

# CE ESTE INTUIȚIA?

**E**xistă o forță a vieții universală, inteligentă, care trăiește în orice și oricine. Ne este proprie fiecăruia dintre noi, ca o înțelepciune profundă, ca o cunoaștere interioară. Putem accesa această minunată sursă de cunoaștere și de înțelepciune prin intuiția noastră, un sentiment lăuntric care ne spune, în orice moment, ce pare a fi bine și corect pentru noi. Mulți dintre cei care nu sunt conștienți de intuiția lor și-o imaginează ca pe o forță pe care o vor cunoaște doar printr-un fel de experiență mistică, transcendentală. În realitate, intuiția este un instrument foarte practic și prozaic, mereu la dispoziția noastră, care ne ajută să facem față deciziilor, problemelor și provocărilor vieții. O definim deseori prin „bănuială”, „instinct” sau „presimțire”.

Intuiția este un dar înăscut. Toți ne naștem cu intuiție. Copiii mici sunt foarte intuitivi, deși, în societatea de azi, sunt adesea instruiți să nu se bazeze pe intuiție.

Ne-am obișnuit să credem că unii oameni sunt mai intuitivi decât alții. De exemplu, femeile sunt considerate a fi

mai intuitive decât bărbații, în general. Unii își dezvoltă conștient această abilitate, în timp ce majoritatea învață s-o ignore și s-o respingă. Cu toate acestea, mulți își urmează intuiția în mod inconștient, fără a realiza asta.

Din fericire, cu ajutorul unor practici, aproape toți ne putem recăpăta și dezvolta capacitatea intuitivă naturală. Putem învăța să ne racordăm la intuiție, s-o urmăm și s-o lăsăm să devină un sfetnic influent în viața noastră.

În multe culturi, în special în cele ale populațiilor băștinașe, intuiția este recunoscută, respectată și cinstită ca un aspect natural și important al vieții. Fiecare moment al vieții de zi cu zi este ghidat de un puternic simț al conexiunii cu o forță universală creatoare. Aceste societăți și-au creat ritualuri puternice, cum ar fi reuniuni colective, împărtășirea și descifrarea viselor, incantații, dansuri și căutarea unor viziuni, care susțin legătura lor cu tărâmul intuitiv interior. Membrii acestor culturi învață să aibă încredere în propriul lor simț al adevărului, să-l urmeze și să îl transmită altora sub formă de înțelepciune. Pentru ei, interconexiunile dintre toate aspectele vieții au o profundă semnificație.

Pe de altă parte, cultura occidentală actuală nu recunoaște validitatea sau măcar existența intuiției. Noi respectăm, venerăm și dezvoltăm aspectul rațional al naturii noastre și, cel puțin până de curând, am nesocotit și am redus valoarea laturii intuitive.

Sistemul nostru educațional reflectă și consolidează această predilecție, axându-se aproape exclusiv pe dezvoltarea capacităților raționale, din emisfera cerebrală stângă,

## Ce este intuiția?

și ignorând, în mare parte, dezvoltarea capacităților holistice, creatoare, din emisfera cerebrală dreaptă. Aceeași predicție o observăm deseori și în lumea afacerilor. Abia în ultimii ani, unele școli și domenii de afaceri au început să aprecieze cu adevărat intuiția și să încurajeze genul de creativitate și gândire progresistă care rezultă din conștientizarea impulsurilor intuitive.

Mintea rațională este ca un computer – procesează informația care i se transmite și calculează concluziile logice, bazate pe această informație. Mintea rațională este finită; nu poate prelucra decât datele pe care le-a primit direct din mediul exterior. Cu alte cuvinte, mintea noastră rațională nu poate opera decât pe baza experienței directe, pe care fiecare dintre noi a avut-o în decursul vieții – cunoștințele pe care le-am câștigat prin cele cinci simțuri ale noastre.

Mintea intuitivă, pe de altă parte, pare să aibă acces la o sursă infinită de informații, inclusiv la unele pe care nu le-am colectat prin intermediul experienței personale. Pare să-și tragă seva dintr-un tezaur de cunoștințe și înțelepciune – mintea universală. Este capabilă, totodată, să sorteze aceste informații și să ne furnizeze exact ceea ce avem nevoie, când avem nevoie. Chiar dacă mesajul poate veni fragmentat, în reprize, dacă învățăm să urmăm, pas cu pas, acest flux de informații, în cele din urmă ni se va dezvălui modalitatea optimă de a acționa. Când vom învăța să ne bazuim pe acest principiu călăuzitor, viața noastră va fi mai ușoară, lină, curgătoare. Viața, sentimentele și acțiunile noastre se vor împleti armonios cu cele ale oamenilor din jur.

## DEZVOLTAREA INTUIȚIEI

Sugerând că intuiția trebuie să fie forța care să ne călăuzească viața, nu încerc, niciun moment, să desconsider sau să elimin intelectul. Facultatea noastră rațională reprezintă un instrument foarte eficace, care ne ajută să ne organizăm, să înțelegem și să învățăm din experiențele noastre, așa că, fără îndoială, este important să ne educăm mintea și să ne dezvoltăm capacitățile intelectuale. Cu toate acestea, dacă lăsăm ca viața să ne fie direcționată exclusiv de rațiune, risăm să pierdem foarte mult. Din experiența mea, soluția ideală stă în integrarea echilibrată a logicii și intuiției.

Mulți ne-am programat intelectul să pună la îndoială intuiția. În fața unui sentiment intuitiv, mintea noastră rațională se opune automat – „Nu cred că este o idee prea bună” sau „Ce idee proastă!” – , respingându-l. Trebuie să ne antrenăm intelectul să respecte, să asculte și să exprime vocea intuiției.

Mulți și-au dedicat întreaga viață dezvoltării minții raționale. Din fericire, dezvoltarea capacităților intuitive nu ne solicită nici prea mult timp, nici prea mult efort. Am ajutat mii de oameni în cadrul acestui proces și am descoperit că, doar după o explicație sumară și cu puțină practică, majoritatea au învățat să țină cont în mod sistematic de intuiția lor. Din acest moment, întregul proces de echilibrare a logicii cu intuiția se desfășoară firesc și fără efort.

## Intuiția și instinctul

Oamenii folosesc des termenul de instinct ca substitut pentru intuiție. În realitate, instinctul și intuiția sunt diferite, dar înrudite.

Animalele se conduc după instinct, o parte programată genetic, care le ghidează procesul natural de supraviețuire și reproducere. Oamenii sunt mamifere și, prin urmare, au, la rândul lor, energii instinctive care le dictează autoconservarea și conservarea speciei. Dar, pe lângă instinct, noi, oamenii, suntem înzestrați și cu intuiție, o facultate care ne furnizează un spectru mai larg de informații, legate nu numai de supraviețuirea noastră, ci și de creșterea, dezvoltarea, autoexprimarea noastră și de fixarea unor țeluri mai înalte. Comportamentul instinctiv este, de obicei, similar la toți membrii unei specii, în timp ce intuiția pare să fie racordată la nevoile noastre individuale dintr-un anumit moment.

Pe măsură ce noi, oamenii, ne-am „civilizat”, tendința a fost de a ne înăbuși și renege energiile instinctive, cum ar fi agresivitatea și sexualitatea. Până la un anumit punct, această înăbușire este necesară, pentru a crea cadrul unei societăți disciplinate, care se supune legilor. Dar, dacă ne vom reprima prea mult instinctele, vom pierde din energia noastră vitală și din capacitatea naturală de a ne purta de grijă. Când ne renegăm energiile instinctive, de cele mai multe ori pierdem și contactul cu intuiția noastră. De aceea, este necesar să dezvoltăm un echilibru sănătos între intelect, instinct și intuiție. (În capitolul opt vom discuta mai mult pe marginea dezvoltării și a echilibrării diferitelor energii interioare.)