

Matkalla sisimmän ohjaukseen

*Entisaikojen ihmisten elämä kulki
sukupolvesta toiseen varsin
ennustettavaa latuaan, ellei vakava
sairaus tai sota vienyt mennessään ennen
aikojaan. Miehillä ja naisilla sekä eri
säättyihin syntyneillä oli selvärajaiset
roolit, valinnanmahdollisuudet
elämässä olivat vähäiset.*

Nykyihmisen elämää rikastuttavat ja samalla raastavat jatkuvat muutokset ja valintatilanteet. Jollei ulkopuolinen yhteisö, kuten työelämä, pakota muuttumaan, tuottaa ainakin periaatteellisen valinnanmahdollisuuksien rajattomuus sisäistä tuskaa oman elämän suunnasta.

Levottomuuden maailmassa on erityisen tärkeää pysähtyä ja hiljentyä kuuntelemaan sisintään ja sen viestejä. Tästä ohjauksesta on mahdollisuus ammentaa seesteinen polku kuohunnan keskeltä.

Käytännön ohjeita selvänäkisyyden herättämiseen tarjoaa **Sonia Choquette** Luota vais-toihisi -kirjassaan. Kirjassa niputetaan selvänäkisyys, intuitio, sisäinen ääni ja oppaiden apu; olennaisena Choquette pitää yhteyden saamista ja vahvistamista korkeampaan tietoisuuteen. Hän tähdentää, että jokaisella on tämä ns. kuudes aisti, useimmat eivät vain ole siitä tietoisia. On ainoastaan hyväksyttävä ennakkoon jopa oudoilta vaikuttavat värähtelyt, ja tuntea järkeväksi niiden kuunteleminen.

Kunnioita kehoasi

Unohdamme henkisyttä tavoitellessamme helposti fyysisen kehomme tärkeyden. Choquette lähtee oivaltavasti liikkeelle perustoinnoista: unesta, ravinnosta, liikunnasta ja järjestyksestä arkielämässä. Mikäli nukut ja syöt huonosti ja laiminlyöt muutoinkin kehoasi, on ensin korjattava fyysinen perusta. Vasta sen jälkeen voit tavallaan unohtaa kehollisuutesi, ja olla läsnä olevampi ja avoimempi herkemmille värähtelyille.

Väsyneenä ihmisestä tulee egon orja, eikä ego muistuta levon tarpeesta, päinvastoin. Pysähtyminen ja ajan ottaminen on hyödyllistä muutoinkin tilanteissa, joissa ei ole selvää ajatusta, miten kannattaa toimia. Juuri tästä kertoo vanha viisaus yön yli nukkumisesta ennen päätöksen tekoa.

Itselle sopivan ravitsemuksen valinnassa kannattaa kuunnella kehon reaktioita. Harvalle sopivat äärimmäisyydet, useimmat hyötyvät vihanneksista, hedelmistä, proteiineista ja täysjyvätuotteista. Raaka-aineiden luonnonmukaisuuteen on sen sijaan syytä kiinnittää huomiota, liiallinen sokeri ja nautintoaineet sekä valmisateriat vahingoittavat kehoa. Omalle keholle sopiva, terveellinen ravinto helpottaa korkeammille värähtelyille virittäytymistä.

Choquetten mukaan kehon laiminlyöminen ja liiallinen uuvuttaminen johtavat energioiden heikkenemiseen, jolloin ihminen tuntee itsensä väsyneeksi ja alakuloiseksi. Himmentynyt aura vetää edelleen puoleensa lisää monenlaista kielteisyyttä. Henki tarvitsee kukoistaakseen kehon, josta pidetään huolta.

MISTÄ INTUITION VIESTIT TULEVAT?

Choquetten mukaan intuitiivinen tietokumpuaa kolmesta eri lähteestä. Kaikki oppimamme ja kokemamme säilyy alitajunnassamme, mistä rentoutuneessa mielen tilassa on ammennettavissa ratkaisuja arkisiin ongelmiin. Alitajuntamme pyrkii nimittäin etsimään kysymyksiimme entisten kokemustemme pohjalta rakentuvia, uusia ratkaisuja, vaikka emme tiedostaisikaan tätä sisäistä työtä. Alitajunnasta kumpuaa oivalluksia erityisesti työhön, luontaisiin mielenkiinnon kohteisiin tai asioihin, joita olemme opiskelleet.

Toinen intuitiivisten viestien ilmenemis- muoto on telepatia. Tyypillisimmillään ajattelemme jotakuta, joka hetken päästä soittaa meille – tai tapaamme tämän ihmisen yllättäen, vaikkamme olisi nähneet vuosiin. Tai olet päättänyt muuttaa ulkomaille, ja alat tavata toistuvasti ihmisiä, joilla on kontakteja juuri kohdemaahasi.

Choquette kehottaa kuitenkin tarkkailemaan, millaisia ajatuksia vedät puoleesi, jotta välttyisit kielteisiltä ja totuudenvastaisilta viesteiltä, sillä olemme jatkuvasti yhteydessä lukuisiin samoin värähteleviin ihmisiin.

Kolmas intuitiivisen tiedon lähde on yliaistillinen. Tässä tapauksessa viestit tulevat korkeammalta tasolta, joka voi olla oma korkeampi minä, opas tai henkinen opettaja, henkimaailmaan siirtynyt läheinen tai muu henkisen tason lähde. Saat saada inspiraatiota, uusia ideoita, varoituksen, sinussa syntyy tarve toimia uudella tavalla – tai halu jatkaa vaikeuksista huolimatta sitkeästi eteenpäin.

Intuitio hakee vastauksia ensin alitajunnastamme, sitten telepaattisesti ja lopulta käyttää korkeampia tasoja.

Arki ensin

Intuition toimintaa helpottaa järjestys. Mikäli elämäsi tai ympäristösi on kaaoksessa, kiinnittyy tietoisuus jokaiseen yksityiskohtaan, etkä kykene saamaan selkeitä viestejä. On tärkeää luopua tarpeettomista – tai kielteisistä muistoista – tavaroista.

Vanhon, toimimattomien ajatusmallien perkaaminen on yhtä tärkeää. Esteenä voivat olla lapsuuden auktoriteeteilta omaksutut, itselle väärät uskomukset. Esimerkiksi että voit toimia vain tietyssä ammatissa ollaksesi hyväksytty tai että tärkein asia elämässä on talon omistaminen. Vahingollisten asenteiden havaitseminen ja niiden muuttaminen voivat viedä kauan, mutta kiinnittämällä huomiota omiin reagoointeihin kykenee vähitellen omaksumaan uudet, vapauttavat ajatusmallit.

Tasapainoa maadoittumisesta

Kun kiinnostumme itsemme henkisestä – ja psyykkisestä kehittämisestä, on erityisen tärkeää muistaa maadoittuminen. Herkistyessämme psyykkisen ja mediaalisen tason viesteille avaudumme ja toisaalta aistimme entistä herkemmin muiden energioita. Herkät ihmiset vetävät tahtomattaan muutoinkin ulkopuolisia energioita auraansa, mikä ilmenee esimerkiksi mielialan yhtäkkisenä muutoksena ilman selkeää syytä, väsymisenä tai pitkällä aikavälillä jopa masentumisena. Kun emme ole maadoittuneita, olemme levottomia, ärtyisiä tai ylidramati-

soimme tilanteita.

Maadoittumisella tarkoitetaan meille vieraan tai ylimääräisen energian valuttamista maahan. Yksinkertaisimmillaan se tapahtuu jalkapohjien kautta ollessamme kosketuksessa maahan tai tehdessämme erilaisia käytännön askareita käsin. Kosketus multaan puutarhatöissä on hyvin maadoittavaa. Choquette pitää tehokkaimpana tapana fyysistä liikuntaa. Hän kehottaakin lähtemään kävelyille heti kun huomaa omassa mielen- tai tunnetilassa oireita epätasapainosta.

Maadoittaminen ei kuulu pelkästään herkkyysharjoitusten yhteyteen, vaan kehittäessä tietoisesti intuitiivisuuttasi on huolehdittava maadoittumisesta jatkuvasti. Intuition kehittämisessä pyritään tunnistamaan meitä ympäröiviä energioita – toisten energioiden laatua ja niiden vaikutusta itseemme. Jotta nämä vaikutelmat eivät imeytyisi omaan energiakenttääme, on opittava ”sulkemaan aura” ja maadoittamaan itsensä.

Apuvälineitä sisimmän kuulemiseen

Choquette mainitsee herkkyysharjoituksista tuttuja menetelmiä sisimmän viestien kuuntelemisen helpottamiseen. Apuvälineiksi käyvät heiluri, erilaiset kortit, riimut, kivet tai jokin muu itselle mieluisa esine. Kurkistuksia sisimmän viesteihin tarjoavat myös mielikuvamatkat.

Useimmilla ensimmäinen ja selkein tunnus yliaistilliseen tietoon tulee kuitenkin oman

kehon kautta. Voit tuntea jotain asiaa arvioi-
dessasi esimerkiksi epämukavuuden tunnetta
tai korvasi soivat. Havainnoimalla oman kehon
tuntemuksia voi saada yllättävänkin paljon ar-
kijattelun ylittävää tietoa.

Painokkaimmin Choquette ohjaa mietiske-
lyn pariin. Mietiskelyn voi pitää hyvin yksin-
kertaisena ja lyhytkestoisena, ja menetelmäksi
voi valita itselle parhaiten sopivan. Ainoa vaa-
timus on varata aika omalle mietiskelyhetkelle
säännöllisesti.

Joan Borysenko ja Gordon Dveirin lähes-
tyvät intuitiota johdatuksen näkökulmasta. He
perustavat käsityksensä eri henkisten suuntaus-
ten oppineiden kanssa käymiinsä keskustelui-
hin. Kaikissa uskonnoissa nähdään, että johda-
tuksen kuulemista auttavat avun rukoileminen,
kiittolisuuden aiheisiin keskittyminen päivit-
täin, anteeksianto, totuuden rakastaminen ja
elämän hyväksyminen. Yhtä keskeistä on mie-
len hiljaisuuden harjaannuttaminen esimerkik-
si mietiskellen, kävellen tai luontoon keskitty-
en. Koska me ihmiset olemme erilaisia, on hyvä
kuunnella sisintään jo siinä, mikä menetelmä
sopii itselle.

Vahvista luottamustasi

Sisäisen tiedon käyttöön kasvaa vähitellen.
Kun kiinnität huomiota intuitiivisiin viestei-
hin, osoitat arvostavasi tätä tietoa, ja se vahvis-
taa kanavaasi. Asenteiden tasolla on ensinnäkin
hyväksyttävä sisäisen äänen olemassaolo, sitten
kiinnitettävä huomiota sen tuomiin viesteihin
ja luotettava niihin. Viimeinen vaihe on toteut-
taa viestejä omassa elämässään.

Alkuvaiheessa sisäisten viestien havain-
nointia ja oman kokemistavan tunnistamista
auttavat päiväkirjamerkinnot. Muistiin voi kir-
jata, millaisia ennakkoaavistuksia, tuntemuk-
sia ja muita oivalluksia eteen on tullut, vaikka
ei vielä olisikaan täysin varma, onko kyse in-
tuitiosta.

Havainnot intuitiivisista välähdyksistä vah-
vistavat luottamusta. Apuna on myös saman-
henkisten ystävien tuki. Valitse läheisistäsi jo-
ku tai joitakin, joiden kanssa voit alkuvaiheessa
keskustella intuitiosi heräämisestä ja kokemuk-
sistasi. Koska intuitioon luottaminen tuntuu
useimmista haihattelulta, kehottaa Choquette
välttämään epäuskoisten käännättämisyrityk-
siä. Monet pelkäävät ennakkoaavistuksia ja voi-
vat saada vaikutuksille alttiin intuition etsijän
epäilemään kokemuksiaan.

Tulisi silti välttää jatkuvaa tuen ja hyväk-
synnän hakemista toisilta. Aito arvostus ja
hyväksyntä on tultava omalta itseltä. Matka
intuition vahvistamiseen voimistaa myös luot-
tamusta omien valintojen tekemiseen, itsensä
näköisen elämän elämiseen. Tämä ei merkitse

MISTÄ TUNNISTAN SISÄISEN ÄÄNEN?

Intuition vahvistamisessa on olennaista
oppia erottamaan, milloin äänessä on
egomme ja milloin on kyse aidosta sisäi-
sestä äänestä.

Sisäiset viestit eivät sisällä minkäänlaista
pakkoa. Ne eivät myöskään imartele tai
korosta omaa etua, vaan ratkaisut tuovat
harmoniaa kokonaisuudelle. Ratkaisut
voivat olla yllätyksellisiä. Varsinkin viestit
korkeammalta tasolta ovat rakkaudelli-
sia, johdonmukaisia ja tuovat mukanaan
rauhan.

Sisäinen ääni kehittyy pienin askelein.
Todellisuudessa intuition tuomat vies-
tit ovat pääasiassa hyvin pieniä asioita,
joista voi olla vaikea aluksi nähdä niiden
merkityksellisyyttä. Sisäiset viestit ohjaa-
vat ratkaisuun usein myös kiertoteitse.
Saatat löytää esimerkiksi sohvan taakse

pudonneet avaimet, kun huomiosi kiin-
nittyy sohvan taakse rutistuneisiin ver-
hoihin, joita haluat kohentaa.

Intuitiota on mahdollista harjaannuttaa
arkisissa asioissa. Valitse vaatteidesi värit
aamulla intuitiivisesti, tai heittäydy viet-
tämään vapaapäivä suunnittelematta
sitä ennakoon ja vain kulloistakin tunte-
mustasi hetkestä hetkeen seuraten.

Sisäiset viestit helpottavat elämää, teke-
vät siitä sujuvampaa ja tuovat ilonaiheita
tai sitä, mitä kulloinkin tarvitsemme tasa-
painon säilyttämiseksi. Nämä pienet ko-
kemukset ovat myös arvokkaita kasvat-
taessaan luottamusta omaan sisäiseen
viisauteemme. Sen puoleen on mahdol-
lista kääntyä aina, pienissä ja isoissa va-
lintatilanteissa.

Kuva: Anne Eronen

kuitenkaan itsekkyyttä, sillä aito intuitio ei
vahingoita tai vähättele muita tuodessaan
pieniä ja isoja välähdyksiä elämäämme.
Tässä ilmenee spiritualistienkin korostama
seikka: mitään ei tule hyväksyä purematta,
on mietittävä, minkä itse voi hyväksyä.

Lähteet:

Joan Borysenko & Gordon Dveirin. *Sielun kompassi. Mitä henkinen
johdatus on?* Kustannus Oy Taivaankaari. Karjaa, 2012.

Sonia Choquette. *Herätä sisäinen äänesi.* Gummerus Kirjapaino. Jy-
väskylä, 2002.

Sonia Choquette. *Luota vaistoihisi. Salaiset työvälineet kuudennen
aistisi käyttämiseen.* Kustannus Oy Michael Kirjat. Latvia, 2011.