



Suojautujan harjoitus

Kuvittele itsesi suojautumispaikassasi.

Onko se muuri? Onko se ympärilläsi olevaa jäätä tai sumua?

Vai oletko vain kaukana toisista? Vaikka erillisellä saarella?

Haavoittuvuus sinussa on tarvinnut tämän. Se on ollut tarpeellinen suoja. Voit hyväksyä sen. Se väistyy, kun sinulla on riittävästi turvaa.

Näe nyt, miten suojautumispaikkaasi alkaa tulla auringonvalo. Se on sitä hyväksyntää ja rakkautta, jota olet elämäsi aikana kokenut. Siinä on kaikki pienetkin hyväksyvät eleet ja ilmeet.

Siinä on se hyväksyntä, mitä saat kohdistaa itseesi.

Siinä on sitä välittämistä, mitä minä haluan kohdistaa sinuun.

Huomaa, miten auringonvalo sulattaa ympärillesi olevaa jäätä tai sumua. Se rakentaa siltaa.

Tunnet samalla, miten saat yhteyttä toisiin. Olet hyväksytty. Auringonvalo jää ympärillesi lämmittämään. Se rakentaa ihollesi suojaa, jotta voit mennä lähemmäksi muita.
