

Lütfen gönlünüzce yayın.

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

'Rahat bırak.' diyor Ceren Aydın Akkoç hemen her şan çalışmamızda. O kadar alışmışım ki içimde tutmaya, sesimi, sözümü tekrar tekrar kontrol etmeye, söylemek yerine zihnimde evirip çevirmeye... Öyle kolay değil haliyle içime doğan seslerin çıkmasına izin vermek, 'sadece' bırakmak.

Oysa ki oyun! Yazmak, çizmek gibi çalmak, söylemek de en doğal haliyle oyun. Unutuyorum ara sıra, özellikle ciddi giyince. Halbuki en ciddi giyindiğim hadise, en çok oynadığım: düğün.

Peki nedir boğazımı düğüm düğüm yapan sorusuna bakarken kendimce bu ayın ritüeli doğdu içime.

Geçen ayın ritüelini takip edenler ya da yapanlar bu ayınkinin çok benzeştiğini görecekler. Geçen ay kalp çıkartmasını yaparken bu içimde kalmıştı. Şimdi bırakıyorum, ulaşsın gitmesi gereken yerlere, yüreklere.

Aşk olsun, aşk söylensin, aşk konuşulsun.

Gönlümüzden geçenleri dile getirdiğimiz kutlu dolunaylar olsun. ♥

1 Hazırlık

Son sayfayı A4 mat beyaz çıkartma kağıdına bas.

Eğer baskı şansın yoksa, kendi boğaz çakrası 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

Bastırduğun çıkartmalarını ve boyalarını masana yay. İster keçeli kalemler, ister kuru boyalarla çıkartmaların her birini içinden geldiği gibi boya.

Boyadığımız çıkartmalarda da dediği gibi boyadıklarımızı paylaşırsak, ki paylaşmak zorunda değiliz, başkalarının ne düşüneceğine takılmadan boyalarla gönlünce oyna. Bu senin zamanın, senin oyun alanın.

Birkaç oyun önerisi:

- İçinden ilk geçen rengi seç, düşünmeden boya.
- Normalde çizim için kullanmadığın elinle boya.
- Birden fazla kalemle aynı anda boya.

4 Kalbin Konuşsun

Niyetini hatırla.
Gör, duy, fark et
neler oldu bu vakitte
senin içinde ve çevrende?

Derin bir nefes al. Nefesini verirken kendine bu güzel zamanı armağan ettiğin için teşekkür et.

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

Sözlerini, seslerini,
Bırak, ak, sonra bak
neler oluyor,
neler hatırlanıyor.

24 EKİM 2018

Dolunay Ritüeli

BOĞAZ ÇIKARTMASI



Açık sesli dolunaylar!

aysuerdogdu.com

