



## **VIVÊNCIA E VISUALIZAÇÃO CRIATIVA OBJETIVANDO RESGATAR A SOBERANIA, A FORÇA E O PODER DAS ANTIGAS SACERDOTISAS DE AVALON E HARMONIZAR E INTEGRAR OS SAGRADOS FEMININO E MASCULINO**

*Inspiração de Heloísa Monteiro de Moura Esteves*

Coordenadora da Casa das Matryoshkas ([www.casadasmatryoshkas.org.br](http://www.casadasmatryoshkas.org.br)). Guardiã do Círculo Sagrado de Mulheres Encontros com Madalena. Guardiã do Círculo das Sacerdotisas de Avalon. Moon Mother. Terapeuta de Leitura de Registros Akáshicos. Curso de Formação Holística de Base pela UNIPAZ/MG. Aspirante do CIT - Colégio Internacional de Terapeutas)



1. Objetivos da vivência/visualização criativa: Acessar lembranças remotas de um tempo de plenitude, em que as energias e os gêneros feminino e masculino estavam integrados em perfeita harmonia e respeito. Evocar a soberania, a força, o poder, a magia e a soberania do Feminino e do Masculino Sagrados.

2. Material necessário: Almofadas ou kangas para se sentar confortavelmente em círculo no chão; foto do quadro *The Accolade*, de Edmund Blair Leighton (Londres, 1853-1922), facilmente encontrado na internet; CD de músicas celtas, preferencialmente instrumentais; música *A Conquista do Paraíso* (Vangelis).

3. Prática:

- Escolha um incenso para purificar o ambiente, preferencialmente com aroma de rosas.
- Coloque música celta instrumental. O focalizador deverá estar atento para trocar a música, colocando *A Conquista do Paraíso* no momento descrito na vivência abaixo.



- Sente-se confortavelmente no chão, sobre a almofada ou kanga. Se estiver com outras mulheres e homens, faça um círculo.
- Coloque no centro do círculo a gravura/foto do quadro *The Accolade* e, por alguns instantes, contemple a imagem em silêncio. Observe cada detalhe da gravura, as roupas da sacerdotisa, sua elegância ao sagrar o cavaleiro, a maneira como segura a espada, a atitude de reverência e respeito do cavaleiro ajoelhado diante dela...
- Respire profundamente, trazendo a presença para seu corpo. Ao inspirar traga a presença, ao expirar relaxe. Solte tudo aquilo que não faz mais parte de você e de sua vida. Ao expirar, solte o velho; desapegue. Ao inspirar, deixe que o novo te preencha.
- Feche os olhos sem apertá-los, como se eles fossem ostras guardando as pérolas e se deixe transportar para um lindo jardim medieval, com um gramado muito verde e aveludado, repleto de inúmeros pés de tuia, pinheiros, carvalhos e frondosas macieiras.
- Se você for mulher, se veja vestida com uma roupa semelhante à da sacerdotisa da gravura: veja e sinta o seu vestido branco, com raios dourados, de tecido diáfano e bordado com pequenos cristais. Perceba a guirlanda de cristais que você traz em sua cabeça, caindo no seu terceiro olho.
- Sinta-se feliz com suas irmãs sacerdotisas, neste cenário encantado, onde há um lago de cor azul esverdeada em que nadam lindos cisnes brancos. Vocês se abraçam em círculos, brincando de roda, como meninas, fazendo danças, iluminadas pelos raios do sol dourado que se põe atrás das montanhas lá longe.
- Se você for homem, perceba-se vestido como o cavaleiro da gravura, com sua armadura de guerreiro, sua túnica vermelha... Você e seus companheiros estão no jardim e observam, com respeito e curiosidade, as sacerdotisas a se divertirem.
- Agora, ao som da música *A Conquista do Paraíso*, as sacerdotisas se dirigem para um grande e suntuoso salão do castelo medieval, num cortejo, seguindo por um longo e macio tapete vermelho e passando por baixo das espadas dos cavaleiros que se colocam, agora, dos dois lados do cortejo, cruzando as suas pontas acima das cabeças das mulheres, como se fosse um túnel. As sacerdotisas caminham lentamente, com soberania e elegância, observadas com respeito e admiração pelos cavaleiros.
- As sacerdotisas, ao entrarem no grande salão de pedras, com alguns raios dourados do sol que ainda entram pelas frestas, vão se dirigindo lentamente para uma grande mesa de madeira, redonda como a lua cheia, onde há pão, frutas secas e frescas, sementes, vinho tinto e água do poço sagrado da Grande Mãe.
- Aos poucos, as sacerdotisas vão tomando seu lugar à mesa e, ao lado de cada uma, se senta um cavaleiro. Todos - mulheres e homens - em perfeita harmonia e integração, levantam a taça com vinho para brindar a vida.
- Cada cavaleiro presenteará o seu par com uma maravilhosa rosa vermelha e um presente especial. Se você for mulher, receba com amor esta rosa e este presente. Sinta o que este presente significa para você. Se você for homem, sinta e perceba o significado de ter ofertado este presente a uma mulher.
- Agora, cada sacerdotisa presenteará o seu par com um lindo cravo branco e um presente especial. Se você for homem, receba com amor este cravo e este presente. Sinta o que este



presente significa para você. Se você for mulher , sinta e perceba o significado de ter ofertado este presente a um homem.

- Mulheres e homens agora tomam a taça com a fresca água do poço sagrado da Grande Mãe. Deixe que cada gota seja sorvida aos poucos. Molhe seus lábios. Deixe esta água molhar aos poucos a sua alma, mantendo a lembrança deste grande banquete, neste círculo de amor.

- Aos poucos, cada um no seu tempo, vá abrindo os olhos, mexendo com os pés, as mãos, as pernas, respirando, voltando para o momento presente, revigorado, renovado e em equilíbrio e harmonia plena com as sagradas energias feminina e masculina.

- O focalizador poderá, neste momento, abrir a roda para a partilha das experiências, impressões e *insights*.