

El poder práctico de la *intuición*



MIRIAM SUBIRANA

Directora del espacio Yesouisi, centro de Creatividad, Espiritualidad y Coaching. www.yesouisi.es
Ofrece sesiones de acompañamiento espiritual y dirige retiros de fin de semana: "Caricias para el espíritu".
Ha publicado varios libros que son reflexiones acerca de la soberanía personal, vivir sin miedos, el poder del pensamiento positivo, vivir en libertad para alcanzar nuestros sueños y encontrar lo esencial.
Su último libro, *Cómplices. Más allá de las relaciones de dependencia*, trata de cómo amar preservando nuestra identidad original.
www.miriamsubirana.com

Nuestra intuición es clave para nuestra creatividad personal. Nos ayuda a mantener el rumbo en momentos de incertidumbre. Nos conecta con nuestra brújula interior.

En la vida hay muchas situaciones para las que nadie te da una receta. Es tu propia intuición y tu decisión de ese momento la que te salva de un accidente o la que te protege de una influencia negativa. Es esa voz interior que en esos momentos te susurra para ayudarte a decidir.

Con la intuición no entras en el proceso de analizar, dudar, intelectualizar, cuestionar. Con la intuición haces una valoración rápida y precisa. Es como verlo y hacer clic. ¡Eso es!

Si reaccionas al caos con el piloto automático de tus hábitos y costumbres —quejas, rabia, resistencias, falta de aceptación, corrección, tendría que ser diferente, etc.x—, la intuición no funciona porque:

Te involucras demasiado.

Te consideras salvador.

Intentas arreglarlo y empeora.

No mantienes la claridad.

Tomas partido, pierdes la ecuanimidad.

Hay demasiado ruido y movimiento en tu interior y no puedes escuchar la voz de la intuición. Te hablan distintas voces: la voz de tu ego, la influida por tu pasado, por las personas a quienes les tienes aprecio, la voz de la opinión de los demás, la de tus deseos; la de tu lógica y la de tu intuición. A veces te hablan todas a la vez: ¿Cuál escuchas? ¿Cómo decides? Tu mente pasa de un canal a otro y esto te confunde aún más.

La introversión te ayuda a conectar con tu esencia. En esa conexión emerge la intuición y aprendes a diferenciarla de tu ego y de todas las voces que lo acompañan.

Cuando logramos estar presentes somos personas con un gran potencial, mucha fuerza. Toda nuestra energía y nuestra fortaleza están **aquí y ahora**. Nuestra intuición y creatividad se alinean con nuestro propósito y generosidad, y lo que hacemos impacta, renueva, genera confianza y esperanza.

Para estar presentes, desarrollemos el hábito de parar, reflexionar, silenciar. En el silencio recu-

peramos fuerzas, afianzamos ideas y aprendemos a confiar en nuestra intuición. Entonces actuamos desde el corazón de nuestro ser. Nuestras respuestas surgen del amor y la confianza y no del miedo, del aferramiento o del rencor.

La sabiduría de nuestra intuición nos ofrece una verdadera guía. Cuántas veces tenemos una intuición de hacer algo pero nuestra lógica, nuestra mente, nuestras creencias, nos dicen: «No, no, por aquí no, por allá». Después piensas: «Tendría que haber hecho lo que intuía». No confiamos en esta intuición porque hay muchas mezclas de egoísmo, miedos, opiniones, voces.

“La mente intuitiva es un regalo sagrado y la mente racional es un fiel sirviente. Hemos creado una sociedad que honra al sirviente y ha olvidado el regalo”

Albert Einstein

Una intuición segura y que se manifieste al menos con relativa frecuencia implica y presupone un sólido desarrollo intelectual y espiritual, así como madurez e inteligencia emocional. O, si no, puede divagar hasta la región de la fantasía.

La intuición es la fuerza del pionero, la inspiración del genio, el fulgor del creador, en el Arte como en la Ciencia, en la Religión como en la Filosofía, en la Política como en cualquier otro campo en que pueda darse el esfuerzo de conocimiento, de progreso, de creatividad, de perfeccionamiento y de servicio al bien general. Una enorme lista de las mayores figuras de la historia de la humanidad dejó expresamente confirmado que la intuición fue la luz inspira-

dora que les abrió el camino para lo más importante de sus obras.

Llegar a ser realmente intuitivo es el resultado de un esfuerzo evolutivo que presupone un gran desarrollo personal, espiritual, mental, intelectual y emocional previo, no sólo en sus niveles de concreción sino también en los más sutiles. La intuición se siente. La mayor parte de nuestros pensamientos son acerca del pasado o del futuro, pero **la intuición es siempre del momento presente**. Cualquier proceso racional para tomar una decisión lleva tiempo y mucha energía del pensamiento. Las decisiones intuitivas son instantáneas y casi no necesitan energía. Nuestras intuiciones son esencialmente mensajes del corazón. Muy pocos han desarrollado esta facultad intuitiva. Nuestra educación está casi totalmente enfocada alrededor de la memoria, procesos de la razón y estructuras de racionalidad. A nivel mental, esto comporta mucho ruido. La atención está continuamente distraída por la conversación mental y es incapaz de escuchar y de sentir los sentimientos del corazón. Esta estimulación mental puede convertirse fácilmente en una adicción.

Einstein dijo: «La mente intuitiva es un regalo sagrado y la mente racional es un fiel sirviente. Hemos creado una sociedad que honra al sirviente y ha olvidado el regalo».

La intuición nos abre un canal de información que nos permite estar alineados. ¿Cómo lo logramos? Meditando, sintonizamos con el centro de nuestro ser. Reflexionemos, meditemos, hagamos una pausa en el camino, observemos y sintamos.



Extractos del libro *Creatividad para reinventar tu vida. Reflexiones sobre el cambio, la intuición y la alquimia espiritual*. RBA-Integral.



CENTRE INTEGRAL PER A PERSONES AFECTADES DE CÀNCER, SL

Horario: Lunes a Viernes de 10h. a 20h.
No cerramos mediodía

C/ Londres, 65 entre Casanova y Villarroel - 08036 Barcelona
Tel: 93 322 12 47 - www.animare.es