

## *Lütfen gönlünüzce yayın.*

Bu sayfadan sonra gelen iki sayfayı arkalı önlü bastırıp üçe katlayarak, bunu bir el broşürüne çevirebilir, sevdiklerinize dağıtabilirsiniz.

KARPUZ KABUĞU: Bu ayın ritüeli tarotla alakalı olduğu için, tarot, melek ya da tanrıça kartları gibi gönlünüzden geçen kartları broşürle beraber dolunay ritüel paketi olarak armağan edebilirsiniz. ♥

Tarot ile tanışmam ergenliğimde klasik Rider Waite kartları ile oldu. Bir soru soruyor, kart çekip kutunun içinden çıkan rehbera bakıyordum. Bir sene doldu dolmadı özellikle Şeytan ve Ölüm'ün çizimleri beni tedirgin ettiği için kartları yıllarca bakmamak üzere rafa kaldırdım.

Dört sene önce Madrid'de tek başıma şehri keşfederken birden kendimi bir tarot dükkanının önünde buldum. İçeride koca bir vitrin kart doluydu: dünyanın farklı yerlerinden çizerlerin kendi tarot yorumları. Ressam Vanessa Decort'un Güneş ve Ay Tarotu'nu böyle tesadüfen keşfettim. Bu sayede yeniden kartlarla oynamaya ve ressamın yorumuyla yeni bir bakış açısı geliştirmeye başladım:

Ölüm=Yeniden Doğum.



Geçtiğimiz ay gözlemlediğim kadarıyla kendimizden beklentilerimiz yine yeniden yükselmiş. Bunun bir sebebi gücümüzü ve potansiyelimizi tam olarak kullanmaya çağrılmamız olabilir. Ancak herkesi mutlu etme isteği gibi kültürümüzden bize miras kalan, tek başımıza gerçekleştirmemiz mümkün olmayan beklentileri kendimize yük yapmamız işimizi biraz zorlaştırıyor. Kendimi nasıl kolaylarım derken geçen sene kitapları bırakıp sadece sezgilerimle tarot okumaya başladığımda kullandığım bir tekniği bu dolunay için bir ritüele dönüştürdüm.



Ölme vakti gelmiş olanı bırakıp kendimizi yeniden doğacaklara açmamız dileğiyle...



## 1 Hazırlık

Kendine sessiz kalabileceğin bir ortam yarat.

- Telefonunu ve bildirim gelen diğer cihazlarını sessize al; mümkünse gözünün önünden kaldır.
- Sorumluluğu sende olan çocuk ya da köpek gibi diğer canlılara bakması için bir başkasından destek iste.

Kendine sor: bu ritüeli ne niyetle yapıyorsun? Eğer cevabın bir söz, dua ya da şarkı olarak gelirse kendine izin ver, ister mırıldan, ister şarkı söyle. Bu senin zamanın, gönlünden nasıl geçiyorsa öyle başla.

Bir sonraki adımda kullanılmak üzere bir kaba su doldur.



## 2 Beklentilerini bırak

Kendinden beklentilerini suya anlat. İster içinden, ister dışından teker teker söyle.

Bir beklentiye geldiğinde daha yoğun bir duygu hissedersen dur. Üç kez tekrarla: Derin bir nefes al ve bu beklentiği uzun uzun suya üfleyerek bırak.

## 3 An'a gel

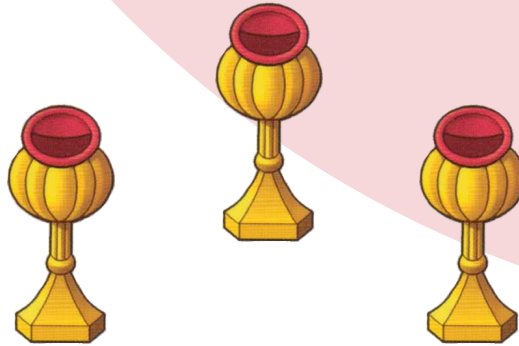
Beş dakika boyunca ana gelmene yardımcı olan bir eylem yap. İstersen meditasyona otur, bedenini veya etrafındaki sesleri dinle, istersen bir şarkı çal, söyle, dans et.

## 4 Kendini almaya aç

Beklentilerini bıraktığın suyu, kendine ve suya teşekkür ederek dök.

Rahat hissedersen gözlerini kapat. Sol elini kalbinin, sağ elini rahminin üzerine koy. Derin bir nefes al. Nefesini verirken kendini almaya aç.

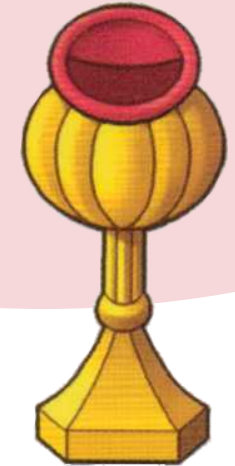
Başlarken koyduğun niyetini hatırla ve bir sonraki dolunaya dek içsel, görsel ve işitsel yoldan sana gelen mesajları fark et. Gör, duy, hisset.



26 AĞUSTOS 2018

# Dolunay Ritüeli

YENİDEN DOĞUM



*Aydınlık dolunaylar!*

[aysuerdogdu.com](http://aysuerdogdu.com)