



FORMAÇÃO TALIESINIANA · APOSTILA 04



O CENTRO DO TRIÂNGULO

Os Três Caminhos e a mente meditativa

Corpo, vínculos e consciência na mesma jornada

Sérgio Lourenço



CERRIDWEN · AWEN · HERNE





Uma espiritualidade que habita a vida

A jornada espiritual pede disciplina, mas essa disciplina não pertence apenas à mente. Corpo, consciência e espírito participam da mesma existência. Como em um treinamento físico, o desenvolvimento de nossas capacidades exige continuidade. Na Wicca, porém, o propósito é reconhecer a relação entre essas dimensões, sem tratar uma delas como dispensável.

Uma tradição também oferece uma visão de mundo, uma ética e referências para compreender a vida. Seus ritos expressam uma filosofia que precisa encontrar lugar nas escolhas cotidianas. A Tradição de Taliesin procura sustentar a experiência do buscador como um todo, incluindo aquilo que acontece fora do espaço ritual.

Uma religião centrada na Terra reconhece o valor da materialidade: natureza, trabalho, vínculos, prazer, alegria, dor e transformações. A Grande Deusa evoca o próprio mundo e os ciclos que o animam. A proximidade simbólica entre matéria, mãe e a palavra latina *mater* oferece uma imagem dessa relação geradora.

Os Três Caminhos nasceram dessa compreensão. O Fogo da Fornalha, o Coração Selvagem e a Magia articulam vida material, relações e prática espiritual. Em cada um, Awen pode encontrar expressão. Eles formam um triângulo cujo centro é o Self, o núcleo de identidade continuamente transformado pela experiência.

Nesta etapa, conheceremos os três pilares, o corpo como instrumento mágico e suas correspondências elementais e zodiacais. Depois, realizaremos o Exercício 2: Alcançando a Mente Meditativa. A preparação corporal, o relaxamento e a atenção serão desenvolvidos na sequência proposta.

O equilíbrio não exige que cada caminho receba uma quantidade idêntica de tempo. Em momentos diferentes, uma dimensão solicitará mais cuidado. O propósito é observar essa dinâmica e permitir que a espiritualidade aprofunde a vida, acolhendo as condições reais de quem a vive.

Percorso de leitura · Três Caminhos: pp. 2-6 · Meditação e corpo: pp. 7-9 · Correspondências: pp. 10-14 · Exercício 2: pp. 15-18 · Referências: p. 19





O Caminho do Fogo da Fornalha

A fornalha evoca o fogo alquímico em que um metal é trabalhado, moldado e aperfeiçoado. Esse caminho se relaciona à profissão, ao trabalho, à organização cotidiana e à capacidade de dar forma concreta ao que existe em nosso interior. A matéria participa da transformação.

Em algumas experiências religiosas, questões profissionais e financeiras são tratadas como secundárias ou incompatíveis com a espiritualidade. No horizonte taliesiniano, reconhecemos que a prática precisa de condições materiais. Tempo, livros, instrumentos e deslocamentos pertencem à realidade da jornada.

O desenvolvimento profissional e a estabilidade material podem oferecer sustentação para uma experiência espiritual saudável. Organizar a vida permite reservar espaços de estudo e prática com maior consciência. Essa organização precisa considerar as condições de cada pessoa e o trabalho efetivamente possível.

O Fogo da Fornalha não se limita à renda. Ele inclui produzir cultura, arte, conhecimento, projetos e realizações. A capacidade de criar e manifestar algo no mundo também pertence ao sagrado. A vida profissional pode oferecer aprendizado, expressão e confronto com nossas possibilidades.

Esse pilar recorda que a religião não deve absorver toda a identidade. Se a Arte ocupa todos os espaços e substitui a relação com a vida material, podemos perder equilíbrio. O mundo cotidiano continua a ser uma escola importante de responsabilidade, criatividade e amadurecimento.

Reconhecer o fogo da própria forja é perceber como damos sustentação à existência e como participamos dela. Aquilo que construímos, aperfeiçoamos ou precisamos reorganizar não está fora da jornada espiritual. Também ali encontramos a matéria a ser trabalhada e o Awen que pode inspirar sua transformação.





O Caminho do Coração Selvagem

O Coração Selvagem se volta à construção dos vínculos. Vivemos por encontros, trocas, afetos e experiências compartilhadas. Mesmo uma jornada religiosa solitária não significa desenvolver-se sem relações. O outro pode revelar dimensões de nós que, sozinhos, dificilmente reconheceríamos.

Os laços acolhem, confrontam e transformam. A amizade, a convivência, a família, a comunidade e os relacionamentos afetivos participam do aprendizado. Amar, confiar, compartilhar, cuidar e receber cuidado são maneiras de reconhecer o sagrado na experiência humana.

Um coven pode oferecer vínculos profundos entre pessoas que partilham uma prática. Essas relações possuem valor, mas não precisam esgotar nossa vida afetiva. Cultivar amizades fora do ambiente religioso também é fundamental para uma existência que permaneça aberta ao mundo.

Os melhores amigos podem estar dentro ou fora da Wicca. Nenhuma dessas possibilidades é superior à outra. Uma relação não precisa depender da adesão ao mesmo caminho espiritual para favorecer encontro, intimidade e aprendizado. A diversidade de convivências amplia nossa experiência.

O coven possui uma finalidade própria: viver o sagrado em comunidade. Amizades podem surgir desse convívio, mas sua função não se reduz à de um círculo social. Reconhecer essa diferença ajuda a cuidar tanto da comunidade religiosa quanto dos vínculos que nela se formam.

O Coração Selvagem pede atenção à maneira como nos relacionamos. O trabalho espiritual ganha raízes quando encontra expressão no cuidado e na capacidade de ser transformado pelos encontros. A experiência devocional e a vida afetiva podem alimentar-se sem precisar tornar-se a mesma coisa.





O Caminho da Magia

O terceiro pilar se relaciona diretamente aos estudos, aos ritos, ao treinamento iniciático e ao aprofundamento dos mistérios. É o espaço do encontro consciente com o sagrado, em que a experiência recebe atenção específica e pode transformar a relação do praticante consigo e com a natureza.

Fogo da Fornalha e Coração Selvagem ajudam a enraizar a vida. O Caminho da Magia oferece instrumentos para uma transformação consciente. Sua presença exige disciplina, dedicação e compromisso: reservar tempo para estudar, meditar, praticar e celebrar faz parte de sua construção.

A formação não acontece por acaso. Ela se desenvolve na continuidade do que fazemos e na atenção ao sentido de cada etapa. Conhecimento, prática e reflexão se articulam, ampliando a relação com os mistérios. O propósito é aprofundar a experiência, em vez de apenas acumular informações sobre ela.

Quando há um grupo, as atividades coletivas precisam respeitar o cotidiano dos participantes. Sabás, reuniões e celebrações são organizados considerando compromissos profissionais, familiares e sociais. A comunidade religiosa pode apoiar a jornada sem exigir que seus membros abandonem outras dimensões da existência.

Esse cuidado também vale para quem pratica sozinho. O espaço dedicado à magia deve ser real e consciente, sustentado pela organização da vida e pelo respeito aos vínculos. Integrar a espiritualidade solicita reconhecer o que ela pede e como esse compromisso pode ser vivido.

A presença de Awen nesse caminho se manifesta no encontro entre preparo e inspiração. Quanto mais aprendemos a participar de nossa experiência, mais podemos perceber o que ela transforma. A prática religiosa ocupa um lugar próprio no triângulo, mantendo diálogo com os outros dois pilares.





O Centro do Triângulo

No centro dos Três Caminhos encontra-se o Self: o Eu que é continuamente forjado, temperado e transformado. Trabalho, relacionamentos e espiritualidade participam desse processo alquímico. Seu horizonte é tornar-se responsável por si mesmo e pela própria jornada.

Os pilares funcionam como referências de observação. Podemos reconhecer desequilíbrios ao perceber quais dimensões estão sendo cultivadas e quais permanecem negligenciadas. A figura abaixo representa sua convergência, sem estabelecer uma hierarquia entre os caminhos.

Preserve estas perguntas no processo de autoconhecimento: está dedicando toda a sua energia ao trabalho e negligenciando os relacionamentos? Está investindo apenas nas relações afetivas e esquecendo seu desenvolvimento pessoal? Está utilizando a espiritualidade como uma forma de fugir das responsabilidades da vida?

Uma experiência religiosa pode tornar-se fuga quando deixa de nos recolocar diante da existência. Os Três Caminhos orientam o retorno ao trabalho, aos vínculos, ao prazer, ao descanso, ao aprendizado e à responsabilidade. A formação sacerdotal inclui reaprender a viver e descobrir o sagrado que já habita a vida.





Meditar: corpo e consciência em relação

Meditar envolve uma disciplina corporal e uma maneira de participar conscientemente da experiência. O encontro entre corpo e mente cria condições para as práticas mágicas e espirituais. A meditação constitui uma base importante da formação wiccana e do desenvolvimento de suas habilidades.

A jornada iniciática aqui não se limita a receber uma iniciação formal em um grupo, coven ou fraternidade. Ela se refere também a morte e renascimento como transformação gradual de consciência. O aprofundamento de si acontece de maneira processual, à medida que a experiência e o conhecimento amadurecem.

O cotidiano frequentemente dispersa nossa atenção. Expectativas futuras e lembranças do passado podem ocupar o espaço em que o corpo vive agora. Meditar ajuda a ancorar a consciência e a perceber sensações, pensamentos e relações com o ambiente que passariam sem nossa presença.

Esse retorno pode favorecer uma participação mais atenta na vida e um manejo mais consciente do desgaste psíquico. A reflexão sobre ansiedade e atenção não transforma a meditação em uma exigência de produtividade. O trabalho espiritual não deve ser reduzido a uma lógica de meritocracia ou desempenho.

Nas práticas ocultistas, a preparação meditativa também se relaciona ao acesso a um estado alterado de consciência. No horizonte esotérico, isso permite aproximar-se do plano astral. A atenção ao corpo não é um obstáculo ao aprofundamento: ela oferece a plataforma concreta a partir da qual a experiência se desenvolve.

O exercício desta apostila organiza essa passagem em três etapas: alongamento, relaxamento e entrada no estado meditativo. A sequência deve ser vivida com constância e atenção. Antes de executá-la, conheceremos melhor o instrumento que a realiza: nós mesmos.





O instrumento do bruxo

No referencial esotérico da Wicca, o plano físico oferece disparadores para o trabalho astral. Corpo, mente, instrumentos e símbolos participam dessa passagem. Algumas pessoas compreendem o astral como uma dimensão interior ou psíquica; escolas do ocultismo ocidental descrevem até sete planos de existência, considerando o físico o mais denso.

A relação entre essas dimensões encontra expressão no axioma: “O que está acima é como o que está abaixo.” Uma intenção reúne imagens e possibilidades que podem adquirir forma concreta. A criação de uma cadeira oferece um exemplo simples: antes de fabricá-la, alguém a imagina, elabora e organiza seu projeto.

A imagem mental, sozinha, não produz a cadeira. Também são necessários habilidade, recursos e conhecimento. A concepção e a ação material encontram-se em um trabalho. Pela leitura mágica, essa relação entre o abstrato e o concreto oferece uma imagem da passagem entre planos.

Os números apresentam outra analogia. Eles permitem compreender quantidades, dimensões e distâncias, embora sejam abstrações e não objetos materiais independentes. Sua aplicação participa da transformação do mundo, inclusive na construção de tecnologias capazes de levar foguetes ao espaço.

Esses exemplos recordam a potência do psiquismo e da criação. A principal ferramenta mágica é o próprio praticante. Os instrumentos rituais são extensões importantes, mas não substituem a pessoa que os utiliza. Trabalhar com o que temos começa pela relação consciente conosco.

Por isso, aprender a meditar solicita reconhecer o corpo inteiro. Da cabeça aos pés, ele é um espaço vivido, sensível e cheio de potencialidades. Reencontrar o divino em nós inclui recuperar essa presença corporal, em vez de buscar uma espiritualidade desligada do instrumento que a experiencia.





O corpo sagrado e o vestir-se de céu

O corpo participa da experiência e do aprendizado do espírito. Sua sacralidade inclui sentir prazer, compreender a dor, amar, descobrir-se e transformar-se. Todos os corpos, em sua diversidade de formas, cores e etnias, carregam essa potencialidade. O corpo é também Awen.

Certas leituras religiosas ensinaram a perceber o corpo principalmente por pecado, expiação ou castigo. O horizonte pagão oferece outra relação: reconhece sofrimento, mas também potência, beleza e prazer. O corpo não é um invólucro descartável cuja presença pode ser negada durante a jornada.

A autoconsciência corporal vai além de uma ideia de amor-próprio. Ela solicita perceber que habitamos um corpo vivo e que sua experiência participa da evolução. Reconhecer sua sensibilidade é recuperar um templo de possibilidades, sem exigir que ele corresponda a uma imagem idealizada.

“Vestir-se de céu” designa a nudez ritual. Gardner já era adepto do naturismo, movimento que defendia uma relação mais natural com o corpo e a natureza. Na Wicca tradicional, a nudez foi associada ao corpo como bateria mágica e à retirada de máscaras e diferenças sociais expressas pelas roupas.

Nesse entendimento, nudez ritual não se confunde com a imagem erotizada atribuída à bruxa sabática nas perseguições. Também não é condição obrigatória para a experiência. Muitos praticantes utilizam túnicas; na Tradição de Taliesin, ela é branca. A presença corporal e a atenção podem ser cultivadas dessa maneira.

Nos Encargos da Deusa, de Doreen Valiente, a nudez também evoca o abandono da escravidão do ego e das identidades impostas. Meditar pode favorecer um desnudamento da mente. Em um esbá ou sabá, precisamos estar presentes; gestos sem atenção e intenção não realizam plenamente o encontro ritual.





O Corpo Mágico: os quatro elementos

O corpo oferece um microcosmo por meio do qual lemos simbolicamente o mundo. Sistemas orientais descrevem centros de energia, fluxos ou chakras, relacionados a meditação, respiração e postura. Aqui, o estudo se volta às correspondências ocidentais dos elementos e do zodíaco, sem esgotar aquelas outras perspectivas.

O propósito é perceber potencialidades e relações, evitando fascínio excessivo ou narcisismo espiritual. A leitura esotérica também relaciona desequilíbrios a experiências psicossomáticas; esse mapa simbólico não oferece diagnóstico nem substitui a medicina científica, fundamental para a saúde.

Na tabela, reunimos regiões, sentidos e imagens corporais. A audição se relaciona tanto ao Ar quanto ao Espírito. As regiões descrevem analogias utilizadas nesta formação, não divisões anatômicas rígidas.

Essas forças são vitais e interdependentes. A estrutura corporal oferece sustentação; a respiração, a circulação e o calor participam da vida. O colapso da integridade física, a falta de ar, de água ou de sangue e alterações extremas de temperatura recordam essa dependência. A analogia elemental situa o corpo na sacralidade da natureza.

Elemento	Região corporal	Sentido / imagem
Terra	Dos pés à pélvis.	Tato; ossos e musculatura.
Água	Da pélvis ao coração ou ao plexo solar.	Paladar; sangue e líquidos.
Fogo	Do plexo solar à região próxima da garganta.	Visão; calor corporal.
Ar	Da garganta para cima, incluindo a cabeça.	Olfato; respiração.





Elementos: qualidades e desequilíbrios

Terra, Ar, Fogo e Água participam de um equilíbrio dinâmico. Algumas pessoas percebem com maior facilidade cheiros, sabores, imagens, sons ou o contato corporal. Essa diferença permite refletir sobre preponderâncias sensoriais e energéticas, mantendo atenção ao conjunto.

A prática meditativa e ritual procura harmonizar essas potências. Um elemento não deve dominar de maneira que enfraqueça os demais. Na leitura simbólica da interioridade, cada um reúne qualidades e possibilidades de desequilíbrio, apresentadas abaixo.

Essas correspondências oferecem uma linguagem de autopercepção. Não devem aprisionar a pessoa em uma identidade elemental. Sua função é ajudar a reconhecer atitudes, virtudes, excessos e dificuldades que podem mudar ao longo da experiência.

Elemento	Qualidades	Possíveis desequilíbrios
Terra	Realismo, prática, objetividade e racionalidade.	Prostração, materialismo, imediatismo, pragmatismo e ceticismo excessivos.
Ar	Intelecto, comunicação, criatividade e imaginação.	Displicência, arrogância, indiferença e frieza.
Fogo	Ação, criação, manifestação, fé, espiritualidade, expansão e calor.	Impulsividade, destrutividade e insensibilidade aos próprios impactos.
Água	Empatia, amor, cuidado, cura, profundidade e expressão artística.	Melancolia, emotividade excessiva e reatividade.





O corpo e a roda zodiacal

A correspondência zodiacal amplia o encontro entre microcosmo e macrocosmo. Nossa existência material pertence ao cosmos. A imagem poética da matéria estelar ajuda a recuperar a sacralidade dessa relação, sem confundir uma associação astrológica com uma explicação científica do corpo.

A astrologia pode ser utilizada como mapa de autoconhecimento e de veneração da natureza, em seus ciclos e em nossa experiência. Ela ultrapassa a previsão de acontecimentos e a identificação exclusiva com um signo. Os doze signos pertencem à linguagem simbólica do corpo, ainda que determinados temas recebam maior destaque pessoal.

A astrologia superficial das redes sociais frequentemente reduz alguém ao signo solar ou às posições de seu mapa natal. Nesta abordagem, o estudo procura ampliar a autoexploração. Mesmo o que parece pouco presente pode ser observado como parte de uma totalidade de possibilidades.

Ao longo dos 365 dias do ano, o Sol percorre os doze signos do zodíaco tropical, permanecendo aproximadamente um mês em cada um. Sua leitura simbólica se relaciona ao eu e ao desenvolvimento da personalidade. A Lua se associa às flutuações afetivas e inconscientes; a formação utiliza um ciclo lunar de 28 a 29 dias como referência de acompanhamento e prática.

Essas imagens permitem investigar sentimentos, desejos e percepções ao longo do tempo. A leitura esotérica também associa determinadas expressões corporais e somatizações a desequilíbrios, preservando a necessidade de cuidado médico. A analogia não constitui uma conclusão automática sobre sintomas.

O cabeçalho dos registros mantém esse contexto de observação: signo lunar, signo solar e estação do ano. O que está fora e o que está dentro podem ser colocados em diálogo. Nas páginas seguintes, reunimos os doze signos, suas correspondências corporais e os sentidos simbólicos apresentados nesta formação.





Do alto ao centro: Áries a Virgem

A roda começa em Áries, relacionado à cabeça, e segue por regiões que evocam expressão, comunicação, nutrição, vitalidade e discernimento. As correspondências abaixo são referências simbólicas para o estudo e podem acompanhar a atenção ao corpo durante o exercício.

Observe como cada região oferece uma imagem de experiência: tomar consciência, afirmar valor, comunicar, digerir, sustentar e selecionar. O corpo pode ser conhecido por sua realidade sensível e também pelo que sua linguagem desperta em nós.

Signo	Corpo	Sentido simbólico
Áries	Cabeça.	Independência e capacidade de tomar consciência.
Touro	Pescoço e garganta.	Expressar e afirmar o próprio valor no mundo.
Gêmeos	Braços, mãos, ombros e pulmões.	Comunicação, versatilidade e capacidade criativa.
Câncer	Estômago e tórax.	Digerir e compreender emoções; nutrição em todos os níveis.
Leão	Coração e costas.	Generosidade e força vital; abrigo, proteção e sustentação.
Virgem	Intestinos.	Separar o que é saudável e pode ser absorvido daquilo que deve ser eliminado.





Do equilíbrio ao enraizamento: Libra a Peixes

A segunda metade da roda reúne filtragem, transformação, movimento, estrutura, inovação e enraizamento. A sequência chega a Peixes, associado aos pés, recordando que o encontro com a espiritualidade precisa de presença no mundo.

Esse mapa poderá acompanhar a concentração no exercício, junto à correspondência elemental. Sua função é favorecer atenção a cada região, preservando a passagem gradual pelo corpo e o sentido de uma consciência integrada.

Signo	Corpo	Sentido simbólico
Libra	Rins.	Filtrar e equilibrar; discernir o nocivo e o que deve permanecer.
Escorpião	Órgãos sexuais, ânus e reto.	Força criativa e pulsional da sexualidade; reter, eliminar e transformar.
Sagitário	Quadris e coxas.	Força e impulsividade que conduzem adiante; movimento, expansão e busca.
Capricórnio	Joelhos e ossos.	Flexibilidade diante da vida; estrutura e resistência.
Aquário	Tornozelos e tendão de Aquiles.	Movimento em direção ao futuro, inovação e liberdade.
Peixes	Pés.	Conexão com a Terra e presença no agora para alcançar o espiritual.





Exercício 2: preparação e alongamento

Alcançar a mente meditativa é uma das primeiras disciplinas que você deve dominar, sendo a base para todas as outras práticas de desenvolvimento psíquico e mágico. No entanto, para atingir esse estado mental, é necessário passar por um processo que envolve tanto o corpo quanto a mente.

Esse processo deve começar com um alongamento do corpo, seguido por um relaxamento profundo, e então a indução a um estado meditativo, ou seja, o acesso à mente meditativa propriamente dita.

Por “estado meditativo”, compreendemos um nível de consciência no qual você deixa de se importar com pensamentos corriqueiros, especialmente aqueles ligados ao futuro ou ao passado, e passa a se concentrar plenamente no momento presente. A prática exige dedicação, constância e desenvolvimento, e você pode perceber resultados já nas primeiras vezes.

Esse exercício deve ser incorporado à sua rotina desde agora, com empenho em aprimorá-lo. Ele será fundamental para realizar com profundidade as demais práticas rituais e exercícios desta formação.

Primeira parte: alongamento

Comece alongando desde a cabeça, os ombros, os braços, a coluna, as mãos, os dedos, e vá descendo gradativamente até os pés. Se desejar, pode utilizar a correspondência elemental ou a correspondência zodiacal, concentrando-se no significado de cada um dos doze signos ou dos elementos, conforme a parte do corpo que estiver alongando.

O mais importante é compreender que o alongamento deve ser usado como uma forma de se conscientizar e conectar com o corpo. Por isso, é essencial que ele seja feito em pé, com atenção plena em cada parte do corpo e na consciência dos movimentos.





Exercício 2: relaxamento corporal

Segunda parte: relaxamento

Deite-se no chão de barriga para cima, com as costas totalmente apoiadas. Preferencialmente, utilize um cobertor, um tapete ou um tapete de yoga, e uma almofada para apoiar a cabeça. Evite realizar este exercício na cama, pois, caso você não esteja acostumado, há grande chance de adormecer, especialmente se estiver cansado. Embora isso não seja necessariamente ruim, impedirá que você realize a etapa seguinte.

Deitado no chão, com os olhos fechados, comece a inspirar e expirar profundamente pelas narinas, de forma lenta e gradativa. Ao inspirar, tente primeiro inflar o abdômen, depois a caixa torácica, e então expirar suavemente, realizando uma respiração profunda e ritmada.

Quando sentir que atingiu um ritmo confortável, inicie um percurso de concentração por cada parte do corpo, dos dedos dos pés até o topo da cabeça. Vá passando mentalmente por cada região: pés, tornozelos, panturrilhas, pernas, joelhos, coxas, quadris, genitália, ânus, cóccix, até chegar gradualmente ao topo da cabeça.

Esse percurso pode ser mais longo e não deve ser apressado. Não pule etapas. Tente observar pelo menos as doze partes do corpo que correspondem aos doze signos, visualizando essas regiões conforme as referências apresentadas.

Enquanto se concentra em cada parte do corpo, vá mentalmente dizendo e determinando que essa parte está relaxando e se acalmando, sempre alinhado com a respiração profunda.





Exercício 2: entrada e retorno

Terceira parte: estado meditativo

Ainda deitado, após concluir o relaxamento de todas as partes do corpo, permaneça um pouco respirando profundamente, mantendo o equilíbrio da respiração sem esforço, apenas permitindo que ela continue naturalmente.

Em sua tela mental, visualize números e realize uma contagem regressiva, inspirando e expirando a cada número, de 20 a 0 ou de 13 a 0. Inspire em 13, expire, inspire em 12, expire, e assim por diante, até chegar ao zero. É importante que você visualize os números da forma mais clara possível. Se ainda tiver dificuldades com a visualização, não há problema: a prática trará melhoria.

Ao chegar ao zero, deixe que a respiração se normalize. Não continue com as respirações profundas; apenas permita que o corpo entre em um modo respiratório natural. Tente perceber, ainda de olhos fechados e deitado, como está a sua mente e como está o seu corpo. Observe a diferença entre o estado inicial e o atual.

Depois, abra os olhos gradativamente, comece a movimentar o corpo devagar e desperte com suavidade. Tente registrar suas percepções no diário mágico e no Livro-Espelho, observando também como esse exercício afeta seu sono e seu estado onírico.





Exercício 2: frequência e continuidade

Para se apropriar plenamente desse exercício e colher seus benefícios nas demais práticas rituais e exercícios de desenvolvimento psíquico, é importante realizá-lo no mínimo de três a quatro vezes por semana, sempre em um horário em que você esteja bem desperto.

Se desejar, pode utilizar apenas a etapa de relaxamento para adormecer. No entanto, evite utilizar a contagem regressiva nesse momento: ela envolve respiração profunda, e a orientação é preservar o relaxamento voltado ao sono, sem acrescentar essa indução.

Tente cultivar a disciplina de realizar esse exercício por um mês inteiro ou durante um ciclo lunar completo de 28 a 29 dias. Ainda melhor se conseguir praticá-lo diariamente nesse período. É essencial adotar essa prática como uma verdadeira disciplina, pois ela o ajudará a se ouvir, a relaxar e a acessar um estado mais profundo de si mesmo.

A partir de agora, em cada prática e exercício desta formação, sempre que houver a orientação de entrar em estado meditativo, lembre-se deste caminho: primeiro o alongamento, depois o relaxamento e então a contagem regressiva, sempre aliado à respiração profunda e consciente.

Sequência do Exercício 2

Alongamento em pé, da cabeça aos pés.

Relaxamento deitado, com atenção dos pés à cabeça.

Contagem regressiva visualizada, de 20 a 0 ou de 13 a 0.

Respiração natural ao chegar ao zero.

Retorno suave e registros no diário mágico e no Livro-Espelho.

Essa frequência é a orientação específica do exercício, que aprofunda a rotina geral apresentada anteriormente. Preserve suas etapas e acompanhe suas percepções ao longo do período de prática.





Referências e continuidade

Base desta formação

LOURENÇO, Sérgio. *O Caldeirão & a Espada: O Caminho Taliesiniano de Wicca*. Manuscrito fornecido pelo autor. Segunda parte da lição “Onde está o seu Awen?”, de “O Centro” ao Exercício 2. Exposição reescrita para a formação; sequência prática, correspondências, contagens e frequência preservadas.

Leituras da bibliografia de formação

PENCZAK, Christopher. *O Templo Interior da Bruxaria*. São Paulo: Madras, 2003.

AURYN, Mat. *Bruxa Psíquica*. São Paulo: Nova Senda, 2023.

WICKENBURG, Joanne. *Um Guia do Mapa Astral*. Pensamento, 1995.

RENDEL, Peter. *Os Chacras*. São Paulo: Hemus, 1981.

JUNG, Carl G. et al. *O Homem e Seus Símbolos*. Tradução de Maria Lúcia Pinho. 3. ed. especial. Rio de Janeiro: HarperCollins Brasil, 2016.

VALIENTE, Doreen. *Enciclopédia da Bruxaria*. São Paulo: Madras, 2009.

As correspondências corporais, elementais e zodiacais pertencem à linguagem simbólica e esotérica da Tradição. A abordagem preserva o reconhecimento do cuidado médico presente em sua formação.

Próxima etapa

Apostila 05 · Hécate: a Senhora dos Três Caminhos. Referências históricas, mitológicas e simbólicas da Deusa, seus atributos, imagens e relações com a Bruxaria e a devoção taliesiniana.

