

## **Meditação dos Três Caldeirões**

**Templo de Avalon - Caer Siddi : Meditações Druídicas**

**Publicada por Visitante em 17/11/2011**

A meditação é fundamental ao autoconhecimento, no aprofundamento do caminho druídico e no contato com o divino, para alcançarmos o equilíbrio físico, mental e espiritual.

Meditação de Centramento baseada nas práticas de [Ian Corrigan](#) - Arquidruída e líder da ordem ADF:

Sentados, relaxem os ombros, os braços e as pernas. Apóie firmemente os pés no chão e mantenha a coluna ereta. Feche os olhos e respire profundamente expandindo a barriga e enchendo o peito de ar, segure durante 3 segundos e expire lentamente soltando o ar... Relaxe! (repita três vezes)

Os pensamentos passam por você como nuvens... Respire tranquilamente e deixe a sua mente imaginar.

Não muito longe, debaixo dos nossos pés - o fluxo de energia da Terra encontra o seu caminho que flui em rios profundos, muitas vezes ele sobe à superfície do mundo através de rachaduras e eixos.

Imagine agora que o fluxo se amplia, ligando-o às águas a partir da base dos seus pés, seguindo pelas pernas até a base da sua coluna. Respire fundo e imagine um caldeirão, no seu ventre, enchendo-se com as águas da terra... Conforme o caldeirão enche, sinta a força do seu corpo, o calor do sangue e a dureza dos ossos... Energizado e fortalecido pelo fluxo de energia da Terra, no Caldeirão do Aquecimento (Coire Goriath), respire profundamente e relaxe o corpo, deixando ir embora todas as tensões.

Respire tranquilamente...

Imagine agora que o fluxo de água sobe pela sua coluna. Respire fundo e imagine um caldeirão, na altura do seu coração, enchendo-se com as águas da terra... As águas brilhantes da terra enchem o Caldeirão do Movimento (Coire Éрмаi) e você se torna consciente da sua mente, das suas emoções e de tudo que o conecta a grande teia da vida... Energizado e fortalecido pelo fluxo de energia da Terra, sinta-se em harmonia com o Todo.

Respire tranquilamente...

Imagine agora que o fluxo de água sobe do peito, até a altura dos olhos. Respire fundo e imagine a energia de ascensão das águas preencherem o Caldeirão da Sabedoria (Coire Sois) com o poder da Terra... Conforme esse caldeirão enche, pense o que lhe inspira à alma e quais são os seus objetivos na vida... Energizado e fortalecido pelo fluxo de energia da Terra, sinta-se abençoado pelos Deuses.

Respire tranquilamente...

Sinta a energia fluindo por todo o seu corpo, preenchendo-o completamente... O poder da terra agora se une ao poder dos céus.

Respire tranquilamente...

Imagine acima de você uma estrela que brilha como o fogo de uma lareira. Veja o poder do fogo, irradiar um raio de luz sob o Caldeirão da sua cabeça.

A luz nas águas da terra brilha como o ouro e lhe traz iluminação e inspiração, que através do seu corpo, desce até encher o Caldeirão do seu coração.

Irradiando esse brilho dourado, descendo até chegar ao Caldeirão do seu ventre, preenchendo-o intensamente com o calor do fogo dos céus.

Respire fundo e deixe a água e a luz se misturarem em você.

Vire as palmas da mão para cima e deixe fluir, pelos braços, o poder da terra e do céu... É através das mãos, que a magia é trabalhada. Veja uma chama dançando, com o poder do céu, no centro da água bem na palma da sua mão. Mantenha essa visão e abra os olhos.

Olhe para sua mão e sinta o calor e o formigamento das palmas. Traga suas mãos e coloque-as no peito, sinta o seu corpo sendo todo preenchido com o fogo e a água. Feche os olhos.

Respire fundo, agora a água encontra com a chama do fogo e se transforma em névoa... Relaxe os braços sob as pernas e deixe a névoa lhe envolver em uma enorme esfera brilhante.

Sinta a energia, você está centrado entre a terra e o céu, os dois poderes que nos levam a Fortaleza dos Druidas - o "Caher Draoi" (Cai-er Dree).

Mantenha essa visão, por um tempo, para trabalhar a magia em sua vida.

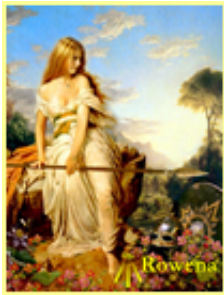
Respire fundo e lembre-se da sua conexão com os poderes da terra e do céu... Permita que a chama recue para tornar-se menos quente, passando pela cabeça no Caldeirão da Sabedoria, pelo peito no Caldeirão do Movimento e pelo ventre no Caldeirão do Aquecimento.

A chama dança alegremente sobre as águas e flui, naturalmente, de volta para a fonte, apagando-se lentamente. Energizado e fortalecido, retorne ao nosso mundo... Fáilte!

Encontro de Druidismo e RC - EBDRC: evento nacional voltado à espiritualidade céltica com bases no Druidismo. Para saber mais, [clique aqui](#).

**Rowena Arnehoy Seneween** ®

Pesquisadora da Cultura Celta e do Druidismo.



**Website:**

[www.templodeavalon.com](http://www.templodeavalon.com)

**Brumas do Tempo:**

[www.brumasdotempo.blogspot.com](http://www.brumasdotempo.blogspot.com)

**Três Reinos Celtas:**

[www.tresreinosceltas.blogspot.com](http://www.tresreinosceltas.blogspot.com)

**E-mail:**

[rowena@templodeavalon.com](mailto:rowena@templodeavalon.com)