



Vanessa Mielczarek

L'intuition : vers une vision éclairée de la vie

Guider, trouver le sens d'un problème, percevoir le véritable état d'une personne, inspirer le chercheur ou le créateur relève du domaine de l'Intuition. Grâce à son action anticipatrice et pénétrante... elle donne le sens d'une situation avant que tous les éléments de celle-ci ne soient connus ou identifiés. Éthymologiquement intueor, intuitus se rapporte à l'acte et l'attention du regard.

Réappropriation de notre savoir

Elle va à l'essentiel, vers la réalité des choses, au-delà de toutes apparences. L'Intuition est une source de connaissances et de compréhension qui se manifeste à travers d'images, d'impressions, de messages verbaux. Quelque soit son mode d'expression, elle présente toujours un caractère d'évidence et de vérité pour soi et concerne les couches très diverses du savoir. Se reconnecter à son Intuition, l'écouter, lui faire confiance et suivre sa guidance permet de retrouver son pouvoir personnel. Lorsque nous avons des choix à faire ou que nous ne comprenons pas une situation, nous avons tendance à demander autour de nous les réponses ou les solutions. Notre entourage peut nous donner sa "vision" des choses, mais il est important de savoir que ces réponses sont colorées de l'expérience de vie de chacun. Ce qui est valable pour autrui ne l'est peut-être pas pour nous. Aussi, cultiver son Intuition c'est accéder au discernement afin de se réapproprier son savoir. Nous pouvons considérer que chaque personne est une auto-organisation parfaite et toutes les clés, les réponses, les solutions dont nous avons besoin sont en

chacun de nous. C'est notre travail et notre responsabilité de revenir vers notre intériorité.

Comment utiliser cette "intelligence éclairée"

Nous avons tous le choix de prêter attention à ce que notre intuition révèle et d'agir en fonction de cela ou d'ignorer, nier ces informations et les mettre de côté. Bien souvent nous vérifions (après coup bien sûr) combien notre Intuition était juste et pertinente. Nous constatons le fait que bien des tracas, des soucis et pertes d'énergie auraient pu être évités. Pourquoi compliquons-nous nos vies en nous détournant de cette aptitude innée ou en ne l'utilisant pas assez ? par manque de confiance en soi, par peur de se tromper... et parce que nous n'avons pas appris comment utiliser et potentialiser cette "intelligence éclairée" pour conduire, construire et gérer nos vies dans le quotidien. Il semble que nous avons à retrouver l'appréciation, l'estime de nous-même pour nous sentir dignes d'accéder à notre guidance intérieure. Grâce à des techniques précises nous pouvons apprendre à canaliser et utiliser l'Intuition qui devient un atout majeur de connaissance.



Photo : Cl. Haumesser

Sommes-nous tous intuitif ?

La réponse est oui. D'un point de vue physiologique, l'Intuition ou le sens est une fonction psychique de l'hémisphère droit du cerveau. Elle est reliée au principe féminin présent en chaque Être (que nous soyons homme ou femme).

Hémisphère Gauche PRINCIPE MASCULIN	Hémisphère Droit PRINCIPE FÉMININ
· Conscient	· Inconscient
· Logique	· Archaïque
· Rationnel	· La totalité
· Organisation	· Odorat
· Structure	· Musique
· Action temporelle	· Intuition
· Centre de la parole	· Créativité
· Intelligence rationnelle	· Quête du sens des choses
· Activité	· Flexibilité et accueil
· Écriture... etc.	· Intemporel... etc.
· Côté Droit du corps	· Côté gauche du corps



Photo : Cl. Halmesovary

En observant ces deux listes, nous constatons que notre pôle féminin nous met en lien direct avec l'intuition, la créativité et la réceptivité. Nous parlons communément d'"intuition féminine". Par nature la femme est plus proche de cette aptitude innée. Les qualités de réceptivité, sensibilité, écoute, vacuité la dispose à établir cette connexion avec l'intuition de manière plus facile. Mais elle ne lui est pas réservée. De plus en plus d'hommes accèdent à leur intuition en acceptant leur pôle féminin intérieur et toutes les qualités et valeurs qui y sont reliées. Notre identité prend racine dans l'association, parfois dans l'alchimie du féminin intérieur et du masculin intérieur comme une extension du moment de notre conception. La dualité qui anime la plupart d'entre nous, nous conduit vers la quête de cohérence et de compréhension. L'intuition peut nous aider à établir une "passerelle" entre notre réalité quotidienne et matérielle, et notre savoir intérieur, voire spirituel. Depuis la nuit des temps, l'humanité cherche à savoir, connaître, comprendre... Nous portons ce désir de sortir des obscurités.

Vers un équilibre des polarités

Actuellement, il devient essentiel d'établir l'équilibre entre notre côté logique, structuré et notre côté intuitif, créatif. Le monde est en pleine mutation, tout bouge. Il émerge un éveil des consciences dans de multiples domaines. Les valeurs, centres d'intérêts et les besoins se déplacent. Nous sommes de plus en plus nombreux à nous interroger, à vouloir autre chose et ne pas nous contenter passivement de ce qui est. Le rationnel ne suffit plus pour répondre à nos problèmes, recherches et demandes actuelles. Le sens profond des choses n'est pas donné par celui-ci, cela ne relève pas de ses capacités. L'intuition en tant qu'intelligence éclairée peut prendre place dans notre vie, et modifier notre manière d'agir, de penser. Nous générons alors plus de positivisme et de discernement dans nos paroles. Par notre attitude personnelle chaque jour nous faisons de notre monde ce qu'il est. Il appartient à chacun d'y changer quelque chose. Intuition et conscience sont étroitement liées. Nous pouvons voir l'intuition comme un acte complet de la conscience d'où jaillit la compréhension instantanée. D'un point de vue énergétique, l'intuition est reliée à 3 centres subtils nommés chakras (en sans-



krit). Ceux-ci participent à la récolte d'informations qui doivent être trouvées à l'extérieur.

L'intuition en tant que 6e sens utilise ces trois canaux de perceptions comme des ouvertures vers le monde et les autres. Nous pouvons même parler de prolongement énergétique vers les autres. Peut-être cela nous rappelle-t-il la capacité symbiotique (relation mère-enfant) que nous portons intérieurement depuis notre naissance et les premières années de notre vie.

Ces trois moyens de perception sont plus ou moins "ouverts" ou "bloqués" en lien avec notre vécu personnel.

La **clairvoyance** signifie voir clairement des images, symboles ou des scènes qui s'imposent à nous de manière visuelle. Elle favorise le discernement et l'anticipation (pré/voir).

La **clairaudience** fait référence à la capacité de recevoir des messages verbaux et distincts. Nous l'appelons la petite voix intérieure. Elle s'exprime beaucoup plus qu'on l'imagine. Notre "bavardage" mental empêche de la repérer.

La **clairsentience** signifie recevoir des informations par le biais de sensations corporelles, d'impressions qui nous pénètrent et indiquent ce qui se passe autour de nous. Il est important d'être conscient de son propre ressenti pour faire la distinction de ce qui nous appartient ou pas. Le 2e chakra est comme une "éponge" qui absorbe l'ambiance environnante.

Parfois les informations reçues sont claires et compréhensibles immédiatement et parfois non. Ce qui nous parvient est symbolique et nécessite un décodage afin d'en saisir la signification. Une technique spécifique nommée "lecture intuitive" permet de réaliser ce décodage.



"Cocoon suspendu fermé Zen", de N. Brouse

Voici quelques suggestions qui favorisent l'expression de l'Intuition :

1. Contacter son Intuition

Formulez l'**Intention** de voir se manifester l'Intuition dans votre vie. Cette attitude va diriger votre énergie vers votre "source intérieure". Ceci est également l'affirmation que vous reconnaissez votre intelligence intuitive.

2. Éveiller sa conscience

Posez-vous des questions lorsqu'il se présente à vous des problèmes ou des situations incompréhensibles en apparence. Les questions clés sont :

- Que se passe-t-il ?
 - Quel enseignement ai-je à tirer de cette expérience ?
 - Qu'ai-je à développer comme qualité ou ressource personnelle ?
 - Quel bénéfice positif est caché dans cette expérience ? (qu'est ce que j'en tire de bon malgré tout !)
- Cela vous aidera à aller vers le sens de ce qui se présente à vous, et des clés, des solutions s'offriront à vous. Vous êtes dans une conscience active qui va aider à dénouer les choses en mobilisant votre principe créateur.

3. Cultiver ce qui favorise la réceptivité

- l'observation, l'écoute
- la stimulation des 5 sens

- le calme mental, la méditation
 - le non-jugement la créativité, etc.
 Et bien sûr un travail personnel approprié peut vous aider à vous libérer des peurs et schémas inhibiteurs pour être dans votre pleine expression. Cela vous permet de lever les blocages intérieurs pour développer et maîtriser votre intuition.

Enfin, l'Intuition peut être considérée sur un "autre niveau" de conscience comme l'expression de notre nature véritable : notre Âme. Elle est alors l'émanation de ce qui nous anime en profondeur et notre vie devient une œuvre.

Nous accédons alors à un sens plus authentique de notre existence, de notre mission de vie. Notre vision du monde, des autres et de nous-même, s'élargit et nous constatons l'alchimie des choses. Grâce à notre Intuition, nous nous alignons à un champ magnétique qui met en notre présence des synchronicités, des coïncidences qui balisent notre route. Nous avons tous une carte en main, un plan de vie avec de multiples directions, n'est-ce pas ? À nous de jouer !

Vanessa Mielczarek

Pour en savoir plus :

Vanessa Mielczarek
 Villa Blanche
 Petite Route de Tarascon
 13200 Arles
 tél. 04 90 96 16 64
 E-mail : lunion@wanadoo.fr

Thérapeute, conférencière, enseignante de la "Formation Intuition" (prochaine session intensive du 4 au 8 mars 2002 dans le sud de la France). Vanessa Mielczarek a édité un CD contenant 2 méditations guidées. Avec Gilles Guyon, ils proposent en entreprise un programme de 5 formations : "Management du 3e Millénaire".