

Medium på skolebenken på Intuisjonsskolen:

La intuisjonen komme naturlig

Gründer av Intuisjonsskolen i Oslo Grethe Holtan har de siste ti årene fordypet seg innenfor området intuisjon. I dag arbeider hun som coach og kursleder ved skolen. Visjonen er å hjelpe folk med å bli sikrere på seg selv, ta egne valg og få mer ut av livet sitt ved å utvikle magefølelsen. Medium fikk være med på grunnkurs på Intuisjonsskolen.

:: Tekst og foto: Merete Evertsen

42

MEDIUM MAGASIN NR. 10 - 2010

En spent gjeng møter opp på intuisjonsskolen i Oslo en lørdag morgen. De oppmøtte har et felles ønske om å få lært seg å bruke magefølelsen sin på en bedre måte enn de gjør i dag. Det kan være vanskelig å skille mellom hva som er håp, ønske, logikk og intuisjon. Det er en hårfin skillelinje. Hvordan kan man være sikker på at det er magefølelsen som snakker, og ikke noe annet? Deltakerne er klare for å lære forskjellen.

Grethe åpner kurset med å forklare hva intuisjon er. For en utfyllende forklaring om emnet, se artikkelen i Medium nummer 9/2010 i et personlig intervju med Grethe.

– Intuisjon er et inntrykk eller en følelse du legger merke til, med varighet på alt fra ett sekund til flere timer. Utfordringen ligger i å forme disse inntrykkene eller følelsene til personlig informasjon. Det er det samme hvor sterke disse signalene er, hvor lenge eller hva det gjelder. Det du legger merke til er det som teller. Det er også viktig at du lar intuisjonen komme av seg selv. Ikke press den fram, uansett om det gjelder meditasjon, skriving eller andre ting. Preser du deg selv er det stor sannsynlighet for at du kobler inn fornuften eller et ønske.

– Vær klar over at assosiasjon ikke er det samme som intuisjon. Når vi drar en

konklusjon ut fra det man ser, tolker man ut fra erfaring og kultur. Alle gjør dette ubevisst. Det blir fargelegging av bildet man ser. Bildet vil se forskjellig ut fra person til person, utifra hvem som betrakter og fargelegger bildet med sine assosiasjoner.

Noen bilder kan bli veldig like, andre er totalt forskjellige.

Legg merke til tre ting

Deltakerne skal løse en praktisk oppgave som vil demonstrere hva Grethe snakker om.



Jon følger våkent med på undervisningen. Han er veldig fornøyd med intuisjonskurset.



Grethe skriver ned på tavla etter hvert som forslag kommer inn.

– Det er viktig å kunne erfare det jeg snakker om, smiler Grethe. På den måten husker man bedre det man lærer.

Opgaven er at vi skal bruke 15 minutter på å finne tre ting på et gitt område som vi legger merke til. Vi skal gå for oss selv, uten å anstrenge oss eller presse noe frem. Vi befinner oss på samme sted til samme tid,

og uten å påvirke hverandre skal vi plukke ut de tre tingene som vi biter oss merke i, forklarer Grethe. Noter hva du finner bak øret, så møtes vi om 15 minutter, smiler hun.

Vi får ingen nærmere forklaring på hva resten av oppgaven går ut på. Vi vandrer rundt i rommet hver for oss for å se hva vi legger merke til.

Stemningen er rolig og avslappet. Det virker som om hele gruppen går inn for oppgaven uten å la nysgjerrigheten på hva som kommer etterpå ta overhånd.

Tilbake på plass blir vi bedt om å fortelle hvilke tre ting vi bet oss merke i. En av deltakerne forteller om sine «funn».

– Jeg la merke til en krok som henger på veggen der borte. Det er ikke noe bilde på den, så den ser litt alene ut der den henger. Det neste jeg la merke til var noen blå rosetter i et mosaikkvindu, og til slutt la jeg merke til at dekselet til en stikkontakt er ødelagt.

Grethe skriver opp de tre tingene på tavla før hun henvender seg til klassen.

– Hva kan disse tre tingene fortelle oss om vedkommende? Hva symboliserer disse tingene som står på tavla?, spør hun.

Lek med symboltolkning

Vedkommende som stilte sine funn til disposisjon får beskjed om å ikke rope noen ting om seg selv før resten av klassen er ferdig med å analysere.

– Kroken symboliserer noe å henge noe på, en avlastning, foreslår en. Det er sagt at den hang der alene, og alene kan bety ensomhet.

– Eller individualitet, foreslår en annen. Grethe noterer ned forslagene på tavla etter hvert som de kommer inn. Vi har skjont leken og slipper oss løs. Forslagene hagler på.

– Fargen blå står for spirituell styrke, sjel og vann, foreslår en. En annen mener at mosaikkvinduene kan tyde på struktur og et flott, stilisert mønster. Tavla begynner å fylles opp med forslag. Neste steg er å finne sammenhengen.

Klassen er aktiv og Grethe får mange innspill i løpet av kurset.



– Kan vi, med hjelp av de tre tingene vedkommende valgte ved hjelp av intuisjonen, trekke noen konklusjoner om personen? Dersom vi oppsummerer, hva kan vi finne ut av den informasjonen vi har?, spør Grethe.

Ledetrådene er gitt. Likevel kan det være vanskelig å snakke høyt om et totalbilde



Grethe fikk skryt for undervisningen. Hun greier å fange deltakernes oppmerksomhet.

43

MEDIUM MAGASIN NR. 10 - 2010

på grunnlag av informasjonen vi har. Det går litt tregt i starten. Ingen vil begynne å analysere en ukjent som sitter i samme rom som dem. Deltakerne nøler litt. Kan dette virkelig gi oss et totalbilde av vedkommende? Grethe starter.

– Kan vi ut fra informasjonen vi har si at vedkommende bærer på en følelse av at ingenting mangler rundt henne, men at hun likevel kan føle seg ensom til tider?

Der er det sagt. Personen det er snakk om er av den åpenhjertige typen. Hun slår ut med armene og sier:

– Kom igjen, det er bare å si hva dere tenker. Jeg er her for å lære, og jeg vet hva som stemmer og hva som er feil.

Forslagene kommer lettere og lettere. Det er personlig og intimt, men informasjonen blir behandlet med respekt og varsomhet. Uten å gå nærmere inn på det her, så fikk vi virkelig naglet vedkommende. Vi greide å lage et bilde av personen som ble bekreftet 100 prosent.

Øvelse, øvelse, øvelse

Slik fortsetter vi resten av dagen. Det er mange forskjellige ting som er blitt lagt merke til av deltakerne. De fleste hadde lagt merke til helt ulike ting. Noe snakket til dem personlig. Likevel var det et par ting som gikk igjen. Et rødt brannslukningsapparat hadde fanget oppmerksomheten til flere. Oppgaven understreket at vi er ulike individer og at vi ser verden på vår egen måte. Derfor er det viktig at vi tolker den personlige informasjonen vi får selv.

En etter en greier vi å lese oss frem til hverandres personlighet utifra dagens oppgave. Etter hvert viser det seg at det ikke er så skummelt å avsløre sine svake eller sterke

Det ble en sammensveiset gjeng som i løpet av helgen ble godt kjent med hverandre.



sider. Vi alle er like på den måten. Vi har våre styrker og våre svakheter.

På slutten av første kursdag er alle blitt veldig godt kjent og det er en god stemning i gruppa. Derfor er det nesten som en gammel vennegjeng som møtes til andre dag på kurs en tidlig søndag formiddag. Det er tent gnister i oss alle. Intuisjon er mulig å lære.

– Det beste som finnes for å trene opp intuisjonen er øvelse, øvelse, øvelse, forklarer Grethe. Det gjør vi best når vi er følelsesmessig stabile. Dersom vi er langt nede kan alt virke tungt. Vi kan ha en tendens til å svartmale alt. Da er det ikke lett å se de positive tegnene som kommer til deg. Det samme gjelder når man er i den andre enden av skalaen, som for eksempel når man er nyforelsket. Er man i den

følelsen, er det vanskelig å tro at noe kan gå galt. Mange har i etterpåklokskapens tegn skjont at de fikk signaler, men at de skjøv dem vekk i beruselsen som en forelskelse er.

Uansett hvilken følelsesmessig tilstand man er i, er det om å gjøre å tolke signalene man får.

– Det er når man tolker informasjonen, følelsen eller inntrykket man får til personlig informasjon at man bruker intuisjonen. Vær våken, vær åpen og vær bevisst tegnene som kommer til deg. Selv om du ikke alltid forstår dem med en gang, kan du se sammenhengen ved en senere anledning. For å trene på dette, setter Grethe på litt musikk.

– Legg merke til tre ting som kommer til deg når du lytter til musikken. Noter dem

Det var mange som la merke til det knallrøde brannslukningsapparatet.



To blå stoler er med på å trigge intuisjonen når vi skal lete etter tre ting i rommet vi skal legge merke til.

ned og se om de tre tingene har noe å fortelle deg. Ikke press noe fram. La dem komme av seg selv!

Nødvendig frykt

Frykt skal man i utgangspunktet ha. Det er et instinkt vi har for å overleve farer, så det er helt nødvendig at vi har den egenskapen. Men frykten for ikke å være god nok kan stoppe oss fra å gjøre noe med et problem. Grethe forklarer:

– Frykten for frykten er verre enn konsekvensene. Når vi frykter at vi ikke er gode nok, uansett hva det gjelder, kan det bli vanskelig å tro på oss selv og instinktene våre. Dersom du har et problem, sett deg ned og spør: «Hva er det jeg ikke ser for å finne løsningen på mitt problem?» Legg merke til hva som kommer til deg. Hva hører du? Hvem ringer deg? Hvilke tanker dukker opp? Bare så det er klart – ikke ha noen forventninger til hvordan svaret blir. Ikke fortell deg selv at «neste telefonsamtale gir meg svaret», eller lignende. Da forsøker du å overstyre intuisjonen med fornuften. Vær helt åpen, uten forventninger og legg merke til hva som skjer. Du må tolke signalene du mottar til din egen personlige informasjon. Husk at dersom naboen din ringer på og ber deg på kaffe, så avviser du ikke vedkommende fordi du er opptatt med å løse et problem. Kanskje er det nettopp naboen din som er den rette for å få deg til å forstå hva du ikke ser. Ta det som et tegn! Om du ikke er klokere etter kaffekoppen, så har du i alle fall fått en hyggelig stund med naboen og kanskje god kaffe attåt.

Fornøyde deltakere

Deltakerne på kurset er veldig fornøyde med helgen ved kursets ende. Stemningen er god og Grethe må stramme litt inn på tiden for å få med seg alt som står på planen. På en måte er dette en god ting. Deltakerne har vært aktive og interesserte, og det har blitt mange gode diskusjoner og øvelser. Helt på slutten av kurset får vi en individuell oppgave som skal løses. Grethe stiller seg til disposisjon for å kunne hjelpe, men dette er ikke en oppgave som skal opp i plenum. Den er helt privat. Vi skal bruke det vi har lært.

Jeg tar en samtale med et par av deltakerne før vi skilles for å høre hvilke inntrykk de sitter igjen med etter kurset. Synnøve er veldig fornøyd.

– Kurset var for meg helhetlig veldig interessant, samtidig som jeg kjente igjen mye av symbolikken i andre måter å jobbe på. Kurslederen var helt fantastisk dyktig til å inkludere alle på kurset. Da vi gikk gjennom temaet frykt, fikk vi litt dårlig tid. Jeg kunne ønske at vi hadde gått grundigere gjennom dette og kanskje fått noen verktøy på hvordan vi kan håndtere frykt. Jeg likte veldig godt vår personlige oppgave på slutten av kurset.

Jon er strålende fornøyd. Han føler han har lært mye denne helgen som han kan ta med seg videre i hverdagen.

– Jeg har bare superlativer å komme med. Grete var en utrolig fin og inspirerende kursleder. Gjennom sin tillitsvekkende personlighet klarte hun å løfte et interessant kurs til et superåpent forhold blant deltakerne. Hele lokalet med Grete i spissen var fylt med gode vibrasjoner og en trygg atmosfære – et flott sted å tilbringe helgen. ■

Intuisjonsskolen i Oslo kan tilby 1 til 3 års studium eller kortere kurs. Lær å bruke magefølelsen konkret og effektivt i jobb og privatliv.

Lindrer irriterende hoste og forkjølesesymptomer



God gammel resept med honning og malt!

Floradix Alpenkraft® er en allsidig og velsmakende urtedrikk for sår hals og luftveier. Med sine essensielle oljer, honning, malt og urteekstrakter virker den pleiende for sår hals og frisker opp luftveiene. Dette bør gi grunnlag for å møte høsten, vinteren og våren bedre rustet mot småplagene som ofte kommer i forbindelse med disse sesongene. Bruk Floradix Alpenkraft® for en aktiv selvrens i tørt klima og forurenset luft som er et stort problem som bare blir større og større, og da spesielt i vintersesongen. Floradix Alpenkraft® lindrer irriterende hoste og forkjølesessymptomer. Ta derfor små doser ofte for å få optimal effekt. Allerhelst la den ligge litt i munnen før den svelges. Floradix Alpenkraft® er et helt rent naturprodukt uten konserveringsmidler og tilsetningsstoffer og fæes som urtedrikk og bonbon (drops). Bon bon og flytende fæes nå i deres Rema forretning.

Floradix Alpenkraft® bon bon og flytende finnes hos Rema 1000, helsekostforretninger og enkelte apotek.

REMA 1000



Uten konserveringsmidler og fargestoffer!

NATUR import

Ole Deviksvei 18 - 0666 Oslo - Tlf. 23 37 37 40 - Faks 23 37 37 59
E-mail: post@naturimport.no - Internett: www.naturimport.no