

 [instagram.com/harmonija\\_knjige](https://www.instagram.com/harmonija_knjige)  
 [facebook.com/harmonija\\_knjige](https://www.facebook.com/harmonija_knjige)  
[www.harmonijaknjige.rs](http://www.harmonijaknjige.rs)

Naslov originala:

Shakti Gawain

Developing Intuition: *Practical Guidance for Daily Life*

Copyright © 2000 by Shakti Gawain

Original English language publication 2000 by New World Library,  
California, USA

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2025

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Ivana Tomić

LEKTURA I KOREKTURA:

Snežana Gligorijević

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1.000

IZDAVAČ:

Publik praktikum, imprint Harmonija

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2025

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

ŠAKTI GAVEJN

# RAZVIJTE INTUICIJU

PRAKTIČNI SAVETI ZA SVAKODNEVNI ŽIVOT

HARMONIA





*Ovu knjigu posvećujem svim ljudima  
čije su mi ljubav i podrška  
omogućile da radim  
svoj posao.*



~

# SADRŽAJ

ZAHVALNOSTI		9
PREDGOVOR	<b>Zašto da razvijate intuiciju?</b>	11
UVOD		13
PRVO POGLAVLJE	<b>Šta je intuicija?</b>	17
	Intuicija i instinkt	20
	Intuicija i natprirodne sposobnosti	21
	Vežba – Probudite intuitivno osećanje	23
DRUGO POGLAVLJE	<b>Postanite svesni</b>	25
	Vežba – Svesnost	28
TREĆE POGLAVLJE	<b>Verujte sebi</b>	31
	Vežba – Naučite da verujete	35
ČETVRTO POGLAVLJE	<b>Naučite da se opustite</b>	37
	Vežba – Relaksacija	38
PETO POGLAVLJE	<b>Pristupite svojoj intuiciji</b>	41
	Meditacija intuitivnog uvida	41
	Rešenja konkretnih problema	47
	Rutinska provera	48
	Meditacija – Kratka intuitivna provera	49
ŠESTO POGLAVLJE	<b>Slušajte svoju intuiciju</b>	51
	Vežba – Čišćenje	55
	Vežba – Verujte sebi	55

SEDMO POGLAVLJE	<b>Protumačite intuitivne poruke</b>	57
	Neka životna snaga poteče u vama	61
	Činiti i biti	62
	Vežba – Svest o energiji	64
OSMO POGLAVLJE	<b>Prepoznajte intuiciju među drugim glasovima</b>	65
	Lažne žudnje i zavisnosti	69
	Vežba – Osvestite bića u sebi	72
	Vežba – Izrazite različite glasove	72
DEVETO POGLAVLJE	<b>Intuicija i osećanja</b>	75
	Vežba – Povežite se sa osećanjima	78
DESETO POGLAVLJE	<b>Intuicija i telo</b>	79
	Slušajte telo	81
	Vežba – Dnevnik	82
	Intuicija i zdravlje	82
	Vežba – Poruke tela	84
JEDANAESTO POGLAVLJE	<b>Intuicija i posao</b>	87
	Intuicija i novac	90
	Intuicija i viša svrha	91
	Vežba – Otkrijte svoju strast	94
DVANAESTO POGLAVLJE	<b>Umetnost praćenja intuicije</b>	95
	Otvorite nova vrata	96
	Sila vodilja	98
	Meditacija – Pratite svoju energiju	100
O AUTORKI		101



## ZAHVALNOSTI

Hvala mojoj urednici Beki Benenejt za kreativni doprinos, emocionalnu podršku i neumoran rad. Bez tebe ne bi bilo ni ove knjige, Beki.

Zahvalna sam Marku Alenu, Džordžiji Hjuz, Lori O’Konor, Kejti Altman i Đini Vuči za sve ideje i doprinose. Hvala svima iz biblioteke *New world*.

## Intuicija

1. moć ili sposobnost postizanja direktnog znanja ili spoznaje bez očigledne racionalne misli i zaključivanja;
2. brz i spreman uvid.

PREDGOVOR



# ZAŠTO DA RAZVIJATE INTUICIJU?

**Z**ašto da ulažete vreme i energiju u razvijanje intuicije? Odgovor je jednostavan – zato što ne možete uraditi za sebe ništa važnije. Zapravo, za razvijanje intuicije potrebno vam je relativno malo vremena, a potencijalne nagrade su ogromne.

Intuicija je važan resurs, koji umnogome može doprineti uspehu i životnom ispunjenju. Intuicija je prirodni deo svakog čoveka – vaše rođenjem stečeno pravo – pa ipak, mnogi su izgubili dodir sa njom. Kad naučite da je sledite, intuicija je veoma precizna sila vodilja u svim aspektima života. Intuicija je praktično sredstvo, neophodno za uspešan život.

Pošto naše kulturne vrednosti naglašavaju razvoj racionalnog, a jedva da priznaju postojanje ili punovažnost intuicije, mnogi su izgubili dodir sa svojim intuitivnim čulom. Srećom, uz nekoliko jednostavnih vežbi i malo upornosti, neće vam biti teško da ponovo probudite svoju intuiciju. Dok učite da sledite svoju intuiciju i postižete značajne rezultate, gradite poverenje u sebe i jačate samopouzdanje.

U komplikovanom životu savremenog čoveka, gde najčešće imamo previše izbora i mogućnosti, intuicija nas može

povesti baš prema smeru kojim treba da krenemo u datom trenutku. Može nam pokazati korak po korak šta da radimo kako bismo ispunili svoje želje i ostvarili svoje ciljeve. Intuitivno osećanje nas čuva i upozorava kada je pred nama nešto štetno ili opasno.

Intuicija nam uvek pokazuje najbolji put kojim treba da krenemo. Ako pratimo taj put, pošteđemo sebe zabune, muke i patnje.

Kao što jedan moj prijatelj kaže: „Kad zanemarujem intuiciju, radim ono što mi ne donosi dobre rezultate, pa čak i ono što nije dobro za mene. Što bliže pratim mudrost u sebi, sposobniji sam da brinem o sebi i sve mi više kockica dolazi na svoje mesto.”

Pošto nas intuicija povezuje sa duhovnim nivoom egzistencije, ljudi koji razvijaju intuiciju otkrivaju da ih ona usklađuje sa duhovnom prirodom i tom spiritualnom povezanošću obogaćuje im svakodnevicu.

Najuspešniji ljudi često su veoma intuitivni. Svesno ili nesvesno oslanjaju se na intuiciju. Intuicija je blisko povezana sa kreativnošću – ako nismo u dodiru sa svojim intuitivnim osećanjem, često nam je sputana kreativnost. Ako pratite intuiciju, shvatićete da ste aktivni – živi, produktivni i energični.

Ako želite da se povežete sa svojom intuicijom, na pravom ste mestu.

## ~ UVOD

Rođena sam u porodici visokoobrazovanih intelektualaca. Otac mi je bio profesor aeronautičkog inženjeringa, a majka gradski urbanista. Roditelji su mi bili izrazito racionalni ljudi, koji su cenili intelektualni razvoj.

Bila sam napredno dete, strastveni čitalac i odličan đak. Zbog intelektualnih postignuća i sposobnosti hvalili su me i nagrađivali, kako kod kuće, tako i u školi.

Razvila sam se u osobu potpuno posvećenu logici. Bila sam veoma skeptična i ponosila sam se time što nisam verovala ni u šta što ne može biti naučno dokazano. Smatrala sam sebe ateistom i verovala sam da je bog ideja koju su ljudi izmislili zato što nisu mogli da se nose sa činjenicom da ne razumemo suštinu sopstvene egzistencije.

Tokom koledža i nedugo nakon punoletstva doživela sam određena iskustva koja se nisu baš uklapala u moj pogled na svet. Bilo je to šezdesetih godina prošlog veka i naša kultura se tek otvarala za holistički pristup životu.

Zainteresovala sam se za istočne filozofije i počela sam da se bavim jogom i meditacijom. Na koledžu sam pohađala moderni ples i ponekad sam na tim časovima imala utisak da sam u rukama sile jače od mene. Posećivala sam određene terapeutske grupe. Razgovarali smo o svojim dubokim osećanjima i zato smo

svi bili prožeti transcendentnom bliskošću i jedinstvom. Sva ta iskustva otvorila su me za nelinearne, neracionalne aspekte moje prirode.

Moja majka je takođe istraživala slične pojave. Jednog dana uzbuđeno me je pozvala i ispričala mi za seminar koji je nedavno upisala, posvećen tehnikama intuitivnog razvoja. Bila je zapanjena svojim novostečenim iskustvima.

Da je u pitanju bio bilo ko osim moje majke, koju sam smatrala racionalnom, inteligentnom osobom, moj skeptični um bi verovatno njena iskustva svrstao u koš sa gomilom gluposti. Umesto toga, zainteresovala sam se. Na površinu je isplivalo nešto što je dugo, dugo bilo potisnuto duboko u meni. Osetila sam magiju života i shvatila da termini pozajmljeni iz logike nisu dovoljni da objasne sve aspekte života.

Upisala sam kurs koji mi je mama preporučila. Naučila sam određene tehnike meditacija, uključujući vizualizacije, gde zamišljate svoje želje kao da su vam se već ostvarile. Ubrzo sam otkrila koliko je taj alat moćan i od tada ga svakodnevno koristim.<sup>1</sup> Osim toga, naučila sam da pristupim uvidima skrivenim u sebi i savladala sam brojne korisne veštine. Sve što sam naučila na tom kursu predstavljeno mi je na veoma jasan, logičan, gotovo naučni način, primamljiv mojoj racionalnoj prirodi.

Na kraju kursa radili smo vežbu. Prvo smo se relaksirali do meditativnog stanja, a zatim nam je facilitator čitao sa papirića ime, starost i prebivalište određene osobe, koju niko od polaznika kursa nije poznao i koja je imala određeno oboljenje. (Naziv oboljenja takođe je bio napisan na papiriću, ali facilitator nam ga nije čitao.) Nakon toga svako od nas zamislilo bi osobu čije je ime pročitano i obratio pažnju na deo tela ili organ izabrane osobe kojoj je potrebno isceljenje. Mnogi polaznici kursa izvanredno su „pogađali” oboljenja. Učesnici su najčešće imali po jedan pogodak, a neki i po nekoliko.

---

<sup>1</sup> Kasnije sam o tome napisala knjigu *Kreativna vizualizacija*. (Prim. aut.)

Moje iskustvo bilo je daleko bolje od izvanrednog. Tačnije, bilo je potpuno zapanjujuće. Kada mi je facilitator pročitao ime i podatke o prvoj osobi, odmah sam je zamislila. Ubrzo nakon toga, osetila sam da mi pažnju privlači određeni deo tela te osobe i shvatila sam koji zdravstveni problem ima. Zatim sam rekla naglas i bila sam u pravu. Posle prvog „pogotka“, pročitali su mi sledeći slučaj, pa još jedan i još jedan. Svaki put sam pogodila šta nije u redu sa tom osobom. Pročitali su mi deset imena i za svakog pacijenta pogodila sam od čega boluje.

Za mene je to bilo šokantno iskustvo. Nije postojalo nijedno logično objašnjenje za to što se desilo. Primala sam informacije na drugačiji način nego što sam dotad bila navikla. Spoznaje mi nisu dolazile uobičajenim putevima, kroz pet čula. Osećala sam da mi je um jednostavno upao u tok ili kanal pun informacija.

Zahvaljujući tom iskustvu, shvatila sam da imamo i druge načine za pristup informacijama i znanju, kroz svoju intuitivnu sposobnost. Nakon toga, oduševljeno sam se bacila u istraživanje načina za povezivanje sa intuitivnim delom svog bića. Pomislila sam da bi mi intuicija mogla postati veoma moćan i praktičan saveznik u životu ako naučim da je pravilno primenjujem. Počela sam od vežbanja jednostavnih tehnika, koje sam naučila na kursu, i otkrila da mi zaista mnogo pomažu.

Nedugo nakon toga krenula sam na dvogodišnje putovanje. Počelo je kao odmor u Italiji, a pretvorilo se u godinu dana rada i obilaska Evrope, a zatim sam nekoliko meseci putovala po Indiji i na kraju sam obišla ceo svet.

Na tom proputovanju stekla sam veličanstvene uvide i sve vreme učila sam da sledim svoju intuiciju. Iako toga nisam bila tada svesna, sigurna sam da me je na tom putu vodila neka sila, korak po korak. Nisam imala određene planove i najčešće nisam ni znala gde ću jesti ni spavati naredne noći. Živela sam dan po dan i dozvoljavala životu da se odvija, a na

kraju se ispostavilo da je njegov razvoj nezamisliv. Gotovo da nisam imala stvari ni novca, a uvek sam imala sve što mi je bilo potrebno. Suočila sam se sa mnogim izazovnim situacijama, ali svaki put se sve dobro završilo. Zahvaljujući tom sjajnom iskustvu, stekla sam poverenje u sebe i u tok života.

Nakon povratka kući, zainteresovala sam se za lični razvoj i učenje o tome kako da u životu istovremeno uravnotežim i primenim racionalno i intuitivno.

U godinama neposredno posle bila sam blagoslovena mnogim učiteljima koji su mi pomogli da steknem poverenje u svoju intuiciju i da je iskoristim kao silu vodilju na svom životnom putu. Oslanjanje na sopstvene uvide i praćenje intuicije postali su mi neizostavni elementi života, i to se još nije promenilo. Otkrila sam da je intuicija u svakodnevnom životu jedan od najvažnijih ključeva za samorazvoj.

Nadam se da ću vam ovom knjigom preneti svoja saznanja na jednostavne, praktične načine, koji će vam unaprediti kvalitet života i pomoći vam da ostvarite svoje snove.



## ŠTA JE INTUICIJA?

U svemu i u svakome od nas postoji univerzalna, inteligentna životna sila. Živi u nama kao duboka mudrost, kao duhovno saznanje. Tom divnom izvoru znanja i mudrosti možemo pristupiti kroz intuiciju, osećanje koje nam govori šta je ispravno i istinito za nas u svakom datom trenutku.

Ljudi koji nisu navikli da žive svesno povezani sa svojom intuicijom zamišljaju da je intuicija nekakva tajanstvena sila prisutna u transcendentnom, mističkom iskustvu. U stvari, intuicija je veoma praktičan, prizeman alat, koji nam je na raspolaganju kad god se suočavamo sa odlukama, problemima i izazovima u svakodnevnom životu. Intuitivni osećaj obično opisujemo kao predosećaj ili nagoveštaj.

Intuicija je prirodna. Svi se rađamo sa intuicijom. Deca su veoma intuitivna iako ih od malih nogu obučavamo da zaborave i potisnu intuiciju.

Uslovljeni smo da neke ljude smatramo intuitivnim, a neke ne. Vlada mišljenje da su žene intuitivnije od muškaraca, na primer. Ipak, mnogi muškarci veruju svojoj intuiciji i oslanjaju se na nju u svakodnevnom životu. U stvarnosti svi smo potencijalno intuitivni. Neki svesno razvijaju intuiciju, dok većina uči da je odbaci i zanemari. Mnogi i ne primećuju da nesvesno slede svoju intuiciju.

Srećom, uz malo vežbe, većina ljudi može ponovo da se poveže sa svojom intuicijom i razvije svoje prirodne intuitivne sposobnosti. Možete naučiti da se povežete sa svojom intuicijom, da je sledite kroz život i da se prepustite njenim moćnim uvidima.

U mnogim svetskim kulturama, uključujući i kulture većine starosedelačkih naroda, intuicija je priznata, poštovana i cenjena kao prirodan i važan aspekt života. Svaki trenutak svakodnevice vođen je snažnom povezanošću sa univerzalnom kreativnom silom. Takva društva stvaraju moćne rituale, kao što su: grupna veća, prepričavanje snova, pevanje, plesovi, potrage za vizijama. Ti rituali podržavaju vezu ljudi sa unutrašnjim intuitivnim sferama. Pojedinci unutar takvih kultura uče da veruju i slede osećaj istine u sebi i nude ga drugima u vidu svoje mudrosti. Imaju dubok osećaj za međusobnu povezanost svega živog.

S druge strane, savremena zapadnjačka kultura ne priznaje vrednost, a čak ni postojanje intuicije. Mi poštujemo, cenimo i razvijamo racionalni aspekt svoje prirode, a odbacujemo i negiramo svoju intuitivnu stranu. Ili je bar tako bilo donedavno.

Naš školski sistem odražava i pojačava tu predrasudu. Usredsređen je gotovo isključivo na razvoj leve hemisfere mozga, zadužene za racionalne sposobnosti, a zanemaruje razvoj desne hemisfere, gde se nalaze centri za intuitivne, holističke i kreativne sposobnosti. Često nailazimo na istu predrasudu i u poslovnom svetu. Tek su poslednjih godina određene visokoškolske ustanove i preduzeća uzeli u obzir vrednosti intuicije i počeli da stimulišu kreativnost i progresivan način razmišljanja, kao direktne rezultate intuitivne svesti.

Racionalni um je kao kompjuter – obrađuje primljene informacije i na osnovu tih podataka izvodi logične zaključke. Racionalni um je konačan – uzima u obzir samo informacije unete direktno iz spoljnog sveta. Drugim rečima, racionalni

um može da deluje isključivo na osnovama direktnih iskustava koja svako od nas proživljava – to jest, na osnovu znanja stečenih kroz pet čula.

Intuitivni um, sa druge strane, ima pristup beskonačnom izvoru informacija, uključujući i podatke koje nismo prikupili kroz lično iskustvo. Izgleda da se intuitivni um povezuje sa dubokim izvorima znanja i mudrosti – *sa univerzalnim umom*. Osim toga, intuitivni um sposoban je da sortira informacije i prosledi tačno ono što nam treba kada nam treba. Iako je možda potrebno malo više vremena da poruka dopre do nas, ako naučimo da sledimo tok intuitivnih informacija korak po korak, otkriće nam se šta treba da radimo u svakom datom trenutku. Dok učimo da se oslanjamo na intuitivne smernice, život se pretvara u tok lišen napora. Osećanja, postupci i život prepliću nam se harmonično sa osećanjima, postupcima i životima ljudi oko nas.

Kada kažem da intuicija treba da nam postane vodeća sila u životu, ne pokušavam da eliminišem niti da odbacim intelekt. Racionalnost je veoma moćan alat, koji nam može pomoći da se organizujemo, razumemo sopstvena iskustva i izvučemo pouke iz njih i zato je, naravno, važno obrazovati um i razvijati intelektualne sposobnosti. Međutim, ako pokušamo da usmeravamo život primarno intelektom, najverovatnije ćemo propustiti mnogo. Iz iskustva vam kažem da je najbolje uskladiti i povezati logiku sa intuicijom.

Mnogima od nas intelekt je programiran tako da sumnja u intuiciju. Čim nešto osetimo intuitivno, racionalni um se oglasi: „Ne verujem da će to uspeti” ili „Kakva glupa ideja”. Tako odbacujemo intuiciju. Moramo vežbati svoj intelekt da poštuje, sluša i izražava glas intuicije.

Mnogim ljudima život prođe u razvijanju racionalnog uma. Srećom, za razvoj intuitivnih sposobnosti ne treba mnogo vremena niti rada. Zapravo, hiljadama klijenata pomogla sam u tom procesu i otkrila da se uz malo objašnjenja i vežbe

većina ljudi može povezati sa svojom intuicijom i može je primenjivati u svakodnevnom životu. Kada to postignu, celokupan proces usklađivanja logike sa intuicijom odvija se sa lakoćom i prirodnim tokom.

### ***Intuicija i instinkt***

Pojmovi *instinkt* i *intuicija* često se koriste kao sinonimi. Ipak, u stvarnosti, instinkt se razlikuje od intuicije iako je povezan sa njom.

Životinje se rukovode instinktom, a njihovi genetski programirani delovi prirodno ih usmeravaju ka opstanku i reprodukciji. Ljudska bića su životinje, a mi, takođe, imamo instinktivne energije koje nas usmeravaju ka samoodržanju i produžavanju vrste. Pored instinkta, na raspolaganju nam je i intuicija, sredstvo koje daje mnogo širi spektar informacija ne samo u vezi sa opstankom, već i sa rastom, razvojem, samoizražavanjem i višom svrhom. Instinktivno ponašanje obično je zajedničko za sve članove vrste, dok se intuicija prilagođava individualnim potrebama u bilo kom datom trenutku.

Sa „napretkom” civilizacije ljudi su sve dublje potiskivali i sve odlučnije odbacivali svoje instinktivne energije, kao što su agresija i seksualnost. Možda je to do određene mere neophodno kako bi društvo poštovalo red i zakon. Ipak, ako previše potisnemo instinkte, gubimo veliki deo životne energije i prirodne sposobnosti da brinemo o sebi. Kada se odrekemo svoje instinktivne energije, gubimo dodir i sa svojom intuicijom. Zato moramo da uspostavimo zdravu ravnotežu između intelekta, instinkta i intuicije. (U osmom poglavlju razgovaraćemo detaljnije o razvijanju i usklađivanju različitih energija u nama.)