

Czy intuicja ma przewagę nad rozumem?

Intuicja jest darem

Dla mnie intuicja jest największym darem, jaki otrzymujemy w momencie przyjścia na świat. Jest głosem naszej duszy, łączy nas ze światem duchowym i ze wszechstronną wiedzą. W każdej chwili możemy nawiązać kontakt z naszym prawdziwym ja lub z wyższą jaźnią, jak niekiedy nazywa się duszę i dzięki temu radzimy sobie ze wszystkim, co spotyka nas w ziemskim życiu. Jeśli połączysz się ze swoją intuicją, twoje życie będzie pełne wewnętrznej harmonii i będziesz mógł naprawdę decydować o sobie samym.

W tym rozdziale przedstawię ci kilka ćwiczeń, które pomogą ci w odnalezieniu siebie samego i w nawiązaniu kontaktu z twoją intuicją. Ich celem jest nauczenie się, jak ponownie zaufać samemu sobie i swojej wewnętrznej mądrości. Dzięki temu przestaniesz być zależny od opinii i porad innych osób, a odnajdziesz pewność i stabilność w samym sobie. Zauważysz, że pójdziesz przez życie z większym spokojem i mniejszym napięciem, odzyskasz równowagę i poczujesz się szczęśliwszy. Oczywiście nadal w twoim życiu będą się pojawiać sytuacje, które będą wymagały podjęcia wysiłku. Jeśli jednak w peł-

ni nawiądziesz kontakt z samym sobą i skupisz się na swoim wnętrzu, zniknie twoje ciągle poczucie, że wyzwania wytrącają cię z równowagi. Odnajdziesz za to oparcie w samym sobie oraz o wiele lepiej i szybciej pokonasz trudności.

Chodzi o to, aby dać sobie możliwość lepszego i stabilniejszego przejścia przez życie. i na dodatek bez zewnętrznej pomocy, jaką proponują guru czy coach.

Nie mam dobrego zdania o samozwańczych guru, którzy gromadzą wokół siebie rzesze ludzi i w pewnym sensie ich od siebie uzależniają. Mogą oni nimi manipulować i wykorzystywać sytuację osób, które znalazły się w trudnym położeniu. z pewnością jest wielu takich, którzy naprawdę oferują pomoc i wsparcie, lecz z drugiej strony nie brakuje wśród nich czarnych owiec.

Sama jestem coachem, ale moje podejście zawsze polegało i polega na tym, aby uświadomić moim klientkom potrzebę samostanowienia i rozwijania pewności siebie, które pozwolą im samodzielnie pokonać życiowe przeszkody. Nie oznacza to, że nie możemy lub nie powinniśmy zwracać się o pomoc. Wiąże się to raczej z tym, że w zasadzie bardziej powinniśmy zdać się na siebie samych, kierować się własną prawdą i wiedzą oraz przestać czuć się zagubionym, ponieważ dobre rady rodziny i przyjaciół nie zawsze są pomocne. W późniejszym czasie nierzadko irytujemy się, ponieważ nie zaufaliśmy swojej intuicji. Dlatego też moim celem jako coacha i mentora oraz autorki tej książki jest pomóc ci w nawiązaniu kontaktu z twoją in-

Odnajdziesz radość z życia i poczucie spełnienia, jeśli pozwolisz, aby twoja intuicja przejęła prowadzenie.

tuicją. Chcę, żebyś ją wzmocnił, odnalazł własne odpowiedzi oraz swoją wewnętrzną siłę i stabilność, żebyś znów mógł zaufać sobie.

Jesteś swoim najlepszym nauczycielem.

Co zrobić, żeby usłyszeć swoją intuicję i jej zaufać

*Niech cię wieczny słońca blask zawsze tuli, miłość otacza,
a to czyste światło co jest w tobie, prowadzi cię.*

MODLITWA HINDUSKA

Twoja dusza jest światłem, miłością, bezkresem, spokojem, jest czystą świadomością, twoją wewnętrzną mądrością. Kryje w sobie wiedzę gromadzoną przez tak wiele lat, przez całe życie, tak wiele doświadczeń, pradawną wiedzę, ponieważ łączy się ze wszystkim, co istnieje. Jeśli połączysz się ze swoją duszą, odczujesz bezgraniczną przestrzeń, czystą miłość i jasne światło pełne miłości. Twoja dusza może być naładowana energią lub napęczniona łagodnością. Jest wszystkim, czego potrzebujesz. Jest wszelkim dobrem, którego szukasz. a jeśli tego doświadczysz, uświadomisz sobie, że nigdy nie znajdziesz tego wszystkiego w zewnętrznym świecie. Nawet nie będziesz już szukał, ponieważ masz to w sobie. Jesteś tym wszystkim. Musisz tylko zajrzeć do wewnątrz, wczuć się w siebie i odkryć, kim naprawdę jesteś.

Wszystkie zdarzenia, które są z tobą związane, cała konstrukcja twojej tożsamości, nie mają znaczenia w porównaniu z twoją duszą.

Jesteś bowiem czymś więcej, niż ci się wydaje. Twój umysł nigdy nie będzie wiedział tyle, ile wie twoja dusza. Twoje ciało nigdy nie będzie mieć takiej siły, jaką ma w sobie twoja dusza. Kiedy zwracamy uwagę wyłącznie na nasze ciało, nasz umysł lub na nasze uczucia, pomijamy ważną część samych siebie. Jesteśmy duszą w ciele, które ma serce i umysł. Właśnie dlatego jesteśmy tutaj na Ziemi, ponieważ tylko dzięki temu możemy gromadzić doświadczenia, możemy dalej się rozwijać.

Życie jest szansą dla duszy. Życie jest szansą dla ciebie. Na dodatek jest szansą na odnalezienie siebie samego i na uświadomienie sobie, co tak naprawdę się liczy. Aby na nowo nawiązać kontakt z intuicją, musisz usunąć blokady, które cię przed tym powstrzymują. Blokady psychiczne i emocjonalne. Nie jest to wcale takie trudne, jak ci się być może wydaje. Dobrym początkiem jest wykonanie poniższych ćwiczeń.

ĆWICZENIE: Uważność i zakorzenienie

Przejdź się na boso po łące, po piasku lub po kamienistej ścieżce i skup się na danej chwili. Obserwuj, jak twoje stopy dotykają podłoża. Idź powoli i zauważ, jak czują się twoje stopy, jak odczuwasz podłoże, co czujesz w tym momencie. Poświęć na to zadanie dziesięć minut. Jeśli twoje myśli zaczną błądzić, za każdym razem postaraj się świadomie powrócić do odczuć w swoich stopach i do tego, co jeszcze czujesz i dostrzegasz.

RADA

Czy odczuwasz wewnętrzny niepokój? W takim razie wypróbuj następującą metodę. Tak jak audycję w radio coraz bardziej przyciszaj swoje myśli, jeszcze ciszej i ciszej, aż w końcu zupełnie je wyłącz. Za każdym razem, gdy zaczyna się gonitwa myśli, wypróbuj tę metodę. Ścisz swoje myśli. Pozwól im być, ale niech nie będą tak głośne, żeby powstrzymywały cię przed odczuwaniem emocji. Nie stawiaj oporu swoim myślom, ponieważ w ten sposób jeszcze bardziej je wzmocnisz. Zaakceptuj je i wycisz.

ĆWICZENIE: Intuicyjne pisanie

Zwłaszcza wczesnym rankiem, tuż po przebudzeniu, nasze myśli są jeszcze ciche i dzięki temu doskonale możemy dostrzec naszą intuicję. Wspaniałym zadaniem, które pozwala wykorzystać ten stan dla siebie, jest pisanie zaraz po obudzeniu się, najlepiej gdy jeszcze jesteś w łóżku. Nie ma znaczenia, o czym piszesz. Uwolnij się od myśli, że musisz spełnić jakieś założenia. Chodzi jedynie o to, aby dać przestrzeń twojemu wewnętrznemu głosowi. Zaczynaj od samego rana, ustaw budzik na wcześniejszą godzinę i zapisz wszystko, co przychodzi ci na myśl, nie starając się tego ponownie czytać.

WSKAZÓWKA

O porannych stronach pisze także Julia Cameron w swojej książce „Droga artysty” i uważa je za bardzo skuteczną metodę odnalezienia własnej duchowej i kreatywnej energii. Wykorzystuję ją podczas moich sesji coachingowych i na moich warsztatach po medytacji lub po procesie coachingu, w którym nawiązujemy kontakt z naszą podświadomością. Tak przekazywane treści są wówczas bardzo pomocne, skuteczne i płyną bez żadnych przeszkód. Wypróbuj kiedyś tę metodę, naprawdę warto. Sama nie potrafię sobie teraz wyobrazić życia bez intuicyjnego pisania i dlatego zawsze mam przy sobie swój notatnik.

ĆWICZENIE: Intuicyjne rysowanie

Dla mnie to jedno z najwspanialszych zadań, dzięki którym można nawiązać kontakt ze swoją intuicją. Weź kartkę i dużą ilość kolorowych kredek. Zamknij oczy, weź głęboki wdech i wydech. Jakie kolory widzisz? Zgodnie ze swoją intuicją wybierz te, które w tej chwili wydają ci się najbardziej odpowiednie.

Następnie po prostu zacznij rysować. Szlaczki, kółka lub inne kształty. Wszystko jest dozwolone, podążaj za swoim przeżuciem. Nie staraj się narysować coś konkretnego lub odwzorować jakiś obraz, lecz intuicyjnie prowadź kredkę. Nie rysujesz dla kogoś innego, tylko dla siebie. Dlatego nie oceniasz rysunku, lecz pozwól, aby kredka prowadziła twoją dłoń i uwolnij się od wszelkich ocen. Rysunek może być delikatny lub wyrazisty. Możesz lekko lub mocno naciskać kredkę,

w zależności od tego, jak się w tej chwili czujesz. Chodzi o to, żeby dać przestrzeń swojemu wnętrzu i nie pozwalać od razu wkraczać do akcji rozumowi ani nie dokonywać oceny. Weź przykład z małych dzieci, które rysują, jak chcą, i nie myślą o tym, że tego nie potrafią. Każdy przecież umie rysować. Powstrzymuje nas jedynie ocena. Wypróbuj tę metodę, ona naprawdę sprawia przyjemność i uwalnia umysł.

ĆWICZENIE: Intuicyjny taniec

Włącz ulubioną piosenkę, zamknij oczy i intuicyjnie poruszaj się w takt muzyki. Raz szybciej, raz wolniej, możesz podskakiwać lub się kołysać, zgodnie z tym, co czujesz. Nie zastanawiaj się nad tym, jak wyglądają twoje ruchy lub jakie sprawiasz wrażenie. W tym zadaniu nie o to chodzi. Chodzi tylko i wyłącznie o odzyskanie dostępu do wewnętrznego świata i o pozbycie się blokad tworzonych przez myśl. Wykorzystaj to i po prostu daj się ponieść.

ĆWICZENIE: Intuicyjne decydowanie

Zanim dziś coś zrobisz lub zanim podejmiesz jakąś decyzję, wczuj się w siebie. Poczuj pierwszy impuls, który pojawia się w związku z twoją wątpliwością. Przeważnie ujawnia się on za pośrednictwem ciała. Nasza dusza często komunikuje się z nami przez ciało. Mamy wówczas dobre lub złe, paraliżujące

uczucie w okolicy klatki piersiowej lub brzucha. To jak wewnętrzna wiedza, która mówi nam, że tak jest dobrze albo właśnie tak jest źle.

Dzisiaj działaj lub podejmuj decyzje zgodnie z takim pierwszym impulsem. Zauważysz, że odczuwasz wewnętrzną wolność i wiesz, że tak jest dobrze. Jeśli masz wątpliwości, jeszcze raz wczuj się w siebie i zadaj sobie pytanie: „Czy te wątpliwości naprawdę są w stu procentach rzeczywiste i istotne? Czy może jednak odzwierciedlają jakiś lęk? Czego chciałbym uniknąć?”. Od dzisiaj zacznij coraz częściej świadomie dostrzegać ten pierwszy impuls, który wysyła twoja dusza, zanim zboczysz z drogi i zaczniesz stosować strategie unikowe lub wpadniesz w obsesyjne rozmyślenia.

WSKAZÓWKA

Konfrontowanie się ze swoimi dawnymi lękami jest kluczem do zlikwidowania blokady, która dotąd powstrzymywała cię przed zaufaniem intuicji. Jak to dokładnie zrobić, wyjaśnię w rozdziale drugim „Twoje ego i twoja dusza”.

Intuicja i rozum są przyjaciółmi

W tej książce chciałabym ci pokazać, jak można usunąć blokadę istniejącą między umysłem, sercem, intuicją i ciałem, aby umożliwić naturalny przepływ między nimi, aby twoja dusza mogła darować ci impulsy do działania, abys mógł żyć zgodnie z intuicją. Jednocześnie nie zaniedbując umysłu i serca. Życie w zgodzie z intuicją nie oznacza, że przestajemy korzystać z naszego umysłu, z naszej inteligencji. Musimy się natomiast nauczyć, że umysł i intuicja ze sobą współpracują.

W społeczeństwie, które skupia się na racjonalnym myśleniu, już od samego początku wpaja się nam, że nasz umysł ma większą wartość niż nasza intuicja. Uczymy się, że logiczne myślenie jest niezbędne dla przeżycia. Równocześnie przestajemy słuchać naszej wewnętrznej wiedzy, naszego instynktu, rozumieć je i kierować się nimi w swoich działaniach. Przypisujemy naszemu umysłowi większą wartość niż naszej intuicji i w ten sposób oddalamy się od głębokiej wiedzy o tym, co jest dla nas naprawdę ważne. Reagujemy na świat, zamiast go kreować. Kierujemy nasz wzrok na zewnątrz, zamiast spojrzeć w głąb swoich uczuć. Szukamy szczęścia w konsumpcji, w innych ludziach, w sukcesie, w podróżach, zamiast nawiązać kontakt z naszym największym szczęściem i „świętym” darem: z naszą intuicją, z głosem naszej duszy.

Moim zdaniem problem polega na przekonaniu, że nie da się równocześnie korzystać z intuicji i umysłu. Niestety w naszym społeczeństwie intuicję powszechnie uważa się za narzędzie marzycieli, osób uciekających od rzeczywistości, czy też „nieracjonalnych” ro-

mantyków. Wydaje mi się, że pod tym względem panuje całkowite niezrozumienie tego, co oznacza słowo „intuicja”. Kiedy piszę o życiu intuicyjnym, wcale nie mam na myśli tego, aby bez głębszego sensu i bez rozsądku podążać za każdym impulsem. Intuicja jest z kolei naszym prawdziwym rozumem. Stanowi wiedzę, którą posiadamy od wielu lat naszego życia. Związana jest z uniwersalną wiedzą, z uniwersalną świadomością. Jednocześnie wcale nie chodzi tutaj o logiczne myślenie, o liczby, dane i fakty. Nie chodzi o oczywiste dowody, lecz o głęboką ufność w to, kim jesteśmy. o poznanie potencjału, którego nie da się objąć wyłącznie umysłem.

Dla mnie kluczem do tego jest włączenie wszystkich elementów do naszego życia i odnalezienie równowagi między duszą, sercem, umysłem i ciałem, tak jak przedstawia to koncepcja soulfulness. Jeśli tak uczynimy, umysł będzie służyć naszej intuicji. Wtedy stworzą one zespół, któremu przewodzić będzie intuicja, a dusza będzie mogła wysyłać pierwszy impuls. Wówczas odnajdziemy naszą prawdziwą siłę.

Działanie intuicyjne nie oznacza zatem działania pod wpływem impulsu lub emocji. Oznacza dostrzeżenie impulsu, który wysyła dusza, uświadomienie sobie własnych uczuć, zastanowienie się nad nimi i następnie działanie. Jak powiedział Budda: „Intuicja i inteligencja są przyjaciółmi”. Dlatego też tak istotne jest, aby pozwolić im ze sobą współpracować. Życie zgodnie z intuicją nie polega na podejmowaniu decyzji albo-albo. To zdecydowanie się na życie w holistycznym ujęciu. Życie, które nie tylko z zewnątrz jest racjonalne lub wspaniałe, które inni uważają za dobre i właściwe. To życie, które

naprawdę kieruje się do wewnątrz, które napełnia nas miłością i wdzięcznością oraz które czerpie szczęście z naszego wnętrza.

W kolejnej części zajmę się kwestią emocji, które być może u ciebie są zablokowane. Jeśli je poczujesz i uwolnisz, łatwiej będzie ci dostrzec swoją intuicję.

