

INGELA
hjälper till att nå
utveckling och
helhet

Med



Ökad självkännedom får vi modet att vara mer öppna

Det här är Ingela:

Ålder: 47 år.

Bor: I Kristianstad.

Familj: Förlovad, tre egna, goa barn och två fina extrabarn.

Jobbar med: Medvetet bemötande.

Erbjuder:Handledning, föreläsningar, utbildningar.

Kontakt: Du når Ingela via mejl på info@motesforum.se eller på telefon 0709-69 78 32.

Hemsida: www.motesforum.se

Motto: Enkelt och naturligt.

Andliga förebilder: Underbara människor finns överallt!

Ingela Fors har skapat en pedagogisk metod för själslig och personlig utveckling – ja, för att hitta nyckeln till sig själv. Hennes egen livsresa har hjälpt henne att våga tro på sin förmåga och inte låta praktiska hinder stå i vägen när hon har en vision.

TEXT & FOTO: EVA TRÅGÅRDH

Att möta Ingela Fors känns som en injektion av glädje, närvaro och inspiration. Bara att köra in på gårdsplanen till hennes kursgård, Mötesforum Futura söder om Kristianstad, är en aha-upplevelse. Som att få stiga in i en alldeles speciell miljö där det råder extra mycket skönhet, kreativitet och harmoni. En miljö där både kropp och själ får ta plats. Det är alldeles verkligt, och samtidigt lite som en dröm!

Ingela Fors är trebarnsmamma, specialpedagog, utbildare, handledare och företagare. Det känns tydligt att Ingela har skapat en verksamhet där hon lever och skapar sin vision, och att den handlar om att dela med sig till andra människor som också söker utveckling och helhet. Sedan 1995 har Ingela arbetat med utbildning och handledning för företagsledare, privatpersoner och personal inom skola, vård och omsorg.

Att möta Ingelas speciella glädje och närvaro, väcker en nyfikenhet på vad som har lett henne dit där hon är i dag. Så här beskriver Ingela sin väg till uppvaknandet:

– För min del var det att jag blev sjuk. Jag fick en blodpropp i ena benet och den vandrade sedan upp till ena lungan. Detta orsakade ett livshotande tillstånd som ledde mig in i en upplevelse av ljuset i tunneln. Ja, faktiskt en nära döden-upplevelse.

– Här fick jag ett mycket starkt möte med en av mina vägledare, som jag också kände igen. Han var en av de vägledare jag träffade när jag var liten – mötet med honom blev ett igenkännande! Just då ville jag helst av allt följa med honom och gå vidare och få vara kvar i den starka kärlek jag upplevde i ljuset. Men när jag



sedan vaknade och kom tillbaka till livet hade jag en trygghet och en tro på mig själv som var enorm, eftersom jag förstod att det jag hade upplevt som liten var sant!

Stängde av inre seende

Även nu, många år senare, har Ingela kontinuerlig kontakt med just den här vägledaren. Upplevelsen av att möta ljuset och sin andliga

vägledare, vilket blev en stark och betydelsefull bekräftelse, fick Ingela att börja se med nya ögon på livet. Hon började förstå att hon kunde lita på allt det hon hade känt och upplevt tidigare som liten, under uppvuxten och i sitt vuxna liv.

– Som barn och tonåring trodde jag att det var jag som var konstig och annorlunda, säger Ingela, därför stängde jag av mitt inre seende under tonåren. Det blev helt enkelt för mycket

Jag tror vi utmanas allt mer att gå utanför den värld där vi känner att vi har kontroll

för mig och jag hade ingen i min närhet som kunde hjälpa mig att förstå och hantera det jag upplevde. Men nu vet jag att jag helt enkelt hade en speciell gåva som jag har lärt mig att hämta kraft och insikt ur.

– Min resa har handlat om att hitta till ett levande och medvetet bemötande gentemot mig själv och andra.

Och just detta med det medvetna bemötandet, att hitta sätt att förstå och bemöta människor utifrån deras egna behov och förmågor, är det område där Ingela har utvecklat sina metoder och kurser.

Hur når man till ett medvetet bemötande?

– Genom självkännedom når vi fullständig närvaro och i närvaro kan vi vara klarsynta. Och det blir till ett medvetet bemötande. Du är i nuet och kan registrera och observera och ställa dig som betraktare. Kärnan är att öka sin självkännedom. Ju mer jag känner mig själv, desto mer vet jag hur jag kan ta hand om mig själv i livets alla situationer. Då känner jag mig trygg och kan själv ge mig det stöd jag behöver. Då kan jag vara öppen och vara den jag är. Då har jag inget att vara rädd för, eftersom jag stödjer mig själv, förklarar Ingela.

– Min resa har varit att ta reda på vem jag egentligen är och att tillåta mig att vara levande. Och jag söker människor som vill vara levande och som vill tillåta sig att vara öppna, för i en öppenhet finns också en sårbarhet. Att ha modet att visa vem jag är – den öppenheten sker steg för steg. Med ökad självkännedom får vi modet att vara mer öppna, för vi vet hur vi ska ta hand om oss själva i de situationer vi möter. Visst är det vackert! Det är ju det här som är vår livsresa.

Vilka är dina utmaningar och starka sidor?

– Vetskapen som jag bär inom mig om det här med öppenheten och att vara närvarande, har lett mig framåt mot att vara nyfiken på hur jag kan utveckla mig själv och även att få människor att på ett enkelt sätt hitta nyckeln till sig själva. Det är den upptäcktsresan som har lett mig till att utveckla Futuramodellen som är en pedagogisk modell som ger konkreta redskap och visar på hur man gör. I det här arbetet har jag sökt efter forskning som berättar vilka redskap vi är födda med och har samtidigt byggt en bro till det vi kallar för den själsliga kunskapen, som egentligen är vår intuition och känsla.

Ingela berättar att hennes utmaningar ofta är väldigt konkreta och praktiska.

– När jag skulle bygga kursgården så var frågan: "Hur finansierar jag det här?" Då behövde

jag tro på mig själv så mycket att jag kunde tala med en bankman om min vision och inte låta mig hindras av tanken att jag var ensamstående förälder med tre barn.

– Det var en utmaning i att lära mig lyssna på alla som säger att det är omöjligt, men göra det ändå. Att veta att det jag känner är jag och att jag inte kan överge mig själv! Den inre vetskapen handlar också om att uppfatta när en situation blir komplicerad och att ha modet att göra det som behövs för att hitta nya utvägar och sortera bort begränsningar.

Lita på det vi känner

Ingela berättar också att en utmaning för henne i att förverkliga sin vision, är att inte försöka vara i kontroll genom att vilja veta allt i förväg.

– Vi behöver lita på det vi känner bortom våra föreställningar och tankemodeller, säger hon. I den nya tiden tror jag att vi utmanas allt mer att gå utanför den värld där vi känner att vi har kontroll, det vill säga den konkreta och fysiska världen, och vara i kontakt med våra känslor och förnimmelser som tillhör den abstrakta världen.

– Vi behöver lita på det vi känner och lägga en riktning med mål utan att veta hur vi ska ta oss dit! Det är där jag har hittat min styrka för att verkligen kunna leva i min vision. Visst är det ofta en utmaning, men jag har lärt mig att hitta lösningar och utvägar med hjälp av min intuition och min inre vägledning. Jag har några nyckelord som inspirerar mig, och det är att vara **kreativ, flexibel** och **klarsynt**.

Vad upplever du att du har för stöd i din andlighet?

– När jag fick blodproppen i 30-årsåldern, fick jag en djup insikt om att allt jag hade känt som barn var sant och att jag kunde lita på det. Då tändes min glöd på ett helt nytt sätt och sedan dess har jag följt vad jag har känt. När jag kommunicerar med mina vägledare, så gör jag det väldigt naturligt. Jag bara vet, och jag litar på den information som växer fram i mitt inre.

– Jag har utvecklat min reflektionsförmåga och ber i olika situationer om det jag önskar, till exempel att öppna för nya utvägar.

Det ger mig ett fokus och min lyhördhet ökar. Förr mediterade jag för att söka och fördjupa den andliga kontakten. I dag litar jag på att själskontakten är där och meditationen har ett annat syfte.

Enkelt och naturligt

Att hitta utvägar i olika situationer är för Ingela att lära sig att hitta ett flöde i livet, hur hon enklast tar sig fram.

– Då har jag en känsla av att vi är ett enormt team, det finns ingen separation, det bara är. Hela min kropp blir som en kanal. Jag litar så starkt på att kontakten existerar att jag aldrig förhandlar och kompromissar med mig själv. Min kropp blir som ett stränginstrument – den känner vilka utvägar som spelar sköna ackord och vilka situationer där ackorden känns ostämnda.

Ingela menar att samspelet mellan kropp, själ och ande inte handlar om att förstärka något utan om att lita på det vi upplever. Att vara i kontakt med en naturlig del av oss själva som vi oftast inte är vana vid i vår kultur.

– Men jag har egentligen inget behov av att använda andliga ord, säger Ingela. Jag vill använda ord som alla kan ta till sig, det ska kännas enkelt och naturligt oavsett vad man har för syn på andlighet.

– Jag känner så mycket glädje och tacksamhet för att jag har förmånen att få vara inspiratör och få människor att tro på sig själva och göra det de drömmer om även om det känns omöjligt! □