

Turvapuu

Esittelen tässä rentoutusharjoituksen ”turvapuu”

Harjoituksen aikana voit sulkea silmät, jos haluat. Tärkeää, että keskityt kuulemaasi.

Voi tietty harjoituksessa löytää myös oman puun ja samaistua kertomukseen.

Ohjaa nyt mielesi hiljaiseen ja turvalliseen paikkaan, joka on luonnossa. Maisema on kaunis ja lämpötila juuri sopiva. On lempivuodenaikasi. Ympärilläsi on upeita puita, jotka häikäisevät vihreydellään. Etsi nyt mielessäsi puu, joka tuntuu sinusta hyvältä, puulta, joka suorastaan kutsuu sinua tutustumaan itseensä. Ehkäpä puusi kasvaa itsekseen, korkeana ja ylväänä, tai yhtenä monista viisaan ja vahvan metsän puista. Puusi voi olla matala tai korkea, paksu tai kapearunkoinen, nuori tai vanha, luja tai norja. Valitse nyt puusi ihan rauhassa.

Kun sinulla on selkeä kuva puustasi, katso sitä tarkasti. Kiinnitä huomiota sen muotoon ja pintaan, sen lämpimään tuoksuun ja väreihin. Huomaa oksat, jotka levittäytyvät suojaamaan sinua, rauhoittavan vihreä lehvästö, joka kutsuu sinua rentoutumaan ja lepäämään. Ajattele puutasi, kunnes siitä tulee luonnollinen muisto, joka pysyy mielessäsi.

Kävele nyt puusi luo ja tutustu siihen. Tutki ensin sen runkoa kaikkine koloineen. Kosketa runkoa kädelläsi. Kiinnitä huomiota sen jokaiseen oksanreikään ja kuoppaan. Kiedo kätesi puun ympärille ja katso, ylettyvätkö kätesi rungon ympärille vai onko se niin paksu, etteivät kätesi riitä sitä ympäröimään. Nojaa puuta vasten. Tunne sen voima, luja ja vankkumaton, suojeleva ja maahan ankkuroiva. Jos haluat, voit istahtaa puusi alle, selkä mukavasti sitä vasten ja luottaen, että puu tukee sinua, nojaatpa sitä vasten kuinka lujaa hyvänsä. Kiinnitä nyt huomiota, että puusi ei seiso itsekseen. Sillä on vahvat juuret, jotka ulottuvat syvälle ja yhä syvemmälle maahan ja ankkuroivat sen siihen. Juuret imevät ravintoa yhä ylemmäs puuhun, kaikkialle aivan latvan kärkeen saakka. Puusi pysyy aina tukevasti maassa ja se elää tässä hetkessä. Sen värikäs historia on kaiverrettu sen vuosirenkaisiin, ja se on valmis ottamaan vastaan maailman tuulet. Se ei pelkää hyviä eikä huonoja ilmoja. Se taipuu myrskytuulessa, heiluu tuulenvireessä ja lepää taivaan kannen alla, kun on aivan tyyntä ja hiljaista. Sateessa ja tuulessa, auringon paisteessa, lumikuurossa ja myrskysäässä; se on vakaa ja lujasti maassa. Tunne tämä vankkumaton läsnäolo mielessäsi, kehossasi ja sydämessäsi. Koe, kuinka juurrut maahan puun tavoin. Koe, kuinka voima ja lujuus, vahva ote maahan ja valmius kohdata se, mitä on ja mitä tulee olemaan. Tunne, miten vahva puusi on valtavine juuristoineen ja miten tukevasti se on maassa kiinni.

Katso nyt puun oksiin ja lehtiin. Jokainen oksa siinä on ainutlaatuinen ja muodostaa yhdessä muiden oksien kanssa kauniin lehvästön, joka vaihtuu koko ajan päivästä toiseen ja vuodesta toiseen. Lehdet ottavat vastaan valoa ja muuttavat sen energiaksi. Ne antavat sinulle suojaa ja varjoa, rauhaa ja turvaa. Lehtien hento kahina kuulostaa hyvältä korvissasi. Valon ja varjon leikki oksien heiluessa näyttää mukavalta, ja tunnet, että kaikki on hyvin. Saatat jopa haluta kiivetä puuhusi ja istua sen oksalla heilutellen huolettomasti jalkojasi tai silmäillen maailmaa ylhäältä käsin. Voit ottaa nokoset puun varjossa. Puusi lähellä on maanläheistä, turvallista ja hyvä olla.

Puusi on turvallinen pesäpaikka pikkulinnuille. Se on paikka, joka suojaa pikkueläimiä luonnonvoimilta, jonne voi rakentaa pesäpaikan tai jonka oksalle voi ripustaa vaikka keinun. Se on piilopaikka, jota kukaan muu ei näe. Se on olemassa juuri sinua varten ja voi vetäytyä mielikuvassa sinne aina, kun siltä tuntuu. Upea puusi on vahva, kaunis ja rauhallinen. Saat siltä suojaa ja voimaa. Voit palauttaa puusi mieleesi ja päästä näin sen luo aina kun haluat tarpeittesi ja toiveittesi mukaan.