

● Harjoitus: Tummuva kuu – irti päästämisen maalaus

🎯 Tavoite

Tämä harjoitus auttaa päästämään irti mieltä kuormittavista tunteista, ajatuksista ja menneistä painoista.

Kuu toimii tässä symbolina: se heijastaa valoa, tummuu ja syntyy uudelleen – aivan kuten mekin.

Kun annat kuun tummua, annat myös itsellesi luvan päästää irti.

🕯️ Valmistautuminen

Luo ympärillesi rauhallinen hetki. Sammuta kirkkaat valot ja sytytä kynttilä tai käytä pehmeää luonnonvaloa. Laita soimaan rauhoittavaa musiikkia (esimerkiksi hidasta pianoa tai ambient-sävyjä).

Ota esiin:

Paperi (A4 tai neliö)

Sivellin tai sormet

Kupillinen vettä ja liina

Neljä väriä:

🟡 Sitruunankeltainen – tietoisuus, valo ja havahtuminen

💜 Laventeli – lempeys, vapautuminen ja keveyden tunne

💜 Violetti – muutos, sisäinen vahvuus ja mielen rauha

💙 Sininen – hiljaisuus, hengitys ja tasapaino

Istu mukavasti ja hengitä kolme kertaa syvään.

🌞 Vaihe 1. Maalaa kuun valo

Maalaa paperin keskelle

sitruunankeltainen täysikuu.

Käytä pyörivää liikettä ja anna värin levitä pehmeästi.

Kuvittele, että tämä valo on sinun tietoisuutesi: kaikki se, minkä olet viime aikoina nähnyt ja kokenut.

Katso hetki kuuta ja sano hiljaa mielessäsi:

“Näen nyt kaiken, mitä olen kantanut.”

🖋️ Vaihe 2. Kirjoita irti päästettävät asiat

Kun keltainen kuu on kuiva, ota kynä tai sivellin ja kirjoita sen sisään asioita, joista haluat päästää irti.

Kirjoita ilman sensuuria: sanoja, tunteita tai lauseita.

Esimerkiksi: “Ahdistus.” “Syyllisyys.”

“Pelko epäonnistua.” “Väsymys.”

Jokainen kirjoitettu sana on kuin uloshengitys.



Vaihe 3. Laventelin lempeys

Ota laventeli väri.

Maalaa sen avulla sanojen päältä. Ei ole niin väliä miten tämän teet, mutta muista, että tämä on lempeyden vaihe, valon ja varjon kohtaamista.

Hengitä ja sano mielessäsi:

“Annan tämän pehmetä. En enää vastusta.”

Vaihe 4. Muutoksen syvyys (violetti)

Kun laventeli on kuivunut, ota violetti väri.

Tee sillä vahvempia, syvempiä vetoja sanojen päälle ja kaikkialle kuun pinnalle.

Anna violetin tuoda voimaa ja päätöksellisyyttä irti päästämiseen.

Kuvittele, että jokainen siveltimen veto vapauttaa sinua vielä vähän lisää.

“Tämä saa nyt muuttua. Olen valmis.”

✨ Jälkitunne

Katso valmista työtäsi.

Ehkä se on tumma, ehkä valo pilkistää – kumpikin on oikein.

Tämä kuva on kuin hiljainen toivomus:

“Tummuus ei ole puute – se on alku.”

🖋️ vinkki

Jos haluat rituaalin tuntua:

Tee harjoitus uuden kuun päivänä tai sen jälkeisenä iltana.

Kun maalaus on kuivunut, voit repiä sen pieniksi paloiksi ja haudata maahan tai polttaa kynttilän liekissä (huomioi turvallisuus) – vapauttamisen symbolina.

🌑 Vaihe 5. Kuun tummuminen (sininen)

Lisää lopuksi sinistä väriä taivaalle.

Maalaa sillä kuun ympärille yön syvyyttä ja hiljaisuutta.

Jätä halutessasi pieni keltainen kajastus kuun reunaan muistuttamaan valosta, joka ei koskaan katoa.

🕯️ Katso työtäsi hetken hiljaisuudessa.

Sinun kuusi on nyt tummunut – aivan kuten uusi kuu taivaalla.

🌙 Vaihe 6. Päätös

Laita sivellin alas.

Vie käsi sydämelle ja hengitä syvään kolme kertaa:

“Minä päästän irti.”

“Minä olen turvassa.”

“Minä olen valmis uuteen.”

Kirjoita työn taakse:

“Uusi kuu syntyi – ja minä sen mukana.”

