

# Kot krepimo mišice, krepimo tudi intuicijo

Obdani smo z informacijami, ki so si lahko diametralno nasprotujoče, čeprav jih podajajo strokovnjaki celo z istega področja, ter svoje teze podkrepijo z jasnimi in strokovno neoporečnimi dokazi, osnovanimi na znanstvenih dejstvih. Lahko se kar izgubimo v morju teorij, ki jim večkrat ne moremo določiti istih smernic, na primer o tem, kako vzgajati otroka, kako se prehranjevati, kako ohraniti zdravje, kako se spopasti z boleznijo, kako biti srečen ...

**K**ako se potem odločimo, komu verjeti in po katerih navodilih živeti. Postopamo različno – pomembno nam je, kdo od strokovnjakov je bolj znan, katero informacijo večkrat slišimo ali o njej bemo (saj poznamo misel, da *tudi laž za nas postane resnica, če jo dovolj dolgo poslušamo*), kaj menijo moji najbližji, katera resnica od mene ne zahteva korenitih sprememb življenja, ali mi sledenje določenim naukom prinaša denar, ugled, status ... Če imamo lastno izkušnjo, nam je lažje. Ta nas največkrat prepriča, da ji povsem verjamemo tudi v prihodnje, čeprav se okoliščine dogodkov spremenijo.

Kaj torej storiti? Če samo tehtamo in primerjamo dokaze, lahko hitro postanemo negotovi, neodločni, zmedeni, v dvomih, prestrašeni. Tako smo lahek plen za tiste, ki nam znajo dobro prodati ideje, izdelke, instant srečo le zato, da bodo obogateli.

## Poslušajmo glas šestega čuta

Koliko od nas je vajenih svoje znanje nadgraditi, znati povezovati dejstva med seboj, jih primerjati in si ustvariti lastno mnenje? In predvsem: koliko nas je pripravljenih uporabiti tudi *intuicijo*? Intuicija je naša sposobnost začutiti in se na podlagi tega čuta odločati, po njej živeti. Gre za čut, ki je pri nekaterih bolj, pri drugih manj razvit, ni pa odvisen od petih preostalih čutov (vid, sluh, vonj, okus, dotik) in naših izkušenj, tudi ni odvisen od naših gibalnih, intelektualnih in drugih sposobnosti. Nekateri pravijo, da je to naša notranja moč, povezava z univerzumom, bogom, našo dušo, če hočete. Mojstri z Vzhoda jo povezujejo s t. i. *tretjim očesom*, epifizo, ki je v naši glavi med obrvmi. To pomeni, da se pri odločitvah in sledenju resnici opiramo na notranji občutek, ki nas usmeri, da vemo, kaj je za nas dobro in kaj ne, čemu se izogniti, komu prisluhniti, kaj narediti. Ta občutek je močnejši, če ga krepimo, torej večkrat poslušamo. Odločneje ga slišimo, če se znamo pred odločitvijo umiriti, zbrati, otresti drugih zunanjih vplivov. Pogosto nas lahko razumski pristop k odločitvam, tehtanje boljših možnosti ali analiza dejstev pelje ravno proč od intuicije, ki pa je za vsakega posameznika nezmotljiva.

Da pa bomo lažje vedeli, kdaj se je v naši notranjosti oglasil glas tega šestega čuta – intuicije, moramo najprej

prepoznati osnovno doživljanje sebe, svojega telesa, svojih čutil in čustev. Ali ste že srečali človeka, ki se mu od daleč vidi, da ga nekaj skrbi, da je prestrašen, na primer govori hitro, bega s pogledom, srce mu hitreje bije, po glavi mu roji ogromno misli, ki jih ne zna urediti in predvsem umiriti, ob njem je čutiti tesnobo, prav neki krč, on pa vam bo zatrjeval, da je v bistvu sproščen. In da nima niti enega razloga, da bi ga kaj skrbelo. In je ob tem povsem iskren z vami. Takih ljudi je veliko. Temu se reče, da nimajo stika s svojim telesom. Torej, telo gre eno pot, njihovo vedenje in razmišljanje pa drugo pot (lahko tudi dve različni poti – kadar mislim eno, delam drugo). Takšni ljudje bodo težko sledili intuiciji in jo obravnavali kot verodostojen notranji kompas, saj ne čutijo niti dražljajev, močnejših od intuicije, na primer čustev. Če smo na primer miselno tako zaposleni, da ne čutimo niti močnih telesnih dražljajev – želodca, ki nam pravi, da smo preskočili kosilo, možganskega debla, ki sporoča, da nismo naspani, da nas zebe ..., bomo intuicijo težko slišali. Tako da moramo (odločitev o tem, ali boste sledili mojemu nasvetu, prepustim vsakemu posamezniku) najprej začutiti svoje telo, kaj doživlja, kako se počuti, kaj čuti. Pri tem pomagajo preizkušene tehnike – od različnih oblik dihanja, trenutkov, preživetih v tišini, do sproščanja, meditacije, zavestnega bivanja v sedanjem trenutku ... Ko nam bo telo tako domače, da ga bomo brali kot odprto knjigo, takrat nam bo uspelo v sebi okrepiti tudi glas intuicije. Ta najbolj ve, kaj je za nas dobro, katera resnica je za nas prava, kateri življenjski poti in katerim odločitvam je najbolj slediti. Srečno!



FOTO: PIXABAY

Dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja