

Lütfen gönlünüzce yayın.

Bu sayfadan sonra gelen iki sayfayı arkalı önlü bastırıp üçe katlayarak, son sayfayı ise mat beyaz çıkartma kağıdına bastırarak sevdiklerinize dağıtabilirsiniz. ♥

Masallarla Yola Çık kitabında çölden denize geçmeden hemen önceki masal bu dolunay ritüeline ilham oldu. Önce Judith Malika Liberman'ın önerdiği çıkartmaların metnini çıkardım: Burcu Ünal'dan ödünç aldığım Zihni ve Ruhü iyileştirme (asıl adı 'Healing the Mind and Spirit') kartlarından birkaç tane çektim ve kendimce Türkçe'ye uyarladım. Sonra metinleri demlenmeye bıraktım.

Aradan bir hafta geçti, acaba bu metinleri hangi şekillerle ve çizimlerle birleştirsem diye bakırken aklıma çakra sembolleri geldi. Okudum ve bana hissettirdiklerine göre eşleştirdim.

Bilgisayar başına geçerken üç çıkartma için üç çakra vardı aklımda. Ancak zaman sadece bu 'kalp çıkartması'nı getirdi. Hazır teslimiyet çalışırken kendimce, eyvallah dedim duruma. Tek bu çıkıyorsa, tek budur ihtiyacımız olan. Neyse, o, ne daha azı, ne daha fazlası.

Yapalım kalp çıkartmalarımızı, boyayalım, yayalım. Bakalım hangi gönüllere neler dolacak bu dolunayla!

1 Hazırlık

Son sayfayı A4 mat beyaz çıkartma kağıdına bas.

Eğer baskı şansın yoksa, kendi kalp çakra mandalanı çizebilir, çıkartma yerine kart olarak dağıtabilirsin.

2 Niyet

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.

3 Oyna, Boya

İster keçeli kalemler, ister kuru boyalarla çıkartmaların her birini içinden geldiği gibi boya.

Birkaç oyun nerisi:

- Gözüne ilk iliŐen rengi AL, düŐünmeden boya.
- Normalde izim için kullanmadığın elinle boya.
- Birden fazla kalemle aynı anda boya.

"Tatlı rüyalar cadılar"

Burcu nal Espavo,
Őifacı

4 Yayıl, Açıl

Niyetini hatırla.
Gr, duy, fark et
neler oldu bu vakitte
senin içinde ve evrende?

Derin bir nefes al. Nefesini verirken kendine bu güzel zamanı armađan ettiđin için teŐekkür et.

Boyadığın çıkartmaları önümüzdeki ay boyunca seveceğini ve sevineceğini bildiğin arkadaŐlarına dağıt.

Renklerini yargılama.
Bırak, ak, sonra bak
neler oluyor,
neler dođuyor.

25 EYLÜL 2018

Dolunay Ritüeli

KALP ÇIKARTMASI



Açık kalpli dolunaylar!

aysuerdogdu.com

