

Luota intuitioon

TEKSTI: Leena Pennanen

Olet varmasti arkielämässä törmännyt sanaan mysteeri. Laitoit kotiin tullessasi avaimet oven pielessä olevalle pöydälle ja seuraavan kerran, kun olet lähdössä ulos, avaimet eivät olekaan enää siinä, mihin ne jätit. Varsinainen mysteeri...

Sanakirjan mukaan mysteeri tarkoittaa jotakin, jota ei voi täysin ymmärtää. Sana liitetään herkästi uskonnollisuuteen tai rituaaleihin, mutta mysteeri tarkoittaa kaikkea, mikä menee yli ymmärryksen.

Avainten katoaminen on eräänlainen mysteeri. Nyt, kun tarkemmin mietit, puolisisi taisikin mainita siirtäneensä ne taskuusi, jottet unohtaisi niitä lähtiessäsi. Näin mysteeri lähtee keriytymään auki.

Pelko intuition vaatteissa

Avaimia etsiessäsi katsoit tietyt paikat ensin – käsilaukku, eteisen hylly, taskut. Intuitiesi sanoi, että avaimet todennäköisesti löytyvät jostakin näistä. Arkieleessä intuitiota käytetään kuvaamaan ”perstuntumaa”, aavistusta, että asia on näin.

Olen huomannut ohjaamillani mindfulness-kursseillani lukuisia kertoja, että intuition taakse voidaan myös yrittää piiloutua. Väitetään, että intuitio käskää vaikkapa lopettamaan mindfulnessin harjoittamisen, vaikka lähempi tarkastelu paljastaa, että tämä päätös perustuu henkilön omiin pelkoihin, jotka mindfulnessin harjoittaminen tuo tietoisuuteen.

Intuitioon vetoamisella saatetaan yrit-

tää luikerrella eroon tehdyn päätöksen vastuusta ja sen vaikutuksista. Jos välttelyn sijasta pysähtyy tutkimaan pelkojaan tai muita vaikeita tunnetiloja, ne voivat muuttua helpommin käsiteltäviksi ja jopa hävitä.

Intuitioon vetoamisella saatetaan yrittää luikerrella eroon tehdyn päätöksen vastuusta ja sen vaikutuksista. Jos välttelyn sijasta pysähtyy tutkimaan pelkojaan tai muita vaikeita tunnetiloja, ne voivat muuttua helpommin käsiteltäviksi ja jopa hävitä.

Meditaatio ja intuitio

Sanakirjan mukaan intuitio-sana perustuu latinankieliseen sanaan *intueor*, joka tarkoittaa ”katsoa”, ”nähdä” ja ”välitön ymmärrys”.

Tässä on mielenkiintoinen yhteys p-linkieliseen sanoihin ”vi passana”, joka tarkoittaa asioiden näkemistä sellaisina, kuin ne todella ovat. Vipassana tarkoittaa välitöntä, suoraa ymmärtämistä tai näkemistä. Se voidaan kääntää sanalla oivallus ja syvempi ymmärrys, syy-yhteyksien ymmärtäminen.

Maaailman tutkituimman Mindfulness-menetelmän, MBSR-menetelmän – jota itse ohjaan, opetan ja harjoitan – harjoitteet perustuvat lähimmin vipassana-meditaatioperinteeseen.

MBSR-menetelmän pohjan muodostavat buddhalaisuudessa käytetyt meditaatiot, mutta siitä on poistettu hengelliset aatteet ja aspektit. Vipassana-meditaation mukaan intuitio on mielen kyky välittömään tietämykseen ja ymmärrykseen, joka on eri asia kuin pelkkä ajattelu. Lähtökohtana on siis suora kokeminen, tässä hetkessä oleminen ja aistiminen. Vipassana-meditaatiosta muotoutuneet MBSR-harjoitteet ovat kuin harjoitusohjelma, jonka avulla voit kehittää tässä hetkessä olemista.

Aistiminen luo kokemuksen

Mindfulness-MBSR-menetelmän avulla harjoitat mieltä tuomalla huomion hengitykseen, aistimalla sen. Aistiminen on välitön kokemus.

Et ehkä ole ajatellut asiaa, mutta aistia voi vain tässä hetkessä. Sen avulla saa

tiedon siitä, minkälainen tämä hetki on. Toisaalta voit huomata, että mielesi vaeltaa muutaman sekunnin päästä muualle.

Tämä on jo ensimmäinen, selkeän näkemisen ja kokemisen kohta. Se ei tunnu mullistavalta siinä hetkessä, mutta pidemmän päälle harjoitettuna kyky kokea ja ymmärtää asioita ja suurempia syy-yhteyksiä laajenee.

Aluksi myös mindfulnessin harjoittaminen on asia, jota ei ymmärrä, jotakin piilossa olevaa – jonkinlainen mysteeri. Kuitenkin harjoittamalla alamme vähitellen nähdä yhä kirkkaammin, miksi tietyt asiat tapahtuvat.

Tiedostamista toimintatapoihin

Olet ehkä huomannut toistavasi tiettyjä tapoja ja löytäväsi itsesi yhä uudestaan samasta tilanteesta. Olit koulussa nörtti ja uuvuit työmäärän alle. Yliopistossa sinulle kelpasi vain kiihittävä arvosana ja uuvuit jälleen. Nyt pyrit vastaamaan alati muuttuviin työelämän vaatimuksiin ja olet uupumuksen partaalla, jälleen kerran.

Mindfulness-MBSR-harjoitteilla opit tunnistamaan omia tunteitasi ja tilanteita, jotka niihin vaikuttavat. Saatat vaikkapa huomata, että ennen totaalista uupumista sykkeesi alkaa olla koholla ja hengitys pinnal-

lista. Olet jatkuvasti ärtynyt ja väsynyt. Kun saat tilanteeseesi lisää tietoisuutta, et välttämättä anna tällä kertaa tilanteen päästä uupumiseen asti, vaan ymmärrät ottaa itsellesi aikalisän.

Harjoittelun avulla saatat myös oppia tunnistamaan tilanteen, jossa osa puolisisi puheesta menee toisesta korvasta sisään ja toisesta ulos, koska mielessäsi on niin paljon muitakin asioita. Nyt pysähdyt, kuuntelet ja tiedät, missä avaimesi ovat. Mindfulnessin harjoittamisella se, mikä oli aluksi mysteeri, muuttuikin selkeäksi. Tämä laajenee monelle elämän osa-alueelle ja asioihin, joita et tien-nyt olevankaan, koska ” silmäni eivät nähneet ja korvani eivät kuulleet”. ☘