

Polaritet

Artikel fra <http://www.stevepavlina.com>.

Den originale artikel findes på <http://www.stevepavlina.com/blog/2007/02/polarity/>.

Oversat til dansk 2008-06-08 af [Thomas Wagner Nielsen](#).

“Polaritet

D. 21. februar, 2007 af Steve Pavlina

I min sidste artikel om [Fejl nummer 1, som folk begår, når de bruger loven om tiltrækning](#), fortalte jeg, at enhver hensigt har en indholdsdel plus en energidel, og begge er lige vigtige, når det handler om at bruge loven om tiltrækning. I slutningen af den artikel hævdede jeg, at energidelen af enhver hensigt har en polaritet. Nu går vi i gang med at udforske polaritet, hvilket er nøglen til at forstå hensigtens energi.

Gør dit bedste for at holde dit sind åbent når du læser denne artikel. Koncepterne er det vigtige her, så prøv på ikke at hænge fast i de specifikke ord, jeg bruger for at beskrive dem.

Hvad er polaritet?

For at definere polaritet er vi nødt til først at bygge en smule begrebsmæssig stillads, så lad os springe i og udforske tankers natur.

Som et bevidst væsen har du evnen til at skabe tanker. Hvis du beslutter dig for at tænke på et æble, kan du tydeligvis gøre det.

Enhver tanke består af to primære komponenter: (1) indhold og (2) energi. Jeg har tænkt mig at definere disse først, og så kommer vi til polaritet.

Tankeindhold

Indholdet af en tanke er den rå information, den indeholder. Hvis du tænker på et æble, er indholdet din interne repræsentation af det æble. Hvis du danner en hensigt om at få en million kroner, er indholdet anmodningen om en million kroner.

Indholdsdelen af en tanke indeholder ingen følelse i sig selv. Indhold er, hvad du får, når du reducerer en tanke til noget, som kunne gemmes i en computerdatabase eller skrevet i en email. Selv hvis den oprindelige tanke er stærkt følelsesladet, er indholdsdelen den følelsesløse repræsentation af den tanke, så som sætningen “Jeg er vred” for at repræsentere den virkelige følelse af vrede.

Denne definition af indhold er blot en abstraktion for at hjælpe os med bedre at forstå energidelen. Jeg påstår ikke, at dine tanker faktisk deler sig i separate dele. Det jeg påstår er, at denne model vil være nyttig for dig til at skabe tanker, der har større styrke til at manifeste, hvad du ønsker.

Tankeenergi

Lad os nu definere *energi*. Energi er ikke-indholdsdelen af en tanke. Dette koncept er meget svært at forklare med ord, fordi lige så snart vi reducerer det til ord, står vi tilbage med indhold, ikke energi. Så mine ord vil aldrig være retfærdige overfor konceptet, nøjagtigt som ordet “glæde” aldrig kan overbringe den faktiske oplevelse af glæde.

Intuitivt har du allerede en opfattelse af energidelen af dine tanker, så jeg vil mene, at den bedste måde at definere energi på er ved at lade dig opleve det subjektivt lige nu. Her er en simpel øvelse, du kan lave på cirka et minut for at demonstrere tankeenergi (dette vil være meget velkendt for enhver, som har studeret NLP):

Prøv at fastholde tanken “Jeg er glad” i dit sind lige nu. Gør mig nu bare i bedre humør og fasthold den tanke i nogle få sekunder. Læg mærke til hvordan du har det, når du fastholder denne tanke.

Fasthold nu den samme tanke (præcis det samme indhold)... men med mere energi denne gang. Gør alt hvad du mener er nødvendigt for at gøre “Jeg er glad”-tanken mere intens i dit sind – smil, ændr din kropstilling, træk vejret mere dybt, rejs dig op, pres brystet frem, kig op, bevæg dig rundt, osv. Fasthold tanken på det nye energiniveau i nogle få sekunder mere. Læg mærke til forskellen på hvordan denne tanke føles sammenlignet med den første tanke. Kan du fornemme den forøgede energi, selv om det rene indhold af tanken forbliver uændret?

Sænk nu intensiteten og skru ned for energien af tanken “Jeg er glad”. Tøm tanken for al dens energi, og reducér den i dit sind til rent indhold. Det er intet andet end en kedelig sætning. Fasthold tanken som rent indhold i nogle få sekunder mere. Læg mærke til hvordan det føles sammenlignet med de to første tanker. Kan du fornemme den energiske forskel?

Selv om indholdet er det samme i alle tre situationer, vil dine subjektive oplevelser af disse tanker være totalt forskellige. Objektivt set vil din vejrtrækning, fysiologi og bevægelse ændre sig for at reflektere energien af tanken, som du fastholder. Hvis en anden udførte denne øvelse foran dig, ville du være i stand til at opfatte forskellene. Det er ikke svært at bedømme intensiteten af en persons tankeenergi ved at holde øje med deres fysiologi. Dette er især let at gøre med børn, som er mindre dygtige til at skjule deres følelsesmæssige tilstand.

Energi og følelse

Nu tænker du måske at energi og følelse er den samme ting. De er forbundet med hinanden, men de er helt sikkert ikke det samme. Følelse forholder sig til energi, som varme forholder sig til ild. Strømmen af tankeenergi skaber følelse, ligesom ild producerer varme. Hvis du fastholder en tanke med stærk energi, vil du mærke en stærk følelse. Hvis du fastholder en tanke med svag energi, vil du mærke en lille eller ingen følelse.

Energi er ikke noget du kan skabe eller tilintetgøre. Det findes bare. Det findes altid og er altid tilgængeligt. Det, der får dig til at mærke stærk følelse, er ikke energien i sig selv (som altid findes), men nærmere strømmen af energi der løber gennem dig.

Nogle selvhjælpsguru'er foreslår, at du kan øge din evne til at manifestere dine ønsker (eller nå dine mål) ved at indsprøjte mere følelse ind i dine tanker. Det råd er vildledt. Det er som at sige, at du kan få en pejs til at brænde varmere ved at skrue op for varmen i stuen. Teknisk set er det rigtigt, men det er en højst ineffektiv strategi, og du vil ende med at investere mere energi, end du får. Hvis du vil have dit bål (hensigt) til at brænde varmere, bør du tilføre mere brænde (energi), og du vil generere mere varme (følelse) som en naturlig følge.

Når først du forstår energi og begynder at lege med det (især efter du hører om polaritet), vil du finde det meget lettere at generere intense følelsesmæssige tilstande blot ved at visualisere energistrømmen. Det er ikke nødvendigt at baske med armene som et fjog for at piske dig selv ind i følelsesmæssigt hysteri. 😊

I modsætning til den populære opfattelse, så giver en intens følelse, såsom lidenskab, ikke næring til eller motiverer til aktivitet. Lidenskab er ikke den virkelige kilde til gåpåmod og motivation. Lidenskab i sig selv er et biprodukt af høj tankeenergi. Grunden til at du ser lidenskab og motiveret handling sammen, er at de begge er resultater af strømmen af tankeenergi. Uden tankeenergi er der ingen lidenskab, ingen aktivitet, og ingen manifestering.

Så processen for at skabe resultater virker sådan her:

Hensigt (Indhold + Tankeenergi) -> Lidenskab + Direkte Handling + Passiv Manifestering -> Resultater

I enhver situation vil den specielle blanding af lidenskab, handling, og manifestering være forskellig, men den ultimative årsag, til hele kæden af hændelser, er den oprindelige hensigt. Jeg opfatter direkte handling og passiv manifestering som basalt set den samme ting, fordi når lidenskaben er stor, bliver handling sjovt og let uanset hvad.

Husk at vi snakker energi her, ikke indhold. Du kan bruge timer på at fastholde tanker med lav energi med fremragende indhold (såsom ved at fremsige daglige bekræftelser), og du vil næsten ikke manifestere nogen lidenskab, aktivitet og resultater. På lignende måde kan du fastholde tanker med virkelig tamt indhold men høj energi, og du vil mærke en bølge af motivation for lidenskabeligt at forfølge dem og generere resultater. Jeg er sikker på, at du har haft oplevelser med begge af disse ekstremer.

Hvad der for mig er virkelig fascinerende er, at når jeg danner en kraftig hensigt, en jeg har ladet med tankeenergi, kan andre folk (især dem som er energisk følsomme) begynde at fornemme det lang tid før hensigten fysisk manifesterer sig. For eksempel har nogle få folk fortalt Erin om drømme, de har haft om mig, hvor jeg har gjort forskellige ting, inklusiv bestemte detaljer som er temmelig usædvanlige. Disse detaljer var del af nogle meget stærke hensigter, jeg sendte ud, men jeg har ikke fortalt nogen om dem, ikke engang Erin. Jeg tror, at på et eller andet plan begynder denne tankeenergi at svinge med dem, som med tiden vil være involveret i deres manifestering. Selv om dette er hensigter, der kan tage et årti eller mere at manifestere i fysisk form, er skabelsen allerede blevet sat i bevægelse på et energisk plan.

Energi som et praktisk værktøj

Afhængig af dit specielle trossystem, er andre benævnelser, du kan bruge i stedet for *energi*, chi, qi, Helligånden, prana, mana, livskraft, Tao'en, morfiske felter, psykisk energi, osv. Det er lige meget hvilken benævnelse, du bruger. Konceptet er alt, hvad der betyder noget.

Jeg forsvare ikke en spirituel filosofi her. Jeg præsenterer bare et værktøj, du kan bruge. Jeg ser meget konceptet om tankeenergi som et matematisk begreb. For eksempel, tænk på det matematiske koncept med imaginære tal, baseret på at tage kvadratroden af -1. Det imaginære talområde findes ikke i virkelig fysisk forstand, men konceptet kan stadig bruges til at løse interessante problemer og generere resultater med enorm praktisk anvendelse.

Energistrøm og færdigheder

Som et bevidst væsen har du evnen til at styre strømmen af universel energi. I virkeligheden er evnen til at gøre dette en af bevidsthedens mest grundlæggende færdigheder. Jeg siger, det er en færdighed, fordi der er varierende grader af kompetence. Som enhver anden færdighed vil du have nogen grad af medfødt evne på dette område, men med øvelse kan du også forbedre dig. At forvente at mestre denne færdighed fra den ene dag til den anden er dog ekstremt naivt. Hvis du har magiske fantasier, om at alle dine problemer vil forsvinde straks den første gang, du prøver dette, foreslår jeg dig at læse [Hvad er chancerne for at få det sorte bælte?](#)

At få gode færdigheder i at styre energistrøm kræver ihærdighed, øvelse og udholdenhed. Hvis du retter dig mod LoA [Loven om tiltrækning, herefter LoT] som en måde at få noget for ingenting, bliver du nødt til at blive lidt mere voksen først.

Din evne til succesfuldt at anvende LoT afhænger af din evne til at generere energistrøm. Hvis du ikke kan opnå en stærk strøm (som din direkte oplevelse af intense følelsesmæssige tilstande vidner om), vil du fejle stort og ikke få nogen resultater. Det er ikke verdens undergang, men det vil betyde at du vil bruge langt mere tid på at tjene andre folks hensigter i stedet for at nyde realiseringen af dine egne.

Et mønster du vil se gentagne gange med nyankomme til LoT er, at de danner hensigter, som kun er indhold og ingen energi. De finjusterer indholdet igen og igen og tror fejlagtigt at bedre indhold er svaret, men de magter aldrig at opbygge tilstrækkelig intensitet på energisiden. Når disse mennesker snakker om deres hensigter, er det som at lytte til en Vulcan [følelsesløst væsen fra Star Trek-serien]. Der er ingen lidenskab, ingen glød, ingen energi bag deres ord. Hvis de rent faktisk indsprøjtede energi ind i deres hensigter, ville de tale som en Vulcan, der gennemgår [Pon Farr](#) [kommer i brunst].

Mange folk som opnår ringe resultater, når de prøver at anvende Loven om tiltrækning mangler blot færdigheder i at skabe og opretholde energistrøm. Prøv venligst at modstå fristelsen til at konkludere, at LoT ikke virker. Det er som en afvist *American Idol* [person i amerikansk talentprogram], der beklager sig over, at lydbølger ikke virker, fordi de ikke bestod deres prøve. Problemet er måske, at du er komplet umulig til det. Men det er OK at være umulig. Husk denne linje fra *The Matrix*: "Enhver laver fejl den første gang." Du har bare brug for at opbygge din færdighedsgrad. Hvis du virkelig ikke kan undertrykke den voldsomme trang, så værsgo' at få et hysterisk "stakkels mig"-anfald på vej ud ad gangen, men det får dig kun til at fremstå dum i øjenene på dém, som ved hvad de laver, og det vil overhovedet ikke bringe dine hensigter tættere på at manifestere sig. På den lyse side, vil din afskedscene måske være en kilde til underholdning for andre, så lad bare som om vi alle griner *med* dig.

I al retfærdighed for dem som kæmper med LoA [Loven om tiltrækning] og laver disse nybegynderfejl, så er det i virkeligheden ikke jeres fejl. Der er en gevaldig mængde opreklameret markedsføring, der omgiver LOT i disse dage, der umådeligt oversimplificerer dens sande kompleksitet og efterlader folk i den tro, at de kan forvente øjeblikkelige resultater fra dag til dag. Noget-for-ingen-flokken vil blive skuffet, som de altid bliver, men dem som kigger under overfladen og undersøger dens dybde vil finde noget vidunderligt. Gør blot dit bedste for at ignorere den opreklamerede markedsføring uden at føle et behov for at angribe eller forsvare den. Du kan forsætte med at følge LOT uden at bruge en krone, hvis det voldsomme angreb med reklamegas giver dig kvalme.

Polaritet

Nu er vi endelig klar til at udforske polaritetskonceptet. Dette er et meget afgørende koncept for at forstå, hvordan man skaber hensigter med høj energi.

Tanker har indhold og energi, og polaritet er en egenskab ved energidelen. Når vi overvejer en tanks energi, taler vi i virkeligheden om energistrømmen. Men for at få en strøm, har vi brug for en retning.

Hvad er de mulige retninger for energistrøm? Med hensyn til din bevidsthed, er der kun to retninger, som giver mening: *ind i* din bevidsthed eller *ud fra* din bevidsthed. Energi kan strømme mod dig, eller den kan strømme væk fra dig. Det er som om, at du er en støvsuger, der har to luftindstilling: sug og blæs.

Hold da op du har beskidd tankegang, men lad os indtil videre holde os til energistrømskonceptet, OK?

Energistrømmens *polaritet* er ganske simpelt dens retning. Den indstrømmende energi har én polaritet, og den udadstrømmende energi har den modsatte polaritet.

Så her er de to grundlæggende måder, hvorpå energi kan strømme gennem din bevidsthed:

1. **Dig** -> **Universet** (du leder energi fra din bevidsthed ud til universet)
2. **Universet** -> **Dig** (du trækker energi fra universet ind i din bevidsthed)

#1 er som at ånde luft ud, og #2 er som at tage en indånding, bortset fra at vi snakker energi i stedet for luft.

Jeg siger ikke, at det er nogen form for fysisk energi, der strømmer gennem din fysiske krop. Det er bedst at behandle dette som et forestillet værktøj. Hvis du vil argumentere for, at der ikke findes sådan noget som denne form for energi, vil jeg blot give dig ret, ligesom jeg vil være enig i, at der ikke findes sådan noget som imaginære tal. Jeg vil dog fortsætte med at bruge begge som værktøjer.

At vælge polaritet

Polariteten af enhver tanke er enten udad eller indad men aldrig begge veje. Faktisk kunne en tanke lige så godt være total neutral, hvilket ville betyde, at den har indhold men ingen energi, og siden den ikke har nogen energi, kan den ikke polariseres. Et eksempel ville være at forestille dig en blyant eller fastholde en anden følelsesløs idé i dit sind, som du ikke forbinder med en energistrøm.

Men her er fidusen. Disse to forskellige energipolariteter er uforenelige med hinanden. Når du har begge polariteter til stede på samme tid og med samme størrelse, udligner de hinanden. Processen virker på samme måde, som at lægge vektorer sammen. Hvis du lægger to modsat rettede vektorer på samme størrelse sammen, ender du op med en nulvektor. Hvis én vektor er en lille smule længere end den anden, vil du få nogen energi i overskud, men det vil være betydeligt mindre end den totale energi, du har investeret. Forestil dig at lægge 10 enheder indstrømmende energi sammen med 8 enheder udadstrømmende energi. Du har investeret 18 enheder i alt, men du vil faktisk ende op med 2 enheder af indstrømmende energi, fordi 8 enheder energi på begge sider simpelthen vil udligne hinanden. I virkeligheden modarbejder du dig selv.

Ikke at forstå polaritet er en kilde til enorm frustration, når LoT anvendes, da det er fuldstændig muligt at sprøjte masser af energi ind i dine hensigter men få små eller ingen resultater, hvis du blander begge polariteter sammen. Uheldigvis er det meget let automatisk at gøre dette. Hvis du vil manifestere et bestemt ønske, vil du opnå de bedste resultater ved at vælge en enkelt polaritet og bruge den konsekvent.

At polarisere dine hensigter

Baseret på polaritetskonceptet er der et par ting, vi kan sige om hensigter:

- En hensigt uden en stærk polaritet er meget svag og har lille styrke til at manifestere sig
- En hensigt med en stærk polaritet er meget stærk og har betydelig styrke til at manifestere sig

For at polarisere en hensigt er du nødt til at sætte liv i den med retningsbestemt energi. Energien er nødt til enten at strømme udad eller indad men ikke begge veje.

Forstå at med hensyn til denne model er alting energi, så på trods af at indholdet af dine hensigter måske ikke ser ud til at have noget med energi at gøre, kan du i sidste ende betragte dine hensigter som udtrykt som en form for strøm, og den strøm kommer enten ind i dig eller kommer ud af dig. En hensigt der ikke retter sig efter en af disse naturlige strømme vil næsten ikke have nogen styrke til at manifestere sig.

Her er nogle eksempler på hensigter, der retter sig fint ind efter udadgående strøm (fra din bevidsthed og ud til universet):

- skriv en bog
- opbyg en forretning
- komponér en sang
- tegn en tegning
- hold en fest
- start en blog [hjemmeside]

Og her er nogle eksempler på hensigter, der retter sig fint ind efter indadgående strøm (fra universet og ind i din bevidsthed):

- få en ny bil
- tiltræk et nyt forhold
- modtag en vis sum penge
- få et nyt job
- opnå et vist ry
- vind en konkurrence

Teknisk set har disse lister ingen energi (eller polaritet), fordi som ren tekst reducerer de hensigterne til kun indhold, men jeg tror, du vil se, at der er et logisk valg af retning for strømmen af energi for hvert eksempel.

Udadstrømmende energi indebærer at skabe og at give. Indadstrømmende energi indebærer at få og at modtage. Selv om disse to energier måske ligner hinanden, er de faktisk meget forskellige skabninger.

Det er fuldstændigt muligt at tage det samme indhold og anvende begge energiske polariteter på det. For eksempel, tænk på hensigten at spise en lækker middag. Du kan gennemsyre den hensigt med udadstrømmende energi ved at forestille dig det som en kreativ bestræbelse, med fokus på oplevelsen af at tilberede et interessant måltid, udtænke en original opskrift, dække bord, og måske dele maden med andre. Du tilføjer til indholdet i universet. På den anden side, kan du også fylde denne hensigt med indadstrømmende energi ved at fokusere på at stille din appetit, at nyde smagen og konsistensen af maden, at blive betjent, og at føle dig overmæt ved slutningen af måltidet. I dette tilfælde modtager du fra universet. Din middag vil blive bedst, hvis du vælger én polaritet eller den anden og holder dig til det. Hvis du aldrig bevidst har prøvet at gøre dette, opfordrer jeg dig stærkt til at gøre det.

For at danne en stærk hensigt så tænk på den hensigt som en strøm af energi enten indad eller udad. Skaber du, eller får du primært? Det er vigtigt at være krystalklar på, hvilken polaritet du har tænkt dig at bruge.

Hvis du ikke kan afklare din hensigt efter betingelserne for indadstrømmende eller udadstrømmende energi, vil du ende op med en meget svag hensigt, der sandsynligvis ikke manifesterer sig. Når du danner en ægte hensigt, så giver du enten noget til universet, eller så får du noget fra det. Mens du faktisk kan opleve begge resultater, når din hensigt manifesterer sig (at give fører til at få og omvendt), så er det vigtige her, at du fokuserer energien fra din hensigt på enten én retning eller den anden men ikke begge. Din opmærksomhed skal være koncentreret enten på at sende energi ud eller på at trække energi ind.

Der er intet rigtigt eller forkert valg af polaritet bortset fra ikke at vælge en. Hvis du gennemsyrrer dine hensigter med energi af blandet polaritet, spilder du blot din indsats. De to energier vil simpelthen ophæve hinanden.

Polariseret følelsesmæssig respons

Disse ideer er måske lettere at forstå, hvis du ser dem fra en anden vinkel: det følelsesmæssige resultat af polariseret energi. Hvis du anvender yderst polariseret energi på dine hensigter, vil du opleve en stærk følelsesbølge. Men den følelsesbølge vil være totalt forskellig afhængig af dit valg af polaritet.

Hvis du bruger polariteten gældende for skabelse og ydelse (strøm udad), vil du opleve en bølge af relaterede følelser såsom kærlighed, glæde og inspiration.

Hvis du bruger polariteten gældende for at få og at modtage (strøm indad), vil du opleve en bølge af relaterede følelser såsom grådighed, begær og magt.

Disse polariserede følelestilstande er uforenelige med hinanden, hvilket er hvad vi ville forvente som et resultat af, at de underliggende energier er uforenelige. Dog kan en følelsesmæssig højdepunktstilstand på begge sider betegnes som en form for lidenskab. På begge sider vil du opleve intense, yderst motiverende følelsesmæssige tilstande.

Baseret på de følelsesmæssige konsekvenser, din sociale opdragelse, og din personlighed, har du måske en tilbøjelighed mod én polaritet eller den anden. (Det er en hel anden artikel.) Men hvad universet angår, er disse polariteter lige acceptable. At sige at én er bedre end den anden er at sige at det at trække vejret ind er bedre end at ånde luften ud.

Hvis du ikke oplever nogen følelsesbølge, når du fokuserer på dine hensigter, er det tilstrækkeligt at sige, at enten lægger du ikke nok energi i dem, eller at du indsprøjter energi af blandet polaritet i dem.

For eksempel, for at skrive denne artikel bruger jeg den udadstrømmende polaritet. Energien i min hensigt er fokuseret på at skrive som et tegn på kærlighed, forening, skabelse, at give og yde et bidrag. Jeg tænker ikke på, hvad denne artikel vil gøre for mig personligt, hvilken slags respons den vil generere, hvordan den vil blive placeret på søgemaskiner, eller hvor mange penge jeg tjener på klik på reklamer, da de alle er den indadstrømmende polaritets signaturer. Som følge heraf er denne skrivepræstation en ekstrem fornøjelig oplevelse for mig. De kreative ideer flyder let og uden besvær, og følelsesmæssigt føler jeg mig lykkelig og meget tilfredsstillt.

De eksakte ord, du bruger til at formulere en hensigt med, er ikke så vigtige, hvis ikke de hjælper dig med at polarisere den ene vej eller den anden. Du behøver ikke engang at sætte ord på dine hensigter – du kan fastholde dem som rene tanker, billeder, eller lyde, hvis du foretrækker dét. Forestil dig at skrive en email til en eller anden. De eksakte ord er ikke så vigtige, så længe din grundlæggende pointe går igennem. Men beskeden går ingen steder, før du trykker *Send*.

Din livserfaring har nok vist dig, at når du fastholder en hensigt med stærke følelser, er det meget sandsynligt, at den manifesterer sig. En ting er, at du vil være ekstremt motiveret for at gøre noget, men det vil måske også se ud som om, at universet bøjer sig bagover for at hjælpe dig med komme frem. I de situationer brugte du polariseret energi, og fokuserede intensivt på enten det kreative udtryks udadgående strøm (at give) eller anskaffelsens indadgående strøm (at modtage). I stedet for at blande de to polariteter sammen fokuserede du primært på den ene side eller den anden. Det var enten "Jeg vil give", eller "Jeg vil have." Og du følte en intens følelsesmæssig bølge som en naturlig følge af at bruge polariseret energi korrekt.

Jeg har meget mere at skrive om emnet polarisering, så bliv venligst hængende. I mellemtiden vil jeg gerne udfordre dig til blot at holde øje med energiske polariteter, der strømmer gennem dit daglige liv. Den eneste måde hvorpå du virkelig vil komme til at forstå polaritet på, er ved at opleve det selv. Hver gang du lægger mærke til dig selv eller andre i en følelsesmæssig tilstand, stop op og læg mærke til den energiske strøm, som er tilstede. Hvad er dens polaritet? Er der fokus på indadgående eller udadgående strøm?"

Denne artikel er copyright © 2008 af Steve Pavlina.