

# Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

Redactor: *Emanuela Jalbă-Șoimaru*

Tehnoredactor: *Rodica Boacă*

Copertă: *Luca Emil Cornel*

Titlul original: *Developing Intuition. Practical Guidance for Daily Life*

Copyright © 2000 by Shakti Gawain. All rights reserved.

First published in the United States of America by New World Library.

© 2016 Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate editurii METEOR PUBLISHING.

Contact:

Tel./Fax: 021.222.83.80

E-mail: [editura@meteorpress.ro](mailto:editura@meteorpress.ro)

Distribuție la:

Tel./Fax: 021.222.83.80

E-mail: [carte@meteorpress.ro](mailto:carte@meteorpress.ro)

[www.meteorpress.ro](http://www.meteorpress.ro)

ISBN 978-606-8653-78-5

Descrierea CIP este disponibilă la Biblioteca Națională a României

## SHAKTI GAWAIN

# Dezvoltarea intuiției

### Ghid practic pentru viața de zi cu zi

Traducere din limba engleză de Ioana Bârzeanu

**METEOR  
PUBLISHING**



Această carte este dedicată tuturor celor care,  
prin dragostea și sprijinul lor,  
m-au ajutat să-mi duc munca până la capăt.

## CUPRINS

<i>Mulțumiri</i> .....	7
<i>Prefață. De ce să ne dezvoltăm intuiția?</i> .....	9
<i>Introducere</i> .....	11
<b>Capitolul unu – Ce este intuiția?</b> .....	17
Intuiția și instinctul .....	21
Intuiția și clarviziunea .....	22
Exercițiu de evocare a unui sentiment intuitiv .....	24
<b>Capitolul doi – Conștientizarea intuiției</b> .....	27
Exercițiu de conștientizare .....	30
<b>Capitolul trei – Încrederea în propria intuiție</b> .....	33
Exercițiu pentru dobândirea încrederii .....	38
<b>Capitolul patru – Învățați să vă relaxați</b> .....	39
Exercițiu de relaxare .....	40
<b>Capitolul cinci – Accesarea intuiției</b> .....	43
Meditație pentru accesarea intuiției .....	44
Abordarea problemelor speciale .....	51
Verificarea sistematică a intuiției .....	52
Meditație rapidă pentru verificarea intuiției .....	53
Aplicarea verificării intuitive .....	55
<b>Capitolul șase – Cum să dăm curs intuiției</b> .....	57
Exercițiu pentru înlăturarea obstacolelor .....	62
Exercițiu pentru încrederea în voi înșivă .....	63



## Capitolul șapte – Interpretarea mesajelor

<b>intuitive</b> .....	65
Lăsați să curgă forța vieții! .....	70
A face și a exista .....	72
Exercițiu de conștientizare a energiei .....	74

## Capitolul opt – Cum să distingeți intuiția

<b>de alte voci interioare</b> .....	75
False pasiuni și vicii .....	81
Exercițiu pentru identificarea subpersonalităților voastre .....	84
Exercițiu pentru exprimarea diferitelor voci .....	85

## Capitolul nouă – Intuiția și emoțiile

Exercițiu pentru recunoașterea emoțiilor .....	91
--	----

## Capitolul zece – Intuiția și corpul

Ascultați-vă corpul! .....	95
Exercițiul jurnalului .....	97
Intuiția și sănătatea .....	97
Exercițiu pentru limbajul corpului .....	100

## Capitolul unsprezece – Intuiția și munca

Intuiția și banii .....	107
Intuiția și țelul înalt .....	109
Exerciții pentru descoperirea pasiunilor voastre .....	112

## Capitolul doisprezece – Arta de a vă urma intuiția

Deschizând noi uși .....	116
O forță călăuzitoare .....	119
Meditație pentru a vă urma energia interioară .....	121

<i>Recomandări bibliografice</i> .....	123
--	-----

<i>Despre autor</i> .....	125
---------------------------	-----

## MULȚUMIRI

Vreau să mulțumesc editorului meu, Becky Benenate, pentru contribuția ei creatoare, pentru sprijinul ei afectiv și pentru toate eforturile depuse. Această carte nu ar fi fost posibilă fără ajutorul tău, Becky.

Sunt recunoscătoare pentru toate ideile și contribuțiile unor Marc Allen, Georgia Hughes, Lora O'Connor, Kathy Altman și Gina Vucci. Mulțumesc, de asemenea, tuturor celor de la New World Library.



## Capitolul unu



### 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 înnăscut. 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,

și ignorând, în mare parte, dezvoltarea capacităților holistice, creatoare, din emisfera cerebrală dreaptă. Aceeași predilecție 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 acțiune. 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 împleni armonios cu cele ale oamenilor din jur.



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, ris căm 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.)



## Intuiția și clarviziunea

Când oamenii încep să studieze intuiția, se naște des întrebarea: „Care este diferența, dacă există vreo diferență, dintre intuiție și clarviziune?”

Cuvântul *clarviziune* îi poate speria pe mulți oameni, care asociază termenul cu fenomene stranii, nepământești. Unii au avut poate o clarviziune tulburătoare sau cunosc pe cineva care a manifestat-o. Alții au citit poate sau au întâlnit clarvăzători ciudați, exagerați sau nedemni de încredere. Unii au văzut probabil prea multe filme hollywoodiene, în care capacitățile paranormale sunt prezentate într-o manieră întunecată și înspăimântătoare.

Termenii *intuitiv* și *clarviziune* sunt deseori folosiți mai mult sau mai puțin sinonim. Dacă punem semnul egal între intuiție și clarviziune, unii se vor teme poate că dezvoltarea intuiției îi va duce undeva unde nu vor să ajungă. Alții vor simți exact contrariul: vor fi fascinați de ideea de a fi clarvăzători și, din diferite motive, vor dori să-și dezvolte această capacitate.

Aș vrea să clarific felul în care înțeleg și folosesc cei doi termeni. După cum am spus, intuiția este o capacitate naturală, cu care ne naștem toți. Dacă familia și societatea noastră susțin acest dar al intuiției, el se va dezvolta într-un bun natural și practic. În caz contrar, va rămâne nedezvoltat, până când ne vom hotărî să ne concentrăm în mod conștient asupra dezvoltării lui. Unii oameni au însă un simț al intuiției foarte dezvoltat. Se pot naște cu el sau și-l pot forma în primii ani de viață. Sunt cei despre care se spune că sunt

clarvăzători, că au capacități paranormale. Alții pot alege conștient să-și dezvolte capacitățile intuitive până într-acolo încât devin paranormale.

Clarvăzătorii pot recepționa un volum mai mare de informații intuitive despre ei înșiși și despre ceilalți. Ca orice alt talent, și acesta poate fi sau nu fi o binecuvântare. Problema lor este de a învăța să-și controleze capacitatea respectivă, pentru a beneficia numai de latura sa pozitivă.

În concluzie, vorbim, de fapt, despre un spectru al experienței.

## INTUIȚIE NEDEZVOLTATĂ INTUIȚIE DEZVOLTATĂ CLARVIZIUNE

La un capăt al spectrului, nu ne-am dezvoltat darul intuiției. Deplasându-ne spre centru, învățăm să ne urmăm, clipă de clipă, sentimentele intuitive zilnice, care ne îndrumă în direcția în care ar trebui să mergem. De obicei, nu sunt spectaculoase și ne oferă numai informațiile de care avem nevoie în acel moment. Dacă înaintăm pe linia spectrului, experiențe în care ne încercăm un sentiment puternic, avem o viziune clară sau primim mai multe informații se pot înmulți și pot fi mai spectaculoase. Acest spectru cuprinde o gamă infinită de experiențe, iar poziția noastră în interiorul lui poate fluctua în diverse momente. De exemplu, se poate întâmpla uneori ca o persoană cu o intuiție total nedezvoltată să trăiască spontan o experiență paranormală spectaculoasă.



Respect pentru oameni și cărți

Obiectivul principal al acestei cărți este de a vă ajuta să vă descoperiți echilibrul în centrul spectrului, să învățați cum să folosiți și să aveți încredere în capacitatea voastră intuitivă naturală, astfel încât să își ocupe locul cuvenit, de forță călăuzitoare pozitivă în viața voastră. Indiferent unde v-ați afla în prezent pe linia spectrului, această carte vă poate ajuta să vă împăcați cu intuiția voastră într-un mod simplu, practic, care dă cu adevărat rezultate.

### **Exercițiu de evocare a unui sentiment intuitiv**

Pe parcursul cărții, vor fi prezentate câteva exerciții și tehnici de meditație care vă vor ajuta să vă dezvoltați intuiția. Unii vor dori, poate, să țină un jurnal sau o agendă în care să-și noteze experiențele și revelațiile trăite.

Așezați-vă într-o poziție confortabilă, închideți ochii și respirați de câteva ori adânc și încet.

Încercați să vă amintiți un moment în care ați avut o presimțire, o premoniție sau un sentiment de anticipare legat de ceva anume. Cum a apărut? Ce ați simțit?

Ați dat curs aceluia prezentiment? Ce s-a întâmplat în cazul în care v-ați ascultat intuiția sau, din contră, în cazul în care ați ignorat-o?

Dacă doriți, puteți scrie câte ceva despre această experiență în jurnalul sau în agenda voastră.

Nu este nimic anormal dacă nu vă amintiți să fi avut astfel de presimțiri. Mulți oameni nu intră în contact cu intuiția lor urmând această cale. Citiți mai departe...



## CONȘTIENȚA LA INTUIȚIE



## Capitolul doi



# CONȘTIENTIZAREA INTUIȚIEI

**T**oți avem sentimente intuitive. Tot timpul. Dar mulți le ignorăm, le respingem sau le contrazicem. De obicei, o facem inconștient; nici măcar nu ne dăm seama că am avut un sentiment intuitiv și îl și renegăm. Îl dăm atât de repede la o parte, încât nu realizăm că o voce interioară, profundă, încearcă să ne atragă atenția.

De exemplu, când vi se oferă o ocazie în viață, simțiți poate un imbold intuitiv și vă gândiți, pentru o secundă, „Uau, mi-ar plăcea să fac asta!” sau „Cred că aș fi bun la așa ceva”. Imediat însă, vă răzgândiți: „Nu pot să fac asta. E o prostie” sau „Ce ar spune familia mea?” sau „Nu știu nimic despre asta. Aș putea da greș sau aș putea să mă fac de râs.” În final, amânați să luați o decizie, fără a vă mai gândi la ea.

O prietenă mi-a povestit că soțul ei a adus odată acasă un bărbat pe care se gândea să-l angajeze ca partener la firma lui. I s-a părut un om foarte plăcut, dar, dintr-un motiv anume, a simțit că nu va fi un partener bun pentru soțul ei. Nu-și putea explica exact de ce, așa că și-a ignorat sentimentele,