

Intuitio ja herkkyys

*Lupasin porista intuitiosta MIELI-lehteen ja tuskailin mieleni kanssa kirjoituksesta, johon ei tuntunut löytyvän punaista lankaa. Olihan minulla kuitenkin vielä viikonloppu aikaa, vaikka sen vietinkin Zen-jooga messuilla. Tein päätöksen päästää irti koko jutun kirjoittamisajatuksesta, sillä viikonlopun fokus oli NLP ja elämän editointia. Lähdin messuille tyhjällä ja innostuneella mielellä ja silloin alkoi tapahtua – myös intuition saralla, kirjoittaa **Jaana Hautala**.*

Hyvillä fiiliksillä ajoimme sunnuntaina messuille, ja tein tietoisin päätöksen, että tänään en suorita ns. interaktiivista messumyyntiä, vaan keskityn **sanattomaan, läsnä olevaan ja arvostavaan** kohtaamiseen. Ajattelin, että katsekontakti-

la, en siis sanoilla (saanko kertoa lisää NLP:stä, osallistutko arpajaisiin jne.) kohtaan juuri oikeat ihmiset. Päivä olikin täynnä arvokkaita kohtaamisia, joista monet kulki-
vat herkkyyden ja intuition avulla.

Olimme messuille ajaessamme puhuneet

messukumppanin kanssa **feminiinisydestä ja maskuliinisuudesta**. Aihe kiinnostaa minua kovasti, sillä elän itse mielestäni paljon vahvemmin maskuliinisessa energiassa, ja feminiinisyysenergian herkkyys kiinnostaa minua. Uskon myös, että herkkyyttä



aktivoimalla herätämme lisää välillä niin uinuvaa intuitiivisuuttamme.

Messuilla tapasinkin mielenkiintoisia kohtaamisia feminiinisenergian sekä intuition saralta. Eräs täysin tuntematon nainen pysäytti minut, teki minuun vahvan vaikutuksen läsnäolollaan ja hetken tarinoinnin jälkeen hän kehoittikin minua etsimään messuilla erään luennoitsijan vaimon, sillä hän koki tällä olevan minulle jotain annettavaa. No minä tein työtä käskettyäni, ja hain naisen Kaapelitehtaalta väkijoukon keskeltä, esittelin itseni sekä miksi häntä hain. Muutamana minuutina kohtaaminen ei kestänyt kauan, mutta kohtaamisen seurauksena hän kutsui minut feminiinisyydensenergian työpajasarjaan tänä keväänä. Olin aivan häkeltyneenä ja innoissani, sillä tästähän juuri aamulla puhuimme ja tämä minua kovasti kiinnosti. Mitä se on kuin läsnäololla ja tyhjällä mielellä sain vastauksia aamulla askarruttaviin asioihin. Onko se intuition virtausta, kun aistit ovat enemmän auki? Uskallammeko olla niin tyhjällä päällä, luottaa sekä ottaa vastaan.

Asta Raami väittelee pian intuitiosta, ja on Suomessa jo pitkään tutkinut intuitiota ja sen käyttöä. Astan sanoin: ”Intuitio pitää erottaa peloista, toiveajattelusta ja mielikuvituksesta. Rohkeuden lisäksi tarvitaan uteliaisuutta – halua kehittää ajatteluaan tunnettujen laatikoiden ulkopuolella.” Me kaikkihan olemme intuitiivisia ja käytämme intuitiota päivittäin, mutta useimmin teemme sen tiedostamatta. Miten siis voisi kehittää intuitiota tietoisesti?

NLP:ssä uskomme, että **jokainen meistä katsoo maastoa oman kartansa perusteella**. Hahmotamme siis maailmaan itselle tyypillisellä tavalla ja samoin prosessoim-

Intuition herkistyminen tarvitsee oman sisäisen maailmaan kuuntelua sekä itsetuntemuksen kehittämistä. Kun herkistyy löytämään tien itsensä sisälle, jossa on turvallinen olla, niin uskon että intuitio astuu vahvemmin elämään.

me aistien kautta tulevaa tietoa oman NLP mallin kautta. Samalla tavalla intuition liittyvä havainnointi on yksilöllistä. Nykykäsityksen mukaan aivot kykenevät käsittelemään tiedostettua tietoa noin 10-60 bittiä sekunnissa, kun taas tiedostamattoman mielen kapasiteetiksi on arvioitu 11 200 000 bittiä sekunnissa. Ero on aika hurja. Tiedostamattoman mielen uskotaan olevan intuitiivisen ajattelun tyyssija. **Ajatusleikinä, jos tietoinen mieli olisi ympyrän keskipisteenä, niin tiedostamatonta mieltä esittävän ympyrän halkaisija olisi 2,8 km.** Intuition kehittämättä jättäminen onkin suuren potentiaalinen hukkaamista.

Asta Raami puhuu leikkisästi siitä, että oma havainnointikyky on kuin televisiovaestaa- taanotin, joka on viritetty tietyille kanaville vastaanottamaan tietynlaisia signaaleja. Intuition kehittämisen myötä voi virit- tää vastaanottimensa uusille kanaville ja vastaanottaa uudenlaista tietoa. Herkkyys on isossa roolissa, sillä uudenlaisen tiedon vastaanottaminen vaatii mielestäni pysähtymistä, tiedostamista sekä herkistymistä, sillä kohinaa ja ärsykeitä on niin paljon sekä ulkoisessa että sisäisessä maailmas- samme. Intuition herkistyminen tarvitsee oman sisäisen maailmaan kuuntelua sekä itsetuntemuksen kehittämistä. Kun her- kistyy löytämään tien itsensä sisälle, jossa on turvallinen olla, niin uskon että intuitio astuu vahvemmin elämään. Silloin sen osaa erottaa peloista tai toiveajattelusta. Se on tässä hetkessä ohjaamassa elämää tietois- en mielen tasavertaisena kumppanina. Itse olen käyttänyt intuition herättämiseen pal- jon erilaisia keinoja ja matka on vasta alus- sa. Seuraavana askeleena luotan intuition viestiin ja heittäydyn feminiinisyydensenergian workshoppeihin.

Aidosti läsnä ollen kohti omaa herkkyyttä,

Jaana Hautala

Suomen NLP- yhdistyksen puheenjohtaja

Asta Raami väittelee pian intuitiosta, ja on Suomessa jo pitkään tutkinut intuitiota ja sen käyttöä. Astan sanoin: ”Intuitio pitää erottaa peloista, toiveajattelusta ja mielikuvituksesta. Rohkeuden lisäksi tarvitaan uteliaisuutta – halua kehittää ajatteluaan tunnettujen laatikoiden ulkopuolella.”

