

# Meditação com os quatro elementos

Para praticar a meditação, a primeira coisa que você tem que fazer é reservar um local tranquilo e aconchegante em seu lar. É muito importante que você seja a única pessoa a ocupar esse lugar. Esse espaço pode ser um cantinho qualquer, de preferência perto do seu altar. Ele estará carregado constantemente com a sua energia e será como seu templo. Coloque um som agradável e um incenso de sua preferência.

Tome um banho bem gostoso e se alimente de frutas e saladas. Evite comidas pesadas e gordurosas, bebidas alcoólicas e qualquer tipo de droga. Use roupas soltas e confortáveis, sente-se de forma confortável.

## ***Meditando com o elemento Terra***

Espalhe muitas pedras, plantas e flores sobre o altar. Coloque o pentáculo no meio do altar e, ao lado dele um pires com sal ou trigo, e uma vela marrom. Coloque as mãos espalmadas em direção ao chão, sinta a energia vinda da terra. Perceba que ela lhe proporciona estabilidade, abundância e prosperidade. Sinta-se preenchido pelo poder da firmeza e da responsabilidade. Quando se sentir centrado, trace um pentagrama invocante em frente ao seu altar. Visualize-o brilhante, verde e resplandecente e invoque:

**"Poderes da Terra. Vos que fazeis a vida fluir mecanicamente. Pelo poder sagrado do pentáculo eu vos invoco. Ajudai-me. Fazei com que minha vida prospere em todos os sentidos. Dai-me equilíbrio para cumprir a missão que o universo me confiou. Que o poder do norte me proporcione sabedoria e persistência para que eu me firme no mundo. Vos que possuis os segredos da terra. Fazei com que a roda da vida gire sempre a meu favor para que eu conquiste estabilidade, fertilidade e equilíbrio. Que assim seja!"**

Espalme novamente as mãos em direção ao chão, sinta-se preenchido pela energia telúrica. Trace então um pentagrama evanescente e visualize-o se dissolvendo. Agradeça mentalmente os poderes da terra e deixe a vela queimar até o fim.

## ***Meditando com o elemento Ar***

Espalhe incensos sobre o altar, disponha o Athame no centro e uma pena do lado dele, acenda uma vela amarela. Toque um sino por três vezes, eleve as mãos ao céu e sinta a energia do ar. Perceba que ela lhe proporciona paz e tranquilidade interior. Sinta-se preenchido pelo poder do elemento ar que lhe traz liberdade, conhecimento e poder de comunicação. Quando se sentir centrado, trace um pentagrama invocante de frente ao seu altar, imagine-o brilhante e resplandecente de luz amarela. Invoque:

**"Poderes do Ar. Vós que exerceis domínio sobre as grandes verdades Pelo poder sagrado do Athame eu vos invoco. Fazei com que a clareza de pensamentos seja uma constante em minha vida. Que eu seja livre para pensar e agir, e que minhas energias sejam sempre canalizadas para positividade. Fazei com que meus conhecimentos sejam aperfeiçoados a cada dia Para que assim eu possa ajudar o próximo. Que assim seja e que assim se faça!"**

Eleve novamente as mãos ao céu, sinta-se preenchido pela energia aérea. Trace então um pentagrama, agradeça mentalmente aos poderes do Ar e deixe a vela queimar até o fim.

## ***Meditando com o elemento Fogo***

Coloque o bastão no centro do altar e acenda uma vela vermelha ao lado dele. Com as mãos elevadas e punho fechado, sinta a energia do fogo. Perceba ela lhe proporcionando energia positiva e prosperidade. Sinta-se preenchido pelo poder do fogo que lhe traz coragem, dinamismo, força de vontade e destruição de coisas ruins. Ao se sentir centrado, trace um pentagrama invocante de frente ao altar e imagine-o resplandecente, ardendo em chamas. Invoque:

**"Poderes do fogo. Vos que exerceis domínios sobre a evolução de todas as coisas existentes Pelo poder do sagrado bastão eu vos invoco. Fazei com que o ódio seja transmutado para que o amor pendure na terra. Que todas as coisas negativas possam ser banidas. Que o poder do sul traga coragem, dinamismo, para que eu possa prosseguir em minha jornada. Peço-vos que minha intuição seja aguçada para me tornar um ser pleno e absoluto na espiritualidade. Que assim seja, que assim se faça!"**

Eleve novamente as mãos e feche os punhos, sentindo-se preenchido pelo poder. Trace então um pentagrama evanescente e imagine-o se dissolvendo. Agradeça mentalmente os poderes do fogo e deixe a vela queimar até o fim.

## ***Meditando com o elemento Água***

Espalhe conchas, estrelas-do-mar, caramujos sobre seu altar. Coloque a taça com água no meio e acenda uma vela azul ao lado dela. Ponha as mãos mais ou menos na altura do abdômen e ponha as mãos em formato de conchas. Sinta a energia da água que lhe traz cura, fertilidade, esperança e estabilidade sentimental. Ao se sentir centrado, trace um pentagrama invocante em frente ao altar. Imagine-o brilhando em um azul-prateado e faça então, a seguinte invocação.

**"Poderes da água. Vós que exerceis domínio sobre a felicidade de todos os seres da terra Pelo poder sagrado da taça eu vos invoco. Fazei com que a amizade pendure e neutralize meus pensamentos negativos e incertezas. Fazei-me esperançoso e despojado de orgulho e preconceito Que o poder da água me proporcione saúde e cura de todas as doenças. Peço-vos que a fertilidade seja constante em toda minha vida e em tudo que eu fizer. Fazei-me pleno de amor. Que assim seja!"**

Coloque novamente as mãos em forma de concha, sinta-se preenchido pela energia aquática. trace um pentagrama evanescente e imagine a luz brilhante se dissolvendo. Agradeça mentalmente os poderes da água e deixe a vela queimar até o fim.