

# Intuitiotaitoja voi kehittää



Intuition tutkija ja kouluttaja Samu Mielonen kertoi intuition tutkimuksen viimeaikaisista tieteellisistä tuloksista Minä Olen -messujen satapäiselle yleisölle helmikuussa Espoon Dipolissa.

*Henkisen tien kulkijoille intuitio, jota voidaan kutsua myös sisäiseksi ohjaukseksi, on tuttu aistimus ja monet osaavat kuunnella ja tulkita sen viestejä oman elämänsä hyväksi. Viime vuosikymmeninä on onnistuttu myös tieteen keinoin tutkimaan intuitiivista ajattelua. Helmikuun Minä Olen -messuilla oli kaksi tutkijaa, suomalainen Samu Mielonen ja ranskalaisamerikkalainen Dominique Surel, puhumassa intuitiotutkimuksesta ja oli kiintoisaa havaita, kuinka tutkimustulokset vahvistavat sitä vanhaa tietoa, mitä henkisissä liikkeissä ja mietiskelytraditioissa on sisäisestä ohjauksesta.*

Teksti ja kuva: Maarit Heinonen

Aalto-yliopistossa on pitkään tutkittu intuitiota taiteen ja suunnittelun luovissa prosesseissa. Tutkijat Asta Raami ja Samu Mielonen ovat kahdeksan vuoden ajan vetäneet kurseja taideteollisen korkeakoulun opiskelijoille ja opettajille sekä haastatelleet kahtakymmentä asiantuntijaa, joille intuitio on keskeinen työväline. Tutkijat ovat etsineet keinoja, kuinka houkutella esiin intuitiivisuutta ja kuinka kehittää intuitiotaitoja.

– Intuitio on erottamaton osa ajattelua. Ihmiselle on tyypillistä ajatella ensin intuitiivisesti. Tätä seuraa usein viiveellä tietoinen ajattelu. Niillä aivovaurioista kärsivillä ihmisillä, joiden järkipäiväinen ajattelu on kunnossa, saattaa ilmetä intuitiivisessa ajattelussa vaikeuksia. Ne näkyvät vaikeuksina tehdä arkipäiväisiä päätöksiä, esimerkiksi hankaluutena valita kaupan hyllyltä tuotteita, Samu Mielonen kertoo.

Aalto-yliopiston opetuskokeilut ovat

osoittaneet, että intuitiota voi kehittää.

– Intuitio on tietämistä, mutta yleensä ei tiedä miten tietää. Tähän tietämiseen olemme yrittäneet kurseilla tarttua ja tietoisesti aktivoida intuitiota. Kurssien opiskelijat saivat tuloksia jo muutaman harjoituskerran jälkeen ja intuitiotaidot vahvistuivat ja monipuolistuivat, kun harjoituskertoja tuli lisää. Voidaan sanoa, että on useanlaisia intuitiivista tietoa, kuten sattumanvaraisesti ja pyytämättä tulevia arkipäivän oivalluksia sekä tahdonvaraisen intention avulla saatua tietoa.

Henkinen kehitys -lehden 1/2013 numerossa Anne Eronen esitteli Sonia Choquetten ajatuksia intuitiosta, keinoja sen herättelemiseksi ja intuition viestien tulkinnasta. Choquetten mukaan intuitio hakee vastauksia ensin alitajunnastamme kaikista oppimastamme ja kokemastamme. Lisäksi saamme viestejä telepaattisesta ja myös yliaistillisesti henkimaailmasta, oppaalta tai muulta henkiseltä tasolta.

– Tieteen keinoin ei ole vielä saatu to-

distettua yliaistillisiä intuition lähteitä, Mielonen toteaa.

## Intuitiovalmennus

Tutkijat Raami ja Mielonen kehittivät yliopistokursseilla keinoja jäsentää intuitiota. Erilaisilla harjoituksilla pyrittiin aktivoimaan ja havainnoimaan intuitiivista tietoa. Opiskelijat harjoittelivat tunnistamaan millaista aistimusta tai tietoa he havaitsivat itsessään sekä sitä, mitkä niistä ovat merkityksellisiä. Lisäksi opiskelijat haastettiin pohtimaan, kuinka tätä aistimusta tai sisäistä tietoa voi käyttää arjessa ja päätöksenteossa.

Tutkijat käyttivät intuition kehittämisessä apuna henkisen tien kulkijoille tuttuja keinoja, kuten hengitysharjoituksia, rentoutumista, meditaatiota, tietoista keskittymistä sekä ajattelun suuntaamista mielikuvilla ja kysymyksillä.

– Meidän tärkein tehtävämme oli luo-

da kursilla mahdollisimman otollinen ilmapiiri, jossa opiskelijat tuntevat itsensä rentoutuneiksi ja hyväksytyiksi. Rohkaisimme opiskelijoita hyväksymään kaikki aistimukset, tunteet ja tuntemukset sellaisenaan, niitä arvottamatta. Joskus intuitiiviselle tiedolle tai aistimukselle avautuminen vaatii hyvinkin voimakkaiden epäluulojen, tunteiden ja asenteiden kohtaamista ja läpikäymistä, ennen kuin pystyy luottamaan itseensä. Tärkeä osa kurssia oli myös harjoitusten kokemuksen jakaminen puhumalla ja ajattelun ulkoistaminen itselle kirjoittamisella.

## Intuition hyödyntämisen vaiheet

Tutkijat Raami ja Mielonen kehittivät opetuskokemuksensa pohjalta työskentelymallin intuition kehittämisen eri vaiheista. Näihin vaiheisiin kuuluvat: ymmärrys, luottamus, virittäytyminen, havainnoiminen, erotteleminen, tulkitseminen, soveltaminen, testaaminen ja kohdentaminen. Intuition ymmärrys ja luottamus intuitiivisiin aistimuksiinsa ovat perustavaa laatua olevia lähtökohdita intuitiivisen tiedon vastaanottamisen ja tulkinnan vaiheille.

– Kertomalla esimerkkejä ja tarinoita intuitiosta pyrimme lisäämään kurssilaisten ymmärrystä intuitiosta. Luottamus itseseen ja tilanteeseen ja ryhmään on erittäin olennaista, jotta voi virittäytyä intuitioon. Pyrimme rakentamaan tätä luottamusta kertomalla toisillemme omia intuitiokokemuksia ja samalla rohkaisimme opiskelijoita arvostamaan omia kokemuksiaan, Samu Mielonen kuvailee.

Virittäytymistä ja intuitiivisen tiedon havainnointia harjoiteltiin tyhjentämällä mieltä ajatuksista ja tarkkailemalla omia sisäisiä aistimuksia ja tuntemuksia. Lisäksi kiinnitettiin huomiota siihen, että fyysinen tila on mahdollisimman vapaa ääni- ja muista ulkoisista ärsykkeistä.

– Ohjasimme harjoitusten avulla opiskelijoita erottamaan erilaisia sisäisiä havaintojaan toisistaan, kuten tiedostamaan harjoituksen aikana kehon tuntemuksia, kuumuutta tai viileyttä. Opiskelijoita ohjattiin myös punnitsemaan, onko aistimus omaa mielikuvitusta vai jotain muuta tietoa. Oleellista on erottaa intuitio peloista ja toiveajattelusta, joihin liittyy voimakkaita tunteita. Intuitiossa on kyse pelkkää tunnetta puhtaammasta tiedosta, sillä usein tunne peittää alleen aidompaa väritymättömämpää intuitiota.

Sisäisen ohjauksen erottaminen toi-

veajattelusta voi olla vaikeaa. Samu Mielonen antaa hyvän vinkin erotteluun. – Kun saat mielikuvan jostain asiasta, yritä muokata sitä tietoisesti. Jos se muuttuu helposti, kyseessä on usein oma mielikuvitus, ei intuitiivinen tieto. Usein aito intuitiivinen mielikuva on jollain tavalla yllättävä eikä sitä pysty tietoisesti muuttamaan. Intuitiivinen tieto tuntuu usein kehossa pieninä aistimuksina: vilunväristyksinä tai kuumuutuksena. Toisinaan intuitiivisesta tiedosta saa vahvan aistimuksen: näkee selkeitä kuvia tai kuulee puhetta.

Intuitiiviselle tiedolle virittäytyminen edellyttää itsensä kanssa tavoitteellista työskentelyä. On opeteltava tunnistamaan miten oma mieli toimii, millaisia viestejä itsestä nousee ja miten niihin reagoimme. – Intuitiivista tietoa voi myös testata. Valintatilanteessa valitsee sen vaihtoehdon, joka tuntuu kehossa tai mielessä hyvältä, ja seuraa mihin se tilannetta johtaa, johtaako se toivottuun ja hyvään suuntaan. Monet kertovat, että intuitiivisen tiedon pohjalta tehdyn päätöksen jälkeen valtaa hyvä olo fyysisesti ja henkisesti.

## Keskity ja kehitä aistejasi

Intuitiosta väitellyt, Kaliforniassa työskentelevä intuitiivisen älykkyuden professori Dominique Surel listaa keskeiset asiat, joilla jokainen voi astua sisäiseen energiaansa ja ottaa käyttöön intuitiivisen ajattelunsa ja tietonsa. Ensimmäisenä listalla on mah-

dollisuuksien tiedostaminen: sen ymmärtäminen, että kaikki on mahdollista. On tärkeää olla avoin mahdollisuuksille. Lista jatkuu sydämellä ajattelemisella ja yhteydellä sydämeen. Sydämellä on vahva solu-muisti. Se todellakin on ihmisen luonteen ja persoonallisuuden koti.

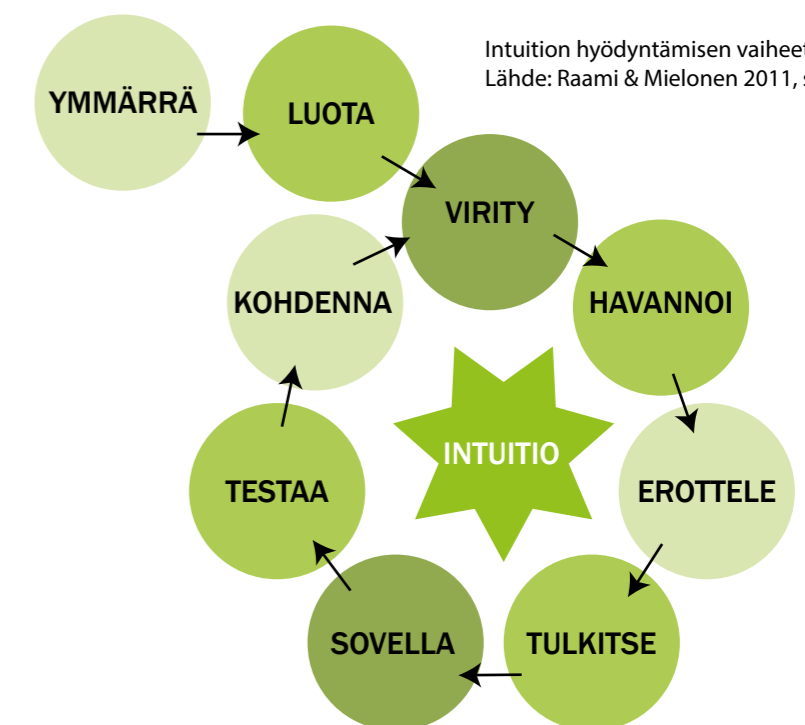
Surel kehottaa tulemaan itsestään tietoiseksi ja kehittämään intuitiotaitoja, kuitenkin unohtamatta huumoria ja naurua, sillä itseään ei kannata ottaa liian vakavasti. Tunteitaan on myös hyvä ilmaista, sillä se kuuluu olennaisena osana ihmisenergiaan. Lopuksi Surel mainitsee kiitollisen nöyryyden ja kehottaa meitä jokaista toimimaan lempeän energian esimerkkinä muille. Juuri lempeän energian avulla voimme muuttaa maailmaa, sillä sisäisen minämme ja ulkoisen ympäristön välillä tapahtuu energian vaihtoa.

Lähteet:

Asta Raami ja Samu Mielonen: *Kokemuksia intuitiovalmennuksesta. Intuition impliittisestä oppimisesta kohti tietoista kehittämistä.* Aikuiskasvatus 4/2011.

Anne Eronen: *Matkalla sisimmän ohjaukseen.* Henkinen kehitys -lehti 1/2013.

[www.intuitio.fi](http://www.intuitio.fi)



Intuition hyödyntämisen vaiheet. Lähde: Raami & Mielonen 2011, s. 169.