

The background of the cover is a textured, muted teal color. It features dark, stylized silhouettes of various plants and trees. A small bird is perched on a branch in the upper right. In the lower right, a person is shown in a meditative pose (lotus position) with a bright red heart symbol on their chest. The bottom of the cover is a solid dark red color, with a large, stylized plant silhouette on the right side.

MIN INRE RÖST

Vad som händer
när du lyssnar
bortom logiken

LOUISE KRAHM

MIN INRE RÖST

Vad som händer när du lyssnar bortom logiken





MIN INRE RÖST

Vad som händer
när du lyssnar
bortom logiken

LOUISE KRAHM



Tillägnas
Filip, Adrian
och Thea

Inledning

Du har säkert också upplevt det. Den där känslan av något, som landar i dig som en klar och redan färdig tanke eller insikt. Det känns som den kommer in som en projektil från sidan och när den väl är där är det som om den alltid varit där. Kraften och tydligheten i budskapet gör att du inte kan värja dig. Det känns tydligt i hela dig att det här är sant. Lugnt men obevekligt etablerar vetskapen sig i varenda cell i din kropp som börjar vibrera på en ny frekvens.

Den här både härliga och lite skrämmande känslan drabbade mig och plötsligt visste jag att jag skulle skriva den här boken. En bok som beskriver just den mystiska och ändå helt naturliga förmågan att lyssna till sin intuition. En bok om de olika nivåerna av intuition och vad som kan hända när du låter dem ta plats i ditt liv.

Intuition är något som vi alla har tillgång till. Hur

tydlig den är för just dig kan variera och beror på många olika faktorer, exempelvis hur du vanligtvis förhåller dig till den. Lyssnar du till och litar på din intuition eller brukar du rationalisera bort den? Hur förhåller sig din omgivning till intuitiv kunskap? Har du någon gång blivit förminskad när du delat din intuition med andra? Eller vet du att du kan lita på den?

Min förhoppning är att du – efter att du läst den här boken – vågar lyssna mer till din intuition.

Men vad är egentligen intuition? Och hur kan du få större tillgång till den?

Vi kan se intuitionen som ett extra medvetande. Ett vetande som vi har tillgång till när vi tillåter det att ta plats. Ordet ”intuition” kan vi härleda från det latinska ordet *intueri*, vilket betyder åskåda, se på eller betrakta. Att vara intuitiv och lyssna på sin intuition ställs ofta i motsats till att resonera utifrån ett logiskt perspektiv, vilket inte sällan premieras högre än ett intuitivt förhållningssätt. En kombination av dessa två skulle innebära att vi expanderar vårt sätt att tänka och förstå vår omvärld.

Enligt modern forskning bygger vår förmåga till intuitiva beslut på våra samlade erfarenheter. Med hjälp av allt det vi tidigare varit med om i livet kan vi på ett ögonblick förutse vad som kommer att hända. Det här gör vi omedelbart och utan att reflektera, men det är enligt mig en alldeles för platt beskrivning.

Jag ser det som att det finns olika nivåer av intuition. Om vi inkluderar dessa nivåer får vi en mer mångfacetterad bild av verkligheten. Det jag har upplevt och snart ska berätta för dig om går inte att sätta in i den av forskningen framtagna modellen, men det gör det inte mindre verkligt. Det är självupplevda berättelser som kanske kommer utvidga din förståelse för intuition. Kanske kommer du rentav känna igen dig?

Intuition ger sig till känna som en känsla. Vi kan kalla den ”magkänsla”. Du känner den starkt i hjärtat och magen och väljer om du vill lyssna till den eller inte. Ibland formar den sig som en tanke i huvudet. Självklar och sann på ett sätt som gör det omöjligt att bortse ifrån den. Redan här vill jag skilja på intuition

och intuition. Det finns dels den som forskningen beskriver som bygger på samlade erfarenheter som gör det möjligt att fatta bra beslut snabbt eller ”läsa av” en situation rätt på en bråkdels sekund. Jag väljer att kalla den ”grund intuition”. Men det finns även en typ av intuition som omöjligt kan bygga på erfarenheter du redan har. Vi kan kalla den för en ”djup intuition”. Den kommer till dig utan att du kan härleda den till något som du tidigare varit med om. Flera av de berättelser jag kommer berätta om nu handlar om den senare typen av intuition, som är svårare att förklara rationellt. För mig har den dessutom ibland gjort sig hörd som en röst som talat inuti mitt huvud. Varifrån den kommer är oväsentligt. Det viktiga är att jag lyssnar. Min uppfattning är att den här rösten är direkt kopplad till samma nivå av medvetande som min djupare form av intuition.

Min inre röst skiljer sig från en vanlig intuitiv känsla. Den är så mycket tydligare och rakare och den bryr sig inte om vilken sinnesstämning jag befinner mig i. Den kommer helt enkelt igenom när den behövs och hade den inte gjort det, hade jag inte suttit här idag.

Min upplevelse är att den kickar in när den djupa intuitionen inte räcker till. Vi kan se den som en livlina som kommer igenom när något behöver förtydligas och det är extra viktigt att budskapet når fram. Då är den plötsligt där och väldigt tydlig i sin formulering i form av en robotliknande stämma.

I mitt arbete som professionell coach använder jag mig alltid av min intuition. Utan den blir mina frågor platta och verkningslösa. Den får agera som ett extra verktyg. Ibland kommer det tydligt en intuitiv bild av verkligheten till mig och då får jag förklara för min klient att det här är viktigt, men att hen själv väljer om hen vill lyssna till det eller inte. Tecknet för mig på att det som kommer upp är sant och viktigt, är att min röst förändras och blir mer tydlig och välartikulerad. Jag är oerhört tacksam för denna extra gåva, som kommer mina klienter till godo.

För att komma en annan människa in på djupet behöver intuitionen vara påkopplad. Det är då de adekvata frågorna kan formuleras, vilka i sin tur leder till kraftfull utveckling för klienten. Coachning skiljer sig markant från psykoterapi, där terapeuten sitter på

expertisen och guidar sin patient, och KBT, där terapeuten är experten men involverar patienten. För mig som coach är min klient experten på sitt liv och sitter på sina egna svar. Ibland kan de olika teknikerna dock fungera bra ihop och komplettera varandra. Till exempel om klienten har någon form av diagnos, men ändå är hjälpt i sin utveckling av ett coachande förhållningssätt. Mitt arbete är att ställa de frågor som gör svaren tydliga. När svaren väl finns där börjar resan och det är lika fascinerande varje gång jag ser det hända.

Hur gör man då för att hitta de rätta frågorna? Nyckeln ligger i lyssnandet. Att aktivt lyssna på den som pratar, för att sedan vara tyst och våga vänta in frågan tills den har landat inne i dig. De flesta av oss har en tendens att bara prata på och inte ge det aktiva lyssnandet den plats som behövs för att intuitionen skall aktiveras. Du kan öva dig på detta i ett vanligt samtal med en vän. Prova att stanna upp och praktisera aktivt lyssnande och lägg märke till vad som då kommer till dig. Var tyst och fokuserad på vad din vän säger utan att fylla i eller kommentera. Lyssna inåt och se vad som kommer till dig. Du kan bli överraskad!

En annan anledning till att jag nu skriver ner alla dessa berättelser ur mitt liv är att jag vill förmedla den tillit jag har till mig själv och min djupa intuition. I stort som smått. Tillit är en direkt motsats till rädsla. Att våga är nyckeln till såväl förändring som expansion och utveckling i ditt liv. När du vågar lyssna till den djupa intuitionen blir livet så mycket roligare.

Kanske har du, liksom många andra, upplevt att bli vägledd av något ”annat”? Att helt plötsligt få en förnimmelse, som visar sig stämma överens med vad som sedan sker. Hur uppenbarar sig den känslan för dig? Hur många gånger har du varit med om att du tänkt på en person precis innan vederbörande ringer?

Otaliga gånger har jag hört hur man beklagar sig över att man inte lyssnat till sin intuition, och så även jag. ”Äsch! Jag skulle gått på min magkänsla! Jag visste ju att det skulle bli så här!” Känner du igen dig? Ett sätt att implementera den djupa formen av intuition i ditt liv är att öva på att lyssna till dig själv. Lyssna inåt innan du tar ett beslut. Vad säger hjärtat? Hur känns det i magen? Börja gå efter den känslan i stället för att

trycka undan den som ologisk och se vad som händer. Sammanlagt utgör de olika nivåerna av intuition en skatt som bara växer ju mer du använder den. Se det som att du kan fiska information ur ett extra vetande.

Låt mig nu berätta om några självupplevda händelser ur mitt liv. Det är händelser som fått mig att förstå att det finns en djupare dimension av intuition än den vi kan förstå rationellt. Det här är en naturlig förmåga som alla människor har tillgång till och många har erfarenhet av, men som vi sällan talar om. Jag är övertygad om att en större förståelse och acceptans för denna djupa intuition är både praktiskt användbar och livsnödvändig. Förmågan att lyssna till den kommer berika livet för dig, precis som den gjort för mig och många andra.

Berättelsen börjar i Indien, rör sig över Formentera i Spanien och avslutas i Stockholm ...



The intuitive mind is a sacred
gift and the rational mind is a
faithful servant.

We have created a society
that honors the servant and
has forgotten the gift.

ALBERT EINSTEIN

Ängeln i Vrindaban

När jag var 22 år fick jag och min pojkvän för oss att vi skulle göra en resa runt jorden. Största fokus låg på Indien, eftersom hans pappa kom därifrån. En tidig morgon runt fyratiden landade vårt plan utanför Bombay. En dallrande hetta och lukten av något bränt slog emot oss när vi klev ur planet. Trötta efter resan skulle vi nu ta oss in till staden för att bo hos goda vänner till min svärfar. Jag skriver svärfar här eftersom vi, efter några år, gifte oss och fick två söner tillsammans. Flygplatsen låg inte särskilt långt ifrån staden, men även ett par mil tar en oändlig tid att färdas i det här landet. För att komma in till stadskärnan fick vi åka genom enorma slumområden. Genom bilens öppna bilruta såg jag något som inte var i närheten av min förutfattade bild av hur slum skulle se ut. ”Var är kåkstäderna?” tänkte jag för mig

själv. Det enda jag såg där var lerfält så vidsträckta att de tycktes utan slut. Ingen form av bebyggelse och människor hukande i leran runt små eldar. Mitt hjärta ville brista när små barn med enorma bylten på huvudet kom gående bredvid vår bil där i den skumma morgonen. I byltena bar de koskiten som var bränslet till de många små eldarna. Något snörptes åt i halsen och luften tog slut. Kulturchocken var total! Jag minns att det tog tre veckor innan jag vant mig någorlunda vid omgivningen. Innan dess var det som att jag såg allt genom en TV-ruta.

Nätterna i Bombay tillbringade jag ute på balkongen eftersom jetlagen hindrade mig från att komma till ro. Där ute satt jag och tittade ut över havet med en märklig känsla av överklighet. När jag lutade mig över balkongräcket kunde jag se alla de sovande människorna nedanför mig liggandes direkt på den hårda gatstenen. Indien är verkligen kontrasternas land. Där högt upp i en relativt lyxig skyskrapa bodde vi med en vidunderlig havsutsikt, även om solen till viss del dölles av smogen. Nedanför oss, direkt på gatan, bodde alla de som ständigt strömmade in till staden utifrån

landsbygden. På kvällen bredde de ut en filt och la sina kläder i ett bylte vid huvudändan. Tidig morgon kunde jag se dem vakna, sätta på sig finkostymen för att sedan ta sig i väg till jobbet. Inte vad vi skulle kalla uteliggare direkt, nej här var det bara för många själar på för lite yta och alla drevs av drömmen att finna lycka och välstånd i staden. Någon gång inpå småtimmarna lyckades jag till slut somna för att strax därpå abrupt bli väckt av vår värd när han bullrigt gick upp vid fyratiden för att ta emot mjölkbudet. Den hänsyn vi tar för givet har de inte i Indien. De är helt enkelt för många för att det ska vara möjligt. Om dagarna gick jag runt som i dvala efter enbart en eller två timmars sömn varje natt den där första veckan. Om det var på grund av den i stort sett obefintliga sömnen eller den ovana bakteriefloran vet jag inte, men efter någon vecka blev jag svårt sjuk. Efter bara två veckor kom de första hallucinationerna. Jag var helt enkelt helt slut! Att plötsligt se myror på kudden eller tiggande barn med utsträckta händer vid sängkanten är fruktansvärt. Min pojkvän väcktes flera gånger av mina avgrundsvrål när jag skräckslagen såg dessa syner som var fullt verkliga för mig.

Fyra månader i Indien är ingen barnlek om man som jag drabbades av amöbadysenteri. Jag var sjuk varannan vecka i stort sett och svävade sannolikt på gränsen mellan liv och död. Sjukhusen som min oroliga pojkvän släpade med mig till vid ett par tillfällen var så oerhört dåliga att det kändes säkrare utanför dem. Jag minns en klinik där vi fick en urtvättad tändsticksask för avföringsprov och när vi frågade var toaletten var pekade läkaren med en självklar gest ut genom dörren. Där ute i diken satt folk på huk och gjorde sina behov, som om det var den mest naturliga saken i världen. I och för sig kan jag hålla med om att det är det mest naturliga vi alla gör, men för oss var situationen minst sagt makaber.

Indien är inte ett land jag längtar tillbaka till även om jag fick uppleva många fantastiska saker där också. Vi reste runt som backpackers och bodde hos vänner och släktingar till hans far, eller på extremt enkla små boenden. Tågen var alltid överfulla och en resa på femtio mil kunde ta två dygn. Skitigt, varmt och trångt är en underdrift.

I mars hålls en festival som heter Holi i norra del-

arna av landet. Den kan på sätt och vis jämföras med vårt Valborgsfirande. Man välkomnar våren och frukt-samheten. Varje by firar den på olika sätt, men ge-mensamt för alla byar är att kvinnorna får möjlighet att bokstavligen puckla på männen. De får med andra ord en dag då de bestämmer och får chansen att ge igen för allt de får stå ut med de andra 364 dagarna på året. I en by hade kvinnorna stora påkar som de slog männen med, medan männen i sin tur endast fick en liten pinne, som de kunde försvara sig med. I en annan by hade hela befolkningen, säkert 1000 personer, samlats inne på tempelområdet. Vi satt uppe på en läktare, som åskådare till ett makalöst skådespel. Templets golv var täckt av blomfärgat vatten, musiker spelade och luften var mättad av ett moln av regnbågens alla färger, som prästerna kastade ut över den böljande, dansande massan av människor under oss. Det som hände sedan var minst sagt hisnande. Kvinnorna började slita av männen deras skjortor, för att sedan piska dem med de våta tygtrasorna. Allt medan männen dansande försökte värja sig, men ändå lät sig underkastas. De var väl medvetna om att det endast var en dag på året och

någonstans tror jag att de alla njöt av det som hände. Stämningen var vibrerande och uppsluppen. De allra flesta var dessutom höga på en haschliknande drog, som heter bang. En mjölkaktig vätska som jag minns att vi tackade nej till. Jag tackade lika bestämt nej till att vara med i dansen.

Under den tiden som Holi-festivalen pågick bodde vi i en liten stad, som heter Vrindaban. Vi var inkvarterade i ett mycket enkelt och religiöst härbärge, som en bekant till min svärfar drev. Vid den här tiden var vi inte gifta, vilket inte var något vi tänkte på som något konstigt, men som där uppe i norra Indien var otänkbart. Jag sågs därför som hans hora och var inte välkommen in i ägarens hus. Det hade blivit smutsigt om jag hade kommit in där. Att bli behandlad på det sättet av en medelålders pompös man blir kännbart för en oskuldsfull och inte särskilt världsvan tjugotvååring. Jag förstod självklart att det inte var något fel på mig, men det kändes ändå olustigt att bo där. Jag minns att jag undvek honom och hoppades att jag inte skulle springa på honom.

En dag, när min pojkvän var sjuk, tog jag min kamera och gick ut. Vi jobbade som fotografer och så här i efterhand kan jag tycka att jag var lite väl naiv. Min stora dröm då var att få in bilder i National Geographic och därför brydde jag mig inte om att vara försiktig. Uppe i de norra delarna av Indien var andelen fundamentalistiska islamister mycket större och jag som ung blond kvinna borde inte befinna mig ensam ute på gatorna. Omedveten om detta strosade jag lugnt runt i gränderna och tog lite bilder.

Efter ett tag kom jag fram till ett litet torg och såg några hantverkare. De satt på huk där direkt på gatan framför något som såg ut som järnskrot. Jag blev nyfiken och gick närmare för att kunna ta några närbilder. När de såg hur jag höjde min kamera för att ta en bild blev de vansinniga. Jag fick senare lära mig att det betyder olycka att hamna på bild.

Ett par av dem reste sig upp och skrek på sitt språk, möjligen hindi. Hur som helst förstod jag inte ett ord av vad de sa, men det var tydligt att de var väldigt arga.

Stämningen var hotfull. Mannen som jag hade fotat ryckte tag i min kamera och försökte slita den ur mina

händer. Jag slet tillbaka, tills hans grepp lossnade. Jag började försiktigt gå därifrån, men märkte att de följde efter. Då började jag springa och de jagade mig.

Jag var fullt medveten om att jag inte hade en chans att komma helskinnad ur den här galna situationen. Det här var deras hemmaplan, inte min. Jag sprang djupare in bland virrvarret av gränder med mina följare tätt inpå. Adrenalinet pumpade ut i kroppen och hjärtat bankade hårt där jag sprang för mitt liv. Då dök det helt plötsligt, från ingenstans, upp en man. Jag kände igen honom som en överstepräst från ett av templen vi besökt i Vrindaban. Han var gammal med vitt långt hår och skägg och helt klädd i vitt. Mötet med honom inne i templet tidigare hade varit varmt och fint. Han hade inte agerat fördömande gentemot mig, utan bara varit vänlig.

Nu log han mot mig där i gränden och visade med handen. ”Kom med här, jag ska rädda dig”, sa han på engelska. Vi rörde oss in i en annan gränd och de som hade jagat mig var plötsligt som uppslukade av jorden. Vi promenerade vidare och så här i efterhand är det hela väldigt märkligt. Vi sprang inte längre och de som

jagat mig var bara borta, men där och då kändes allt fullt naturligt och inte det minsta konstigt.

Efter en stund kom vi fram till ett stort palats vid stranden till den flod som flyter genom Vrindaban. Han pekade på byggnaden och frågade om jag vill följa med in och se hans hem. ”Javisst”, sa jag, som nu kände mig fullkomligt trygg i den här vänliga gamla mannens sällskap. Väl där inne vandrade vi genom de enorma stensalarna. Det var helt övergivet och våra steg ekade mellan de kala väggarna. Det fanns inga andra människor eller djur därinne och inte heller en enda möbel. Avsaknaden av andra levande varelser kommer jag ihåg att jag tyckte var lite märkelig eftersom det inte hänt tidigare under min resa genom landet. Det var alltid extremt mycket folk runt omkring och överallt. Stora familjer bodde under samma tak och för en svensk är röran påtaglig. Till slut kom vi upp på takterrassen och tittade ut över floden där folk badade och tvättade sina kläder. Några hundar sprang omkring och barn lekte i vattenbrynet. *Fridfullt* är det ord som kommer till mig när jag tänker på den stunden.

Fylld av den harmoni och det lugn som jag där och

då befann mig i vände jag mig mot honom och frågade om det var okej att jag tog en bild av honom. ”Javisst”, sa han, leende. Sakta ledde han mig sedan tillbaka till härbärget, men vägrade följa med mig in. Han tog mig i armen och sa med bestämd röst att jag skulle akta mig för djävulen som bodde där inne. Jag förstod att han menade ägaren, som hade varit så otrevlig mot mig, och jag tackade för varningens ord.

Väl hemma i Sverige igen, stod jag i mörkrummet och framkallade bilderna från resan. När jag såg bilden från takterrassen ta form i vätskebadet fick jag en chock. I stället för att visa den vithåriga äldre mannen syntes bara ett blyxtliknande sken.

Jag hade naturligtvis inte använt mig av min blyxt eftersom det var mitt på dagen. Den låg kvar på rummet. Faktum kvarstår. Han fastnade inte på bild.

Det här är något jag inte kan förklara, men å andra sidan har jag aldrig känt behov av att förklara det heller. Det som spelade roll var att han eller något kom till min räddning där i gränden.

Reflektion

Med den här texten vill jag göra dig observant på att det finns något runt oss som vill väl och vaktar på oss. Har du själv varit med om att du fått hjälp när du så väl behövt det? Talesättet ”Det kom som en skänk från ovan” använder vi ibland slentrianmässigt när något liknande min berättelse inträffar. I den stunden det sker kan det vara svårt att uppfatta det eftersom det ter sig fullt naturligt. Tänk om du i stället skulle se tillfället när det händer och bejaka det. Det är när du blir medveten om det, som du kommer bli varse hur ofta det faktiskt sker.

Kanske har du, liksom många andra, upplevt att bli vägledad av något annat? Att helt plötsligt få en förnimmelse, som visar sig stämma överens med vad som sedan sker. Ibland grundar sig magkänslan på dina samlade erfarenheter, men det finns tillfällen när du inte kan hitta en förklaring till din vetskap. Här handlar det om det jag kallar *djup intuition*.

Med den här boken vill jag belysa intuition ur olika perspektiv och ge dig nycklar till hur du kan utveckla den mer. Men vad är egentligen intuition? Och hur kan du få större tillgång till den? Vad finns det för extra medvetande utanför vårt vetande? Det jag har varit med om går inte alltid att förklara på ett rationellt sätt.

Att vara i samklang med sin intuition är ett lika magiskt som naturligt tillstånd. Det är då du får tillgång till den kunskap som ligger i andra dimensioner av verkligheten. Intuitionen är ett tillskott av energi och insikter och kan ibland dessutom vara en livlina.

Berättelserna ur mitt liv varvas med reflektioner, tankar och idéer om allt från kärlek till ledarskap och hur vi skapar ett meningsfullt liv. Förmågan att lyssna till din djupa intuition kommer berika livet för dig, precis som den gjort för mig och många andra. Min förhoppning är att du – efter att du läst den här boken – vågar låta dig vägledas mer av den.

Lassbo Förlag
FÖR BERÄTTELSEN I DIG



9 789198 788914 >