

SADRŽAJ

Uvod

Glava prva: Šta je intuicija i odakle potiče

Tri nivoa svesnosti

Vežba za povezivanje sa supersvesnim umom

Glava druga: Kako se usaglasiti sa intuitivnim vodičem

Vežba za višu svesnost čakri

Tehnika usaglašavanja s intuitivnim vodičem

Umetnost usaglašavanja

Glava treća: Kako verovati svojoj intuiciji

Šta tražiti

Ne očekujte Apsolutno

Nepovoljni znaci na koje treba motriti

Neki znaci su isključivo lični

Osvrnite se na tradiciju

Glava četvrta: Umetnost praćenja sopstvene intuicije

Budite voljni da delate

Uputstvo može doći na neočekivane načine

Ne obeshrabrujte se zbog prepreka

Osluškujte na svakom koraku puta

Primenite test zdravog razuma

Rad s drugima

Previše primedbi može da zaguši tok

Glava peta: Kako prepoznati lažno uputstvo

Kako želje ega stvaraju zablude

**Lažni vodič iz nesvesnog
Zamka sujeverja
Da li treba da se oslanjamo na vidovnjake?**

Glava šesta: Meditacija – ulazna vrata do supersvesnog vodiča

**Osnovni principi za sticanje unutrašnjeg vodiča
Meditacija i supersvesnost
Kako praktikujemo meditaciju?
Vođena meditacija**

UVOD

Ova knjižica vam može promeniti život – a meni, kao izdavaču svakako jeste. Ona nudi rešenja za mnoga od naših osnovnih pitanja: kako znam šta su ispravne odluke? kako mogu bolje da razumem druge ljude? koja je svrha mog života? kako se uklapam u širu sliku stvari?

Ova pitanja sve nas često izazivaju i zbunjuju. Bez nekog unutrašnjeg uputstva donošenje odluke može da liči na razmotavanje zamršenog klupka – što više povlačimo krajeve klupko postaje čvršće i zamršenije. Ako koristimo ovde prikazane tehnike osposobićete se da raščinite zbunjujuće zbrke i delate sa sigurnošću da imate pravo uputstvo.

Važna stvar kod primene ovih tehnika je u tome što one mogu da promene način našeg razmišljanja i odgovore na gotovo sve što činimo. Za svaku situaciju u našem životu mogu se pronaći kreativna rešenja, a na stara pitanja se mogu naći novi odgovori.

Intuitivno delanje ne samo da nas osposobljava da živimo uspešnije, već može postati *način* života ispunjenog ogromnim entuzijazmom i energijom da se suočimo s izazovima na koje nađemo. Kao što je jedna vrlo uspešna osoba primetila: "Nema prepreka u životu, samo prilika." To može postati i naš moto kada postanemo sposobni da otklonimo senke sumnje i nesigurnosti i suočimo se sa svakom novom situacijom s poverenjem rođenim u unutrašnjoj jasnoći.

No, postoji i dublja korist koju ćete steći čitajući ovu knjigu i primenjujući opisane vežbe – možete početi da istražujete sopstvene više nivoe svesnosti. Pravi unutrašnji vodič dolazi iz proširenog stanja svesnosti koje uvek dela neposredno ispod našeg svesnog uma, a zove se supersvesnost. U ovom stanju možemo da se uključimo u moćnu maticu energije i kreativnih životnih rešenja. Postajemo sposobni da shvatimo

tanane istine u svetu koji nas okružuje i osetimo veće jedinstvo sa životom. Usaglašavanje sa supersvesnošću čini i više od prostog pomaganja u donošenju odluka – ono nam pomaže da saznamo ko stvarno jesmo.

Dž. Donald Volters, autor ove knjige, proveo je više od pedeset godina živeći ove istine i deleći ih s učenicima širom sveta. Njegov lični učitelj je bio veliki majstor joge, Paramhansa Jogananda. G. Volters je zasnovao svoje učenje na tradiciji koja je omogućila ljudima da kroz milenijume iskuse svoje najviše potencijale.

Ono što je najubedljivije u vezi s vrednostima ovih tehnika je život samog g. Voltersa. Godinama praktikujući principe intuitivnog usmeravanja, g. Volters je uspeo da postigne neverovatne stvari: napisao je preko osamdeset knjiga i četiri stotine muzičkih komada, osnovao brojne, uspešne internacionalne zajednice, pružao mudre savete i savetovao hiljade učenika i prijatelja širom sveta.

U svakom od nas leži sposobnost da privučemo odgovore koji su nam potrebni pred izazovima s kojima se susrećemo. *Intuicija* će vam omogućiti da zakoračite novim putem znanja koji će vam omogućiti da pronađete kreativna rešenja i shvatite da život nije beskrajn niz problema. On je velika pustolovina ispunjena nezamislivim mogućnostima i blistavom nadom.

Devi Novak
Svetsko bratstvo sela Ananda
Nevada Siti, Kalifornija

Glava prva: Šta je intuicija i odakle potiče?

Kada osmotrimo okolni svet vidimo slavlje života u svemiru – on blista kroz zvezde, peva kroz ptice, smeje se kroz decu i igra s vetrom u drveću.

Ponekad žudimo da se u većoj meri osetimo delom te lepote i raznolikosti koja nas okružuje. Želimo da pevamo u harmoniji s "muzikom sfera".

Nažalost, ono što se prečesto dešava jeste da samo pravimo disharmoniju tvrdoglavo dodajući sopstvene egoistične tonove.

Svi smo videli grupe mališana kako pevaju. Obično postoji jedno dete koje nema pojma koja se to melodija peva, ali očajnički želi da bude deo događaja i s velikim entuzijazmom peva tonove koje voli, unoseći šarm, mada ne i harmoniju u muziku. Možda manje nevino od tog deteta, mi namećemo naše lične želje govoreći: "Želim da svet bude *ovakav*", ili, "Hajde da svi to uradimo na *moj* način." Sledstveno tome, svet je prepun disharmoničnosti, a sa svih strana čujemo kakofoniju.

Kako možemo da se usaglasimo s višom simfonijom života? Jedan moj prijatelj, kad bi bio suočen s bilo kojom novom situacijom, pristupao je problemu pitajući se: "Šta to ovde pokušava da se desi?" Koliko često, umesto toga, mi insistiramo na promeni stvarnosti kako bi ona zadovoljila naše želje? U tom procesu gubimo sposobnost sagledavanja opšte više svrhe. Borimo se da osmislimo deo po deo života umesto njegovog celokupnog toka. Sagledavajući sve fragmentarno, kao delove slagalice, ne vidimo koherentnu sliku, nikakav put, nikakav pravac kojim bi išlo naše razumevanje.

Intuicija je urođena sposobnost svakog od nas da opazi istinu *neposredno* – ne pomoću razuma, logike ili analize, nego jednostavnim *spoznavanjem iznutra*. I to je suštinsko značenje reči *intuicija*: znati ili razumeti *iznutra* – iz sopstvenog selfa i srca onog što pokušavamo da razumemo. Intuicija je unutrašnja sposobnost da se vidi suština stvari iza njihovih spoljašnjih oblika.

Svi smo iskusili povremene "srećne slutnje", kada smo znali kojom ulicom da pođemo ili koju kartu da odigramo u nekoj partiji, ne znajući ni kako ni zašto. Ova intuitivna sposobnost je latentna u svima nama i svesno se može razviti kako bi donela jasnoću našim odlukama.

Intuicija ne pripada ni ženama ni muškarcima. Ponekad čujemo kako ljudi govore o "ženskoj intuiciji" jer se intuicija više odnosi na osećajni aspekt ljudske prirode. Zapravo, ona je podjednako prisutna kod muškaraca i žena. Ja sam uočio, što je zaista zanimljivo, da su žene intuitivnije kada je u pitanju razumevanje drugih ljudi, a muškarci kada je u pitanju njihov posao. No, istina je da je intuicija *ravnodušno*, bezlično osećanje. Žene češće doživljavaju život kroz osećanja, dok su muškarci skloni bezličnosti. Kombinacija ova dva kvaliteta je ono što čini intuiciju.

Kako god bilo, na svaku našu odluku se utiče. Nemoguće je da nismo vođeni barem na neki način iz jednostavnog razloga što smo i sami deo kompleksnije stvarnosti. S druge strane, možemo da kažemo: "Ja biram da

me vodi ono što će me dovesti do lične i opšte istinske sreće, a ne ono što će učiniti da se sve završi u ćorsokaku patnje."

Kako se utiče na nas kad donosimo odluke? Delimično, to je zbog naše izloženosti opštem nivou svesnosti ljudi oko nas što utiče kako očigledno, tako i suptilno. Pritom ne mislim samo na subliminalne poruke koje primamo dok prelistavamo nedeljne novine ili gledamo televizijske emisije. Govorim o uticajima što su još tananiji i moćniji. Mi ih ne možemo odstraniti isključujući čulnu stimulaciju, jer su i same misli ljudi sveprožimajuće i duboko utiču na našu svesnost.

Pre mnogo godina, u San Fransisku sam odseo u vrlo tihom apartmanu. U podne je bilo tiho kao i u tri sata noću. Zanimljivo je primetiti, međutim, da je u tri sata noću tišina bila izrazitija. Ne mislim samo na tišinu koju sam registrovao ušima, već i na tišinu u umu, jer su svi spavali. Misli ljudi iz vaše okoline, čak više od njihovih reči i jasnih poruka koje vam šalju, neopozivo utiču na vaš način razmišljanja i delanja.

Ne možemo izbeći ovim uticajima. Ono što možemo, međutim, jeste da odredimo *kako* će nas oni doticati jer ćemo reagovati samo na one koji nas vode dobrim ishodom uspešnog života i unutrašnje ispunjenosti. Uticaji koji će dovesti do manje srećnih posledica mogu biti filtrirani intuitivnim uvidom i prepoznati kao ono što stvarno jesu – kao ponuda napretka da bi na kraju, kao opijum, doveli do propasti.

Tri nivoa svesnosti

Ono što utiče na nas mi filtriramo shodno našem uobičajenom nivou pozornosti. Sveukupnost naše svesnosti čine tri nivoa: nesvesno, svesno i supersvesno. Ovi nivoi svesnosti predstavljaju različite stepene *intenziteta* pozornosti. Kako prelazimo s jednog nivoa na drugi, različite vrste uticaja će nas najviše pogađati.

Prvi nivo, nesvesno, relativno je maglovito u pogledu pozornosti: to je materijal koji čini snove. O njemu možemo misliti kao o magacinu zapamćenog iskustva, utiscima ovog zapamćenog iskustva zaostalim u umu i sklonostima probuđenim i osnaženim ovim utiscima. Svako iskustvo koje smo imali, svaka misao, svaki osećaj dobitka ili gubitka, prebiva u nesvesnom umu i određuje šablone misli i ponašanja mnogo više nego što uviđamo.

Budući da nije ograničeno krutim zahtevima logike nesvesno dozvoljava određeni tok ideja. Ovaj tok može da se graniči s intuicijom, ali ako su ideje isuviše obeležene ličnim neće korespondirati sa svetom oko nas. Noću, kada sanjamo, uglavnom funkcionišemo na nesvesnom nivou. Sećam se da sam

jednom, pre mnogo godina, sanjao kako letim. Pomislio sam: "Ovo ljudi ne rade! Kako to da ja mogu da letim?" Odlučio sam da dobro razmislim: da li sam bio budan? ili sam spavao? Strogo primenjujući logičko rasuđivanje odlučio sam se za ono što mi se činilo savršeno razumnim zaključkom – bio sam budan, samo sam činio nešto vrlo nesvakidašnje. Trenutak kasnije sam se probudio. Kako sam se iznenadio kad sam otkrio da sam, zapravo, sve vreme spavao!

Životinje prvenstveno funkcionišu na nesvesnom nivou. U svojoj fluidnoj pozornosti imaju određeni stepen intuicije. Ljudi koji jašu konje često primećuju da konji spontano reaguju na njihove misli. Konj će vrlo često znati, neposredno pošto ga uzjašete, da li ste dobar jahač ili ne; on odmah oseća ko kontroliše situaciju.

Čuo sam priču (preneta mi je kao istinita) o mački koja je živela kod jedne porodice u Viskonsinu. Porodica je morala da se preseli u državu Vašington, u mesto udaljeno oko 2500 km. Pošto su zaključili da ne mogu da ponesu mačku sa sobom, nevoljno su je ostavili kod komšija. Smestili su se u svom novom domu, a nekoliko meseci kasnije, mačka se jednog jutra pojavila na njihovom pragu. Zahvaljujući intuiciji uspela je da ih prati i pronađe.

Ovakav postupak svakako ne možete pripisati izvanredno razvijenom njuhu – zamislite samo kako mačka njuška duž autoputa prateći trag! Nešto drugo je bilo u pitanju – mačija intuicija!

Kada govorimo o životinjama, pa čak i o nesvesnim postupcima ljudi, pogrešno je govoriti o "nesvesnom", kako su to psiholozi radili. Ne postoji "nesvesnost". Univerzalna svesnost ili Bog je napravio sve što postoji. Čak i kamenje ima svesnost – pod uslovom da govorimo o niskom stepenu, ali u svakom atomu postoji makar trunčica svesnosti.

O sebi možemo da mislimo kao o atomu koji je konačno evoluirao na nivo *samo-svesnosti*. Na našem stepenu evolucije prirodno je da naša probuđena svesnost teži s više dinamičnosti ka višim nivoima svesnosti. Na početku ovog procesa, međutim, možemo samo mutno da spoznamo šta je to što činimo.

Nesvestan um može isuviše lako da se nametne našoj svesnoj pozornosti, varajući nas tako da pomislimo da je reč o intuitivnom uputstvu, dok je, zaista, u pitanju samo uticaj bivših utisaka i neispunjenih želja. Nesvesni um je na neki način blizak supersvesnosti gde obitava prava intuicija. I nesvesno i supersvesno predstavljaju tok pozornosti bez logičkih prepreka. Nesvesno je, stoga, otvorenije intuiciji supersvesnosti i ponekad je prima, doduše, obično pomešano s konfuznim slikama. Teško je biti sasvim načisto s uputstvima koje primamo, ali je to veoma važno. Kobre odluke su donošene

u uverenju da su dobijene s viših nivoa, a u pitanju je bio odgovor na prethodno nesvesno uslovljavanje.

Sledeći nivo svesnosti s koga dobijamo uputstva je svesni nivo, razumna pozornost koja određuje naše svakodnevne odluke. Kada primimo podatke preko čula mi analizujemo činjenice i donosimo odluke na osnovu ovih informacija. Na ovaj proces snažno utiče mišljenja drugih, što zamagljuje našu sposobnost da dobijemo istinska intuitivna uputstva.

Deleći i razdvajajući svet u kategorije ili/ili, svesni nivo pozornosti se određuje prema problemima. Teško je biti potpuno siguran u odluke donete na ovom nivou, jer analitički um može videti sva moguća rešenja. Ali, konačno, ne ume da odredi koje je najbolje. Ako se oslanjamo isključivo na svesni um, možemo otkriti da nam nedostaje pouzdanost i lako možemo skliznuti u stanje hronične neodlučnosti. Zateći ćemo sebe kako se neprekidno pitamo: "A šta ako se desi ovo?" ili "Možda je onaj drugi način bio bolji."

Kada su ljudi dolazili kod mene radi savetovanja primetio sam izvestan uobičajeni odgovor kod onih koji prvenstveno koriste svestan um prilikom odlučivanja. Ako ponudim verovatno rešenje, obično su odgovarali: "Da, ali ... Možda s druge strane" Ako nagovestim da je odgovor koji traže u određenom pravcu razmišljanja, odmah navode mnoge druge moguće alternative. Neprekidno su se kretali ukrug i činilo se da ne umeju da nađu jasan plan delanja.

Između svesnog i nesvesnog uma, razdvajajući ali i ujedinjujući ih, leži treći nivo svesnosti: *supersvesnost*. Ovo stanje počinje na tananoj liniji između sna i budnosti. Ako uspete da zgrabite svoj um u trenutku kad padate u san ili u kratkom trenu pre nego što se vaša svesnost uzdigne do potpune budnosti, možda ćete otkriti da možete nežno da skliznete u polu-supersvesnost ili da uđete u potpunu supersvesnost.

Intuicija i povišena mentalna jasnoća potiču iz supersvesne pozornosti. Svesni um je ograničen svojom analitičkom prirodom i, stoga, sve stvari vidi kao odvojene i različite. Možemo biti zbunjeni izvesnom situacijom, ali pošto ona izgleda nepovezana s drugim događajima, teško je odrediti jasan put delanja. Nasuprot tome, budući da supersvesni um teži ujedinjavanju, on sve stvari sagledava kao deo celine i lako određuje pravac delanja. U supersvesnosti problem i rešenje se vide kao jedno, kao da je rešenje prirodan nastavak rasta problema.

Iako je stanje supersvesnosti latentno u svakoj osobi, još uvek ostaje neprepoznato kod većine ljudi. Kada stupimo u kontakt s njim, možemo da opazimo našu povezanost sa svakim bićem, sa celokupnim životom.

Paramhansa Jogananda, učitelj nauke o jogi i meditaciji, mogao je da uđe u stanje supersvesnosti po želji. Napisao je divnu poemu u kojoj je opisao ovo stanje jedinstva sa svime kao poznavanje "misli svih ljudi – bivših, sadašnjih i budućih."

U svojoj knjizi *Autobiografija jednog jogina* Jogananda opisuje ovo stanje kao ono u kome je "centar svuda, a obim nigde." Kada dodirujemo sopstveni unutrašnji centar shvatamo da je centar svih bića deo naše svesnosti i da van toga ništa ne postoji. Kada se povežemo sa supersvesnim stanjem naša intuicija može bez ikakvog napora da opazi suštinu svakog problema i nađe odgovarajuće rešenje. To nas ni na koji način ne odseca od potreba drugih – supersvesna pozornost odslikava sveukupnu stvarnost. Sve što činimo je, dakle, u harmoniji sa životnom simfonijom i na neki način rezultira boljitkom svih nas.

Moderna zapadna istorija naširoko odražava dominaciju logičkog, naučnog nad intuitivnim, supersvesnim opažanjem. Današnji naučnici smatraju da se univerzum može razumeti samo primenom logike, jer pretpostavljaju da se njegovi zakoni mogu razabrati samo logikom. Ali – da li logika sama može stvoriti poemu ili simfoniju, pa čak otkriti naučniku nešto novo? Odgovor na ovo pitanje je: "Ne."

Albert Ajnštajn, možda najveći naučni um našeg doba, jednom je kazao da je svakom pravom naučniku potrebno osećanje mistične začuđenosti i ushićenja pred univerzumom ako se nada da će ga razumeti. Dok je još bio mladić otkrio je teoriju relativiteta zahvaljujući uvidu koji mu se prikazao kroz intuitivni bljesak. Godinama posle toga trudio se da to drugima objasni logički kako bi i oni mogli da shvate.

Slično tome, kada čitamo o velikim otkrićima nauke tokom istorije vidimo da su sva bila zasnovana na intuiciji. Moguće je da su naučnici sledili logički proces od tačke A do tačke B i C, ali se tada pojavljuje iznenadni, neobjašnjivi skok od C do Q. Oni su pokušavali da objasne svoje otkriće racionalno jer su verovali u logički proces, ali je intuicija iz supersvesnog uma ta koja je napravila proboj.

Vežba za povezivanje sa supersvesnim umom

Supersvesnost ima svoj telesni centar u čeonom režnju mozga. Svesnost funkcioniše iz srednjeg dela mozga, a nesvesno iz nižih delova. Dakle, postoji određena linearna progresija pozornosti od nesvesnog ka supersvesnom. Mi možemo razviti sposobnost da po želji prelazimo iz jednog u drugo stanje svesnosti. Korisna vežba da ovo postignemo je da povežemo stanje svesnosti s položajem očiju.

Otkrićete da, kad gledate nadole, um lakše prelazi u nesvesno. Kad gledate pravo ispred sebe, lakše je otresti se pospanosti. A kada gledate nagore, lakše je vinuti se u višu svesnost i osetiti uputstvo s viših nivoa.

Pratikujujte sledeću vežbu:

1. Gledajte nadole polako zatvarajući oči. Osetite kako tonete naniže kao da tonete u vodu – kroz šumu lelujave morske trave – sve dublje u zeleni, mistični svet mašte. Uživajte u ovom prijatnom osećanju oslobođenosti od ovozemaljske odgovornosti, zahtevnih zadataka, strahova, od svetske ambicije. Potvrdite mentalno: "Kroz sporotekuću vodu tonem u nesvesno."
2. Sada, naglim praskom energije otvorite oči i zurate pravo ispred sebe. Otresite i poslednje prionule vlati pasivnosti. Potvrdite: "Praskom energije uzdižem se u veliki svet!"
3. Ostanite u ovom stanju nekoliko trenutaka. Zatim pogledajte nagore i potvrdite: "Budim se u Tvojim svetlosti! Radostan sam! Slobodan sam! Budim se u Tvojim svetlosti!"

Vežbajte promenu ovih stanja svesnosti, vezujući ih za odgovarajuću poziciju očiju. Postepeno ćete steći sposobnost da po želji kontrolišete svoju svesnost i da birate nivo s koga primete uputstvo.

Glava druga: Kako se usaglasiti s intuitivnim uputstvima

Supersvesni, svesni i nesvesni um funkcionišu iz različitih delova mozga. Primenjujući vežbu koju smo naučili u prethodnoj glavi možemo postati svesni toga koji deo koristimo u različitim aktivnostima. Pokušajte da odredite u kom delu mozga je smeštena vaša svesnost kada se opuštate ili tonete u san, dok vozite kroz zagušeni saobraćaj ili kada se osećate naročito veseli ili ushićeni.

Pozornost različitih delova mozga je samo deo uključivanja u supersvesni um. Joga nas podučava da mi, zapravo, imamo *tri* tela: fizičko, astralno i "energetsko", koje je sedište naše mentalne i emocionalne prirode i ideje o "kauzalnom" telu koje operiše u oblasti čiste misli.

Mi smo, naravno, sasvim svesni svog fizičkog tela, ali možemo naći dokaze postojanja astralnog tela na Kirlijanovim fotografijama. Na tim fotografijama ljudske šake, na primer, može se videti divno obojen prikaz energije koja zrači iz fotografisanog dela tela – šake. Na različitim

fotografijama, obim zračenja je manji ili veći, sjajniji ili prigušeniji, zavisno od snage i kvaliteta energije osobe koja je u pitanju.

Astralno telo ima sedam "energetskih centara" ili *čakri* kako se nazivaju u sanskritu, koji vladaju različitim aspektima našeg mentalnog ili emocionalnog stanja. Ovi vrtlozi energije su smešteni duž naše "astralne" kičme koja je energetski dvojniki naše fizičke kičme i mozga.

Od ovih čakri dve su posebno važne za povezivanje sa intuicijom: *anahata* čakra, ili dorzalni centar, smešten u oblasti srca i *ajna* čakra, ili duhovno oko, smešteno u tački između obrva. Kada smo u meditaciji, dok se koncentrišemo na duhovno oko, zapravo usredsređujemo našu svesnost na čeonu režnjeve mozga gde je smešten supersvesni um.

Vežbe za višu pozornost čakri

Evo nekih vežbi koje će vam pomoći da postanete svesniji *anahata* i *ajna* čakre. Pripremite se tako što ćete sesti uspravljene kičme i umirite uzburkane misli. Sada započnite joga tehniku koja se zove *obično disanje*: udahnite brojeći do dvanaest, zadržite dah dvanaest sekundi i izdahnite brojeći do dvanaest. Ponovite ovaj ciklus šest do dvanaest puta. Potpuno izdahnite i ostanite nekoliko trenutaka mirno sedeći.

Sada usredsredite svoju pažnju u oblast iza fizičkog srca. Privucite lopatice jednu drugoj nekoliko puta, grčevići i opuštajući deo leđnih mišića iza srca. Vizualizujte veliku kuglu svetlosti koja se širi iz oblasti vašeg srca. Osetite kako ta kugla obujmljuje sve oko vas – vašu kuću, komšiluk, zemlju, svet i ceo kosmos. Pokušajte da osetite da su svako i sve okupani ovom svetlošću. Sedite mirno i održavajte telo opuštenim. Pokušajte da osetite postojeće senzacije toplote i energije u *anahata* čakri.

Sada premestite pažnju na *ajna* čakru ili tačku između obrva. Naberite obrve nekoliko puta da biste stimulisali energiju koja je tu prisutna. Koncentrišite se na odašiljanje zraka svetlosti iz ove tačke. Neka liči na zrak koji dolazi iz projekcione kabine u bioskopu. Osetite kako se ovaj zrak kreće upolje, kroz kosmos, s velikom snagom, odnoseći sve senke bola i tuge. Upotrebite volju da ga pošaljete što dalje u prostor. Sada se opustite i osetite zračevići centar svetlosti i energije u tački između obrva.

Ove dve čakre deluju kao centri za odašiljanje i primanje naših misli i osećanja, baš kao i radio-odašiljači i radio-prijemnici. U svojoj knjizi *Autobiografija jednog jogina*, Paramhansa Jogananda kaže: "Ljudski um, oslobođen svoje stalne uznemirenosti, može da izvede, kroz svoju antenu

intuicije, sve funkcije komplikovanog radio-mehanizma – da šalje i prima misli i isključuje one koje su nepoželjne. Kako snaga radio-aparata zavisi od količine električne struje koju može da upotrebi, tako i ljudski radio-aparat ima onoliko energije koliko snage ima svaka osoba."

Tehnika usaglašavanja sa intuitivnim vodičem

Evo jedne, vrlo delotvorne tehnike za intuitivno funkcionisanje korišćenjem pomenute dve čakre.

1. Koncentrišite se na *ajna* čakru, tačku između obrva, koja je odašiljač naših misli. Tad zatražite uputstvo iz supersvesnosti. Možete poslati snažnu poruku – pitanje: "Šta mi je činiti?"
2. Sačekajte na odgovor u prijemnoj stanici intuicije, *anahanta* čakri ili srčanom centru. Budite bez ikakvih predrasuda i pokušajte da osetite da li je odgovor da ili ne. Odgovor će vam biti sve jasniji dok budete radili na razvijanju ove sposobnosti. Neki put on će biti sasvim određen, ali ako nije, ima stvari koje možete uraditi da razjasnite poruku koju ste primili. Pokušajte da predložite alternative i vidite da li ih u srcu osećate kao ispravne. Zapamtite, odgovor ne stiže na mentalnom nivou. Ne možete ga shvatiti razmišljanjem. Morate da odstranite misli i budete na intuitivnom nivou. Često sam otkrivao da odgovor stiže sasvim jasno na samom kraju traženja uputstva. Ponekad sam ga primao nekoliko dana kasnije dok sam šetao ili se opuštao; u trenutku kad ga zapravo nisam očekivao.
3. Najzad, problem je već upola rešen kada je jasno postavljen. Kad tražimo uputstvo potrebno je da stvorimo jasnu mentalnu sliku pitanja koje imamo. Tada treba zadržati tu sliku u supersvesnosti, u tački između obrva. Ljudi se, često, dugotrajno bore da bi pronašli intuitivnog vodiča kojeg žele. Nije vreme ono što je važno – jedino što je potrebno jeste dovoljna mentalna jasnost i energija.

Umetnost usaglašavanja

Ovo je osnovna tehnika, ali postoje finese koje su vam potrebne kako biste je delotvorno vežbali. Najpre da razjasnimo važnost visoke energije. Baš kao što protok elektriciteta kroz žicu stvara oko nje magnetsko polje, tako i naše misli proizvode energetski tok koji stvara magnetsko polje. Snaga i kvalitet ove energije određuju jasnost kao i odgovore koje dobijamo. Ako želim da

komponujem muzički komad, na primer, pokušavam da se uključim u muzičko osećanje, a tada, s velikom energijom, tražim od supersvesnosti melodiju. Na ovakav način uspeo sam da komponujem na stotine muzičkih komada vrlo brzo i lako.

Ne zaboravite da je supersvesni um okrenut ka rešavanju problema. Zato i vi morate biti u takvom stanju da biste dobili uputstvo, a morate imati i hrabrosti da biste ga zatražili. Pokušajte da oslobodite um učmalosti sumnje i snažno prionite uz misao: "Postoji odgovor i ja ću ga dobiti ako ga budem tražio na ispravan način." Na to je Isus mislio kada je kazao: "Moli se verujući." Kada energično ponudimo svoje misli supersvesnom nivou s uverenjem da je odgovor tamo, pravo uputstvo spremno stiže.

Još jedna važna stvar je da se pitanje uvek postavi na pozitivan način. Ne govorite kao da predosećate neuspeh: "Zašto ne dobijam odgovor?" Ovakav negativan pristup je sklon da parališe tok intuicije. Radije pitajte s iščekivanjem: "Odgovor je ..." i videćete da će rešenje biti tu. Kada postoji uverenje, strpljenje i pozitivna određenost pravi odgovor stiže tokom vremena.

Međutim, čak i kad uložimo najjači napor ne dobijamo uvek jasan odgovor. Šta možemo tada da uradimo? Počnite s unutrašnjom smirenošću i pokušajte da uklonite sebe s puta. Čvrsto prionite uz misao da nemate posebnih sklonosti ni prema jednom odgovoru koji dobijete. Ako želite stvarno uputstvo, važno je da nemate sklonosti prema određenom odgovoru, kao ni bilo kakvih želja da utičete na ishod.

Potom postavite pitanje na nekoliko različitih načina i vidite koji od njih osećate kao pravi. Pokušajte da svaku alternativu vizualizujete što određenije. Ako vam misli nisu jasne, ni odgovor ne može biti jasan. Uložite veliku količinu volje u vizualizaciju različitih mogućnosti i jedna će izroniti okružena jakom pozitivnom energijom.

U ovom procesu važno je biti što nepristrasniji. Kada prikažete različite alternative supersvesnom umu, nemojte se tajno kladiti na jednu od njih. Kada dobijete odgovor, čak iako to nije "konj" na koga ste se kladili, smognite hrabrosti da ga poslušate. Mnogi ljudi odbijaju intuitivno dobijeno rešenje – savet, uz opasku: "Nisam želeo *taj* odgovor." Ovakav stav će vremenom blokirati uputstva koja dobijate.

Bio je neki crtani film u kome se osoba glasno obraća nebu: "Ima li nekog gore?" Iz oblaka je zagrmeo glas: "Da, dete moje, ovde sam." Tada je osoba upitala: "Šta treba da učinim sa svojim životom?" Stigao je odgovor: "Želim da živiš poštenim i čestitim životom." Osoba je zastala, pa upitala ponovo: "Ima li još nekog gore?"

Dakle, pošto ponudite nekoliko alternativa, zatražite od sopstvenog srca da oseti koja izgleda najbolja. Pratite nju, ali proveravajte da li to uputstvo i dalje osećate kao ispravno. Često možete, u početku, da pravite greške u prepoznavanju pravog uputstva, ali pokušavajte i dalje, oslušajte, i postepeno ćete naučiti šta vam vaša intuicija stvarno govori.

Nažalost, neki ljudi imaju nadobudan i krut stav o tome šta smatraju pravim uputstvom. Pre nego što se ponadamo da ćemo biti ispravno upućeni, važno je da steknemo skromnost i otvorenost prema mogućnosti da grešimo. Kada prihvatite da ima i drugih načina da se nešto uradi stičete veće šanse da budete vođeni ispravno, nego ako ste uvereni da vaš način apsolutno mora biti ispravan. Uvek postoji mogućnost da je rešenje mnogo obuhvatnije nego što vama pada napamet.

Ima jedna priča o čoveku koji je umro i stigao u raj. Sveti Petar je pridošlicu upoznao s predelom i najzad stigao do mesta koje se zvalo "rajsko đubrište". Na tom mestu su se nalazile stvari koje su ljudi na Zemlji odbacivali. Pošto je video nekoliko prekrasnih stvari, čovek je, zapanjeno uzviknuo: "Ovo nije moguće! Pogledaj taj rols rojs! Ko bi odbacio takvu stvar?"

Sveti Petar je odgovorio: "Zanimljivo je da si to upitao, jer si *baš ti* bio taj ko je to odbacio!" Čovek je bio u neverici. "Nemoguće! Kako to misliš?" Sveti Petar je odgovorio: "Pa, kad god si tražio kola vizualizovao si folksvagen." Supersvesni vodič može da nadmaši logičke zaključke svesnog uma.

Ako ste pokušavali da dobijete uputstvo, a niste uspevali da postignete jasnoću zbog uzrujanosti ili suviše velike emotivne upletenosti u problem, vreme je da kažete sebi: "Neću dobiti odgovor tako što ću brinuti o tome, zato je bolje da radim neke druge stvari. Kada budem manje uzrujan, a više ravnodušan, ponovo ću se okrenuti problemu i razmotriti ga." Prava intuicija nikad ne funkcioniše kada smo u emocionalnoj buri.

Ako imate problem da dobijete uputstvo važno je da shvatite da ponekad nije pravo vreme za odgovor. Drugi događaji moraju biti rešeni pre nego što razjasnite tu oblast. Kada se to desi korisno je nastaviti s postavljanjem pitanja supersvesnom umu, ali bez ikakvih očekivanja. Verujte da će odgovor stići u pravo vreme.

Neko je mudro rekao: "Traženje uputstava je kao sejanje semena u zemlju. Ako ga vadite svaki čas da vidite da li se zakorenilo, to se nikad neće desiti." Dakle, posejte seme svog pitanja u zemlju vaše supersvesnosti i pustite ga da dà plod u svoje vlastito vreme.

Još jedan važan detalj je da budete otvoreni za ono što drugi imaju da kažu. Pitajte svoje prijatelje za savet, posebno one kojima verujete jer su dokazali

svoj zdrav razum tokom vremena. Imao sam prijateljicu koja mi je bila od velike pomoći kad sam pisao muziku. Imala je smisao da oseti kad nešto nije bilo kako treba. Pozvao bih je telefonom zbog nove pesme na kojoj sam radio, a ona bi mi rekla nešto kao: "Lepo je, ali zar ne možeš da učiniš taj stih malo jasnijim?" Onda bih se pozabavio time, i odjednom bih shvatio da postoji mnogo bolje rešenje.

U svojoj otvorenosti za primedbe drugih, nemojte, međutim, da izgubite sopstveni centar, ili osećaj, za ono što je, za vas, ispravno. Ako neprestano svima ponavljate: "Šta misliš o tome? Ne znam šta da radim", može se desiti da na kraju ne uradite ništa. Kao što je rečeno: "Nemoj biti toliko otvoren da ti mozak iscuri napolje." Ako se ponašamo kao vetrenjača, povijajući se pod svakim povetarcem koji začarlija, nikad nećemo dobiti pravo uputstvo. Zapamtite: intuicija nije honorarni posao, ponedeljkom poslepodne – to je neprekidni, stalni posao, cele nedelje i cele godine. Ako zatražimo uputstvo samo kad smo u krizi, šanse da dobijemo jasan odgovor su vrlo male. To može da se desi, ali mnogo češće pravo uputstvo dobijaju oni ljudi koji su uvek otvoreni za to.

Pokušajte svesno da koristite svoju intuiciju sve vreme, i otkrićete da ona može da vam pomogne u svakom aspektu vašeg života. Na primer, na poslu: ako treba da donesete odluku da li da zaposlite nekog ili ne, pokušajte da vizualizujete njegove oči u tački između svojih obrva. Tada osetite u srcu koje osobine on projektuje kroz svoje oči. Ako ste dovoljno smireni i fokusirani, osetićete u srcu pozitivnu, negativnu ili neutralnu reakciju. Neki ljudi su vrlo dragi na prvi pogled, ali ako ih dobro pogledate u oči možda ćete videti da postoji nešto loše u njihovom umu.

Uključivanje u supersvesnost je kao kad se ulogujete preko vašeg kompjutera u veliku bazu podataka: dobijate pristup neograničenim mogućnostima i rešenjima. Ali, traženje intuitivnog uputstva nije samo mehanički akt, kao što je traženje podataka na internetu. Supersvesni um je i svestan i samosvestan. Što se više trudimo da se uključimo, sve više će odgovarati našim potrebama i obezbeđivati nam odgovore koje tražimo.

Glava treća: Kako verovati svojoj intuiciji

(...)