

## ***Espiral de Poder***

*Esse é um exercício criado por mim (Marcelo Sette Câmara), que teve (e ainda tem) uma grande influência em minha vida. Estou disponibilizando para todos aqueles que tem interesse em **mudar** sua vida em diversos aspectos. Esse exercício abre seus caminhos para a próprias **Magia**.*

A Espiral de Poder é uma visualização que deve ser feita, de preferência, acompanhado por uma pessoa de confiança e que tenha a mesma crença que você. Uma será a que conduz (condutor) e a outra pessoa será a conduzida. O **ideal** é que se faça as treze etapas de uma única vez, mas isso demanda muito tempo (aproximadamente 7 horas) e não é viável, pois se torna muito cansativo. Então divida em quantas sessões se fizerem necessárias. São 13 etapas, onde a visualização e a imaginação se tornam importantes, pois são sua base. Isso sem contar com o **acreditar** naquilo que se está fazendo, sendo, principalmente, pelo motivo certo. Para facilitar a visualização, crie uma espiral com um fio dourado ou prateado, posicionando a uma distância regular, uma representação das treze pedras da visualização, sendo:

1. Turmalina Negra;
2. Ametista;
3. Água Marinha;
4. Crisocola;
5. Cornalina;
6. Quartzo Fumê;
7. Esmeralda;
8. Lápis-lazúli;
9. Granada;
10. Sodalita;
11. Quartzo Azul;
12. Crisopásio;
13. Cristal.

Pode ser utilizado um fundo musical suave, e uma iluminação relaxante. Caminhe até a primeira pedra, a **Turmalina Negra**, que vai servir para repelir todas as energias negativas. Sente-se. Procure uma posição confortável e feche seus olhos. A que conduz fala utilizando um tom de voz suave, com ritmo:

- Vamos começar a primeira meditação relaxando e soltando as tensões do corpo e da mente. Faça exercícios de respiração para se acalmarem e se encherem de energia, respirando profundamente por sete vezes. Solte o ar completamente antes de inspirar novamente. Nesse momento sinta próximo de você uma presença. Olhe em sua direção e veja a **Deusa Criadora**, aquela que criou o Todo, dando ao Universo o necessário para que a vida fosse possível ser criada. Veja o começo da criação, em que o movimento foi criado dando início às galáxias, com milhões de planetas. Se veja no centro desse evento único. Veja os planetas dando início ao seu ciclo de vida, e essa vida evoluindo até chegar ao Homem. Veja a evolução do homem até chegar a **você** como é nesse momento. Visualize a Deusa se virando para você e te passando uma mensagem. Guarde bem essa mensagem.

O condutor fica em silêncio por quinze minutos. Em seguida diz:

- Agora visualize seu retorno ao seu corpo. Volte a sentir seus membros, a ouvir os sons ambientes, e assim que se sentir confortável abra seus olhos. (*Se o objetivo é dar sequência, permaneça em completo silêncio até terminar o percurso proposto.*) Se levante e siga até a segunda pedra, que é a **Ametista**, e que tem o objetivo de tranquilizar os pensamentos, acalmar e trazer a paz.

O condutor aguarda o conduzido se posicionar e volta a falar com voz suave.

- Volte a fechar seus olhos e faça novamente a respiração para se energizar. Você vai agora se encontrar com a **Deusa Iniciadora**. Ela vai te guiar pelo caminho da sua iniciação. Ela ensina o porquê, o como e quando fazer o que deve ser feito para que os primeiros passos na **Magia** sejam dados com segurança. Escute cada um dos conselhos atentamente, e guarde-os no coração.

O condutor fica em silêncio observando e aguardando por quinze minutos. Passado o tempo necessário, volta a falar com uma voz calma.

- Volte calmamente para seu corpo. Utilize a respiração e assim que se sentir confortável, abra seus olhos.

Se for o caso, dê uma pausa e deixe para continuar um outro dia. Caso deseje seguir adiante o condutor aguarda o conduzido se posicionar na próxima pedra e volta a falar com voz calma.

- A terceira pedra é a **Água-Marinha**, usada para desbloquear a comunicação e estabelecer uma ligação com a natureza. Comece com a respiração.

O condutor aguarda alguns minutos e continua.

- Dessa vez, quem se apresenta ao seu lado é a **Deusa Mediadora**, que se faz presente trazendo a harmonia e mostrando onde se encontram os **limites** que **não** devem ser ultrapassados. A Mediadora mostra que a liberdade é sempre limitada, principalmente porque a liberdade, quando desmedida, pode trazer consequências desagradáveis. A Mediadora te mostra e ensina sobre o tempo, sobre a memória, os ciclos da natureza e as fases da lua.

O condutor aguarda trinta minutos em completo silêncio.

- Voltem agora para seu corpo. Quando estiver pronto para dar sequência, abra os olhos.

Depois de alguns minutos sigam até a próxima etapa.

- A quarta etapa é da pedra **Crisocola**, que tem por objetivo aliviar os medos e equilibrar as emoções. Faça o exercício de respiração.

O condutor aguarda alguns minutos e em seguida dá início à quarta etapa.

- Agora você vai encontrar a **Deusa Donzela**, que traz para seu coração a simplicidade e a pureza da jovem, que vê o mundo como um lugar mágico e sagrado, onde a vida impulsiona a própria vida. A Donzela mostra como começar a entender que as coisas são **interligadas** entre si, cada momento, cada ato, influenciando um ao outro, levando a meditação a um próximo nível.

O condutor volta ao seu silêncio por mais trinta minutos.

- Agora volte a seu corpo e abra seus olhos quando se sentir pronto.

Se for o caso, dê uma pausa e deixe para continuar um outro dia. Caso deseje seguir adiante o condutor aguarda o conduzido se posicionar na próxima pedra e volta a falar com voz calma.

- A quinta etapa é a da pedra **Cornalina**, que traz a conexão com a energia da Terra, a segurança e estimula os pensamentos. Comecem com a respiração.

O condutor aguarda alguns minutos e em seguida começa.

- A conexão com a Terra vai trazer ao seu corpo a energia necessária para continuar. Sinta a energia fluindo da pedra para seu corpo, energizando cada uma das suas células.

O condutor aguarda alguns minutos até sentir que conseguiu se energizar, pelo menos parcialmente. Então dá sequência à mentalização.

- Nesse momento você encontra a **Deusa Tecelã**, que tece a teia da vida. Veja a Deusa como a Mulher Aranha que interliga todos os seres vivos em sua teia. Ela também aparece como a Bruxa que,

como *Senhora da Magia*, molda o próprio Mundo. A Tecelã ensina o **Poder da Magia** e a responsabilidade que se deve ter pelo seu uso. Você vai aprender a direcionar a sua criatividade, os seus poderes mágicos.

O condutor permanece em silêncio por trinta minutos.

- Volte para seu corpo e respire até se sentir confortável para abrir os olhos.

O condutor aguarda e conduz o conduzido até a próxima etapa.

- A sexta etapa é da pedra **Quartzo Fumê**, que tem o objetivo de purificar o chakra básico, aumentar a esperança e trabalhar a aceitação. A partir desse momento você deve dobrar os cuidados.

O condutor aguarda o posicionamento e o exercício de respiração para prosseguir.

- Você está diante da **Deusa Libertadora**, que vai mostrar um processo onde vai primeiro reviver e em seguida se livrar de toda lembrança dolorosa que já foi vivenciada na sua vida.

O condutor fica em silêncio por mais trinta minutos. Em seguida dá continuidade.

- Veja nesse instante a **Deusa Libertadora** mostrando um **símbolo** que tem a capacidade de te desconectar do passado. Como recompensa por ter passado por essa prova, a Deusa Libertadora permite que você explore a Natureza entendendo porque as coisas se tornaram sagradas. Ao final Ela religa suas energias com a origem.

O condutor permite passar mais cinco minutos em silêncio.

- Agora retornem a seus corpos e vamos seguir em frente.

Se for o caso, dê uma pausa e deixe para continuar um outro dia. Caso deseje seguir adiante o condutor aguarda o conduzido se posicionar na próxima pedra e volta a falar com voz calma.

- A sétima etapa é a da pedra **Esmeralda**, usada para o equilíbrio físico, emocional e mental. Estimula a sabedoria, aumenta a capacidade psíquica e traz o renascimento.

O condutor aguarda o posicionamento e o exercício de respiração.

- Agora você vai encontrar a **Deusa Mãe**. Quando a Energia chega ao seu ápice há uma transformação, onde a Donzela se torna a Mãe que cria todas as coisas vivas. A Mãe nutre, provê e sustenta a si mesma com o intuito de assegurar e preservar a vida. Mas não pense de forma alguma que a Mãe é só carinho. Ela está presente para ensinar sua parte do Caminho que foi escolhido por você. Preste atenção aos seus ensinamentos.

O condutor fica em silêncio por mais trinta minutos.

- Agora retorne ao seu corpo. Quando confortável, abra seus olhos.

O condutor aguarda alguns instantes o posicionamento do conduzido, e em seguida continua.

- A oitava etapa é a da pedra **Lápis-lazúli**, trabalhando a clarividência e a intuição. Relaciona-se com a mente, paz, espiritualidade, iluminação e amplia o poder pessoal.

O condutor dá uma curta pausa.

- Você verá e conhecerá nesse momento a **Deusa Energizadora**. Ela é pura energia sexual e vibração. Contém a dádiva da **liberdade ilimitada**. É ao mesmo tempo loucura, entrega, embriaguez, energia vital. Veja a Deusa Energizadora impulsionando você além dos limites auto impostos e contra tudo o que pode tolher. Visualize a energia como a **Senhora da Pura Alegria Incontida**. Busque entender o que te mantém ativo quando a rotina te sufoca, ou que atividades lhe fornecem energia. Visualize que áreas em sua vida precisam ser energizadas e como você se transforma ao ser energizado.

O condutor dá uma pausa de trinta minutos. Em seguida volta a dizer:

- Agora retorne a seu corpo. Faça o exercício de respiração, mas permaneça deitado por alguns minutos para descansar. Deixe sua mente vagar.

O condutor aguarda até sentir a energia voltar a estabilizar. Em seguida chama para dar continuidade.

- A nona etapa é a da pedra **Granada**, que traz informações de vidas passadas, estimula a paciência, amor, compaixão e coragem.

O condutor aguarda o posicionamento e o exercício.

- Agora conheça a **Deusa Preservadora**. Ela te mostra sobre os modos como você se nutre e preserva seu lar, que é seu corpo, e seu fogo interior. A Preservadora é a Senhora dos Grãos, da Terra verde e plena de frutos, da cornucópia inesgotável, da Senhora do fogo. Busque entender o que mantém sua vida do ponto de vista físico, mental, criativo, emocional e espiritual.

O condutor aguarda mais trinta minutos.

- Agora volte a seu corpo. Respirem e vamos seguir em frente.

O condutor aguarda o posicionamento e o exercício.

- A décima etapa é a da pedra **Sodalita**, que propicia a mudança, o equilíbrio, a compreensão intelectual, a harmonização do yin e yang, fortalece a comunicação e desperta a terceira visão.

O condutor verifica se está tudo certo e segue.

- Nesse instante, nessa décima etapa, você conhecerá a **Deusa Protetora**. Ela protege os limites, surgindo para resguardar a **Criação**. Pode aparecer como guerreira, parteira ou protetora da infância, que surge da maternidade e da necessidade de defesa. Ela vai mostrar como é sua protetora ou proteção ideal. Vai te mostrar as pessoas que te protegeram ao longo da vida, bem como as que você protegeu. Entenda a forma que você precisa ser protegido e como pode oferecer proteção a outros.

O condutor silencia e aguarda trinta minutos.

- Agora volte a seu corpo, abra seus olhos e vamos em frente.

Se for o caso, dê uma pausa e deixe para continuar um outro dia. Caso deseje seguir adiante o condutor aguarda o conduzido se posicionar na próxima pedra e volta a falar com voz calma.

- A décima primeira etapa é a da pedra **Quartzo Azul**, que aumenta o conhecimento sobre a espiritualidade.

Depois do exercício de respiração.

- Agora você vai passar por uma prova um pouco mais complicada. Deve buscar enfrentar sem confrontar. Você vai entender, principalmente porque nesse instante você está diante da **Deusa Desafiadora**. Ela é a ceifadora implacável de tudo que não tem função, das estruturas, ideias, crenças, hábitos e pensamentos que não cabem mais na sua vida. Ela vai te mostrar sua vida desde quando você nasceu e como você vê os desafios que a vida lhe oferece. Vai mostrar se você os vê simplesmente como obstáculos ou como algo a ultrapassar. Principalmente quais são os padrões repetitivos de sua vida.

O condutor aguarda por trinta minutos.

- Volte agora a seu corpo e abra seus olhos.

O condutor aguarda o posicionamento.

- A décima segunda é a etapa da pedra **Crisoprásio**, que ativa sua introspecção, abrindo sua mente para novas situações.

O condutor aguarda o final do exercício de respiração.

- Você agora vai conhecer a **Senhora**. Ela é aquela que dá ou ativa todos os seus **Poderes**. Para isso você deve vê-La realmente como a Senhora da compaixão e aceitação de todos os seres. Só assim Ela te tornará consciente dos seus dons, fazendo com que afluam e passem realmente a fazer parte do seu caminho. Ela vai te mostrar quais são realmente seus tesouros, quais de seus dons não são exercitados corretamente, ou mesmo de que forma você dá ou tira poderes de si mesmo.

O condutor fica em silêncio, observando com cuidado, durante trinta minutos. Em seguida dá prosseguimento no que diz respeito à energia que varia as cores e a intensidade.

- Sintam cada célula de seu corpo se modificar. Sinta que seus poderes se ativam e que sua energia é ilimitada.

O condutor aguarda mais 15 minutos.

- Agora volte a seu corpo e vamos à última etapa.

O conduzido é levado até o centro da Espiral do Poder, onde se sentam para a última meditação.

- Finalmente a décima terceira etapa é a da pedra **Cristal**, que reflete a pureza. É usado para ampliação dos poderes através do amor incondicional, estimulando a consciência cósmica, já que trabalha com os chacras superiores. Harmoniza o Eu Superior proporcionando o equilíbrio entre o corpo e a mente.

O condutor para e dá uma pausa, até que se esteja posicionado e tenha feito o exercício de respiração.

- Chegou o momento de se encontrar com a **Deusa Anciã**. Ela vai te ensinar que, assim como a luz da Lua começa a minguar e mergulhar dentro de si, sua jornada interior deve buscar sempre o autoconhecimento. Vai te mostrar como dar o mergulho que segue sua jornada até seu destino final, que, assim como a Lua que desaparece, simboliza a morte de um ciclo para o renascimento de um novo. Sinta que o ciclo se fecha e leva o caminho novamente ao início, retornando ao coração da **Criadora**.

O condutor fica em silêncio e aguarda mais trinta minutos.

- Agora retorne a seu corpo e faça o exercício da respiração.

Depois de alguns minutos...

- Agora abra seus olhos. Chegou o momento de sair da Espiral do Poder. Em cada um dos locais onde se encontra uma pedra, pare, agradeça em silêncio e siga até a saída.

O exercício com a Espiral de Poder está assim terminado. Como sugestão desfaça a espiral, guardando todo material em uma caixa fechada. Para reafirmar as energias diariamente, faça uma oração à **Deusa das Religiões Ancestrais**

Sinto a força do Universo;  
Brilho com a luz da Lua;  
Sou iluminado pela luz do Sol;  
Reflito o resplendor do Fogo;  
Sinto a presença do vento;  
Mergulho na profundidade do Mar;  
Ando na estabilidade da Terra;  
Vivo na firmeza da Rocha;  
Sentindo em meu coração  
A Luz da Grande Deusa.