

# Intuicijo uporabljamo vsi

Danes prevladuje razumsko razmišljanje ob prikitem zavedanju, da obstaja še "nekaj več", kar presega naš razum. Obstajata intuicija in intuitivno razmišljanje. Razum lahko povežemo z védenjem, intuicijo pa z zavedanjem.

**Mag. Vesna Kovačič, učiteljica Joge v vsakdanjem življenju**

Najlažje dojamemo pojem védenja. Védeti pomeni biti o nečem informiran, obveščan, imeti znanje oz. védenje o nečem. Pridobivanje znanja je povezano z razumom in našimi petimi čuti. Kar vidimo, slišimo, vonjamo, okusimo in občutimo, to vemo. Vse je »oprijemljivo«. Česar ne vidimo, ne slišimo, ne vonjamo, ne okusimo in ne občutimo, tega ne vemo. Védenje je torej naše dožemanje v miselnem svetu. Tam vladata volja in razum. Prav to nas dela razumska bitja. Večje težave imamo z dožemanjem pojma zavedanja. Če je védenje povezano z našimi petimi čuti, potem radi rečemo, da je zavedanje povezano z našim šestim čutom. Šesti čut je intuicija. Daje nam občutek, kako v danih okoliščinah smiselno ravnati. Je neke vrste vodnik v življenju. Je izvor človekove »biti«. Zavedanje je torej naše dožemanje v duhovnem svetu. Tam vladata ustvarjalnost in intuicija. Prav to nas dela duhovna bitja.

Védenje torej daje našemu življenju vsebino, zavedanje pa usmeritev. Poznam človeka, ki je vse življenje kadil. Bil je strasten kadilec, a je kljub temu dosegel zavidljivo starost. Nekega dne je zaradi težav z dihanjem obiskal zdravnika. Ob pregledu rentgenskih slik je zdravnik izrazil sum hude obolenosti pljuč. Od tega trenutka naprej, od trenutka soočena z resnico, ni več segel po cigareti. Prej je samo vedel, da kajenje škodi njegovemu zdravju. Sedaj se je tega tudi zavedal. Takoj je bil pripravljen ukrepati. V tem je bistvena razlika med védenjem in zavedanjem. Védenje še ne pomeni, da bomo tako tudi ravnali. Šele védenje ob zaveda-

nju spreminja naše ravnanje. Pojasnimo razliko še na primeru dihanja. Dihanje je najbolj samo po sebi umevna aktivnost človeka, nujna za življenje, ki jo izvajamo tako avtomatsko, da o njej sploh ne razmišljamo. Izvajamo jo povsem nezavedno. Če pogledamo dihanje fiziološko (Sepe, 2001), z vsakim vdihom v naše telo dovajamo kisik, ki hrani naše celice, aktivira nevrone v možganih, krepi naše čute in celoten živčni sistem. Če po vdihu za hip zadržimo dih, ima kri več časa, da absorbira več kisika. Večja količina kisika ima zdravilen in pomlajevalen učinek. Ob izdihu se naše telo osvobaja ogljikovega dioksida in drugega odpadnega materiala iz metabolizma. Ko dihamo nezavedno, le redko popolnoma izdihnemo zrak iz pljuč in odpadni material, ki ostaja v našem telesu, lahko postane izvor bolezni. Ko si pridobimo navado, da opazujemo svoje dihanje, vidimo, da vznemirjenje, napetost in strah vedno spremlja plitko dihanje. Globoko in sproščeno pa vdihnemo, ko je pred nami nekaj lepega, recimo čudovit razgled. Ko dihanju nismo namenjali pozornosti, nismo vedeli, kako dihamo. Nismo imeli ne védenja niti zavedanja. Z opazovanjem smo dobili znanje o svojem dihanju (védenje), a nismo ukrepali. V stresnih situacijah smo še vedno dihali plitko in v sproščenih globoko. Sedaj imamo védenje, nimamo pa zavedanja. Soočenje in notranje občutenje resnice o škodljivosti plitkega dihanja na naše zdravje predrami našo zavest. Prebujena zavest pomeni prebujanje zavedanja. Postopno razvijemo zavedanje o škodljivi-



V ekstremnih situacijah se pogosto "zaustavi čas".

FOTO: REUTERS

vem učinku plitkega in ugodnem učinku popolnega dihanja. Šele ob združitvi védenja in zavedanja smo pripravljeni spremeniti svoj dosednji način dihanja. Zavedanje nas spreminja, védenje pa ne. Osnovni problem sodobnega človeka je v tem, da svoje dožemanje omejuje le na zaznave petih čutil in razuma. Če je razum gospodar miselnega sveta, intuicija pa duhovnega sveta, potem je jasno, da je razumsko dožemanje intuicije nemogoče. Intuicija presega razum, zato razum intuicije ne more dojeti in je tudi ne priklicati. Beseda intuicija izhaja iz latinske besede in pomeni neposredno dožemanje ali zaznavanje bistva česa, neodvisno od razumskega razčlenjevanja. Je nekakšen navdih, slutnja, »dober nos«. Intuitivno ravnanje pogosto pripisujemo ženskam, razumsko ravnanje pa moškim. Vendar to ne pomeni, da ne velja tudi obratno. Pomeni, da eni in drugi tako ravnajo v večini primerov, ne pa vedno. Pravo olajšanje prinese spoznanje, da intuicijo v vsakdanjem življenju

uporabljamo vsi brez izjeme. Po jogijskem učenju je intuicija uvid v višje stopnje zavedanja. V življenjsko nevarni situaciji, kot je prometna nesreča, se naše zavedanje popolnoma odpre. Za trenutek se zavemo, kaj se je pravkar zgodilo, kaj se bo zgodilo in kakšne so naše trenutne možnosti. Gre za uvid v pretekli, sedajni in prihodnji čas hkrati, ki nam daje priložnost za morebitno ugodno rešitev nastale situacije. Trenutek »ustavitve časa«, ki ga doživimo kot neskončno dolg počasen posnetek dogajanja, se zgodi izredno hitro. Pri tem nam da intuicija uvid v popolno zavest. Pri nesreči gre za skrajni primer uporabe intuicije. Dokler si v vsakdanjem življenju ne pridobimo sposobnosti intuicijo prepoznati, se nam intuicija bolj »zgodí«, kot da bi jo zavestno uporabili. Do zavestne uporabe intuicije v vsakdanjem življenju pa vodi dolga pot samoanalize in samodiscipline. Pri tem nam joga s svojimi tehnikami in vajami pomaga, nas spodbuja in usmerja.