



D E N I S E L I N N



ESPAÇO SAGRADO

Como limpar e fortalecer as energias de sua casa



B
BERTRAND BRASIL



DENISE LINN

Espaço Sagrado

Como limpar e fortalecer as energias de sua casa



BERTRAND BRASIL

Tradução Elizabeth Rocha Souza

1995

Este livro é dedicado à nossa filha, Meadow Mane, que terá sempre um Espaço Sagrado em nossos corações.

SUMÁRIO

1. A casa enquanto ser vivo
2. Minha jornada
3. As quatro etapas da limpeza da casa
4. O fogo purificador
5. A água sagrada
6. A alquimia do ar
7. A terra que cura
8. O som sagrado
9. Símbolos místicos para a casa
10. Mudando-se para uma nova casa
11. A casa como metáfora
12. Em direção à luz
13. A arte da disposição
14. Protetores e energizadores da casa
15. Caçando fantasmas
16. Método do círculo da vida
17. Sistemas de realinhamento interior
18. Transmitindo luz

AGRADECIMENTOS

A David Linn, meu marido e companheiro de jornada, pelo apoio de amor; Claire Brown, pela excelente qualidade como editora e pela amizade; Brand Fortner Ph.D., meu irmão, pela assistência científica; Sandra Holtzinger, por me fazer compreender a importância de nossa casa; Marika Burton, pela beleza e magia; Karen Kingston, Vicky Patterson, Astrid Neeme, Credo Mutwa, pela contribuição neste livro; Kathy Lynch, Rebecca Nelson, Patti Nugent, Barb Kelly, Karl Bettinger e Paulina Howfield, pela grandeza de seu amor. E Lynne Franks, amiga e irmã de alma.

A casa enquanto servivo

Nossas casas são espelhos de nós mesmos e refletem nossos interesses, crenças, hesitações, espírito e paixão. Contam como nos sentimos em relação a nós mesmos e ao mundo à nossa volta. A casa é mais do que um simples lugar onde descansamos à procura de conforto e proteção. É lá que podemos dialogar com o universo. É um ponto de encontro no espaço e no tempo, que pode atrair ou repelir energias.

A casa pode ser um lugar de renovação e esperança; o abrigo no qual você se isola e se recarrega durante os momentos difíceis; um refúgio de paz durante a tempestade. Pode ser um espaço de saúde e regeneração. Ela não somente pode nos ajudar no fortalecimento e na cura, como ser um templo de harmonia no qual podemos alcançar um patamar superior na esfera espiritual. A casa pode ser a ligação entre os mundos interior e exterior, a ponte entre realidades internas e externas. Pode ser um centro para a magia, o poder e o espírito; um ponto de força, um vórtice de energia no planeta. Assim como um eco se espalha pelo infinito, a casa pode ser um transmissor de luz e energia. A energia que ela irradiar será como uma pequenina pedra jogada na piscina do universo, e os anéis que ela provocar serão percebidos nas mais longínquas margens do cosmo.

Com a aproximação do fim do século 20, os lares vêm-se tornando progressivamente importantes. É fundamental que se transformem em recintos sagrados à medida que solidificamos nosso lugar no universo. Permear nossos espaços vitais com o sentido de ordem cósmica traz integridade às nossas casas, colocando-as em equilíbrio com nosso ser básico e o fluxo de criação do mundo. Nosso lar pode ser um santuário e renovar esperanças para os tempos que estão por vir; bastante difíceis, mas certamente estimulantes. Nesse espaço sagrado, poderemos refletir sobre quem somos e por que estamos aqui, neste planeta, neste momento.

A aproximação do fim do milênio é, no ciclo de evolução da Terra, a época mais instigante para se viver. Este é o momento propício para mudanças, para a realização de nossos sonhos, para a evolução não só do ponto de vista individual, como também global. À nossa volta, nos deparamos com um mundo cada vez mais poluído e carregado de conflitos na medida em que antigas profecias vêm se realizando. Apesar da possibilidade dessas sinistras manifestações do destino, paira no ar profunda esperança. Sabemos, do fundo de nossos corações, que uma oportunidade, dourada e resplandecente, como uma nova manhã, nos aguarda logo além do horizonte. A pergunta é como vamos encontrá-la e usá-la para transformar nossas vidas, nossos relacionamentos e nosso mundo? Uma das chaves para encontrar a resposta dessa pergunta está perto de nós, mais especificamente, em nossa casa. Há maneiras de transformar essa energia. Harmonizando e purificando a energia de nossa casa, podemos abrir canais em nossos espaços vitais, de tal forma que a casa se transforme em coletor de energia, irradiando-a, ao mesmo tempo e sob a forma de amor e luz, para o resto do mundo e para além do universo.

A casa pode servir como estação transmissora para a Luz!

Este livro trata de energia; da compreensão da energia de sua casa e da forma como essa energia interage com a do universo. Minha intenção ao escrevê-lo foi mostrar como você pode purificar e fortalecer a energia de sua casa não só para criar um santuário que abrigue você, sua família e seus amigos, mas, acima de tudo, para transformá-la num vórtice de irradiação de energia benéfica para muitas outras pessoas. Você vai aprender técnicas diferentes de purificação e energização de energia doméstica, algumas das quais vêm sendo usadas por xamãs e curandeiros há centenas de anos. Vai aprender também a acentuar e intensificar a energia do seu lar, para que ele se torne um raio de esperança e luz neste tempo difícil de mudanças.

A CASA ENQUANTO "SER VIVO"

Para entender como limpar e clarear as energias de sua casa, é preciso compreender como os espaços em que vivemos se adaptam ao contexto da vida em torno de nós. Para isso, é importante entender três fundamentos básicos, que perpassam todas as técnicas de limpeza ensinadas adiante:

- Todas as coisas se compõem da constante troca de energia.
- Você não está separado do mundo à sua volta.
- Todas as coisas têm percepção.

Ao entender esses três princípios, você toma consciência de que sua casa é composta de energia, não está separada de você e é um ser em evolução. Este livro trata da compreensão de que a casa é uma energia evolutiva que tem percepção. Você pode se comunicar com ela, e essa comunicação garante a você e a sua família proteção e cura se compreenderem e respeitarem esse fenômeno. Aprender a interagir com seus espaços pode tornar sua vida mais equilibrada e harmoniosa em relação à energia mais ampla que a circunda.

Tudo é energia

Os povos nativos americanos entendiam que todas as formas de vida, das nuvens às árvores e aos búfalos que percorriam as grandes planícies, são vibrantes padrões transitórios de energia. Essa compreensão remonta aos tempos primordiais nas civilizações ao longo do mundo, sendo uma das percepções de vida mais marcantes das culturas primitivas. O conceito atual de o universo ser algo rígido e parado é absolutamente contrário a esse critério fundamental.

Toda vida é energia. Estamos imersos num oceano de energia, e essa energia que está à nossa volta flui e se move em correntes contínuas, que se transformam constantemente no espaço e no tempo.

Os físicos reconhecem que os átomos e as moléculas de todas as coisas estão em permanente movimento. Sob a superfície de objetos imóveis, existentes no rio linear do tempo, a energia dá forma à realidade, a dissolve e combina novamente. O mundo é a dança das duas forças opostas, mas, ainda assim, harmônicas do universo: *yin* e *yang*, mistério e forma. O mundo à nossa volta e dentro de nós é interação desses modelos de energia, fluindo eternamente.

A energia flui e reflui, sem limitação de passado e futuro. Vivemos um drama de luz e escuridão; um drama que, embora padronizado, é eterno e atemporal. Por trás desse movimento há a ordem cósmica. Existe uma harmonia inata, inerente a todas as formas de vida, como ondas de energia e espirais de elétrons pulsantes, dentro e fora da existência.

Não estamos separados do universo à nossa volta

Não existe nada "lá fora" que não seja você. Por causa da forma linear como percebemos a realidade, acredito que nunca conseguiremos compreender isso intelectualmente, nos expressar verbalmente ou escrever sobre isso de forma compreensível. No entanto, creio que, no fundo, *todos sabemos isso*. Creio que dentro de cada um de nós há ânsia, desejo e certa lembrança de um raro lugar de unidade e unicidade, além do espaço e do tempo.

Grande parte das dificuldades que as pessoas estão experimentando neste momento da evolução de nosso universo baseia-se numa crença equivocada: a idéia de que somos seres separados, sem conexão com nosso planeta, seus animais e árvores, separados uns dos outros e algumas vezes até divorciados de nós mesmos. A crença ocidental é a de que somos separados de nosso contexto e ambiente. A idéia de que podemos viver independente de nosso ambiente é ilusória, e dessa ilusão decorrem conseqüências potencialmente graves para nossa saúde e felicidade. É a crença nessa ilusão que viabiliza a epidêmica poluição global, o racismo, as guerras, a cobiça e muitas outras doenças que enchem jornais e perturbam nosso sono.

Enquanto caminhamos para o novo milênio, estão ocorrendo enormes mudanças na tecnologia, nos recursos naturais, assim como nos campos de força que circundam o planeta. Em nossa cultura ocidental moderna é difícil perceber dificuldades emocionalmente de nossa ligação com objetos além de nossos limites pessoais: nossa casa, nossa comunidade e nosso planeta. E, no entanto, é essencial, neste momento, não apenas ampliar nossa "identificação do ser" para nosso entorno individual, mas prolongar o "sentido de ser" além dos limites do tempo e da forma para abranger nossa casa. Ampliar seu "sentido de ser" para abranger sua casa é um bom primeiro passo, aliás, fundamental.

Nosso planeta está mudando tão rapidamente, que afeta de forma profunda a maneira como nos relacionamos uns com os outros e com o meio à nossa volta. Apesar de os avanços na tecnologia terem auxiliado muito nossas vidas, eles também nos afastaram do ambiente que nos rodeia. Em nossa ânsia da tecnologia, nos "esquecemos" do saber primordial de que todas as criaturas e todas as coisas em nosso planeta estão conectadas. "Esquecemos" que estamos interligados num universo vivo e pulsante — um universo que conta com a vida, que pulsa com intensidade de espírito. Esquecemos que existe energia vital em tudo e em todos.

Nossos remotos ancestrais no mundo inteiro não partilhavam essa crença de separação. Sua visão do mundo centrava-se no fato de que nenhum de nós existia independente de nossos pares, do Sol, da Lua, do solo, das flores, dos oceanos e de todas as outras miríades maravilhosas de seres e coisas que formam a realidade, tal como a conhecemos. Tudo está relacionado a cada outro ser, e nada existe isoladamente. Um exemplo da compreensão abrangente da palavra relacionamento para o nativo norte-americano está expresso na cerimônia sagrada intitulada *Sweat Lodge*. Quando se entra nela, deve-se declarar: "para todos os meus companheiros". Não se trata do simples reconhecimento dos presentes ou dos membros da própria família; é a afirmação do inter-relacionamento de toda a vida e da íntima união de toda a criação.

Na cultura moderna ocidental, o modo usual de interação com o mundo à nossa volta é através do sentimento de separação e de liberdade. Em geral, nos identificamos com nosso corpo e nos sentimos separados de todas as outras partes de nós mesmos. Muitos de nós nos identificamos com nosso corpo físico. Estabelecemos um tipo de linha de demarcação que acaba em nossa pele. Mas essa não é a única maneira de nos definir. Muitos se identificam ocasionalmente com coisas muito além do próprio ser físico. Algumas vezes nos identificamos com nossos filhos ou com nossos bens (um homem entrará correndo em um edifício em chamas para resgatar bens materiais, com risco de sérios danos para seu corpo físico, porque naquele momento se sente mais identificado com seus bens do que com seu corpo). Podemos nos identificar também com as roupas que vestimos. Para muitos, a maneira de vestir é uma expressão do ser que acreditam ser. Também fica evidente, pela maneira como algumas pessoas reagem ao dirigir em fluxo denso de tráfego, que elas se identificam com seus carros.

Contudo, se parar para refletir, você se lembrará, provavelmente, de inúmeras vezes em que se sentiu, de repente, unificado com o mundo a sua volta. Você pode ter tido a sensação de mergulhar na beleza de um pôr-de-sol iluminando o céu ou pode ter sentido a alegria e pureza de seu relacionamento com o universo ao observar as ondas batendo na praia. Essas experiências nos lembram da verdade que todos nós conhecemos antes desta vida: a de que somos essencialmente unos com todas as coisas.

Somos também tanto parte das montanhas, do mar, das nuvens ou das estrelas quanto o somos do nosso corpo. Somos todas as manifestações de pura energia, flutuando continuamente em suas diversas formas e conectadas para sempre. Tudo que existe e existirá está em você. O universo é extensão de seu corpo.

Acredito ser necessário fazer a viagem de volta a essa visão unificada da realidade, que é, aliás, tão inatamente natural para nós quanto nossa relação com nossas mães enquanto estávamos no útero.

Todas as coisas têm consciência

Não só o universo a sua volta é um amplo campo de energia em movimento ao qual você está intimamente relacionado, como também *tudo no universo tem consciência*. Até os mais céticos concordarão que os animais são seres conscientes. A ciência moderna também provou que as plantas têm intenção e podem responder ao campo de energia dos humanos. Entretanto, não menos consciência têm as pedras, as montanhas e os rios. Os povos nativos compreendiam bem isso e eram incapazes de sair para pescar sem pedir a bênção ao Espírito do Mar. Agradeciam às plantas depois de colhê-las. Antes de caçar, pediam perdão aos animais. Depois da caçada, agradeciam a doação da vida em benefício da tribo. A terra sob seus pés não era inerte nem inanimada: a Terra era Mãe. Agradecimentos lhe eram dirigidos, assim como pedidos de perdão antes de escavar sua substância. Era dessa forma que os povos nativos reconheciam e honravam a consciência de todas as coisas no mundo a sua volta.

Os povos antigos compreendiam que somos todos conectados e que todas as coisas têm vida. Uma pequena pedra de rio não é menos viva do que a grande baleia orca. Um alto e imponente cedro não está menos vivo do que um puma caminhando pelo prado verde. Meus ancestrais, os índios Cherokee, chamavam as árvores de irmãs, porque nelas reconheciam a vida. *Tudo está vivo.*

Desses três princípios, segue-se naturalmente que:

- Sua casa é composta de campos de energia em permanente transformação.
- Você não está separado de sua casa.
- Sua casa está viva, e tem consciência.

Sua casa é composta de múltiplos campos de energia que se sobrepõem

Sua casa não é uma simples composição de materiais reunidos para proporcionar conforto e abrigo. Cada centímetro cúbico, não importa se sólido ou aparentemente vazio, está repleto de infinitos campos de vibração energética. Existe uma grande variedade de padrões de energia se sobrepondo dentro dela e ao seu redor. Há uma infinidade de domínios em sua casa. Além da esfera puramente física da estrutura da casa e dos objetos sólidos que ela contém, existem energias emocionais e inúmeras energias espirituais e etéreas em constante movimento e circulação dentro dela.

O ambiente físico que envolve sua casa — sua posição em relação ao sol e ao vento, à vegetação que a cerca, massas de terra e cursos d'água — assim como a forma como sua estrutura interage com o meio ambiente —, afetam os campos de energia. Os materiais de construção e de confecção dos objetos e a química desses materiais também afetam os campos de energia. Por exemplo, a energia do pinho é mais fluida e radiante do que a do denso, pesado e enraizado carvalho. A *localização* dessa matéria natural também afeta sua energia. Por exemplo, a energia de um carvalho da Califórnia será diferente da energia de um carvalho da Inglaterra. E um carvalho de floresta natural terá energia diferente daquela de outro cultivado numa fazenda. A forma de processamento das matérias-primas, assim como o modo de serem trabalhadas, à mão ou por máquinas, afeta os campos de energia. Além disso, cores de parede e móveis, tipos de iluminação, qualidade do ar, aromas, o tamanho dos quartos e a distância em que se encontra a casa com relação à terra são apenas algumas das situações físicas que afetam o fluxo de energia.

Seus pensamentos e sentimentos, assim como os de sua família e hóspedes, estão constantemente influenciando a energia emocional em seus espaços vitais. As emoções têm sua própria estrutura energética, que permanece muito tempo depois de elas terem sido sentidas. Talvez você entre em um quarto após uma discussão e sinta o ar ligeiramente pesado. Trata-se de algum resquício do campo energético da intensa emoção experimentada durante a discussão. A psicometria é baseada na idéia de que pensamentos, sentimentos e personalidade das pessoas ficam impressos em seus objetos físicos e seu entorno. Todos os sentimentos e pensamentos dos habitantes atuais e anteriores influenciam a energia emocional de uma casa. As formas — pensamento, personalidade e atividades daqueles que viveram na terra, *mesmo antes de sua casa ter sido construída*, também afetam sua energia emocional. Cada objeto físico em seu interior tem as emanções daqueles que o possuíram, assim como de quem lhe deu forma. Prédios que foram construídos sobre antigos cemitérios são afetados pela energia emocional que cerca esses lugares. A estrutura da casa pode também afetar a energia emocional. Por exemplo, tetos altos podem estimular a sensação de elevação; os baixos, o de estarem emocionalmente confinados ou abafados. Cada parte de sua casa transpira e atrai campos de energia emocional.

Sua casa, assim como você, tem aura, influenciada por sua forma física e pelos objetos que possui; pelas energias emocionais que nela permaneceram, mas, principalmente, pelas energias espirituais que a circundam. Campos de energia espiritual são gerados pelas árvores, pelo solo e pela paisagem ao redor, por sua vez impregnados de forças dévicas e angelicais. A energia primal que vem da terra, denominada linhas *ley*, também afeta a aura espiritual de sua casa. Essas linhas são criadas por

correntes elétricas naturais, que percorrem a crosta terrestre ao longo de canais ou linhas. Entretanto, a influência mais importante que a energia espiritual de sua casa pode receber é o amor trocado entre suas paredes.

Você não está separado de sua casa

Você não está separado de sua casa, assim como não está do ar que respira. Sua casa não é mera extensão de seus pensamentos e sentimentos, mas, num sentido mais amplo, sua casa é você. Você não é menos sua casa do que é seu corpo. Ambos são manifestações externas de seus campos internos de energia.

No mais profundo sentido, sua casa reflete e espelha sua consciência. Assim como seu corpo é um símbolo de seu estado interior, sua casa também o é. Até os estudiosos mais tradicionais estão começando a aceitar que há conexão entre corpo e mente, e que o corpo pode refletir a consciência. Se uma pessoa tem uma dor de garganta e perde a voz, isso pode ser entendido como algo que essa pessoa quis dizer e não disse. Dificuldades emocionais manifestam-se no corpo. Uma casa espelha da mesma maneira o estado emocional daqueles que a habitam. Por exemplo, problemas de encanamento podem representar emoções. Canos obstruídos podem significar emoções contidas. Vazamentos podem significar emoções que transbordam. Você pode mudar sua energia pessoal transformando a energia de sua casa. As janelas são seus olhos para o mundo a sua volta. O simples fato de limpá-las, *com a intenção de ver seu modo de vida de maneira mais clara*, terá um efeito na transparência de sua vida.

Sua casa tem consciência

Sua casa tem consciência, assim como cada parte de nosso mundo. As casas, assim como as pessoas, são alimentadas pela maneira como as tratamos em nosso coração. Elas têm um espírito vivo que se apóia na consideração e no amor que lhes dedicamos. Sem esses cuidados, elas se tornam sem vida, inanimadas: o espírito se retira e elas se transformam em meras estruturas físicas que não podem nos acolher ou nutrir. Nossas casas se tornaram estruturas sem vida, quando deveriam ser vibrantes; o local de poder pulsante onde podemos encontrar rejuvenescimento e renovação. Nossa casa é um ser criativo e envolvente. Ela pode ser introvertida ou extrovertida, e tem ciclos, da mesma forma que você e toda a natureza.

Você pode se comunicar com sua casa, que pode ser sua aliada ou adversária. Ela se preocupa com você e quer cativá-la. Não só reflete seus sentimentos e interesses, mas, num sentido mais profundo, ela se relaciona com você, o que permite a ambas crescer. Sua casa evolui, tanto quanto você mesma. O cuidado que lhe dedica pode atrair algum antigo e esplendoroso espírito, que a preencherá; esse poder poderá fortalecê-la em sua alma e seu coração.

A compreensão desses princípios cria o fundamento pelo qual você poderá purificar e fortalecer as energias de seu lar.

Minha jornada

A jornada que me fez descobrir e explorar energias começou de forma dramática quando eu tinha 17 anos. Vivía com minha família numa pequena comunidade de fazendeiros no Meio-Oeste. Numa quente tarde de verão, despreocupada e feliz, pilotava minha motocicleta estrada abaixo, pelos belos caminhos do interior. O milho crescia, parecendo querer alcançar o céu, de ambos os lados da estrada. Acima de mim, o céu era de um luminoso azul de verão.

De repente, a paz do dia se desfez. Um enorme carro bateu com violência em minha moto; tentei manter o equilíbrio, mas o carro voltou a bater na moto, derrubando-me no acostamento da estrada.

Lutei para me levantar, e o choque se transformou em terror quando me virei e vi meu desconhecido agressor. Com fria determinação, ele me apontava uma arma. Os dois buracos do cano me pareciam gigantescos, totalmente desproporcionais. Não podia compreender o porquê daquela arma apontada para mim. Meu pensamento voava. "Não lhe fiz nada! Por que bateu em mim? Por que está me apontando essa arma? Por quê?!!!" Ele olhava para mim sem nenhuma emoção e, em seguida, apertou o gatilho. O surdo estampido mudou minha vida para sempre.

Fui abandonada na estrada, onde um fazendeiro que passava me socorreu e chamou a ambulância. São peculiares as coisas que nos vêm à cabeça em situações traumáticas. Enquanto a ambulância ia velozmente para o hospital com a sirene ligada, apesar da dor insuportável lembro-me de ter olhado pela janela e pensar como o céu estava bonito e como eram lindas as árvores naquela época do ano.

A vida é tão preciosa.

No hospital, tudo me pareceu ampliado. Luzes muito intensas e brilhantes, dor excessiva, vozes apressadas e estridentes. Aos poucos, as luzes começaram a diminuir, e a dor, a ceder. As vozes foram sumindo, até que tudo silenciou. Encontrei-me numa escuridão macia, semelhante à do útero. Senti como se estivesse caindo num casulo de veludo negro. Imediatamente o casulo explodiu. A mais intensa luz dourada e brilhante me envolveu. Era tão estonteante e forte, que diante dela o sol pareceria pálido. Tudo à minha volta era luz. Impregnando a luz com delicadeza cristalina, havia música suave e pura. Essa sinfonia de luz líquida fluía e refluiu por todo o universo em perfeita harmonia, cuja fluidez invadiu meu ser até que me fundi à luz e ao som. Luz e som eram uma só coisa, luz-som. E esse universo envolvente, difuso e cálido de luz e som me parecia completamente natural e *familiar*.

Tudo me parecia mais real do qualquer experiência anterior! Era como se minha adolescente vida tivesse sido até então apenas um sonho. Exatamente como quando se acorda pela manhã e os sonhos começam a cair na "realidade" do dia, minha vida inteira até aquele momento parecia se dissolver em bruma sutil, à medida que eu adentrava essa nova hiper-real realidade. Tudo, até aquele momento, me parecia não ter passado de uma grande ilusão.

O tempo parecia fluir num contínuo e interminável "agora". Não havia passado nem futuro. Tudo estava contido num presente infinito. Lembro-me de ter tentado pensar no passado e não conseguir, porque isso era inconcebível: ele literalmente não existia. Era-me impossível imaginar uma realidade linear estando lá, assim como me é impossível compreender inteiramente uma realidade não-linear, estando aqui.

Completamente fundido naquele mundo de luz/som/ infinito presente, havia o "Amor", embora absolutamente diferente de nossa noção usual de amor, que envolve amor por alguém ou alguma coisa, enquanto entidade separada de nós. O amor que vivenciei era infinito e ilimitado. Não havia nada que não fosse Amor. Aquele amor não estava separado de ninguém nem de nada, sendo tão natural quanto respirar. Tudo *era* simplesmente Amor, parte dele, sem qualquer separação, um amor além da forma e sem fronteiras.

E eu não estava sozinha. Você estava lá comigo. Todos estavam lá. Não havia quem não estivesse. Éramos todos Um. Não estávamos separados. Não havia começo nem fim, apenas luz infinita e eterna. Não mais confinada a meu corpo, experimentei a sensação de unidade com todos os seres e coisas. Eu era cada um que havia amado e cada um que havia ferido. Eu era cada um que um dia conhecera e era todos os que não conhecera. Era um mendigo faminto numa rua em Nova Délhi e era um ladrão em Nova York. Era um bebê no colo de sua mãe no Quênia e era um monge de algum templo numa montanha do Japão. Eu era cada um e cada um era eu.

Apesar de a experiência ter permanecido em minha memória como uma espécie de jóia que posso alcançar com alguma doída ternura, ela não faz nenhum sentido para minha mente consciente. A mente comum não é suficientemente grande para absorver a totalidade do que vivi e senti em cada célula do meu ser naquele momento, que extrapola o que é normalmente concebível, mas naquele momento era tudo natural, e foi a experiência mais real que já tive.

A única maneira de lhe dar algum sentido em minha mente consciente é imaginar nossa vida aqui na terra como um holograma ou um reflexo da dimensão espiritual que vivi quando fui ferida. Veja a imagem que usei. Imagine o Espírito como uma gigantesca e luminosa bola de espelho no céu. Raios de luz se espalham em todas as direções da bola para espelhos individuais, criando reflexos de luz pelo tempo e espaço.

Agora imagine que cada pessoa na terra se identifique com um reflexo individual a ponto de sentir que *é* esse reflexo. Olhando em volta, vêm outros reflexos, cada um deles separado pelo espaço e tempo. Entretanto, se pudessem expandir suas

percepções, veriam que todos emanam da mesma fonte. Nós realmente *somos* um só. Não estamos separados; somos o reflexo e a fonte de nosso reflexo; somos, enfim, Um.

Apesar de ter sentido profunda fusão com o infinito, parecia-me, curiosamente, ainda ter a habilidade de perceber a partir de um ponto fixo de consciência. Do meu ponto central de conhecimento, via um rio dourado de luz à minha frente. Sabia que se pudesse alcançar a outra margem não retornaria ao meu corpo de 17 anos. Não teria mais de suportar a dor de estar separada dos outros. Não queria voltar a estar presa a um corpo que estava muito machucado e em incrível sofrimento. Encaminhei-me para o rio e senti a luz fluida à minha volta.

Uma luz tremulante iluminava suavemente tudo ao meu redor. Antes que pudesse alcançar a outra margem, escutei uma voz reverberar dentro de mim: "Você não pode estar aqui. Há algo que precisa fazer." Gritei "Nãã-o!!!" e resisti o quanto pude. Senti-me como se estivesse sendo lançada e puxada de volta a meu corpo.

Quando acordei, estava numa cama de hospital lutando pela vida. O corpo ao qual eu fora forçada a voltar estava seriamente ferido. A bala entrara pela espinha dorsal e se alojara no pulmão, rasgando meu baço e uma glândula supra-renal. Meu estômago, um pulmão e o intestino delgado estavam prejudicados também. Um rim precisou ser extraído, e um tubo plástico de aproximadamente 15cm foi colocado para substituir a veia aorta.

Apesar de todo o terror por que tinha passado, algo misterioso e mágico ocorrera quando fui baleada. Algo que mudou o curso de minha vida para sempre.

Minha percepção da vida e do mundo à minha volta mudou radicalmente e para sempre. Embora tivesse muitos ferimentos para curar — não somente aqueles causados pela bala, mas também outros, emocionais e profundos, frutos de uma infância equivocada — eu "soube" naquele momento que nada do que tinha acontecido no meu passado fora acidental. "Soube" que minha vida fora guiada e que havia um propósito maior para a minha existência. Não fui trazida de volta do sinfônico mundo de luz e unidade, que experimentara por um breve momento, para descobrir a cura do câncer ou uma nova filosofia sobre o final dos tempos. Minha missão era simplesmente essa: abraçar e amar todas as formas de vida e vivenciar as profundas conexões entre elas.

Naqueles poucos momentos que passei no reino da morte, minha percepção da vida foi total e irrevogavelmente transformada. Quando voltei, tudo me parecia o mesmo e, ainda assim, tudo era diferente. Antes de ser ferida, pensava que "eu" era meu corpo e que morreria quando ele morresse. Criada em uma família de cientistas, aprendera que a única verdadeira realidade era aquela que podíamos testar e medir em termos físicos. Depois da experiência de "quase morte", já não pensava que minha vida havia começado com meu nascimento e terminaria com minha morte. Passei a não acreditar mais que sou separada dos outros seres. O tempo não me parecia mais rígido e finito. Percebia o universo à minha volta maleável e mutável, e não mais linear e fixo. Tudo no planeta estava vivo. Toda vida era preciosa.

Comecei a perceber luzes radiantes em volta de objetos supostamente inanimados. Podia ouvir a música dos gramados assim como o canto profundo e sonoro das árvores. Cada objeto no planeta não era apenas matéria física, mas estava impregnado também de luzes vibrantes e harmoniosas frequências sonoras. Cada nascer do Sol era um milagre, cada flor, sutil criação, inigualável combinação de luz e amor. Cada momento era cheio de som, cores, formas e energia vital. Podia perceber o profundo suspiro da Mãe-Terra sob meus pés e sentir a cadência de seu suave movimento de pulsação de vida. Estava ciente de que o ar à minha volta rodava em sublimes redemoinhos de energia. Em tudo isso havia o Grande Espírito, infinito, pessoal e protetor.

Como resultado de minha experiência de "quase morte", acredito agora que somos manifestação de pura energia, infinita e eterna, e que estamos todos intimamente ligados. Creio que tudo à nossa volta seja parte dessa energia eterna e que estamos em constante diálogo com todos os campos de energia em torno de nós, ainda que sem nos dar conta deles no nível consciente. Acredito que todos possuímos a inata habilidade de criar e manifestar o universo à nossa volta e que, também, podemos afetar os campos de energia da casa em que vivemos, para que ela se torne um templo de energia positiva em nossa vida.

Depois de ter sido baleada, minha vida transformou-se em permanente questionamento para entender com mais profundidade as experiências que vivi do "outro lado". Também quis aprender mais sobre cura. Meus ferimentos eram tão graves, que o médico disse a meus pais que eu não viveria muito e, caso vivesse, ficaria incapacitada para sempre. No entanto, meu contato com o Infinito acendeu em mim uma força de cura que superou todas as dúvidas, dores e limitações à minha volta e me fez recuperar a saúde com rapidez.

Interessei-me por entender mais sobre cura e aprender sistemas alternativos de tratamento. Tive a sorte de encontrar pessoas especiais que me ajudaram. Há 25 anos, minha primeira professora era uma havaiana *kabuna* (xamã) chamada Morna Simeona, que me ensinou a reconhecer energia e consciência em todas as coisas. Ela conversava com as árvores e com os *menehunes* (gnomos do Havaí) da forma mais natural. Os planos interiores eram tão reais para ela quanto os externos são para nós.

Durante esse tempo, também organizei alguns dos primeiros cursos para ocidentais com uma extraordinária mulher de origem japonesa, chamada Hawayo Takata, que me ensinou, por meio do método Reiki, a entender como podemos canalizar a energia através de nosso corpo para curar outras pessoas. Essas lições foram complementadas com o treinamento de um mestre *shiatsu*, que me ensinou sobre meridianos de energia (antigo sistema asiático que indica os pontos de energia do corpo em que se baseiam terapias como a acupuntura e a massagem). Meu professor Dancing Feather, xamã da tribo de Taos Pueblo, ensinou-me o poder da simplicidade e da humildade, como forças fundamentais para cura e mudanças em toda manifestação de vida.

Também fui beneficiada pela oportunidade de aprender com os Maoris da Nova Zelândia, os aborígenes da Austrália e os

Zulus, em Botsuana, na África. Além disso, sou profundamente agradecida por tudo que aprendi com meu povo, os índios americanos da tribo Cherokee. Os trabalhos de cura que tenho feito nos últimos 24 anos basearam-se em três premissas que todas essas tribos reforçaram: tudo é composto de energia em mutação; você não está separado do mundo a sua volta; tudo tem consciência.

Meu interesse na cura de casas surgiu de meu trabalho de cura e atuação como professora, bem como de minha compreensão desses três princípios. Dei-me conta da importância da limpeza dos espaços especialmente durante as centenas de seminários que ministrei. Comecei a perceber que o resultado dos seminários se relacionava tanto com a energia e a disposição dos lugares na sala quanto com meu desempenho. Quanto melhor a energia de uma sala, menos esforço eu tinha que fazer. Poderia desenvolver o mesmo seminário em duas salas diferentes, obtendo extraordinário resultado em uma e, na outra, algo menos satisfatório. Parecia que a variação de resultados não podia ser explicada de uma perspectiva puramente psicológica. Por exemplo, o fato de uma sala ter vista e outra não poderia fazer supor que a sala com vista seria mais favorável do ponto de vista psicológico e, portanto, produzir melhores resultados. Isso, entretanto, nem sempre acontecia. Era como se houvesse algo inerente ao próprio prédio, que contribuísse para resultados excepcionais de cura.

Comecei a notar esse aparente fenômeno não somente de local para local, mas também dentro da própria sala em que ocorria o seminário. Percebia com frequência que em determinados pontos os resultados de cura eram sempre mais evidentes do que em outros. Poderia realizar dez seminários na mesma sala, com pessoas diferentes e sobre assuntos completamente diversos. Num local as pessoas vibrariam de entusiasmo quanto aos resultados que estavam alcançando, em outro, na mesma sala, outras estariam vivenciando intensamente incidentes de sua infância, enquanto que em outro canto, as pessoas pareceriam retraídas e quietas.

Quando notei esse fenômeno se repetindo regularmente no mesmo local, apesar de eu estar desenvolvendo diferentes seminários com vários grupos de pessoas, comecei a suspeitar de que a própria dinâmica física da sala atraía os tímidos para uma área, os emocionais para outra e os extrovertidos para mais uma outra. Então fiz uma experiência. Tirei alguém da parte "retraída" da sala e o coloquei na parte "falante". Em pouco tempo a pessoa estava agindo tão entusiasmadamente quanto todas as demais daquela área da sala.

Percebi o mesmo ocorrendo em meu consultório particular de cura. Parecia haver algo inerente ao cômodo em que eu estivesse trabalhando, que contribuía para o resultado ou o prejudicava. De fato, quando a energia da sala era boa, eu não era tão necessária. *A pessoa se curava só por estar naquele lugar.*

Logo observei o mesmo fenômeno em meu jardim. Havia um lugar específico onde tudo crescia com exuberância, e, no entanto, a algum passos dali, nas mesmas condições de terra, intensidade de sol, vento, água e fertilizante, as plantas eram pálidas e sem vida. Essa percepção levou-me à suspeita de que havia campos de energia nos lugares e habitações que podem interferir em nossa maneira de sentir e de ser saudável. Percebi, também, que podemos trabalhar e transformar esses campos de energia de forma a promover o equilíbrio e a cura.

Quando entro na sala onde vou dar uma palestra, trabalho com algumas variáveis para melhorar a energia do local. Uma coisa que costumo fazer é mudar a disposição das cadeiras. Deixei alguns gerentes de hotel de cabelo em pé ao entrar em um auditório, antes de um seminário, para limpar as energias do lugar. Uso técnicas muito antigas, balançando uma pena no ar e cantando canções dos índios americanos.

Em seguida, empurrando e puxando as cadeiras estrategicamente colocadas, eu as arrumava em novas posições. Mudava inúmeras vezes, até encontrar formação específica que contribuía para o melhor fluxo de energia. Na verdade, cheguei a mudar o palco para outro lugar do salão ou troquei a localização do sistema de som. Apesar de ser um verdadeiro pesadelo para os organizadores, os resultados durante os seminários compensavam.

Outra descoberta feita por meio de meu consultório particular foi a importância de incluir a casa do cliente no processo de cura. Um bom exemplo é o do rapaz que me procurou se queixando de forte depressão há vários meses. Ele estava sob orientação médica e tomando remédios, mas, ainda assim, sentia-se deprimido. Desenvolvo formas de trabalho individuais com meus clientes. Algumas vezes faço regressões, sugiro mudar a alimentação, outras faço *shiatsu* ou cura pelas mãos. No entanto, com aquele rapaz, tive a intuição de trabalhar com a energia de sua casa. Disse-lhe, então:

– Fale-me sobre suas gavetas.

– O quê?!

– Fale-me sobre suas gavetas.

– Minhas gavetas? Bem, elas estão uma bagunça.

– Quando foi a última vez que as limpou?

– Não consigo nem lembrar — respondeu.

– Gostaria que você fosse para casa limpar suas gavetas. Comece com as de seu quarto. Tem algum programa para hoje?

Perplexo, respondeu que não. Ele me procurara porque estava em depressão, e eu estava lhe falando sobre limpeza de casa. Não fazia nenhum sentido para ele.

Perguntei-lhe se tinha a intenção de ir direto para casa e arrumar metodicamente suas gavetas, jogando fora tudo aquilo de que não precisava ou não gostava. Mesmo confuso, concordou. Disse-lhe que telefonaria dentro de quatro horas para saber como estava se saindo. Ainda meio tonto, ele foi para casa. Quando liguei, quatro horas mais tarde, ele estava eufórico e atônito:

— Não posso acreditar nisso! Me sinto ótimo. Tentei tantas terapias e nunca me senti como agora. Como pode acontecer uma coisa dessas, apenas limpando minhas gavetas e me livrando de coisas?

Expliquei-lhe que nossas casas são representações simbólicas de nós mesmos e, num sentido mais profundo, nossa extensão; falei-lhe sobre o fato de nossas casas serem como matrizes para nós. Mudar essa matriz pode afetar nossa energia. Expliquei-lhe ainda que, limpando suas gavetas, estava mudando sua matriz. Livrando-se de coisas de que não precisava, estava participando de um ato simbólico de rever tudo aquilo de que não necessitava em sua vida. Existe muito poder nos atos simbólicos. Livrando-se do lixo das gavetas, ele liberou também o lixo emocional de sua vida. Eu poderia ter ido limpar e purificar sua casa. Entretanto, sinto que a verdadeira cura começou quando ele participou do ato simbólico de limpeza, pela faxina nas gavetas. Em poucas semanas, estava feliz, conseguiu um emprego e nunca mais se sentiu deprimido.

Com frequência, em minha prática de cura, tenho constatado a influência que a casa exerce sobre os campos de energia das pessoas. Mudanças substanciais podem ser implementadas em sua saúde, seus relacionamentos, sua prosperidade e criatividade pela simples troca de energia.

Apreendi com várias pessoas. Minha primeira professora, a *kabuna* havaiana, ensinou-me a importância de purificar a energia da casa. Mostrou-me como exorcizar casas e como exorcizar espíritos presos à terra (fantasmas). Meu professor de *shiatsu* forneceu-me abordagens sobre os pontos de acupuntura do corpo, que adaptei para casas e ambientes. Os dois anos que passei num mosteiro zen-budista ensinaram-me sobre o poder da disposição dos objetos e sobre a simplicidade de uma casa. O tempo vivido em contato com índios me ensinou técnicas de limpeza de casa que foram passadas de gerações a gerações. Este livro é a destilação de meu aprendizado, combinado com minhas abordagens pessoais, sobre como transformar sua casa num santuário vivo.

Com relação a todas as técnicas descritas neste livro, é importante lembrar que:

- Toda técnica que utilizar estará influenciando a miríade de campos de energia de sua casa.
- Quando limpa sua casa, você está também limpando sua vida, porque sua casa é seu reflexo. Mudando a energia de sua casa, você está mudando sua própria energia.
- Sua casa tem consciência, e tudo o que você fizer para alterar sua energia de forma positiva estará melhorando seu contato com a consciência universal.

As quatro etapas da limpeza da casa

Por favor, leia este capítulo com atenção antes de usar qualquer uma das técnicas ensinadas nos capítulos posteriores.

O campo de energia de sua casa pode ser transformado num farol no vasto e pulsante panorama de energia e vitalidade espiritual que é o cosmo. Ele está constantemente recebendo energia das inúmeras forças a sua volta e, em troca, emitindo sua própria energia, sua singular e pura centelha individual de expressão e força. Depois de ter limpado e harmonizado sua casa, ela pode funcionar tanto como ponto receptor quanto transmissor de energia. Ela pode tornar-se uma ilha de paz no tempo e no espaço que atrairá amor e compreensão do universo e, em troca, irradiará essas qualidades para o mundo. Para obter esse efeito, primeiramente é necessário dominar as quatro etapas básicas para a limpeza da casa. Neste capítulo farei um apanhado dos quatro passos essenciais para qualquer limpeza de casa:

1. Preparação
2. Purificação
3. Invocação
4. Preservação

Essas quatro etapas formam as bases sobre as quais construiremos com técnicas específicas que serão aprendidas nos próximos capítulos. Você poderá usar essas etapas como um tipo de esquema básico, sobre a qual deverá improvisar, de acordo com as necessidades das situações. Estes são os passos que você dará em primeiro lugar para a limpeza de sua própria casa.

PREPARAÇÃO

A preparação para limpeza de sua casa pode tomar várias formas. No entanto, é importante que algum tipo de preparação pessoal ocorra antes da limpeza propriamente dita. Há duas coisas essenciais para incluir na preparação. Primeiro, você deve saber com clareza o que pretende com essa limpeza e, segundo, precisa se preparar, praticando exercícios pessoais físicos e espirituais.

Definindo com clareza a intenção

Quando há intenção, a energia flui.

Seu propósito é muito importante em qualquer trabalho de limpeza que você faça. Não se trata apenas do propósito consciente, mas também do inconsciente ou propósito interno. Ele vai determinar o resultado de sua limpeza, e é importante considerar seus propósitos ao limpar um espaço. Se a base de sua intenção for uma energia positiva e forte, a limpeza que fizer fluirá com facilidade e perfeição. Pensar no seu propósito é uma boa maneira para começar a expandir sua percepção consciente dos espaços internos de sua casa e a interagir com eles. Faça-se as seguintes perguntas:

Qual é a minha intenção geral na limpeza de minha casa?

Se a sua Intenção geral consciente e inconsciente for melhorar a energia de sua casa para benefício de seus ocupantes e da humanidade... assim será. Se seu propósito for o de criar um lugar seguro e mágico para o crescimento de seus filhos... assim será. Seu propósito pode ser comparado a uma caminhada. O objetivo geral é seu destino, e as intenções específicas equivalem a pequenas paradas durante o trajeto. Não tenha pressa; avalie suas intenções quanto à casa e seus ocupantes. Com que propósito você pretende limpar a energia de sua casa?

Sua Intenção geral pode ser comparada também à construção de um edifício. Quando se constrói um edifício, os primeiros passos são as fundações. O resto é construído ao redor dessa estrutura. Sua Intenção é a estrutura da limpeza que pretende fazer. Assim que estiver com a energia estruturada, tudo que fizer se coadunará com ela.

Descubra a Intenção geral que sente que é a certa para o espaço que quer limpar. Sua Intenção pode ser a de contribuir para a expansão da beleza e serenidade de sua casa ou para a saúde e bem-estar de seus ocupantes. Pode ser a de criar um ambiente que assegure a execução do trabalho criativo com o qual você sempre sonhou ou, talvez, um espaço social onde a família e os amigos possam se encontrar e falar sobre suas esperanças, rir e chorar juntos. Outra Intenção geral pode ser a de abrigar um paraíso de prosperidade e fartura.

Pense bem sobre seu Propósito. Defina-o, escreva e confirme seus objetivos. Essa definição pode levar tempo e requerer

paciência, mas é o *passo principal*, semelhante ao de preparar o solo antes de semeá-lo. Seu investimento de tempo e energia será regiadamente compensado. Estando certo do que quer, não precisará mais pensar no assunto.

Sua Intenção impregnará a casa no momento em que fizer a limpeza, mesmo que não esteja permanentemente pensando nela.

O motivo por que você não precisa estar permanentemente pensando nela é o fato de que estará sendo irradiada por seu campo pessoal de energia quando estiver fazendo a limpeza. Na verdade, ela se torna parte de seu campo de energia, e, assim, todas as técnicas que usar funcionarão em alinhamento com essa Intenção irradiada.

Na verdade, você só terá percepção consciente de uma pequena parcela do que de fato estará acontecendo. Intuitivamente, você pode colocar um luminoso cristal numa janela, mesmo sem ter muita explicação de por que fez aquilo. Ainda assim, sem uma intenção explicada, aquilo pode mobilizar influências positivas que atingirão os acontecimentos presentes, transformando seus efeitos no futuro. Quando, seu Propósito é claro e objetivo, entretanto, tudo que fizer será um ato repleto de poder. Quanto mais objetiva e clara for sua Intenção, no início do processo, melhores serão os resultados obtidos.

Que resultados específicos pretendo obter para mim e os demais ocupantes da casa?

Depois que determinar claramente sua Intenção geral, decida que resultados imediatos e específicos deseja. Por exemplo, se sua Intenção geral for gerar amor e energia criativa para a casa, a Intenção específica pode ser mudar a energia de sua casa de modo a permitir que você escreva poesia de forma fácil e criativa. Esse objetivo específico pode ser posteriormente subdividido em outros, menores. Por exemplo, você pode decidir criar um espaço agradável de trabalho para escrever, independente dos outros ambientes que tenha em casa. Decidirá então quais as características desse cômodo (ou parte dele) que mais a ajudarão a atingir o objetivo geral.

Se sua Intenção geral for a de criar um ambiente social para reunião da família e dos amigos, deve ouvir os elementos específicos que seu coração lhe ditará para que tudo se realize. Para você, o ponto social da sua casa é a cozinha iluminada com uma grande mesa de carvalho no centro? As pessoas reunidas naquele lugar, rindo e conversando enquanto você prepara refeições deliciosas? Ou você se vê com seus amigos à noite em uma sala bem aconchegante, com o fogo crepitando na lareira? O motivo da reunião é puro entretenimento ou vocês têm um objetivo comum, como sugestões sobre defesa do meio ambiente?

Você pode pensar na sua Intenção geral como uma fotografia de vista aérea. Suas Intenções específicas serão, então, pousar e focar a sua rua, a sua casa, as peças, a mobília, o jarro de flores, os livros na estante — todos os detalhes, darão vida ao objetivo geral.

Para se decidir sobre Intenções específicas você deve conversar com todos os membros da casa e perguntar a cada um quais são seus objetivos e expectativas para o período em que estarão morando ali. Quais os seus sonhos e como eles os vêem? Pode ser útil ter uma reunião em família para discutir os objetivos da limpeza da casa; falar especificamente sobre o que cada um deseja. Escrever sobre o assunto facilita muito; além de fortalecer o grupo, a energia de cada um vai contribuir para o poder da limpeza e todos poderão receber benefícios da nova energia que fluirá na casa.

Que resultados espero alcançar a longo prazo?

Quando você estiver objetivando sua Intenção, não se esqueça de incluir os resultados a longo prazo que são parte de sua visão maior. Deixe-me sugerir alguns exemplos:

1 — INTENÇÃO GERAL — Uma casa que conduza à arte e à criatividade.

INTENÇÕES ESPECÍFICAS — Limpar uma peça raramente usada como quarto de hóspede, instalar nela luz apropriada para um estúdio e arranjar tempo para pintar uma vez por semana.

RESULTADOS A LONGO PRAZO — A criação e venda dos quadros, exploração do meu potencial criativo.

2 — INTENÇÃO GERAL — Uma casa que contribua para a evolução espiritual de seus ocupantes.

INTENÇÃO ESPECÍFICA — A criação de uma bela sala para meditação e um altar, objetos e cores que propiciem o sentimento espiritual. Tempo para meditação de cada um na rotina diária.

RESULTADOS A LONGO PRAZO — Os membros da casa aumentam seu sentido de conexão com a fonte espiritual. Todos se sentem mais vivos e energizados física e espiritualmente.

3 — INTENÇÃO GERAL — Uma casa abundante e próspera.

INTENÇÃO ESPECÍFICA — A melhoria financeira no trabalho, objetos requintados de decoração (você pode fazer uma lista do que deseja) e realização de sonhos pessoais (por exemplo, um cruzeiro de luxo).

RESULTADOS A LONGO PRAZO — A sensação permanente e progressiva de desenvolvimento e a certeza de que sempre haverá o necessário para atingir seus objetivos.

Sua lista de propósitos específicos pode ser muito longa ou muito curta. Tente traçar um retrato mental bem nítido dos resultados a longo prazo que você projeta; uma bela imagem que você manterá em sua mente para estimular suas menores ações com grande senso de propósito e profundo significado. Fazendo isso você cria base para o futuro; base para onde a energia

fluirá nos meses posteriores à limpeza de sua casa.

Preparação física e espiritual

Um dia antes de realizar a Cerimônia de Limpeza do Espaço, decida que método(s) utilizará. Certifique-se de ter todos os instrumentos de que vai precisar. Cada praticante terá seu método de preparação. Segue-se o que particularmente uso.

O dia anterior

Uma das maneiras mais rápidas de limpar energias de uma casa é simplesmente limpando-a. Quase todos podem notar diferenças na casa antes e depois de limpa. Não só porque as coisas em seus devidos lugares fazem grande diferença psicológica, mas também porque, quando sua casa está limpa, as pessoas são capazes de sentir cargas sutis nos campos de energia. Não acredito na necessidade de uma casa compulsivamente limpa. O importante é você se sentir confortável, criativa e relaxada em sua própria casa. Se não tiver vontade de lavar os pratos depois da refeição, deixe para o dia seguinte. Se gosta de jogar as roupas para o alto quando se despe, faça-o. Minha casa vive em permanente bagunça. Entretanto, antes de uma limpeza energética, você deve limpá-la e arrumá-la. Quanto mais limpar, melhor. Lave as janelas, passe o aspirador sob a cama. Faça uma faxina caprichada. Isso vai facilitar a limpeza energética, propiciando um campo de energia mais forte.

A noite anterior

Não coma na noite anterior à limpeza ou, pelo menos, coma algo leve, para não dormir com o estômago cheio.

Prepare todos os utensílios de que precisará no dia seguinte. Purifique-os, passando-os em fumaça (veja Capítulo 6) ou, se o tempo estiver bom e claro, deixe-os, um dia antes, por algumas horas ao sol. Por exemplo, se vai usar um chocalho na cerimônia, segure-o sobre a fumaça da sálvia ou de algum incenso, limpando-o simbolicamente para a cerimônia. Não se esqueça de purificar também as roupas que usará. Certifique-se de que elas estejam limpas ou deixe-as ao sol (se o tempo permitir) ou lance fumaça sobre elas.

Antes de ir para a cama, peça ao Espírito que a trabalhe em seus sonhos, preparando-a para a limpeza. (Quando falo "Espírito", quero dizer aquilo que você imagina como uma bondade superior; não importa se um deus ou uma deusa, ou o sutil sentimento que você experimenta quando passa por um bosque cheio de árvores, ou a crença de que há um potencial de bondade dentro de cada ser humano.) Entre em contato com sua idéia pessoal de Espírito e peça-lhe para impregnar cada célula sua enquanto estiver dormindo, fazendo-o poderoso e pronto para atuar como um canal de energia enquanto você estiver limpando a casa no dia seguinte.

Ao nascer do sol

Para ótimos resultados, acorde antes de o sol nascer ou no começo da manhã. A energia da terra é mais fresca e mais forte a essa hora.

Medite, pedindo ajuda e assistência a seus guias e guardiães pessoais, e ao Espírito. Nesse momento projete sua energia para o dia que se inicia e se imagine indo de cômodo em cômodo, limpando e purificando cada um deles. Imagine então que a cerimônia está terminada e toda a casa, radiante com esplendorosa energia.

Tome um banho de sal, como ablução pré-cerimonial. Se você tem uma banheira, adicione 500 gramas de sal na água e deixe-se relaxar por aproximadamente 20 minutos. Depois enxágüe-se. Se não tiver uma banheira, enquanto estiver no chuveiro esfregue suavemente todo o seu corpo com sal, deixe-o permanecer por alguns minutos e, depois, enxágüe. Se usar o chuveiro, não se esqueça de esfregar sal na sola dos pés.

Vista as roupas que separou para a ocasião. Não use jóias. É preferível ficar descalça, pois seus pés ficarão mais sensíveis à energia da casa; entretanto, isso é opcional. Tenha consigo todos os itens que vai usar para a limpeza. Agora você está pronta para começar.

PURIFICAÇÃO

A energia em um cômodo pode ser comparada à água de um riacho na montanha. Imagine que há uma curva nesse riacho e que, nessa curva, folhas, galhos e detritos se acumularam com o passar do tempo, bloqueando parcialmente o fluxo da água límpida e cristalina. Você pode limpá-lo, mas em pouco tempo as folhas começarão a se juntar novamente. A limpeza de um aposento é semelhante à limpeza do riacho. É o modo de você desbloquear e energizar os pontos do aposento onde a energia estagnou. Entretanto, você observará que num ou noutro canto a energia volta a enfraquecer, de modo que é necessário repetir o ritual regularmente.

Antes de começar a estimular novo campo de energia numa casa, é importante limpar primeiro a energia geral. Invocar energia para uma casa antes de ela estar limpa é como pegar um belo buquê de flores e colocá-lo num vaso, junto com as flores velhas. A razão pela qual os cômodos devem ser purificados é que a energia estagna, podendo afetar a saúde e o bem-estar de seus

ocupantes. A energia torna-se particularmente estagnada nos cantos da casa, porque como se movimenta em círculos espirais, não alcança os cantos. Também pode estagnar em função de doenças ou emoções negativas que ali foram vividas, ou de emanções dos objetos e de sua colocação no aposento.

Há diversas maneiras de limpar as energias estagnadas de uma casa. Nos capítulos seguintes, falaremos de inúmeras técnicas e métodos de limpeza. Ao escolher um deles para o seu processo de purificação, sugiro que se aproxime do cômodo da mesma forma que um escultor se aproximaria de um bloco de mármore antes de começar uma nova escultura. Primeiro ele pega uma marreta e golpeia a pedra bruta; depois, seus instrumentos se tornam mais e mais refinados, até que, finalmente, ele usa somente uma lixa fina para aplanar, polir e dar brilho à obra pronta.

Antes de começar, pare e deixe que o quarto fale. Anteveja seu projeto final, como um escultor visualiza intrincadas formas na pedra bruta. Com essa visão clara em sua mente, comece com seu instrumento mais potente para quebrar e mover a energia do quarto. À medida que for limpando, vai necessitar de instrumentos mais e mais refinados. Por exemplo, se estiver usando sinos, comece com o maior e mais sonoro. Quando tiver completado o círculo, mude para um som mais alto, mais refinado, talvez o de um sino menor. Vá utilizando sinos cada vez mais refinados. Talvez sua última escolha seja um diapásão, que estimula energia extremamente sutil.

Comece por ficar de pé na porta de entrada da casa, mantendo em mente seu objetivo para aquela limpeza. Quando entrar, faça o seguinte:

Abra-se para a circulação de energia por seu corpo

Estique cada uma das partes do seu corpo. A energia circula nele pelo sistema de meridianos, mas, também, pela superfície dos ossos. Como sua energia bioelétrica circula por seu corpo e pelas juntas, é importante tê-las abertas e livres. Tenha certeza de que cada junta esteja relaxada.

Os exercícios que dançarinos e artistas marciais usam para aquecimento são úteis para isso. Por exemplo, comece estendendo as mãos em direção ao teto, esticando lentamente os dedos como se tentasse alcançá-lo. Primeiro com uma das mãos, depois com a outra. Faça movimentos lentos e fluidos. Depois que fizer isso repetidas vezes, faça o mesmo com seus braços para um lado e outro. Durante esses exercícios, mantenha seus joelhos levemente flexionados. Repita diversas vezes e, então, lentamente, desça suas mãos em direção aos pés. Qualquer aquecimento que a faça sentir-se bem é apropriado, sendo esse apenas uma sugestão. Não faça nada que lhe cause incômodo. O objetivo é deixar sua energia fluir — desbloquear qualquer área que esteja bloqueada — para que alegria e entusiasmo a penetrem, alcançando todas as suas células, da cabeça aos pés.

Beba também um grande copo de água "energizada" antes de começar (veja Capítulo 5). Beber um copo d'água facilita o fluxo de energia bioelétrica em seu corpo. Pode-se energizar a água de diversas maneiras, colocando sua mão sobre o copo e imaginando um arco-íris saindo de sua mão para a água ou deixando o copo com água à luz do sol ou da lua por duas horas.

Expanda sua aura por todo o aposento

Fique no centro do aposento que você vai limpar. Mentalmente, diga a si mesma sua Intenção geral e a irradie pelo ambiente. Comece a respirar profundamente. Cada vez que expirar, expanda sua aura por todo o quarto. Amplie seu senso de "eu" para sentir-se o próprio cômodo. Deixe sua respiração entrar em compasso com a do quarto a ponto de se sentir como se respirasse o quarto.

Faça orações

Mentalize e faça orações de agradecimento pela ajuda que vai receber quando fizer a limpeza. As melhores orações são aquelas que brotam espontaneamente do coração, muito mais eficazes do que as preces formais, memorizadas. Solicite assistência e orientação do Espírito para a Cerimônia de Limpeza do Espaço que está para realizar.

Sensibilize suas mãos

Arregace as mangas e sensibilize suas mãos. Certifique-se de que estejam absolutamente limpas. Um bom método de sensibilizá-las é voltar as palmas das mãos uma para outra e aproximá-las bastante. Em seguida, afaste-as e torne a aproximar, repetidamente. Você deverá sentir os pólos de magnetismo puxando-as e afastando-as. Ao mesmo tempo, imagine uma bola de luz entre as palmas de suas mãos. Imagine essa bola se tornando mais intensamente brilhante a cada movimento. Continue a respirar regular e profundamente enquanto faz isso.

Circule pelo aposento

Começando pelo canto mais à leste, circule pelo cômodo. Com a mão esquerda, identifique pontos onde a energia esteja

"viscosa" e desequilibrada. Com a mão direita, limpe a energia com um sino ou um chocalho, aspergindo água ou sal, etc. Deixe seu coração guiá-la na identificação dos campos de energia estagnados. Abra bem sua mente para receber essa informação. Não se preocupe se, no começo, tiver dificuldade em perceber essas áreas. Seja paciente e acredite que uma parte sua mais elevada sabe exatamente como fazer, mesmo que não esteja consciente. Com a prática, será mais ágil sua percepção de áreas a serem trabalhadas. É uma questão de desenvolver sua intuição e abandonar dúvidas e a abordagem extremamente intelectual.

Você verificará que, em algumas ocasiões, vai querer utilizar sua mão direita para sentir a energia, segurando com a esquerda sua ferramenta de limpeza. Isso é perfeitamente correto. O importante é fazer o que faz você se sentir bem. Haverá também ocasiões em que precisará usar as duas mãos para a limpeza. Você saberá quando fazer isso escutando o aposento. Abrindo sua mente para toda a energia do cômodo, poderá ouvir o que ele lhe pede e, assim, adaptar sua técnica às necessidades individuais de qualquer cômodo ou situação. É necessário ajustar a cerimônia aos utensílios que você tem em mãos e às circunstâncias que o aposento lhe apresenta.

Continue circulando pela peça enquanto a energia vai se tornando mais leve e refinada. Há quatro maneiras de saber quando um cômodo ficou livre de energia estagnada:

- As cores parecerão mais brilhantes, como o sol depois de uma tempestade. (Um aposento com energia estagnada fica triste e sem vida.)
- Os sons ficarão mais claros e firmes. (Em aposentos com energia estagnada, o som fica abafado.)
- Você sentirá que pode respirar com mais profundidade. (Às vezes, a respiração fica curta ou falta oxigênio num aposento com energia estagnada.)
- Você se sentirá mais leve e solta. (Um cômodo estagnado faz você se sentir pesado — como se tentasse caminhar sobre uma superfície viscosa.)

INVOCAÇÃO

Depois de limpar as energias estagnadas, você vai querer encher sua casa de luz radiosa e energia cristalina. Essa etapa chama-se *invocação, consagração, dedicação* ou *santificação* de energia. Todas essas palavras descrevem o que ocorre quando você "chama" energia para dentro de uma casa, e eu as utilizo como sinônimos. Suas definições, no *American Heritage Dictionary*, são úteis porque descrevem algumas qualidades especiais e o poder inerente ao significado desse processo.

INVOCAR: Pedir a um poder mais alto assistência, apoio ou inspiração.

CONSAGRAR: Declarar ou estabelecer como sagrado, dedicar solenemente a um serviço ou objetivo, tornar venerável ou santificado.

DEDICAR: Guardar para uma deidade ou propósito religioso ou guardar para uma utilização especial.

SANTIFICAR: Preservar para uso sagrado, santificar, tornar produtivo de santidade ou bênção espiritual.

É essencial que você "chame" ou invoque energia para dentro da casa depois da limpeza. Não fazer isso equivale a limpar um vaso de flores e não colocar nele flores frescas. Você pode "chamar" energia com alguns dos apetrechos que usou para a limpeza. Entretanto, quando você os usar novamente, seu propósito será outro. Você terá intenção de invocar energia em vez de limpá-la. Por exemplo, você pode usar um sino para quebrar a energia estagnada ao entrar pela primeira vez numa casa. Mais tarde, pode usar o mesmo sino para invocar energia e o Espírito. Um tambor pode ser poderoso objeto para desfazer energia estagnada, mas também pode ser usado posteriormente para invocar energia de cura para dentro da casa.

Quando santifica sua casa, você está pedindo ao Espírito que a ocupe. Chamando os guardiães do reino do Espírito para que se aproximem, trazendo ao seu lar energia de cura e amor.

Seja específico

Quando invocar o Espírito para dentro de casa, seja bem específico sobre o tipo de energia que deseja. Talvez você queira dirigir a energia para a cura, talvez para a alegria de todos. Depois de limpa, a casa é como uma tela em branco; você poderá preenchê-la da forma que desejar. Sugiro que dedique à casa toda um só propósito (Intenção geral) e, então, indo de aposento em aposento, invoque diferentes intenções, para propósitos específicos.

Por exemplo, solicite para a casa toda "o bem-estar emocional da família" e, então, invoque para o quarto de um adolescente envolvido com estudos energia que "clareie seus pensamentos e objetivos". A invocação para o quarto da criança deve estar implícita no propósito geral da casa toda, mas pode ser especificamente dirigida às suas necessidades pessoais. Os três passos para invocação são semelhantes aos da purificação.

Abra-se para a circulação de energia por seu corpo

Depois da limpeza, é preciso renovar-se para santificar sua casa. Para isso, comece a "sacudir" suavemente todo o seu corpo, tanto quanto suas condições físicas o permitam. Deixe todo o corpo ficar bem solto. Respire fundo e apenas se "sacuda". Isso fará você sentir intensas vibrações internas que começarão a se expandir. Pode acontecer de em determinado momento você não estar decidindo como se "sacudir", mas, simplesmente, se deixando ser "sacudida". Quando isso acontecer, libere sua mente. Resgate suas energias do passado e do futuro enquanto se "sacode". O tempo é uma invenção, uma ilusão. "Sacuda" pensamentos do passado e considerações sobre o futuro. Abandone tudo e entre no sutil *agora*. Quando isso acontecer, ocorrerá notável explosão de criatividade e energia que a preencherão. Deixe os movimentos se acalmarem e fique parada por alguns minutos aberta para a circulação de energia por seu corpo.

Expanda sua aura por toda a casa

Deixe a energia que é toda sua, assim como sua consciência preencherem sua casa. (Aura é a soma de energias que faz de você uma pessoa singular.) Determine a intenção quanto à energia que você deseja invocar para seu lar. Permita-lhe emergir em ondas de energia. Comece a respirar profundamente, encha os pulmões e, cada vez que exalar, continue a expandir sua aura para preencher cada cômodo. Expanda seu senso de identidade até se integrar à casa. Deixe sua respiração entrar em sintonia com a casa até que se sinta respirando-a.

Ofereça orações

Repouse sua mente e peça bons guias e guardiães para a casa. Mais uma vez saliento que as melhores orações são as que vêm do coração e não aquelas formais e memorizadas. Todavia, como exemplo, incluo uma prece básica para a consagração de sua casa. Para santificar a casa inteira, procure o cômodo mais central e diga:

Possa o Criador que está em todas as coisas vir abençoar esta casa.

Peço que esta casa seja um santuário para todos que aqui entrarem.

Peço que bons pensamentos e boas ações emanem desta casa.

Possa esta casa trazer conforto e saúde para todos que aqui habitam.

Possa esta casa ser um centro de cura de luz e amor.

Peço isso em nome do mais sagrado Criador.

Quando tiver terminado sua oração, poderá "selá-la" com qualquer instrumento que escolher. Se usar um sino, a cada final de linha da oração, toque o sino, repetindo, solenemente, no final da oração, o gesto. Outra maneira pode ser espargindo água, no final da prece, na direção dos quatro cantos do aposento. Lembre-se de que, durante qualquer cerimônia, o que importa não é o instrumento que você esteja usando, mas, sim, o que esteja em sua mente e em seu coração.

Depois de ter completado a consagração de toda a casa, vá de cômodo em cômodo invocando energias para cada um (lembre-se de incluir os propósitos específicos). Fique de pé no centro do aposento enquanto o consagra. Se a casa for grande, não precisa ficar muito tempo em cada cômodo, mas é importante que cada um seja visitado.

Quando limpar uma casa, não se esqueça de incluir os armários, nichos e cantos, mas quando estiver invocando energia para um cômodo não é necessário aproximar-se de cada um. Sua intenção fluirá rapidamente por todos os desimpedidos caminhos de energia de um cômodo limpo. Simplesmente abra as portas de cada aposento antes de começar.

Ao completar a santificação de toda a casa, lembre-se de rezar, agradecendo a assistência que recebeu.

PRESERVAÇÃO

Depois da limpeza da energia estagnada e da invocação de energia é importante preservar essa energia que você acabou de pedir. Utilizo para isso o que chamo de Protetores e Energizadores do Lar para manter e assegurar os campos de energia que foram invocados. No Capítulo 14, há inúmeros exemplos do que você deve fazer para preservar a energia que colocou na casa. Por exemplo, na conclusão da Cerimônia de Invocação, pode pegar um cristal de quartzo, previamente limpo, e oferecê-lo ao equilíbrio e à paz de sua casa.

Você pode colocar o cristal em um aposento central, de forma que ele continue a irradiar a energia equilibrada e pacificadora.

Outro exemplo de preservação de energia consiste em escrever, numa folha de papel, a Intenção geral para sua casa. Depois escolha uma planta com o objetivo de fazê-la ajudar a preservar a energia que foi criada. Dobre a folha de papel e a enterre no jardim ao lado da raiz da planta que escolheu. Toda vez que regar sua planta, reafirme sua intenção e saiba que o espírito da planta contribuirá para seu sucesso.

As quatro etapas descritas até aqui formam a estrutura para todas as demais técnicas deste livro. Cumprindo-as, sua casa vai resplandecer com energia radiante e amorosa.

É importante mencionar que essas técnicas são para a limpeza de sua própria casa e podem produzir excelentes resultados. Por

favor, não use este livro como um manual profissionalizante para a limpeza de outras casas sem receber treinamento adequado. Recomendo especialistas em limpeza de casas, realinhamento de interiores, que praticam o ofício do Desenho Etéreo. Esses profissionais não somente acessam energias para limpar e purificar casas, mas também estão capacitados para traçar o perfil psicológico de seus ocupantes, o que é absolutamente essencial em qualquer profissional de limpeza de casa.

O fogo purificador

A negritude silenciosa da noite najloresta era pontuada pelo estalar do fogo. Um grande círculo de pedras redondas protege a fogueira. Um velho curandeiro dá um passo à frente, para fora da escura proteção das árvores, e adentra o círculo sagrado. Levantando as mãos para o céu noturno, começa vagarosamente a sacudir seu chocalho. O velho dá voltas em torno da fogueira. Seus dedos nodosos apertam com firmeza o cabo do chocalho feito de osso de cervo. O som ritmado do instrumento invade as sombras da noite e envia um apelo que ecoa ao longo do tempo e do espaço. Ele chama o Espírito do Fogo. Chama seus ancestrais; os aliados do seu espírito. Chama o Grande Espírito.

Abruptamente, o curandeiro pára... olha suavemente para o céu. Uma estrela cadente ilumina seu caminho no espaço. O velho sorri com ternura. Seu círculo sagrado foi preenchido. Ele foi preenchido. Senta-se na noite, observando as últimas brasas da fogueira enquanto aguarda o sol nascer.

Desde a pré-história, o homem tem-se fascinado com o poder do fogo. Desde que o primeiro homem das cavernas aprendeu como acendê-lo e assim dissipar a escuridão e o frio, o fogo tem sido considerado sagrado; um presente dos deuses, sendo usado para penetrar o invisível reino do espírito.

Nativos indígenas dançavam em volta das chamas para invocar os espíritos. Monges budistas dos conventos localizados em altas montanhas cantavam preces para os deuses contemplando uma chama solitária. Antigos videntes observavam o fogo para predizer o futuro e rever o passado.

O fogo está, assim como a água, o ar e a terra, entre os elementos primários da existência e é sua presença primal o que nos fascina. É energia pura, há muito associada com o Espírito, lampejo de vida e poder de renascimento. Tanto pode manter como destruir a vida. Ele purifica e transforma... e pode aniquilar. É o mediador entre os domínios visível e invisível, a luz e a escuridão, a energia e a forma.

O fogo tem sido usado em cerimônias desde o começo dos tempos, e as religiões desenvolveram muitas associações entre o fogo e as divindades. Na mitologia grega, o fogo era reservado aos deuses até Prometeu roubar a chama sagrada e entregá-la aos seres humanos. Em muitas culturas, o fogo sagrado era mantido aceso no centro da comunidade, como, por exemplo, entre os antigos egípcios, persas, gregos, incas e romanos. Os índios Cherokee mantinham o Grande Fogo Sagrado queimando continuamente dentro de uma imensa construção de sete lados, renovado uma vez por ano, durante o Festival da Colheita, acreditando que ele mantivesse unido o espírito da tribo. O Fogo Sagrado lhes garantia o poder de conexão com seus ancestrais, as estrelas, e o além. Muitas religiões associam o fogo com luz e espírito. Posteriormente, o cristianismo, o judaísmo e o hinduísmo usaram o fogo em suas cerimônias sagradas.

Seu uso nas casas, para limpeza espiritual e consagração, é uma das técnicas de limpeza de espaço mais antigas, mais seguras e mais imediatas, pois o fogo pode ser o catalisador entre domínios conhecidos e desconhecidos. Ele transcende e contém forma. É purificador e transformador absoluto, assim como consome o seu combustível. Um dos maiores símbolos de transformação é a fênix, renascendo das cinzas. A fênix não somente renasce enquanto reedição de sua forma anterior, mas voa, dignificada e glorificada, um espírito consagrado. Os alquimistas asseguravam que o fogo era o "agente da transmutação", acreditando que todas as coisas, dele tendo surgido, a ele retornavam.

A compreensão do fogo enquanto catalisador das mudanças existiu em muitas culturas. Na antiga China, quando uma casa incendiava, a comunidade não corria para socorrer, porque acreditava que o fogo estivesse purgando as energias negativas da casa, sendo, portanto, recomendável deixar queimar por algum tempo. (No entanto, pessoalmente acho muito bom termos bombeiros equipados.)

O fogo é excelente na limpeza de casas, porque serve como catalisador nas quatro etapas do processo. Quando se usa o fogo para limpeza de um cômodo ou de uma casa, é aconselhável usá-lo primeiramente para sua preparação pessoal. O fogo pode ser usado na Purificação para limpeza de energias antigas ou estagnadas. Depois de limpo o cômodo, pode ser feita a Invocação para preenchê-lo com uma nova energia de intensificação vital. Chamar a luz do sol para dentro de sua casa ajuda na Preservação do campo de energia que você invocou.

PREPARAÇÃO DO FOGO

Em seguida apresento algumas técnicas de atração do Espírito do Fogo para sua preparação pessoal, antes de usá-lo para limpar as energias de um aposento. Quanto mais você se conectar com o Espírito do Fogo e o invocar para seu interior, mais as propriedades vitais do fogo preencherão sua casa.

Para se conectar com o Espírito do Fogo:

- Sente-se e acalme sua mente.
- Acenda uma vela e fixe seu olhar na chama.
- Sinta o calor da vela. Imagine que esse calor a penetra.
- Expanda sua consciência e imagine-se transformada no Sol. Sinta o calor do sol preenchê-la e irradiar de você.

- Visualize o Espírito do Fogo preenchendo-a. Como a grande fênix voando, deixe que o poder e a beleza do fogo tomem conta de você. Existe imensa beleza no fogo, podendo ser a simples chama de uma vela em um monastério ou a explosão vermelha e laranja de um pôr-de-sol; a fria luminosidade de uma estrela cadente riscando o céu ou o calor generoso do sol de verão no campo. Sinta e descubra seu aspecto mais compatível com a compreensão do fogo. Para alguns, a conexão com a energia do fogo é uma sensação física; sentem uma onda de calor percorrer o corpo. Para outros, conectar-se com o Espírito do Fogo é mentalizar a imagem do fogo. A meditação subjacente assiste-a na busca do elemento fogo. Entre em contato com o fogo que reside em sua mente e alma, e sua cerimônia de limpeza será brilhante e poderosa.
- Agradeça ao Espírito do Fogo por entrar em você e em sua casa.

A Chama Azul da meditação

Essa é a meditação que pode ajudá-la a ter acesso ao Espírito do Fogo em seu interior. Você pode gravá-la numa fita ou repassá-la mentalmente antes de iniciar a cerimônia de limpeza da casa.

Essa é uma maneira excelente de se preparar para receber a energia do fogo. Quando você volta a atenção para dentro de si, como na meditação, descobre o vasto mundo do "espaço interno", que é tão real quanto o externo. Essa meditação a ajudará a alcançar um profundo nível de relaxamento e alterar sua consciência para que aumente sua habilidade de perceber e estar atenta às energias dos aposentos ou da casa.

Para iniciar essa jornada interior, assuma uma posição bem confortável, certificando-se de que sua coluna esteja reta e seu corpo livre de tensões. Deixe suas pálpebras ficarem pesadas... suave e naturalmente mais e mais pesadas. Seu corpo todo se sentindo mais e mais relaxado a cada respiração... do topo da sua cabeça até a ponta de seus dedos dos pés, crescente e mais profundamente relaxada... a cada respiração, a cada momento sentindo-se mais e mais relaxada. Agora, comece prestando atenção à sua respiração, inspirando e expirando... inspire e expire, cada respiração permitindo-lhe ficar mais e mais relaxada e a seu corpo alcançar um estado de absoluto equilíbrio muscular e suspensão.

Os músculos existem aos pares. Um puxa para a direita, e seu correspondente, para a esquerda. Um puxa para cima, o outro para baixo. A cada respiração, seus músculos se movem em perfeito equilíbrio e fazem seu corpo sentir uma deliciosa sensação de leveza. Corpo e mente em perfeita harmonia.

Respire algumas vezes mais, profundamente. A cada respiração, sinta-se mais e mais relaxada. Deixe todos os pensamentos, cuidados e preocupações irem embora como nuvens sendo levadas numa tarde de verão. Agora, que está completamente relaxada, imagine-se dentro de um belo templo, no centro do qual há uma alta chama azul que ultrapassa a altura de sua cabeça. Você se vê caminhando em direção à chama azul. Quando estende suas mãos na direção da chama, sente que dela exala suave e refrescante brisa. Essa é a Sagrada Chama Azul. Ela refresca, revitaliza e purifica. Agora, imagine-se entrando nessa confortável chama azul. Quando atingir seu centro, você sentirá as impurezas se dissolvendo em seu interior. E se sentirá consciente do processo de purificação e equilíbrio que estará ocorrendo em você.

Agora, fique atenta à sua voz, suas visões e seu conhecimento interiores. Sinta o profundo silêncio e a grande paz que existem dentro de você. Nesse momento você está disponível para a liderança.

Enquanto você permanecer na Chama Azul, permita que essas palavras mergulhem profundamente dentro de você. Você pode alcançar a altura que quiser, porque sabe que é ilimitada. Luzes brilham intensamente dentro de você nesse momento. Você está em harmonia com todas as coisas visíveis e invisíveis, e os outros estão em harmonia com você. Você está aberta e expressa seus sentimentos com facilidade. Estará à vontade em qualquer situação da vida. Vai estar livre para receber amor, e o amor está a sua volta. Você está em perfeita saúde e cada célula de seu corpo irradia saúde. Cada experiência é necessária para você se expandir e crescer, e você cultiva todas elas.

Você está livre para receber amor. É responsável por sua vida, completa e totalmente. Respira profundamente e está relaxada e leve. Você tem o controle de sua vida. Está aberta a novas idéias e aceita a riqueza que a vida lhe oferece. Idéias brotam com facilidade; você as executa imediatamente, e todas as suas ações são apropriadas. Você está calma e relaxada.

O amor está a sua volta e você é amada. Você está em harmonia com o espírito e sabe que é infinito, imortal, eterno e universal. Esse é o seu dia. Aproveite-o com alegria e paz, sabendo que existe um plano divino e que você está totalmente adequada a ele. Você vê claramente os domínios interiores e permite que intensa energia de saúde e força exale de você.

Agora saia da Chama Azul e saiba que está pronto para começar a limpeza de seu quarto. Ao abrir os olhos se sentirá concentrada e alerta, ainda que relaxada.

Meditação da vela

Essa é outra meditação que pode ser feita antes da Limpeza do Aposento. Acenda uma vela. Sente-se em frente a ela e concentre sua atenção na parte azul da chama. Expire e inspire focalizando a luz azul. Fazendo isso, você estará se permitindo focalizar suas próprias energias internas. Sinta a energia penetrando seu corpo com calor, clareza e relaxamento. Essa meditação prepara-a para entrar em sintonia com sua intuição.

Complete essa meditação aproximando suas mãos pelo menos a um palmo do topo da vela e esfregue-as como se as estivesse lavando. Assegure-se de que as mangas de sua roupa estejam enroladas para evitar acidentes. Essa limpeza simbólica das mãos é

especialmente importante quando utilizar qualquer técnica que as envolva.

"Chamando o fogo do sol"

Algumas pessoas acreditam que o fogo "que vem do sol" é o mais potente para a limpeza de casa. Para "chamar o fogo" do sol, pegue uma lupa, leve-a para fora de casa (é necessário dia com sol claro) e segure-a sobre um papel até surgir uma pequena chama, que deverá ser cuidadosamente transportada para uma vela ou lareira.

PURIFICAÇÃO COM FOGO

Minha primeira professora, a havaiana Morna Simeona ensinou-me uma poderosa técnica de purificação com fogo que limpa instantaneamente as energias de aposentos. Conheci Morna de uma maneira inusitada. Tinha 20 anos e morava no Havaí. Acordei uma manhã pensando como seria bom fazer uma massagem. Nunca havia procurado um massagista profissional, mas já ouvira comentários sobre os benefícios. Abri as páginas amarelas da lista de telefones de Honolulu e descobri inúmeras terapeutas. Não sabia qual escolher.

O Royal Hawaiian, hotel conceituado em Waikiki, possuía um centro de massagem. Telefonei e marquei uma sessão para aquele mesmo dia. Chegando lá, sentei-me displicentemente na sala de espera e mergulhei os olhos numa revista. Repentinamente "senti" alguém entrando na sala. Quando levantei os olhos, deparei com uma bonita havaiana de meia-idade, fitando-me docemente. Comecei a chorar. Meu choro se transformou em soluços. Fiquei completamente confusa. Ali estava eu, sentada na sala de espera do centro de massagens de um hotel, soluçando copiosamente sem nenhuma razão aparente. Quando consegui falar, perguntei:

– O que há de errado comigo? Por que estou chorando?

Gentilmente e com muito carinho, ela respondeu:

– Você só está se soltando. Não fique preocupada e venha comigo. Sou sua massagista.

Naquele instante percebi que estava diante de alguém muito especial. Enquanto a seguia ao longo do corredor, tudo que há pouco me parecera inanimado se tornou vivo. Olhei para um vaso com flores, e cada flor resplandecia com vida e parecia mais intensa. As paredes do corredor pareciam respirar — pulsando para dentro e para fora. Tudo parecia "normal", embora estivesse completamente diferente. Era como se o mundo, de repente, se tornasse vivo. Estava atônita, apesar de considerar tudo aquilo completamente normal e certo. Na sala de massagem, Morna orientou-me para deitar numa mesa própria. Quando ela colocou as mãos em mim, senti uma descarga elétrica percorrer meu corpo. Instantaneamente, caí em sono profundo. Quando acordei, no final da massagem, sentia-me revigorada e purificada. Sabia também que queria conhecer melhor aquela incrível mulher.

Morna pertence a uma linhagem de curandeiros *kahunas*. Sua mãe, avó e bisavó foram todas *kahunas*. Em conseqüência, Morna fora declarada Tesouro Nacional Vivo dos Estados Unidos.

De início Morna mostrou-se muito hesitante em me ensinar, mas, quando descobriu que eu tinha descendência indígena americana, concordou. (Apesar de minha herança indígena ter sido importante para Morna, pessoalmente não acredito que seja necessário ter sangue índio para compreender a antiga sabedoria das culturas com base na terra. Considero que a habilidade vem do coração e não do sangue.) Em meu treinamento com ela aprendi técnicas havaianas de cura e massagem. Também aprendi a respeito de ervas medicinais. Morna, que muitas vezes era chamada para exorcizar pessoas e casas, também me ensinou como limpar energia de casas e aposentos. Apesar de suas técnicas originarem-se diretamente de antigos rituais, ela também incluía ingredientes contemporâneos nessas cerimônias. Seu ritual de limpeza pelo fogo continua sendo uma das mais poderosas técnicas que conheço.

Uso essa técnica quando sei que houve uma briga ou intensa emoção em um aposento (deixando uma energia pesada e densa) e desejo limpá-lo rapidamente. Também é excelente para limpar quartos em que alguém esteve doente. Você percebe imediatamente a mudança.

Outra situação em que uso essa técnica é quando, mudando para uma nova casa, desejo limpar as energias lá estagnadas. É também técnica eficiente para terapeutas e profissionais de cura que queiram limpar qualquer resíduo psíquico depois de um dia de trabalho com seus clientes.

Para a purificação pelo fogo, você precisará dos seguintes itens:

UM PIREX FUNDO E REDONDO — Metal não é aconselhado porque interage com o sal; nem vidro ou cerâmica, porque costumam rachar devido ao calor do fogo. O pirex deve ser fundo para conter o fogo (pelo menos 10 a 12cm; de preferência, até mais fundo).

DIVERSOS TIJOLOS REFRAATÓRIOS — Os tijolos mantêm o pirex afastado do chão, de modo que o calor não danifique tapetes ou o próprio assoalho.

UMA COLHER DE CHÁ DE ÁLCOOL (não exceda em hipótese alguma essa quantidade, para evitar problemas com o fogo). Morna normalmente usava álcool de limpeza, mas qualquer tipo de álcool serve.

DUAS COLHERES DE SAL AMARGO OU SAL MARINHO.

Antes de começar, leia com atenção sobre os cuidados com o fogo sobre os quais falarei em seguida. Depois, coloque os tijolos no centro do quarto a ser limpo, em área completamente isenta de possibilidades de acidentes. Isso é essencial. Coloque o pirex sobre os tijolos. Depois de ter bem definida sua intenção para a cerimônia e dedicação ao fogo, coloque o sal no fundo do pirex e, em seguida, a colher de álcool. Antes que o álcool evapore, acenda a mistura com um fósforo, preferencialmente longo.

Sente ou fique de pé perto do fogo. Focalize as chamas, mantendo em mente seus propósitos. Deixe o fogo queimar até extinguir-se. Como o pirex deve estar quente, deixe-o esfriar por cinco minutos antes de tocá-lo.

Você imediatamente sentirá a diferença. Depois da purificação com o fogo, o aposento, que antes parecia turvo e sem vida, parecerá claro, brilhante e purificado, com cores mais vivas. As pessoas que entrarem nele experimentarão mais facilidade para respirar.

Advertência: Quando acender o fogo, esteja certo de não haver álcool em suas mãos. Mantenha seu rosto e roupas bem longe do fogo e esteja seguro de que não há objetos inflamáveis por perto. Nunca adicione mais álcool à mistura depois de acesa, pois há perigo da chama "viajar" pelo próprio álcool até seu recipiente. Sugiro, também, como precaução, ter à mão um cobertor ou uma tampa de metal, útil em caso de acidente; não use extintor à base de água. Nunca se descuide do fogo, e mantenha crianças e animais fora do aposento. Se essas medidas não forem seguidas e alguém se queimar, os primeiros-socorros recomendam mergulhar a parte afetada em água fria. Entretanto, você não terá problemas se tomar os cuidados indicados e testar o procedimento em área segura fora de casa antes de usá-lo dentro de casa.

Mesmo quando não estou usando especificamente fogo como purificador, quase sempre mantenho uma vela acesa no aposento que estou limpando, pois ele neutraliza qualquer energia estagnada que se desloque durante o processo de purificação. Mantenha-se atenta também às velas, garantindo que estejam em lugar seguro. A instalação de detectores de fumaça numa casa é alternativa adicional de proteção, especialmente quando são usadas velas e outros tipos de fogo. Entretanto, esses detectores devem ser checados regularmente.

INVOCAÇÃO DO FOGO

O fogo é um ser vivo; não menos do que a terra que pisamos e o ar que respiramos. Os Espíritos do Fogo são repletos de calor, paixão e entusiasmo. Eles podem ser seus companheiros diários e contribuir para que sua casa se encha de luz e vida.

O simples ato de acender uma vela pode provocar mudança em seu nível de consciência. Pode aumentar as energias de um aposento e conectá-lo com o espírito do fogo.

Você pode usar o fogo para dedicação e invocação de energias renovadoras depois que o aposento estiver limpo. O modo mais comum de invocar energia pelo fogo para um cômodo é acendendo velas.

Há muitos tipos de velas disponíveis para invocar novas energias. Muitas são feitas de cera de abelhas, parafina ou sebo; algumas pingam, outras não. Qualquer tipo pode ser usado; eu prefiro, sempre que possível, velas feitas à mão, artesanais, em cuja confecção houve a presença de mãos humanas. Esse espírito de criação é liberado novamente quando a vela é acesa. Lírios, velas longas, votivas, encaixadas em suporte de vidro, todos os tipos podem ser usados, de acordo com suas necessidades.

Qualquer uso do fogo ou vela deve envolver muito cuidado. Tenha certeza de que a vela não foi deixada queimando sozinha e que nunca haja material combustível por perto (o que inclui cortinas).

Há dois aspectos importantes no uso de velas. O primeiro é definir sua intenção. Isso significa que antes de acender a vela deve estar bem consciente do motivo por que está fazendo isso. Concentre sua atenção nos resultados que deseja para uma área em particular. O segundo aspecto, chamado "intensidade de propósito", recomenda concentrar-se profundamente ou projetar seu propósito enquanto acende a vela.

A tradição cultural do Ocidente de fazer um pedido (focalizar a atenção) durante a concentração (intensidade de propósito) ao apagar velas em bolos de aniversário é muito semelhante ao método usado nessa técnica de limpeza de casa.

Focalizando sua intenção

Quando a peça estiver limpa, você poderá dedicar-lhe energia com uma vela. Segure a vela apagada em suas mãos. Concentre-se e se imagine cercada de radiante paz. Depois, focalize sua intenção nos resultados que deseja para aquele cômodo, seja luz e calor ou proteção e segurança.

Em seguida, abençoe sua vela, aproximando-a do centro de seu peito, seu *chakra* do coração (centro de energia associado ao amor); pode também segurá-la acima de sua cabeça, pedindo a bênção do Espírito, ou qualquer poder elevado em que acredite. Não existe só uma maneira correta de abençoar sua vela. Deixe tudo por conta da sabedoria de seu coração.

Intensidade de propósito

Coloque a vela apagada em lugar seguro do cômodo. Respire três vezes profundamente e comece a sentir a quietude expandir-se dentro de você. Permita que a "sensação" dos resultados que pretende para o aposento a invada e passe a visualizá-lo repleto desse sentimento. Quando esse sentimento/visualização alcançar nítida intensidade, acenda a vela, consciente da força de seu propósito. Nesse momento, a chama da vela atua como espelho que projeta seus pensamentos e sentimentos dentro do cômodo. Então, simplesmente focalize a chama e permita que sua intenção preencha todo o espaço. Você pode dizer algumas palavras em voz alta, expressando seus desejos para o aposento ou silenciosamente. Por exemplo: "Paz. Paz. Paz." Com a vela sendo o ponto de concentração, saiba que a energia gerada por sua intenção e intensidade estará preenchendo o cômodo.

Agora, relaxe. Nesse momento ocorre a verdadeira magia. Em algumas tradições, nunca se apaga uma vela, soprando-a. Ou você aperta o pavio, ou usa um abafador de vela. Isso é feito em respeito ao Espírito do Fogo.

Velas e cores

Combinar o poder do fogo com a energia das cores pode ser particularmente vigoroso, pois não há dúvida de que as cores nos afetam. Ao escolher velas para limpar e energizar sua casa, sugiro que preste atenção às cores selecionadas e use as que melhor se adaptem ao seu propósito. Por exemplo, se está trabalhando para alcançar paz e equilíbrio em sua casa, deve escolher algum tom de azul. Se, por outro lado, você está querendo mais energia em seu espaço, deve preferir as amarelas ou vermelhas.

Dedicações específicas têm cores tradicionalmente associadas. Se seu desejo for encontrar amor ou ter um filho, escolha uma vela cor-de-rosa para seu quarto. Se pretender aumentar a abundância, uma vela verde vai ajudá-la. Velas amarelas aumentam seu potencial de alegria e sociabilidade. Algumas informações sobre cores podem ajudá-la a escolher a cor da vela que vai utilizar.

Vermelho — Velas vermelhas podem ser usadas onde você queira estimular atividades físicas. Se há em sua casa um cômodo com equipamentos para exercícios e você deseja aumentar sua força física, pode queimar uma vela vermelha nesse local. Ou, se a sensualidade está fraca em seu relacionamento, pode acender uma em seu quarto, dedicando-a à paixão.

A prece abaixo pode ser dita ao se acender uma vela vermelha:

Dedico esta vela à coragem, força e paixão. Possa a força brilhante e viva do vermelho pôr-de-sol preencher este cômodo agora! Possa todo aquele que entrar neste lugar encher-se de força, determinação e entusiasmo.

Laranja — Velas laranja devem ser usadas em aposentos onde a família e os amigos se reúnem. Por exemplo, você pode querer acender uma vela de cor laranja antes de uma festa para estimular a camaradagem e o entusiasmo na sala, dedicando-a à alegria e à felicidade durante a noite que está por vir.

Faça esta prece ao acender uma vela laranja:

Dedico esta vela à alegria e ao otimismo ilimitados. Possa a beleza de uma papoula se abrindo ao sol da manhã envolver todos que entrem nesta sala com o calor do companheirismo e a liberdade de expressão pessoal.

Amarelo — Velas amarelas podem ser usadas nos espaços onde você e seus filhos estudem ou onde você queira estimular uma conversa filosófica, ou, ainda, aumentar a concentração.

Esta prece pode acompanhar o acender de uma vela amarela:

Dedico esta vela amarela à luz do sol. Possa este quarto se encher de alegria e lúcida concentração. Que haja sabedoria, feliz comunicação e boa sorte para todos que aqui entrarem.

Verde — Velas verdes são benéficas em qualquer área onde a família se reúna. Também ajudam quando acesas no quarto de alguém doente. Estimulam sentimentos de equilíbrio, harmonia, paz, esperança, crescimento e cura.

Recomendo esta prece ao acender uma vela verde:

Dedico esta vela verde à cura, ao renascimento e à abundância. Possa esta cor das folhas na primavera encher este cômodo com saúde, equilíbrio, renovação e vigor.

Azul — Velas azuis são excelentes para quartos de dormir ou espaços de meditação.

Ao acender uma vela azul faça esta prece:

Dedico esta vela à serenidade e verdade interiores. Que todos os que aqui entrem sejam tocados pela suavidade do azul do imenso céu, e possa este cômodo se impregnar do Espírito e da paz.

Púrpura — Velas púrpura, assim como as azuis, são calmantes. Além disso, essa cor é quase sempre associada à consciência psíquica e à intuição. Recomendo velas de cor lavanda e violeta para locais de meditação ou para o altar de sua casa. Esta prece pode ser recitada ao acender uma vela púrpura.

Dedico esta vela à visão e verdade interiores. Possa este púrpura profundo como o céu do anoitecer trazer mais intuição e paz a todos aqueles que entrem neste aposento.

Branco — O branco engloba todas as cores. Velas brancas podem ser usadas em qualquer aposento, a qualquer hora. Esta prece pode ser recitada sempre que acender uma vela branca:

Dedico esta vela ao despertar espiritual e à harmonia. Que a pureza da neve branca de inverno envolva todos que aqui entrarem com a divina realização.

Como cor é algo muito pessoal, é importante que *voce* escolha aquela que o faça se sentir bem, em vez de seguir uma fórmula. Incluí essas informações só para ajudar sua iniciação. (Há informações detalhadas sobre cores no Capítulo 12.) Existem cores que não foram mencionadas, que talvez sejam boas para você e para seus espaços. Por exemplo, às vezes uso velas rosas na sala de estar porque associo essa cor com amor, e ela traz a sensação de calor a esse local já tão usado. Em meu quarto de meditação, uso com frequência velas de cor turquesa porque a associo às minhas raízes indígenas. Além do mais, considero a combinação de azul e verde do turquesa muito calmante.

Velas de sete dias

Acender uma vela de sete ou 14 dias é maneira eficaz de equilibrar as energias de sua casa, depois de ter feito qualquer tipo de ritual de limpeza. Essas velas são vendidas em casas de produtos religiosos. Vêm em vidros altos, à prova de calor, e são feitas para queimar durante o número de dias especificado. É importante deixá-las em lugar seguro para minimizar qualquer acidente. Apesar de serem confeccionadas de modo que, a qualquer queda, se apaguem, mantenha-as fora do alcance de crianças e animais domésticos.

Normalmente deixo uma vela de sete dias queimando continuamente em minha casa, para manter o espírito presente. Ela oferece calor e bem-estar a quem entra na casa ou no aposento onde a vela mantém silenciosa vigília. Muitas pessoas gostam de usar vela de sete dias em seu altar. (Adiante forneço informações sobre a montagem de altares domésticos.)

Lamparinas

Apesar de preferir usar velas em vez de lamparinas a óleo ou parafina, elas podem ser usadas. Às vezes elas vêm com óleo colorido, de modo que você pode unir fogo e cor. Gosto particularmente de lamparinas com manga de vidro bem claro e fino, com um pavio onde a chama parece flutuar suavemente acima do recipiente. Tenho-as visto usadas em espaços de meditação com excelentes resultados. Há algo de muito sereno e etéreo nessa luz específica. As de parafina têm a desvantagem de exalar odor muito forte, mas podem também atingir os mesmos objetivos.

Fogo de lareira

A lareira é o centro espiritual natural de uma casa. Desde os primeiros tempos, os homens se reúnem em volta do fogo. Era na fogueira que se cozinhava, criando-se, assim, um círculo de calor, luz e sentimento comunitário. Todos nós temos a memória primária de sentar em volta do fogo à noite. O potencial dessa memória é ativado mesmo nos menores gestos simbólicos, como o do fósforo para acender o fogo de uma lareira. O fogo traz calor, força e sentimento de paz para a pessoa e o lugar onde seja aceso.

Ao acender o fogo de sua lareira, você pode abençoar cada pedaço de lenha que acrescente a ele. Em algumas tribos americanas, quando fazem o fogo em preparação para a Cerimônia do *Sweat Lodge*, cada pedaço de lenha colocado na fogueira é abençoado individualmente, na crença de que isso aumente a força espiritual do fogo.

Por exemplo, ao colocar a primeira tora de lenha na lareira, deve dizer: "Dedico esta madeira à paz nesta casa." Não há necessidade de bênçãos longas para potencializar a energia que vem do fogo.

Quando se sentar em frente ao fogo, fique alguns momentos em silêncio olhando as chamas. Mantenha-se disponível para visões do futuro, para mensagens do Espírito. Fique bem quieto. Escute. Aprenda. Deixe o fogo falar para seu coração, seu corpo e sua alma.

CERIMÔNIAS DE DEDICAÇÃO COM FOGO

Se você tem a sorte de possuir uma lareira, pode usá-la para uma cerimônia de dedicação com fogo. Escreva em um pedaço de

papel o que deseja para sua casa e jogue-o no fogo. Saiba que o fogo estará levando seu desejo para o plano causal a fim de transformá-lo em manifestação. Talvez você queira mais calor e amor em sua casa. Escreva "Dedico este fogo ao amor, calor e amizade nesta casa." Pode fazer, também, um desenho do que deseja e jogá-lo no fogo. Não precisa ser artístico. Segure o papel em sua mão e encha-o de energia positiva. Coloque-o no fogo. Observe-o queimar, sabendo que, enquanto ele se transforma em calor, cinzas e fumaça, seu desejo está sendo levado para domínios invisíveis a fim de que o Criador transforme seu sonho em realidade. Guarde um pouco das cinzas e, quando elas estiverem frias, espalhe-as pela casa. Isso ajuda a preservar nela a energia do fogo.

Uma mulher procurou-me porque o ex-marido a estava ofendendo. Todos os dias o carteiro trazia cartas com ameaças, e diversas vezes ele entrara em sua casa e a agredira fisicamente. Ela estava preocupada com sua segurança e a dos filhos. A despeito das ordens judiciais para que ele se mantivesse afastado, seu modo de importuná-la estava se tornando cada vez mais evidente. Desesperada e sem saber o que fazer, chamou-me e perguntou-me se havia algo que pudesse ser feito para transformar sua casa num lugar seguro para ela e seus filhos. Sugeri que procurasse apoio legal e fui até sua casa para ver se poderia criar uma energia protetora. Depois de limpar as energias de sua casa, finalizamos com a cerimônia do fogo, obtendo resultados surpreendentes.

Primeiramente criei "um círculo de proteção de fogo" num lugar central em sua casa. Para fazê-lo, coloquei 10 pequenas velas em recipientes de vidro no chão, num grande círculo de aproximadamente dois metros de diâmetro. Em seguida, eu a instruí a entrar no círculo e entrei junto com ela. No centro do círculo coloquei uma grande vela apagada dentro de um recipiente de vidro. Quando nos sentamos dentro do círculo, pedi-lhe que se concentrasse em seu desejo. Orientei-a para ser objetiva e positiva em vez de negativa. Por exemplo, em vez de dizer "Nunca mais quero ver meu ex-marido", ela deveria pensar "Meus filhos e eu estamos vivos e em paz". Pedi-lhe que "focalizasse seu propósito" nos resultados que queria para sua casa e que deixasse o sentimento crescer dentro dela até sentir-se plena em seu propósito. Nesse momento ela acenderia a vela e diria sua intenção para o fogo. Ela assim o fez e, em silêncio, olhamos a grande chama por alguns minutos. Foi um momento de poder e quietude. Depois, apagamos a vela e, em seguida, todas as demais.

No dia seguinte ela me telefonou, muito feliz. O carteiro tinha trazido a correspondência sem nenhuma carta de seu ex-marido. Mais dois dias, e nada de cartas. De fato, nesses três anos e meio desde que fizemos a cerimônia do fogo ela não viu nem ouviu mais falar do homem. O mais interessante é que ela não mencionou a cerimônia para ninguém. Tudo funcionou imediatamente.

PRESERVAÇÃO PELO FOGO

Para energizar sua casa com o elemento fogo e preservar o espaço sagrado que criou com seu uso, aqui seguem algumas sugestões:

- Pendure pedaços de cristal na janela a fim de trazer a energia do sol para dentro de sua casa.
- Pendure espelhos em lugares estratégicos para que o sol possa ser refletido dentro de sua casa.
- Chame o Espírito do Fogo para dentro de sua casa.

Chamando o Espírito do Fogo para dentro de sua casa

Para atrair o Espírito do Fogo para sua casa, siga estes passos:

HONRE O "FOGO" QUE ENTRA EM SUA CASA: Abençoe os fios que trazem a eletricidade para sua casa. Para tanto, coloque suas mãos na caixa de fusíveis, ou, se não estiver ao seu alcance, dirija sua atenção para ela e diga:

Obrigada, Espírito do Fogo Possa o fogo que vem de vós abençoar esta família.

Se você estiver em um apartamento e não tiver acesso à fonte de energia elétrica de sua casa, diga a prece acima em qualquer conexão elétrica de seu lar.

INVOQUE AS ENERGIAS SUTIS E ETÉREAS DO FOGO: Acenda uma vela de sete dias e a dedique ao Espírito do Fogo. A vela se tornará uma entrada constante para o Espírito do Fogo alcançar sua casa, trazendo calor, vida e força transformadora.

PEÇA PARA A MAGIA DO ESPÍRITO DO FOGO ENCHER SUA CASA: Abra uma janela ou uma porta em um dia de sol e concentre sua atenção na direção do sol. Peça ao Espírito do Fogo para entrar em sua casa e preenchê-la, trazendo seu poder de cura e suas energias transformadoras e revigorantes.

A água sagrada

Imagine-se caminhando por uma floresta nevoenta, com árvores muito verdes, altas e antigas. O ar está fresco e úmido. O chão sob seus pés, denso de limo macio e esponjoso. Um forte cheiro de folhas de pinheiro abre sua mente, e você pode ver muito claramente enquanto caminha ao longo de um riacho que se alarga num lago. Das rochas acima de você, cai uma cascata de água. Quando respira nesse local, você se sente cheia de energia, e cada poro de seu corpo vibra por estar viva. Você experimenta a sensação de tudo poder.

A água é um dos instrumentos mais poderosos para limpeza do espírito de uma casa, um aposento ou qualquer espaço. Ela tem propriedades purificadoras inatas. A água é usada em cerimônias espirituais e associada aos mistérios da existência humana desde tempos imemoriais. Seu uso pode limpar e purificar uma casa de energias estagnadas e negativas, restaurando-as para que fiquem limpas e em paz. O simples fato de ter água já é um convite para que uma maravilhosa energia entre em sua casa.

No mundo inteiro existem lendas baseadas na crença de que a água oferece vida, juventude, sabedoria e imortalidade. Para os antigos egípcios, ela era a fonte de vida dos deuses. Os hindus acreditam que a água seja o começo e o fim de todas as coisas na Terra. Para os povos da Mesopotâmia, ela representava fonte incomensurável de sabedoria. Muitas culturas desenvolveram cultos com a água, acreditando que seus sons e movimentos representavam a alma de um espírito vivo.

Na tradição cristã, a água é o centro do ritual do batismo. Jesus foi banhado por João Batista para marcar o início de sua vida espiritual adulta. Ele saiu da água "renascido", e essa tradição continuou simbolizando para os cristãos o início da vida espiritual.

Nas culturas indígenas, a água é freqüentemente usada em cerimônias de cura. Os índios Cherokee deitavam feridos num rio, deixando que a água passasse suavemente por seu corpo, levando o ferimento embora.

A água é excelente para limpeza de aposentos que apresentam energias negativas, pois sempre foi associada às emoções. Nos trabalhos com sonhos, a água é metáfora freqüente das emoções. Por exemplo, um sonho com água congelada está ligado a sentimentos bloqueados ou emocionalmente congelados. São emoções que as pessoas não conseguem expressar. Um sonho com água parada quase sempre simboliza um período de estagnação; uma fase não produtiva de vida. Já um sonho com água fluindo, em geral representa emoções que fluem, um sentido de desprendimento e significativo movimento em relação à vida.

Dei-me conta da importância da água em nossos corpos e em nossas casas por meio de meu trabalho de cura. Percebi que os resultados eram mais eficazes quando meus pacientes haviam tomado água antes de começar a terapia. (Normalmente recomendo que se tome pelo menos um copo d'água antes da sessão de cura.) A água em nossos corpos atua como condutora das energias que para eles são canalizadas.

Verifiquei também que obtinha melhores resultados nos seminários quando os participantes estavam devidamente hidratados. Cada vez mais me parece que a água em nossos corpos atua não só como condutor de energia de cura, mas também como condutor de energia elétrica.

Observei ainda que, ao limpar uma casa, era mais fácil sentir a energia de forma clara e cristalina quando eu própria estava adequadamente hidratada. Sem surpresa, notei também que, quando trabalhava num aposento com água, durante uma sessão de cura ou um seminário, ampliava os resultados emocionais e físicos. Estou certa de que a água em nossas casas trabalha como condutor para transmissão de energias. Você pode usá-la em seu lar para estabelecer um santuário espiritual e transformá-lo numa estação transmissora da luz.

A água pode ser usada em todas as quatro etapas da limpeza. Ela é parte importante de qualquer preparação pessoal, porque é um dos mais fortes elementos naturais de limpeza. É excelente para a purificação, sobretudo a de emoções. Tem sido usada para a invocação da energia espiritual no batismo e em qualquer regressão. É, finalmente, um dos maiores agentes de preservação de energia em uma casa.

PREPARAÇÃO PELA ÁGUA

A água pode ser incluída como poderoso ingrediente em qualquer preparação de limpeza. Limpar-se fisicamente antes da cerimônia, usar água para a limpeza de sua casa e "carregar" para dentro dela a água chama o Espírito da Água. Isso é importante e útil porque estamos em constante inter-relação com o Espírito da Água por meio da água que corre em nossas veias. Nosso corpo é constituído, em sua maior parte, de água. Você pode ficar dias sem comer, mas, sem água, seu corpo não sobrevive.

Cada batida de seu coração liga-o ao Espírito Universal da Água, que, por sua vez, liga-o a toda a água do planeta. A água que você bebe e a água que corre no seu corpo é a mesma água da evolução do planeta, congelada no alto da montanha. A água dentro de você já foi uma cascata rolando para baixo em direção a um lago e ao mar. Já estive numa nuvem acima da terra, caiu como chuva suave e foi ao fundo do mar. A água que corre dentro de você correu nos corpos de seus ancestrais e continuará fluindo pelo corpo de seus descendentes.

O poder do Espírito da Água é intuição, emoção e espiritualidade. Ela é renovação e renascimento; ducha fria é calmante numa tarde quente. A água cura, limpa e rejuvenesce. Do suave orvalho à chuva de verão e à tempestade, a água limpa tudo o que

encontra à sua frente. O Espírito da Água reside em um lago calmo numa montanha; é o lago num oásis no meio do deserto onde animais selvagens encontram a dádiva da vida; ela é o majestoso mar onde saltam golfinhos e mergulham baleias.

O Espírito da Água é infância e inocência; ele invoca as emoções de cura e a saúde do passado; traz vida, alimento e saúde. Chamar o Espírito da Água para dentro de sua casa ajudará a explorar as profundezas de sua alma.

Para se conectar com o Espírito da Água:

1. Sente-se em silêncio e acalme sua mente.
2. Comece sentindo a água dentro de você e à sua volta. Imagine-se consciente da água fluindo em seu corpo. Perceba a umidade em sua pele, boca, olhos. Sinta a umidade do ar tocando seu rosto, suas mãos, e abraçando todo seu corpo.
3. Tome um copo de água e se dê conta de como seu corpo a absorve e de como ela o mantém e hidrata.
4. Expanda sua consciência até perceber que a água que bebe e a que está dentro de você fazem parte da água que flui à sua volta, em rios e lagos.
5. Agora expanda sua consciência mais ainda para que se sinta em unidade com todos — os rios, lagos e mares.
6. Continue até sentir que você se transformou no Espírito da Água. Imagine agora que você é uma pequenina gota de orvalho que cai à noite para saciar a sede das folhas; você é um golfinho mergulhando e dançando no mar azul e cristalino.
7. Quanto mais você se conectar e "chamar" o Espírito da Água para dentro de si mesma, mais ele preencherá sua casa.
8. Agradeça ao Espírito da Água por entrar em sua casa.

"CARREGANDO" A ÁGUA

A água que for usada para limpeza da casa deve ser "carregada" antes da cerimônia. Carregar a água é o mesmo que carregar a bateria de seu carro. Você está misturando água com energia. A água que vem de uma fonte ou do mar não necessita ser energizada, pois ela já foi carregada pela energia do sol, da terra e do ar. No entanto, a água que costumamos usar fica parada em recipientes de plástico, veio de uma loja ou de um reservatório onde foi filtrada, clorada e fluorada, perdendo, assim, toda a sua vibração, todo o seu espírito.

Água energizada pelo sol

Pegue a água que pretende usar em sua cerimônia e coloque numa tigela, preferencialmente de cerâmica ou vidro, evitando as de metal, a menos que você tenha algum propósito específico que demande a energia do metal, como obter a energia do cobre, por exemplo. Deixe seu vasilhame ao sol, onde ele poderá receber as propriedades da energia solar. O vasilhame deve ficar do lado de fora ou, se isso não for possível, diante de uma janela aberta. Três horas, em geral, são suficientes para que a água se energize. A água energizada pelo sol recebe a exuberante energia *yang*, excelente para ser usada em cômodos escuros ou aposentos com energias pesadas. É usada, também, em quartos que abrigaram pessoas doentes.

Água energizada pela lua

Você pode criar Água da Lua deixando a água do lado de fora, num lugar onde ela tenha contato com o luar. A Água da Lua tem um maravilhoso poder na cura feminina e pode contribuir para atenuar a energia de um aposento. É aconselhável em um cômodo onde foram sentidas emoções como raiva e tristeza. A Água da Lua também é recomendada para quartos de dormir, pois contribui para uma boa atmosfera, favorável ao sono e propiciadora de bons sonhos.

Água energizada pelo arco-íris

Nem sempre é fácil conseguir três horas de luz do sol ou da lua se o tempo não cooperar. Aqui vai uma técnica para se carregar de energia a água em dias nublados ou de inverno. Aprendi esse Método do Arco-íris com minha professora havaiana *kabuna*. Para os havaianos, o arco-íris é um presente dos deuses, e a água, sagrada, sendo usada para bênçãos em cerimônias de cura. Você pode usar essa técnica antiga dos xamãs havaianos para purificar e energizar a água.

Coloque sua mão, com a palma para baixo, sobre a água que usará na cerimônia, mas sem a tocar; mova a mão suavemente em círculos, no sentido dos ponteiros do relógio. Enquanto faz isso, imagine um arco-íris saindo de sua mão e irradiando a água com serenidade e alegria.

Minha professora bebia um pouquinho da água de arco-íris antes das cerimônias de limpeza, quando, então, usava o resto da água. Disse que, ao tomar a água, recebia a mesma energia da luz do arco-íris com que limpava os cômodos da casa, usando a água de arco-íris como condutor de energia.

Água energizada por cristal

Outra maneira de se energizar a água é colocar um límpido cristal em um copo transparente com água durante 24 horas. (Para

informações sobre limpeza de cristais, veja o Capítulo 7). Esse método torna-se ainda mais efetivo se você colocar o copo d'água numa janela onde a luz possa penetrar o cristal — a luz ativa o cristal. Essa água é excelente para os espaços de cura da casa. É, também, muito boa para as plantas.

CERIMÔNIAS DE PURIFICAÇÃO DA ÁGUA

A limpeza pela água deve ser feita quando você se mudar para uma nova residência, nos rituais de purificação ou se houver desequilíbrio na energia. Você pode perceber que a energia de sua casa está desordenada quando algumas coisas começam a acontecer: aparelhos eletrodomésticos quebram, lâmpadas queimam, os moradores mostram-se desanimados e cansados, e ninguém está escutando ninguém. Esse é um bom momento para a limpeza.

Método de purificação por água da fonte

Em certas tradições indígenas, os xamãs mergulham as pontas de galhos ou os ramos das plantas em água energizada e, então, aspergem o aposento em ritual de purificação. Para limpeza usando esse método, comece por benzer uma pequena tigela de água da fonte ou água "energizada". Para benzer a água cerimonial, pegue a vasilha em que você a colocou, leve-a ao centro do cômodo e imponha as mãos sobre ela. Peça bênçãos para a água e para a limpeza do aposento. Você pode dizer:

Vossa esta água estar plena do Espírito e possa este cômodo ser limpo e purificado pelo Poder da Água. Como a água renova e cura, possa este aposento ser renovado e curado. Que assim seja.

Segure a tigela com água e se dirija para o canto mais a leste do cômodo. Pegue um ramo de planta ou um pequeno galho de árvore e mergulhe-o na água por alguns minutos. Depois sacuda-o em cada canto e nas áreas adjacentes, dizendo (em voz alta ou baixa):

Água, Água... limpe este quarto e faça-o reluzir!
Água, Água... limpe este espaço com amor e luz!

Continue andando em volta do quarto, seguindo a direção dos ponteiros do relógio. Continue aspergindo água enquanto caminha pelo quarto. Se perceber algum lugar mais pesado ou com energias estagnadas, salpique água por sete vezes no ar. Se a energia, ainda assim, não parecer mais clara, repita mais sete vezes. Muitas culturas nativas praticam esse ritual de aspergir água sete vezes durante cerimônias; algumas usam galhos, outras, os próprios dedos.

Quando você mergulha um galho ou ramo na água, a energia deles se soma à da água, dobrando a energia da cerimônia de purificação. Aqui vão algumas sugestões de diferentes plantas que podem ser usadas:

PINHEIRO — Use um ramo de pinheiro quando estiver trabalhando com energias muito pesadas. Assim como o óleo do pinho é ingrediente dos produtos de limpeza por suas propriedades desinfetantes, raminhos de pinheiro são também extraordinários purificadores. Aspergir água com um ramo de pinheiro é excelente técnica para se usar em aposentos após uma doença. Deve ser usada também quando a energia diminui e se torna apática; quando nos sentimos pesados, como se estivéssemos carregando chumbo nos pés. Para maior eficácia, adicione uma gota de óleo de pinho à sua água energizada.

CEDRO — Alguém de minha própria tribo Cherokee ensinou-me que espargir água com um ramo de cedro era um ato sagrado de limpeza, porque, "ambos, água e cedro, são sagrados para as pessoas". O cedro tem algumas das propriedades do pinheiro, além de ser mais macio e de natureza mais espiritual. Use o cedro quando quiser limpar as energias espirituais.

CIDRÓ — Um galho fresco de cidró é excelente para energias estagnadas e para limpar um aposento depois de uma discussão. (Se você não conseguir a planta fresca, pode comprá-la seca e deixá-la de molho na água). Também é bom para aposentos onde você não consegue se concentrar e as energias parecem não fluir. Cidró é revigorante e estimulante.

RAMOS VERDES — Para limpeza em geral, qualquer raminho verde é bom (lembre-se de agradecer à planta antes de arrancá-la). Se você está fazendo limpeza de energia, então qualquer ramo ou galho é bom. Galhos com folhas pequenas ou galhos com muitas folhas são os mais eficazes para espalhar água em um aposento.

FLORES — Se você deseja iluminar suavemente as energias de um quarto, ou se está limpando o espaço para meditação, flores são os melhores instrumentos para borrifar a água. A flor contribui para a suavidade da energia. Cada flor tem sua própria energia; por exemplo, você pode usar uma rosa para o amor e uma margarida para a alegria.

Purificação da água em recipiente

Esse método pode ser empregado associado a qualquer outro que estiver utilizando e para todos os tipos de limpeza. Antes de começar sua Cerimônia de Limpeza de Espaço, coloque uma vasilha com água energizada no centro do aposento. Mantenha em sua mente a intenção de que essa água vai absorver as energias estagnadas que forem liberadas durante a cerimônia. Se as

energias do aposento forem muito densas adicione sal marinho à água energizada. Quando a cerimônia estiver terminando, despeje com todo o cuidado a água que foi usada num tanque, deixando a torneira aberta por trinta segundos. Algumas vezes depois de uma intensa limpeza, a água fica densa e opaca. Limpe bem o vasilhame com água fria e deixe-o secar ao ar livre, se possível, ao sol.

Espargindo água para purificar

A energia emocional tende a ficar estagnada em um aposento muito tempo depois de as ocorrências que geraram as emoções terem acontecido. Depois de uma discussão, o ar parece ficar pesado e carregado. Esse é precisamente o caso. Há uma corrente elétrica suspensa no ar, em decorrência de resíduos das emoções negativas que foram vividas naquele espaço. A maneira mais rápida para neutralizá-las é aspergir água, criando um espaço sagrado; esse é um dos métodos mais simples e efetivos para limpar energias e acabar com as emoções residuais que tenham permanecido por ali.

Espargir água não só neutraliza a carga emocional de um aposento quase instantaneamente, mas também cria um ambiente rico em íon negativo. (Informações sobre íons negativos estão incluídas no Capítulo 6.) Ambiente rico em íon negativo é o que você encontra perto de uma queda- d'água, à beira-mar ou em uma floresta de pinheiros. Num ambiente de íon negativo, você se sente bem-disposto, alerta e revitalizado. Em um ambiente de íon positivo, você se sentirá preguiçoso e letárgico.

Nos bosques, o ar é carregado de íons negativos, porque eles se agarram às pontas dos galhos do pinheiro. Íons negativos também são gerados por cachoeiras ou pelo quebrar das ondas na praia. Uma das razões por que você se sente bem quando está em uma floresta de pinheiros ou na beira do mar é porque está cercado de íons negativos. Espargir água é uma forma de trazer essa rica atmosfera de íons negativos para dentro de casa.

Quando você espargir, procure um atomizador: quanto mais fino melhor, mas qualquer *spray* serve. É melhor encher o recipiente com água de uma fonte. No entanto, se não for possível, você pode energizá-la pelos métodos já mencionados; logo sentirá a diferença em um aposento após tê-lo energizado.

A chave de tudo é espargir a água por todo o cômodo. Não é preciso encharcá-lo; suavemente borrife o ar, em todas as direções. Suas plantas também se beneficiarão com o uso regular desse método.

Se você for terapeuta e tiver um quarto para atender pacientes em casa, esparja-o depois de cada consulta, a fim de purificar o aposento, evitando que as energias residuais se acumulem, passando de um paciente para outro. Digo isso porque antes de começar a utilizar esse método, observei que os pacientes, geralmente, davam as mesmas respostas de seus anteriores. Isso ocorria por causa do campo de energia deixado. O próximo, inconscientemente, recebia as emoções suspensas no aposento. É importante, também, lavar suas mãos depois da saída de cada cliente (mesmo que não o toque) e espargir um pouco de água em você mesmo, a fim de não misturar energias.

INVOCAÇÃO

Florais para a casa

Espargir florais é método eficaz para ativar energias sutis e invocar forças e energias vitais para dentro de casa. No começo dos anos 30, um conhecido médico inglês, Dr. Edward Bach, notou que muitas doenças pareciam estar relacionadas diretamente ao estado emocional do paciente. Verificou que a medicina tradicional não conseguia curar aquelas doenças. Decidiu usar um método pessoal e passou a tratar dos doentes e não das enfermidades. Durante vários anos, catalogou 38 fórmulas baseadas em flores que atuavam sobre as causas ocultas de muitos males. Produzia seus remédios com formas diluídas de flores e extratos de plantas, que supostamente continham energia curativa. Borrifar florais de Bach^[8] (ou essência de flores da Califórnia ou da Austrália) nos aposentos da casa exerce benéfico efeito sobre suas energias sutis. Apesar de não haver espaço que me permita catalogar a qualidade de todos os remédios, sugiro ter à mão o *Rescue* (um floral) para equilibrar as energias etéreas de um cômodo depois de algum distúrbio emocional ali ocorrido. Aí vão alguns florais e suas propriedades:

Cherry Plum: calma, tranqüilidade, coragem

Wild Rose: vitalidade, vívido interesse pelas coisas

Water Violet: gentileza, tranqüilidade, equilíbrio, graça

Centuary: quietude, sabedoria

Vine: sabedoria, liderança, solicitude

Star of Bethlehem: limpeza de tensões e de resíduos de tensões

Gorse: crença na resolução de problemas

Rescue: equilíbrio das energias depois de discussões e doenças.

Sugiro que você use sua intuição para decidir qual deles é melhor para o cômodo. Para isso, vire todos os rótulos de forma que não possa vê-los. Passe delicadamente seus dedos sobre os vidros. Em geral você sentirá força maior em mais de um. Pegue algumas gotas deles e misture com água de fonte ou destilada e então borrife o aposento.

Homeopatia para a casa

Há aproximadamente 200 anos, indivíduos que procuram alternativa para a medicina convencional se voltam para os remédios homeopáticos. A filosofia homeopática prega que pequenas doses de uma substância causadora de uma doença podem ajudar a curá-la. O princípio da homeopatia é a lei da potência que afirma ser um agente curativo mais potente quando diluído. A homeopatia é baseada em hipóteses, tão antigas quanto Hipócrates, de que a cura se faz pelo princípio igual. Alguns remédios são tão diluídos, que é quase impossível se encontrar um único traço da substância original. Samuel Hahnemann desenvolveu a moderna filosofia homeopática no começo do século 19. Hoje em dia seus adeptos incluem pessoas conhecidas como a Rainha Elizabeth II e Madre Teresa de Calcutá.

Inúmeras pesquisas e experiências em animais têm ampliado a viabilidade da homeopatia.

Para usar a homeopatia em sua casa, adicione algumas gotas (use as tinturas alcoólicas homeopáticas em vez de remédios em pó) a qualquer umidificador de plantas e borrife a casa toda. Borrifar arnica num aposento onde tenha acontecido alguma coisa triste dá bons resultados. Assim como com florais, você pode decidir conscientemente qual o melhor remédio para a sua casa, ou fechar os olhos se deixar que seus dedos o apontem. Não se preocupe em usar o "remédio certo"; você não pode desequilibrar as energias de um espaço com florais ou remédios homeopáticos. Tanto uns quanto outros se harmonizam com as sutis harmonias do ambiente e são excelentes em peças onde você costuma meditar.

Aromaterapia para a casa

Para invocar as energias que fortalecem as emoções positivas de sua casa, você pode combinar aromaterapia com a purificação pela água.

Adicione somente uma gota de essência à mistura a ser borrifada. Nunca use mais do que uma gota ou poderá entupir seu vaporizador. (Os benefícios e significados da aromaterapia são discutidos no Capítulo 6.)

Mantenho atomizadores em diferentes locais da casa. Tenho um na cozinha cheio de água da fonte e óleo de essência de capim-limão. Quando os pratos estão lavados e a cozinha limpa, como toque final borrifo-a com minha revitalizante água com capim-limão. Fica um brilho!

Tenho outro na sala de estar, com água e essência de lavanda. Diversas vezes, durante o dia, ao passar na sala, asperjo-a e, dessa forma, quando nos reunimos à noite, sua energia está renovada.

Mantenho em meu quarto um vaporizador com água e essência de gerânio, que uso depois de ter arrumado a cama sempre que entro no quarto durante o dia. Deixe esses atomizadores à mão para usá-los sempre que quiser. A solução de água com essência mantém-se fresca por muito tempo, não sendo necessário renová-la; você só precisa se preocupar quando ela tiver acabado.

Você pode usar a mistura em seu corpo para se renovar. Mantenha um pequeno atomizador em sua bolsa. Encha-o de água energizada e uma gota de sua essência favorita, e use quando sair. Além de ser bom para a pele, garante-lhe ânimo durante o dia, pois revitaliza seus campos de energia e limpa sua aura.

PRESERVAÇÃO

Umidificador

Usar um umidificador é uma maneira simples de manter o frescor de sua casa assim como de nela preservar o elemento água. Em países de clima frio, muitas casas são mais secas do que o Saara durante o inverno, devido à calefação interna. Um umidificador pode neutralizar os efeitos nocivos dessa aridez. Pessoalmente, prefiro os umidificadores que não fazem ruído. Recomendo o uso de água energizada que, além de produzir os benéficos íons negativos, mantém sua pele mais macia, faz você dormir melhor e provoca bons sonhos. Muitas pessoas me falaram que seus sonhos ficaram mais proféticos e mais ricos em cores e estrutura depois que passaram a usar um umidificador no quarto. Acredito que a água não seja canalizada somente para as emoções, mas também para os impulsos psíquicos. São muitos também os relatos que apontam claras diferenças tanto no psiquismo como nos sonhos, graças aos íons negativos produzidos pelo umidificador.

(Se você mora num lugar de clima sempre muito úmido, precisará de um desumidificador, caso se perceba muito emotivo e com dificuldade de encontrar seu equilíbrio emocional. É sempre bom ter um cômodo em sua casa onde você possa "enxugar" o excesso de umidade e se livrar das tensões emocionais.)

Queda-d'água em casa

Ter uma fonte em casa não só aumenta a umidade do ar, criando uma atmosfera de íons negativos, como também provê saudável fundo musical para seu espaço.

Qualquer aposento com uma pequena fonte fica imediatamente mais vibrante e cheio de vida. Muitas florais e lojas de plantas ou presentes vendem quedas-d'água. Há de todo tipo, desde pequenos gotejadores sobre pedaços de rochas e minérios a enormes estruturas com estatuetas gregas que jorram água para um lago. Algumas podem ser muito caras. No entanto, se você

quer fazer sua própria queda-d'água, essa tarefa não é difícil. Arranje um recipiente grande e largo. Compre uma pequena bomba elétrica que fique submersa. (Diversas lojas vendem esse aparelho a preço razoável.) Coloque a bomba no centro do recipiente, cubra-a com algumas pedras de rio, de modo que a bomba fique escondida e as pedras acima do nível da água. Depois, coloque uma mangueira conectada à bomba, ligue-a e *voilà* — uma fonte instantânea em sua casa.

Você pode trazer o Espírito da Água para seu jardim, criando uma queda-d'água ou um lago. Apesar de esse projeto parecer assustador, ele não é assim tão difícil. Coloque uma piscina pré-moldada (vendidas nas lojas do ramo em vários tamanhos e formatos) num buraco cavado no jardim. Adicione pedras e uma bomba para produzir o efeito da queda-d'água.

Outra maneira de se fazer uma fonte é usar um revestimento impermeável (bem mais barato do que uma piscina pré-moldada). Faça um buraco na terra, revista-o com material impermeável e encha-o de água, colocando a bomba no fundo. Como ela é elétrica, você deverá contratar um bom eletricitista para instalar a bomba e proteger a fiação com material adequado, como, por exemplo, PVC. Os funcionários de algumas florarias estão aptos a orientá-lo sobre como construir sua queda-d'água. Uma fonte num jardim atrai pássaros, fadas, forças da natureza, espíritos da água e energia para a sua casa.

Lagos

Mesmo sem fonte, um simples lago proporciona vista agradável e atrai boas energias para seu jardim. Não é preciso que seja grande (o meu mede apenas 50cm de largura), e é bem fácil de se instalar. Faça um pequeno buraco e coloque nele o material impermeável ou o lago pré-fabricado. Rodeie-o com pedras de rio. Adicione algumas plantas aquáticas, complete a água toda vez que molhar o jardim, e você terá um espaço sagrado especial. Outra alternativa é encher um grande barril à prova d'água ou jarro com água e plantas aquáticas. Esse lago portátil pode ser usado dentro ou fora de casa para chamar o Espírito da Água.

Outro tipo de lago é uma banheira para pássaros, que pode ser colocada no jardim ou dentro de casa, com água e plantas aquáticas.

Recipientes de água

Colocar recipientes com água em vários pontos da casa promove o aflorar de energias curativas. Um recipiente raso, simples e bonito, com apenas uma flor boiando na água, é o suficiente para centralizar e equilibrar energias. Outra idéia é colocar um pedaço de cristal de quartzo numa bela vasilha com água, que aumenta as propriedades transmissoras do cristal. Garrafas decorativas, contendo água e pedaços de rocha de várias cores, podem ser colocadas no parapeito das janelas. Elas canalizam a luz externa para dentro da casa. Colocar nas janelas garrafas com água colorida (por alimentos ou aquarela) é outra opção. Elas trarão a vibração da cor para dentro de casa. (Para mais informações sobre cores, veja o Capítulo 12.) Lembre-se de trocar a água das garrafas e recipientes com frequência, para mantê-la limpa.

Aquários

Um aquário com peixes pode adicionar harmonia e beleza a uma casa e, ao mesmo tempo, aumentar a quantidade de íons negativos no ar. Se você não gosta de peixes em aquários, confeccione o seu apenas com plantas aquáticas e pedras para jardins submersos Zen. Isso é bom, pois as plantas também desprendem oxigênio para o ar. Como já mencionei, é essencial manter todos os recipientes com água fresca e limpa para maximizar seus efeitos curativos. Estudos realizados sobre o efeito de aquários em salas de espera de médicos demonstraram que eles acalmam os pacientes. Qualquer criatura viva fornece energia, sendo que o efeito tranquilizador dos peixes transmite uma serenidade tão grande que o estresse que você trouxe da rua lhe parecerá insignificante ao entrar em casa.

Para ampliar o Espírito da Água em sua casa, você deve considerar mais algumas etapas:

LIMPE A ÁGUA QUE ENTRA EM SUA CASA. Escolha um sistema de purificação para a água da torneira. Pessoalmente, prefiro o sistema que opera com os princípios de osmose reversa para filtrar a de minha casa. Existem, no entanto, muitos outros bons sistemas no mercado.

INVOQUE AS ENERGIAS MAIS SUTIS E ETÉREAS DA ÁGUA. Abençoe os encanamentos que conduzem água para a sua casa, de forma que ela já entre abençoada. Para tanto, coloque suas mãos sobre os canos e diga:

Obrigada. Que a água que conduzês possa abençoar esta família.

Se você mora em apartamento e não tem acesso à tubulação de água, diga a oração com as mãos sobre as torneiras.

PEÇA AO MÁGICO ESPÍRITO DA ÁGUA PARA OCUPAR SUA CASA Abra uma janela ou uma porta e convide o Espírito da Água a entrar. Mesmo que não seja um dia chuvoso, sempre existe umidade no ar.

A alquimia do ar

Sento-me totalmente imóvel. O ar da manhã é cortante e claro. O cheiro forte dos pinheiros a minha volta invade minhas narinas. Os primeiros raios de sol da manhã explodem em fragmentos sobre a cadeia de montanhas a distância. Quando minha respiração e minha mente se aquietam, percebo a chegada do Espírito. Nesse exato momento, o vento sopra docemente sobre minha cabeça, fazendo delicados ruídos de pureza cristalina.

O ar está sempre parado pela manhã, quando sento para meditar em determinado local do jardim de nossa pequena casa na montanha. No exato momento em que sinto a presença do Espírito, o vento inicia sua estranha música e seu brilho difuso. Em meio à quietude, sei que não estou só. O Grande Espírito tocou-me com suas asas, por intermédio do espírito do Ar.

A força vital do ar à nossa volta, aparentemente sutil e invisível, é composta dos mais rarefeitos campos de energia. Os espíritos do ar circulam e dançam em meio às mais puras e etéreas energias, junto com as delicadas asas das sílfides e a doce respiração dos anjos. Neste capítulo você aprenderá como "chamar" o Espírito do Ar para sua vida, assim como os métodos mais práticos de limpeza do ar de sua casa e como transformá-lo no melhor condutor de saúde e felicidade.

PREPARAÇÃO

Estamos todos em constante comunhão com o ar pela respiração. A fim de se preparar para a limpeza de aposentos, usando o elemento ar, é importante em primeiro lugar conectar-se com o Espírito do Ar, por meio de uma respiração consciente. Usando essa técnica, podemos descobrir o Espírito do Ar universal que nos une a todo o planeta. Trata-se de elemento comum que dividimos com todas as outras criaturas vivas da Terra. O ar que inalamos foi inalado por nossos antepassados e será inalado por nossos descendentes. Sem a proteção do ar em volta de nosso planeta, a vida, como a conhecemos, seria impossível. Nossa vida fora do útero começa com uma primeira e grande arfada que leva o ar para os nossos pulmões. E continuamos respirando até que estejamos prontos para deixar nossos corpos neste plano.

O poder do Espírito do Ar diz respeito à mudança e à transformação. E o sopro da vida, por meio da inspiração e da expiração. É a mansa brisa numa tarde de verão. Onde a água cura, limpa e rejuvenesce, o ar transforma. De um sopro de brisa a uma ventania ou um terrível furacão, o ar transforma tudo que envolve. De grandes campos ondulantes, como o mar, às folhas brilhantes e inquietas em galhos que dançam ao vento e a delicadas sementes sopradas sobre a terra por uma súbita rajada, o ar de tudo oferece nova percepção e em tudo provoca mudanças.

O ar é o domínio da águia e da coruja: liberdade, percepção, comunicação. No elemento ar, você pode ver as situações de perspectivas elevadas. Chamar o Espírito do Ar ajuda a encontrar suas asas para que você possa voar alto.

Para conectar-se com o Espírito do Ar:

1. Sente-se em silêncio e acalme sua mente.
2. Comece por sentir o ar a sua volta. Perceba que ele toca seu rosto, envolve suas mãos e seu corpo todo. Se você estiver fora de casa ou perto de uma janela aberta, sinta o movimento do ar em sua pele e em seu cabelo. É imperceptível esse toque? Ou ele é forte, frio, revigorante?
3. Fique atento para o ar que entra em seus pulmões quando você o inala. Procure respirar o ar que está a sua volta.
4. Amplie sua consciência e imagine que está inalando a vastidão do céu. A cada respiração, apure sua consciência até se imaginar inalando e exalando todo o céu, o azul acima de você, as nuvens macias e a instigante intensidade do vento.
5. Continue até sentir que você se transformou em "ar". Pode até imaginar-se uma águia, sobrevoando, em grandes e poderosos círculos, montanhas e vales.
6. Esse sopro cósmico lhe permitirá conectar-se com o Espírito do Ar e "chamá-lo" para sua casa.
7. Agradeça ao Espírito do Ar a entrada em sua casa.

PURIFICAÇÃO

Fumaça espiritual

A fumaça nos conecta com o Espírito do Ar e tem sido usada ao longo dos tempos como parte de rituais religiosos de purificação em muitas culturas do mundo. A fumaça ascendente cria um canal que nos liga ao Grande Espírito. Nossas preces chegam a Deus conduzidas pela fumaça, e as respostas a essas preces voltam a nós pelo mesmo caminho.

Do lado externo dos templos budistas há normalmente um vaso com incenso. Os devotos param um momento para respirar a fumaça, e trazem-na sobre seus corpos com as mãos em concha, a fim de purificar-se antes de entrar no templo.

Defumação

Uma maneira tradicional dos índios americanos para purificar um espaço é por meio da defumação. Trata-se de um ritual de queima de ervas, e seu uso provoca mudança de energias em todos os presentes, servindo também para limpar as energias de um lugar específico. Muitas ervas podem ser utilizadas para o ritual de limpeza por defumação. O mais comum inclui sálvia e erva-sagrada ou cedro. Mas você pode utilizar ervas mais facilmente encontráveis em sua região.

A sálvia é usada em inúmeras cerimônias dos índios americanos, devido a seus poderes de purificação. Na Dança do Sol, os nativos usam grinaldas de sálvia na cabeça e mastigam suas folhas para aliviar a sede. A sálvia está associada à pureza e às coisas do espírito e do céu.

A erva-sagrada também é muito usada. Seu cheiro suave e refrescante lembra o do feno fresco. Uma de suas propriedades é expulsar os maus pensamentos e os espíritos doentes. É usada em saunas e em cerimônias de cura, de purificação e de dedicação.

Pertencço à tradição dos índios Cherokee, que sempre usam o cedro nas cerimônias. Além disso, ele é especialmente eficaz na eliminação de energias negativas. Seus galhos, eternamente verdes, são mais usados do que a própria casca da árvore para defumação. Quando se trabalha com ervas que vêm em formas soltas, como o cedro ou o tabaco, é necessário modificar ligeiramente a técnica de defumação empregada com aquelas que podem ser amarradas em feixes.

Escolhendo ervas para defumação

Bastões para defumação podem ser encontrados em lojas de produtos naturais e algumas livrarias alternativas. É recomendável, entretanto, comprar ervas sempre que possível. Também é válido cultivá-las, colhê-las e secá-las você mesmo. Isso traz, aliás, muitas vantagens. Uma, é que você pode usar ervas nativas de sua região, o que propicia o sentimento de conexão com seu próprio pedaço de terra. Outra é que a relação com as ervas plantadas por você será muito mais intensa, de modo que seus rituais de purificação terão resultados especialmente mais poderosos.

Quando fizer seus próprios feixes de ervas para defumação, é necessário homenagear a planta a cada etapa do processo — durante o cultivo, a colheita e a secagem. Agradeça ao espírito da planta a dádiva. Na tradição dos nativos americanos, quanto mais se dá, mais rico se é e mais amado e mais cuidado se virá a ser. É importante reconhecer e respeitar o fato de que a planta está dividindo uma parte dela com você quando está sendo queimada.

Na época de colher as ervas, nunca arranque a planta toda. Deixe sempre folhas suficientes para que ela continue a crescer. Amarre os caules e folhas firmemente com um barbante, e pendure os feixes de cabeça para baixo num lugar fresco até que fiquem bem secos, quando estarão prontos para ser queimados.

Como defumar

ACENDENDO AS ERVAS. Para criar a fumaça defumatória, primeiro acenda o feixe de ervas. Quando começar a queimar, apague a chama; as ervas continuarão a fazer fumaça.

Com sua mão livre, segure um vasilhame à prova de fogo sob as ervas para recolher possíveis fagulhas.

Uma palavra de advertência sobre o assunto: ervas costumam queimar por um bom tempo, mesmo depois de aparentemente extintas; portanto, é muito importante permanecer vigilante para evitar qualquer risco de incêndio em sua casa. Quando terminar a cerimônia, bata as ervas queimadas, com força, na vasilha até que parem de fazer fumaça. Depois coloque-as na vasilha; esta, por segurança, deverá ficar dentro da pia da cozinha, para o caso de elas ainda não se terem apagado completamente.

Se estiver trabalhando com ervas disformes, como, por exemplo, galhos ou folhas de tabaco, coloque-as num recipiente à prova de fogo sobre tijolos refratários. Depois, faça uma pequena fogueira com elas (ervas secas normalmente queimam com facilidade). Uma vez acesas, apague a chama e deixe as ervas ardendo dentro da vasilha, que esquentará muito, naturalmente; portanto, não tente pegá-la; conduza com as mãos a fumaça sobre seu corpo.

DEFUMANDO-SE. Antes de começar a cerimônia de limpeza de sua casa, defume-se para limpar seus pensamentos, a energia etérea de sua aura e para garantir equilíbrio e consistência a seu trabalho. Para isso, primeiro acenda as ervas e ofereça a fumaça às Quatro Direções, à Grande Mãe Terra, ao Grande Pai Céu e ao Grande Espírito. Depois, feche as mãos em forma de concha e conduza a fumaça na direção de seu corpo. Comece pelos olhos. Pegue um pouco de fumaça e direcione para seus olhos fechados. Ao fazer isso, diga: "Que meus olhos possam ver com clareza." Depois para sua cabeça, dizendo: "Que eu possa pensar com clareza." Leve a fumaça ao rosto e sobre o seu corpo, incluindo todas as extremidades. Ao fazer isso, dedique a fumaça aos efeitos que deseja para cada parte de seu corpo. Por último, traga-a em direção ao peito e diga: "Que meu coração se mantenha puro e aberto." Esse processo a deixará centrada, energizada e apta a canalizar energia para o espaço que desejar limpar.

DEFUMANDO OUTRA PESSOA. Haverá situações em que você vai defumar outra pessoa, seu auxiliar na cerimônia ou seus familiares quando entrarem em sua casa recém-limpa. Para isso é recomendável usar uma pena. Comece por oferecer a fumaça

às quatro direções, à terra, ao céu e ao Grande Espírito. Segure as ervas já acesas e sem chama (na mão não dominante) e faça com que os presentes direcionem a fumaça para seus braços, mãos e rosto. Peça à pessoa que você estiver defumando para fechar os olhos. Mantenha alguns passos de distância e, com pequenos movimentos de pena (que estará na sua mão dominante), direcione a fumaça para a pessoa. Você estará trazendo o Espírito do Ar para o campo áurico dessa pessoa à medida que ela estiver sendo purificada pela fumaça. Faça esses movimentos na parte anterior do corpo, do topo da cabeça até os pés, peça-lhe que se vire de costas e repita-os.

Depois de ter direcionado a fumaça para todas as áreas do corpo dos presentes, coloque as ervas em lugar seguro (na pia da cozinha, por exemplo) e termine com gestos largos, como se estivesse limpando a pessoa com a pena, da cabeça aos pés. Os pequenos movimentos da pena lançam a fumaça para o campo áurico da pessoa, e os movimentos largos conduzem as impurezas para a terra, onde elas são neutralizadas. Se houver algum ponto do corpo da pessoa que pareça resistente onde a pena der a impressão de ficar parada, trabalhe-o por mais tempo.

A defumação é a arte da intuição. Deixe que seu interior o guie e mostre o que e como fazer. Depois de terminar o ritual, descarregue a energia da pena tocando-a no chão ou sacudindo-a.

Penas para defumação

Penas são objetos poderosos de ligação com o mundo dos espíritos e nos conectam profundamente com o Espírito do Ar. Compostas quase totalmente de ar, sua estrutura é um túnel que percorre todo o seu comprimento. Quando os pajés ou xamãs usam cocares de penas, a energia move-se de sua cabeça pelos túneis das penas diretamente para o Grande Espírito. Penas são uma maneira de se ligar com o Espírito, e muitos de seus tipos são considerados sagrados para os índios americanos. Na tradição nativa, vestir ou segurar parte de um animal nos conecta com sua totalidade e seu espírito totêmico. Como se acredita que os pássaros voam perto do Grande Espírito, pensa-se também que têm capacidade de nos conectar com os poderes superiores. É possível usar uma simples pena ou uma asa inteira no processo de defumação.

Ao usar penas na purificação de aposentos, por favor, renda-lhes homenagem, bem como ao espírito do pássaro a que pertenceram. Mantenha-as em lugar destacado e ocasionalmente "alimente-as" com uma pitada de fubá.

Nos Estados Unidos é ilegal manter qualquer parte de pássaros selvagens, inclusive ninhos abandonados e casca de ovos, sem permissão do Departamento do Interior. Existem regulamentos muito rigorosos proibindo a todos a posse de penas de corujas, falcões ou águias, com exceção de alguns poucos povos indígenas. Você deve se informar sobre a regulamentação em seu país ou estado.

Cada tipo de pena tem sua energia particular e você deve considerar o que pretende alcançar antes de escolher a pena para o seu ritual. As de águia *skoyang*, muito fortes e associadas à energia masculina, que pode ser usada para fortalecer a produtividade e segurança em seu espaço. Penas de coruja, por outro lado, são associadas à energia *yin* e ao princípio feminino. As de gralha e corvo associam-se à vida interior e a tudo que é secreto. As de pombo representam adaptação e sobrevivência. As de gaivotas nos remetem à grandiosidade do mar. Todas as penas funcionam como mensageiros de homens e mulheres para o espírito do mundo, conectando-os diretamente com esse outro domínio.

Defumando um aposento

Inicie a operação oferecendo a fumaça às quatro direções, à terra, ao céu e ao Grande Espírito. Defume-se, bem como todas as pessoas presentes. Lave na fumaça suas mãos e os objetos que vai usar (sinos, tambores etc.). Segure as ervas já acesas e sem chama em um recipiente fundo, à prova de fogo, em sua mão não dominante e a pena com a mão dominante. Trabalhe no sentido do relógio, começando pelo canto mais a leste, movimentando a fumaça pelo perímetro do cômodo com pequenos golpes com a pena. Faça os movimentos de forma clara e vigorosa. Se perceber algum ponto com energia densa ou estagnada, conduza a fumaça com a pena para anular essa energia.

Quando tiver completado o percurso, dirija-se ao centro do aposento e peça ao Espírito que o purifique e limpe, recitando esta prece:

Grande Espírito, possam minhas preces subir com esta fumaça até onde estais. Trazei bênção e paz a este aposento e a todos aqueles que o ocupam. Sei que vossa bênção voltará até nós por meio desta fumaça e vos agradeço a graça recebida.

Incenso

Uma maneira simples de ativar a energia de um espaço, enquanto o purifica, é acender um incenso. Sua essência penetrará o aposento, enchendo-o com seu perfume agradável e reforçando sua purificação. A escolha das essências a serem usadas é importante. As energias mudam de uma situação para outra, e é necessário que os aromas mudem também. Aconselho ter à

mão uma variedade de incensos para atender às diferentes situações. Enquanto acende o incenso, diga uma prece de dedicação. Acredito que todas as preces sejam ouvidas.

Respiração sagrada

A respiração é instrumento muito possante à sua disposição. Você pode "respirar um aposento" para limpá-lo e purificá-lo com sua respiração, que é sagrada. Para "respirar um aposento", coloque-se no centro dele e comece a expandir seu contorno pessoal para além de seu corpo. A cada respiração, permita que sua consciência se expanda até que sinta que preencheu o cômodo. Circule, então, detectando com suas mãos as energias bloqueadas e "soprando" em qualquer ponto onde perceber que a energia precise ser dispersada. Ao caminhar pelo espaço, notará que terá dificuldade para respirar. Sobre até que possa respirar normalmente nesses locais e continue seu percurso. Imagine-se "sendo" o quarto e sinta-o de forma a respirar facilmente em toda a sua extensão. Pode parecer uma maneira estranha e pouco usual de se limpar um aposento, mas, depois de fazer a experiência, verá os surpreendentes resultados.

Invocação

Aromaterapia

Quem já não foi transportado para determinado tempo ou lugar ao sentir um cheiro específico? O cheiro de pão fresquinho, o cheiro de café recém-coado, o cheiro no ar depois da chuva evocam associações em quase todos nós. Nosso corpo reage emocional e muito intensamente a diferentes odores. Os cheiros em sua casa podem determinar a forma de você a sentir. Os aromas podem invocar os mais puros e sutis campos de energia de plantas e flores para dentro de sua casa.

A aromaterapia, que significa "terapia pelos aromas", já era conhecida há 2.000 anos, quando Hipócrates falava sobre seus benefícios em banhos e óleos. Ao longo da história, os aromas têm sido usados com propósitos terapêuticos. A Bíblia faz referência à cura com óleos aromáticos. Na Idade Média, eram usadas essências para purificar o ar em tempos de praga.

Em 1920, o químico francês René Maurice Gattefosse queimou seriamente sua mão durante uma experiência em laboratório. Imediatamente, colocou-a dentro de um jarro com óleo de lavanda que estava por perto. Perplexo, verificou que a dor passara imediatamente e, mais tarde, percebeu que o óleo acelerara o processo de cura. (Contemporaneamente, os primeiros socorros recomendam sempre mergulhar a pele queimada em água fria, em vez de em óleo). Gattefosse, que se tornou o fundador da moderna aromaterapia, começou, então, a investigar as propriedades dos óleos essenciais (assim chamados porque incorporam a essência das qualidades e odores das plantas). Sua pesquisa abriu as portas para o interesse atual em franca expansão.

Mais recentemente, o professor Arch Minchin, da Universidade de Wisconsin, descobriu o que os leigos sempre souberam: os cheiros afetam as emoções e os níveis de energia. Em sua pesquisa, Minchin expôs indivíduos a ambientes controlados por diferentes odores, descobrindo que podia influenciar dramaticamente a maneira de as pessoas se sentirem e alterar seus níveis de energia, pela simples troca do aroma que respiravam.

Recentemente, ao entrar no quarto de minha filha de 16 anos, que acabara de sair, fiquei atordoada com o cheiro de lavanda que pairava no ar. Quando lhe perguntei sobre aquele cheiro forte, ela me disse: "Mãe, coloquei óleo de essência de lavanda porque descobri que, quando faço isso, me saio bem nos testes da escola. Muitas colegas usam lavanda antes dos testes, e, de fato, isso parece afetar positivamente nossos resultados." Minha filha e suas amigas não sabiam que a lavanda tem sido usada universalmente como relaxante. Só perceberam que, com isso, melhoravam a qualidade de seus testes. Possivelmente, o efeito relaxante da lavanda as deixava menos ansiosas e, por conseguinte, mais concentradas.

Enfatizo muito a importância do olfato. Mais do que os outros sentidos, ele afeta nossas reações emocionais para com pessoas e situações. Tem sido demonstrado que o cheiro de uma pessoa pode provocar reações mais fortes do que seu modo de olhar ou falar, *mesmo que não estejamos conscientes dele!* Nossos receptores de odores são tão sensíveis, que uma simples molécula de alguma substância é suficiente para excitar um de seus terminais; nosso olfato pode detectar um milionésimo de grama de almíscar.

Talvez você já tenha notado que todas as casas têm seu cheiro característico. Apesar de muitos não estarem atentos a esse cheiro, ele compõe a personalidade e o caráter da casa. O odor de seu lar pode afetar o modo de você e sua família se sentirem e a reação de seus convidados ao entrar. Se perceber que as visitas não estão à vontade, você pode mudar essa situação, simplesmente adicionando (ou subtraindo, com a purificação do ar) alguns odores. Uma pequena caixa com folhas de cedro, pétalas de rosas ou galhos de pinheiro em um canto, por exemplo, fará quem entrar no aposento se sentir bem.

Existem inúmeras formas diferentes de adicionar aromas à sua casa, e, assim, invocar campos específicos de energia. A seguir, alguns métodos para isso:

Vaporizadores

Vaporizadores são excelentes para ser usados com essências em um cômodo ou em toda a casa. Há diversos modos de vaporizar. O mais comum é o vaporizador de cerâmica que contém na parte superior um recipiente para água a que devem ser acrescentadas algumas gotas de essência. Uma vela votiva — que pode durar de quatro a oito horas — deve ser colocada na cavidade inferior do vaporizador. O calor da vela esquenta a água, que exala o perfume. Esses vaporizadores também vêm equipados com pequenas lâmpadas que geram calor e funcionam tão bem quanto as velas.

Há vaporizadores especiais, de cerâmica e outros materiais não-inflamáveis, em forma de anel para serem colocados nas lâmpadas. Não os recomendo porque o calor da lâmpada, sendo muito forte, pode provocar um cheiro desagradável; existem, entretanto, de diversas qualidades, e você pode querer experimentar.

Em nossa casa na montanha temos um fogão à lenha, e durante o inverno mantenho um grande pote de água quente sobre ele. Além de ajudar a umidificar o aposento, faz a casa recender à montanha, porque pingo na água algumas gotas de essência de pinheiro. Adicionar algumas gotas de essência à água do banho é extremamente prazeroso.

Difusores

Uso difusores quando quero aromatizar uma área grande da casa. Há várias maneiras de se difundir um aroma; pode-se usar um borrifador (do tipo usado para molhar as plantas) e adicionar uma pequena quantidade de essência. Mantenha sempre em casa um bom número de misturas preparadas com várias essências. Quando a ocasião chegar você poderá borrifar o aposento com o preparado que escolher. Costumo fazer isso nos meus seminários com ótimos resultados. Depois de um profundo exercício de relaxamento, costumo espargir aroma de capim-limão ou alecrim no local do seminário. São refrescantes e revigorantes, e mantêm a audiência alerta. Antes de começarmos a meditação, borriro o local com uma mistura de lavanda e sândalo, que ajuda as pessoas a relaxar.

Em minha casa, costumo usar difusores elétricos. Embora façam algum barulho, têm a vantagem de penetrar grandes áreas rapidamente e não preciso me preocupar com acidentes com velas. Por causa disso, podem ser usados quando não se está em casa. Trabalham pela combinação de uma rápida vibração e um pequeno ventilador que espalha o perfume. Outro tipo de difusor é um ventilador que perfuma o ambiente quando o vento bate num cartão embebido com essências.

Métodos adicionais de dispersar aromas

Existem inúmeros métodos para deixar sua casa perfumada: velas aromáticas, incenso, *sprays*, perfumes, essências, sabonetes aromáticos, pétalas de flores e cestas com cheiros naturais de várias flores. Gostaria de mencionar que um óleo indispensável para neutralizar cheiro de animais é o de laranja. Para situações graves, use uma enzima neutralizadora, diretamente na mancha ou local do cheiro.

Essências naturais x sintéticas

Na maioria das essências comercializadas, são usados componentes sintéticos e naturais. No entanto, se você quer melhorar a energia de sua casa, insisto no uso de essências naturais, mesmo porque muitas pessoas são alérgicas a aromas sintéticos. Essências são produtos naturais criados a partir da destilação das qualidades essenciais das plantas ou ervas, extraídas a vapor. As essências destiladas dessa forma são 70 por cento mais fortes e mais concentradas do que as ervas ou plantas originais.

A característica mais importante das essências é que, além do perfume superior, elas concentram as energias e as propriedades espirituais da planta. Não possuem a durabilidade de fixação da essência sintética, porque variam de acordo com o local, clima e condições do solo, mas carregam o poder e a força da planta. As sintéticas não podem jamais duplicar o espírito da planta, e é esse espírito que equilibra a energia de sua casa. Apesar de as essências sintéticas serem mais baratas e duráveis, não têm a desejável conexão com a natureza e a alquimia da vida, como os óleos de essência natural.

Essências podem ser encontradas em lojas de produtos naturais. Não se esqueça de verificar se no rótulo está registrado "óleo essencial" e procure bons fornecedores. Alguns, menos escrupulosos, diluem a essência natural em bases de óleos vegetais para vendê-la como puro óleo essencial.

Cheiro é algo muito pessoal, e todos nós fazemos algumas associações. Por exemplo, a maioria das pessoas gosta do cheiro da lavanda e o considera muito relaxante. No entanto conheci um homem que entristecia ao aspirá-lo. Descobri, depois, que, quando criança, fora picado no nariz por uma abelha enquanto cheirava lavanda na casa da sua avó! Quando se trata de aromas, é mais importante seguir a própria intuição do que alguma fórmula recomendada por alguém.

Uma das alegrias de minha vida é ser um pouco alquimista com relação a cheiros. Tenho uma coleção de óleos essenciais e costumo misturá-los até chegar à combinação que me agrada. Normalmente, uso perfumes que me estimulem, como grapefruit limão e menta, durante o dia, e outros, mais relaxantes, à noite: lavanda e sândalo me tranquilizam. Se alguém esteve doente em um quarto, uso eucalipto, alecrim ou zimbro em sua limpeza.

Aqui vão mais algumas fórmulas, mas não se esqueça de usar sua própria intuição:

Espaço de meditação: sândalo, quatro gotas; olíbano, uma gota

Quarto: lavanda, quatro gotas; nérole, uma gota; tangerina, uma gota

Sala de estar: laranja, quatro gotas; bergamo- ta, duas gotas; olíbano, uma gota

PRESERVAÇÃO

Ar limpo

Quando o ar de sua casa está limpo, cria-se um ambiente naturalmente condutor para que os espíritos do ar preencham seu lar com suas propriedades energizantes. Esquecemos facilmente que o ar à nossa volta tem grande efeito sobre nosso bem-estar. Não o podemos ver ou tocar e só quando sentimos um cheiro desagradável nos damos conta do ar que nos envolve. Entretanto, o ar que respiramos influi em nosso estado físico e nosso campo áurico.

Muitas pessoas que são meticolosas quanto à comida que ingerem e a água que bebem não se importam com o ar que respiram. Somos como os peixes, que não se dão conta de seu ambiente, que é a água, até que dele sejam retirados. O ar é parte tão importante do nosso "chão", que muitas vezes nem nos percebemos imersos num oceano de ar. A qualidade do ar de uma casa é importante para a saúde de seus habitantes e para todo tipo de energia que circular dentro dela.

O ar tem substância e peso. Na verdade, ele exerce pressão de aproximadamente 7 quilos em cada 3 cm quadrados de nosso corpo. Isso significa que uma parte de nosso corpo com 10cm de comprimento por 10cm de largura tem, somente nela, aproximadamente 65 quilos de pressão de ar! Nosso corpo é estruturado para respirar cerca de 4,5 litros de ar por dia. Esse ar não contém apenas oxigênio, mas também o "prana" essencial ou força vital.

O prana é uma das razões por que os yogas enfatizam a importância da respiração, pois respirar é um meio de acesso de força vital ao nosso redor e de sua conseqüente absorção. No entanto, nosso ar está tão poluído, que se torna muito difícil absorver oxigênio puro e prana da atmosfera à nossa volta.

Mesmo o ar do campo já não é puro. Um estudo de medição da qualidade do ar em altas regiões montanhosas, longe da poluição da cidade, apontou que a neve desses picos estava contaminada com evidências de poluição. Por incrível que pareça, foram encontrados chumbo e materiais estranhos, como resíduos de gases do escapamento de automóveis. Isso significa que existem bem poucos lugares neste mundo em que podemos respirar ar realmente puro.

Os gases e os vapores urbanos poluem o ar que você respira, como também seus espaços vitais, contaminando-os com materiais que transporta. Isso inclui: formaldeído e outros vapores aldeídicos de madeira compensada, partículas de papelão e até espumas de acolchoados: gás radon do concreto, tijolos, e do chão; monóxido de carbono e dióxido de nitrogênio; fumaça de tabaco, que tem inúmeros poluentes.

O ar que você respira está perdendo a vida por causa de todos esses poluentes, que também retiram do ar algo muito importante para a saúde: o íon.

O efeito do íon

O ar, como tudo mais, é feito de moléculas. Cada molécula tem um núcleo de energia positiva, os prótons, rodeado de energia negativa, os elétrons. A natureza está sempre procurando o equilíbrio entre prótons e elétrons. A contínua relação entre as duas forças opostas e complementares da natureza, representadas pelos princípios *yin e yang*, ocorre até no nível molecular.

O elétron (negativo) é 1.800 vezes mais leve do que o próton (positivo) e pode ser facilmente deslocado pela poluição. Quando esse desequilíbrio acontece, um íon positivo é criado. (É um dos casos em que a palavra positivo não significa necessariamente bom!) Íons positivos são abundantes no ar poluído e são criados por fricção, que tende a deslocar os íons negativos.

O equilíbrio de íons é fundamental, e sem eles não sobreviveríamos. Na Rússia, um grupo de cientistas tentou criar pequenos animais, como ratos e cobaias, em ar que não continha íons, e todos morreram em poucos dias.

Cientistas de diversos países provaram que, quando o equilíbrio de íons é prejudicado, o bem-estar físico e emocional dos seres humanos é ameaçado. Mais de 700 documentos científicos resultantes de pesquisas feitas em várias partes do mundo concluíram que o excesso de íons positivos é prejudicial, enquanto o excesso de íons negativos é benéfico.

Em Israel alguns pesquisadores expuseram bactérias incluindo estafilococos, estreptococos e cândidas a ambiente de íons negativos. "Os germes foram reduzidos dramaticamente em 50 por cento em seis horas e em 70 por cento em 24 horas, sugerindo que a ionização negativa é uma forma de controle de doenças."

Um estudo feito pelo Dr. Kornbleh nos Estados Unidos mostrou que, de centenas de pacientes com febre do feno e asma colocados em ambiente com íons negativos, 63 por cento experimentaram alívio total ou parcial. O Dr. Kornbleh declarou: "Eles chegam fungando, lacrimejando, com as narinas irritadas, arrasados por falta de sono e tão comprometidos, que quase não conseguem andar. Quinze minutos em frente ao equipamento de íons negativos deixam-nos tão bem-dispostos, que não querem ir embora." O efeito causado pelo contato com os íons negativos dura aproximadamente duas horas em seus ambientes naturais não-ionizados.

Na Rússia, pesquisas sobre os efeitos de íons negativos apresentaram excelentes resultados. Depois de expostos aos íons

negativos por 15 minutos diários, durante 25 dias, os homens mostraram melhora geral em seu estado de saúde, apetite e sono. Em apenas nove dias, sua capacidade de trabalho havia aumentado 50 por cento. Ao final dos 25 dias, sua produtividade sofrera ampliação de 87 por cento.

Ionizadores têm sido usados com resultados positivos em vítimas de queimaduras, acelerando a cura e reduzindo as possibilidades de infecções. Acredita-se que isso se deva ao fato de os ionizadores ajudarem a aumentar a taxa de decomposição de bactérias, como estafilococos e outras, que são transportadas pelo ar, que disseminam as doenças comuns.

Em outra pesquisa realizada em Israel, a leitura de eletroencefalogramas indicou que as atividades das ondas cerebrais são alteradas em ambientes ricos em íons negativos. Os participantes revelaram que, depois do tratamento, sentem um relaxamento inicial seguido de aumento de acuidade. Os pesquisadores estabeleceram a conexão entre essas sensações e as mudanças das ondas alfa da parte occipital para a área frontal do cérebro, que haviam ocorrido quando as pessoas foram expostas ao ambiente rico em íons negativos.

Alguns efeitos físicos comuns à exposição ao ambiente de íons positivos são:

- Cansaço e sono excessivos
- Dificuldade para levantar-se pela manhã
- Sensação de peso e cabeça anuviada ao despertar
- Bocejos por volta de meio-dia e necessidade de um cochilo
- Depressão
- Tensão e irritabilidade
- Dores de cabeça freqüentes, febre do feno, alergias
- Sensação de esforço para respirar

Algumas vezes a própria natureza produz condições de íons positivos, o que provoca fraqueza nas pessoas. Os famosos ventos de íons positivos, conhecidos por nomes diferentes no mundo todo, significam sérios problemas. Eles são chamados de "ventos de Santa Ana" na Califórnia, de *chinook* no Canadá, de *Joehn* na Alemanha, de *mistral* na França e de *sharav* em Israel. A maior parte das pessoas é afetada negativamente por esses ventos de íons positivos, sintomas como dores de cabeça, cansaço, inchaço nas extremidades, náusea, podendo, eventualmente, até se tornar violentas. Sob ventos de íons positivos, nossa bioquímica é afetada, e há aumento do nível de serotonina, o que causa irritabilidade e tensão.

Ambientes de íons negativos ocorrem na natureza à beira-mar, nas florestas de pinheiros, junto a quedas-d'água e em tempestades com relâmpagos. Basta ficar ao lado de uma cachoeira para se perceber o bem-estar causado pelos íons negativos. Um ambiente de íons negativos tende a relaxar e a estimular. Alguns simplesmente explicam esse fenômeno dizendo que a sensação de bem-estar emana da beleza e grandiosidade do mar, da floresta ou da tempestade. Mas como as quedas-d'água e os galhos dos pinheiros são excelentes geradores de íons negativos, o prazer que se sente, na verdade, vem dos benéficos íons negativos contidos no ar.

Uma boa maneira de se criar um ambiente rico em íons negativos em casa é investir em um bom ionizador. Compre um aparelho de marca bem conceituada. Modelos de baixa qualidade, que não sejam de aço inoxidável ou placa de aço de níquel, mas de alguma liga que corroa com o tempo, depois de alguns meses não emitem íons negativos. Muitos ionizadores depositarão no chão e nas paredes os poluentes que estão sendo neutralizados, e você terá de limpar periodicamente essas superfícies. Particularmente, considero melhor ter paredes sujas do que pulmões comprometidos.

Há alguns anos, enviei para meus avós um ionizador. Meses mais tarde fui visitá-los em Los Angeles. Quando cheguei, minha avó estava aborrecida e me disse: "Eu gostaria de mostrar-lhe uma coisa, Denise." Levou-me até o quarto onde tinham colocado o ionizador, e fiquei atônita ao ver que a parede ao lado da máquina estava quase negra. Nunca se poderia imaginar que um dia ela fora cor-de-rosa.

Em minha casa, na parte noroeste dos Estados Unidos, onde os níveis de poluição são relativamente baixos, tenho usado ionizadores sem nenhuma sombra nas paredes. No entanto, em Los Angeles, onde o grau de poluição é legendário, em poucos meses minha avó se confrontou com as paredes negras, prova evidente de que o ionizador estava funcionando.

As paredes ficam sujas quando se usa o ionizador, porque as partículas de poeira e poluição (que estão positivamente carregadas) atraem íons negativos, que, por sua vez, transferem sua carga negativa às partículas de poeira. A poeira, então com carga negativa, atrai mais cargas positivas para si, até que fica muito pesada para se sustentar no ar e cai no chão. Como as paredes têm carga positiva, também são atraídas pela poeira com carga negativa. Os ionizadores podem literalmente galvanizar a poeira que está no ar.

Para evitar paredes escuras, sugiro colocar o ionizador no centro do cômodo, em vez de deixá-lo perto das paredes. Desse modo, pode-se aspirar as partículas neutralizadas, que se depositarão no chão, perto do ionizador. Em áreas poluídas, poderá surgir alguma sombra na parede, mesmo que o ionizador seja colocado no centro do aposento.

Há vários meios naturais de se criar íons negativos em casa (apesar de não obter o mesmo volume que produz um gerador). Samambaias são excelentes geradores de íons negativos. Tenho diversas delas no quarto que utilizo para tratamentos de cura, porque descobri que a liberação emocional do cliente costuma desequilibrar as energias de íons do aposento. Você, com certeza, já ouviu, por exemplo, a expressão "o ar estava pesado", depois de uma discussão. As pessoas literalmente emitem uma carga de íons positivos durante os processos de cura ou sob emoções intensas. Descobri que as samambaias estabelecem o

equilíbrio pela neutralização de alguns íons positivos. Sempre agradeço às minhas samambaias essa "canalização", porque se muitas pessoas entrarem em crise de cura, as plantas se ressentirão, murcharão e precisarão de ser substituídas. Borrifar um cômodo com água pura também gera íons negativos no ambiente.

Geradores de ozônio para purificação do ar

O ozônio é uma forma altamente instável de oxigenação com três átomos por molécula em vez das duas usuais. É criado quando uma carga elétrica divide as moléculas de oxigênio em átomos. Os átomos do oxigênio que se unem em grupo de três (O_3) transformam-se em ozônio. Como o oxigênio puro (dois átomos — O_2) dispensa o terceiro átomo, tenta sempre livrar-se dele.

O ozônio se concentra na atmosfera, acima da superfície da terra, sendo uma das principais razões por que a vida é possível em nosso planeta, na medida em que forma uma camada de proteção entre a terra e o sol. Ele pode ser gerado naturalmente pelos raios, quedas-d'água ou mesmo pelo reflexo do sol num campo de neve. Pode também ser gerado artificialmente para uso na água e na purificação do ar. O ozônio é um dos mais poderosos agentes esterilizadores do mundo. Ele pode quebrar a estrutura molecular de gases tóxicos e nocivos, assim como bactérias e matérias orgânicas. Seu desempenho pode ser superior ao de sistemas padrão de filtro purificador de ar porque ele neutraliza odores, bactérias e gases de dimensões moleculares e, portanto, não removíveis pela maioria dos filtros.

Os relâmpagos são uma das maneiras naturais de geração de ozônio, e um sistema de purificação de ar de boa qualidade cria ozônio de forma similar à do relâmpago, que é despolarizado, ou seja, ou é positivo, ou negativo, jamais se alternando. O circuito de corrente elétrica nos Estados Unidos é alternativo, significando que ele troca de negativo para positivo na razão de 60 vezes por segundo. (Na Europa e na maioria dos outros países, a razão é de 50 vezes por segundo.)

Apesar de geradores de ozônio ainda provocarem controvérsias, os cientistas concordam que o ozônio neutraliza substancialmente alguns poluentes químicos do ar. As moléculas sobressalentes do oxigênio agem e neutralizam os gases tóxicos. Bactéria, mofo, bolor e fungos são também eficazmente eliminados quando entram em contato com o ozônio.

O geradores de ozônio também neutralizam odores e são muito usados em peixarias, lojas de animais, teatros, bares, garagens e hospitais. Em geral, quando se tem animais domésticos, a casa fica com mais cheiro de casa de cachorro do que de gente; ligar um gerador, mesmo que por pouco tempo, elimina o cheiro. Cheiros de cozinha, como os de peixe ou de uma panela queimada, são removidos imediatamente da mesma forma.

Uso um gerador de ozônio no quarto. Deixo-o ligado durante o dia apenas, porque ele emite som, ainda que baixo. A sensação de limpeza e ar puro, ao se entrar no quarto, é maravilhosa.

Outros sistemas de purificação do ar

Uma forma menos dispendiosa de manter o ar puro em casa é comprar um sistema de filtragem de ar. Essas máquinas sugam o ar, filtram-no e o desenvolvem. O melhor deles chama-se filtros HEPA. São usados por hospitais para remover os poluentes que ficam no ar. Outra maneira de garantir a limpeza do ar é trocar com frequência o filtro do ar-condicionado ou do aquecedor.

CHAMANDO O ESPÍRITO DO AR PARA DENTRO DE SUA CASA

Para chamar o Espírito do Ar para sua casa:

LIMPE AS ENERGIAS DENSAS DO AR — Use purificadores de ar para remover gases tóxicos, poluentes, bactérias e mofo.

LIMPE AS ENERGIAS ETÉREAS MAIS SUTIS DO AR — Use vaporizadores com essências ou difusores para impregnar o ar com o etéreo espírito de flores e ervas.

CHAME A MAGIA DO ESPÍRITO DO AR PARA PREENCHER SUA CASA — Abra uma janela ou porta e convide o Espírito do Ar a entrar. Quando ele chegar, mesmo que seja um dia silencioso, você sentirá uma brisa quase tangível. Coloque em volta de sua casa ou do lado de fora da janela biruta, catavento, moinho de vento, objetos que tilintem ao vento. As sílfides e espíritos do ar gostam desses objetos extravagantes e, por meio deles, se comunicarão com você.

A terra que cura

"Mãe, sinto vosso coração pulsar. Mãe, eu vos sinto sob meus pés." O cântico começa lentamente. Famílias se juntam para homenagear a Mãe-Terra. Sentam-se na terra grama dos prados, entoando canções lentas e suaves. Um a um se levantam e se balançam ao som que cresce. "Mãe, sinto vosso coração pulsar. Mãe, eu vos sinto sob meus pés." Quase em uníssono, o cântico pára, e o silêncio se espalha pelo campo. Então, como se a Mãe-Terra sinalizasse a resposta, um profundo tremor de energia ecoa da terra em cada um. Lágrimas são vertidas, velhos espaços fechados no coração abrem-se. Antigos sonhos tornam-se novos mais uma vez, e murmúrios de agradecimentos são ouvidos em toda parte. "Ela está viva!" "Ela nos ouviu!" O globo dourado do sol lentamente se esconde na margem oeste do horizonte. Braços fortes carregam crianças adormecidas. Pés que calçam sandália dirigem-se para casa. O dia chega ao fim. Nunca será esquecido no coração daqueles que lá estão há muito tempo.

De todos os quatro elementos, nenhum tem sido mais reverenciado do que a terra. As mais antigas civilizações honravam a terra e a idolatravam como um Ser consciente que supervisionava a vida em todas as suas fases. Antigas culturas que dela viviam consideravam a Mãe-Terra um vivo e fecundo provedor de todos os seus habitantes. Havia um sentido de profunda ligação e participação com a terra. A antiga sabedoria recomendava viver com ela em vez de meramente nela. O alquimista Basilius Valentinus, que viveu no século 15, afirmou "a terra não é um corpo sem vida; ao contrário, ela é habitada por um espírito que lhe dá vida e alma. Todas as criações, incluindo os minerais, devem sua força ao Espírito da Terra. Esse espírito é vida; sendo nutrido pelas estrelas, alimenta todas as coisas vivas que se refugiam em seu ventre".

A crença numa terra viva praticamente desapareceu na sociedade moderna. O desalento com o fim desse conceito de terra viva foi apaixonadamente expresso, no final do século 19, por Smohalia, venerável índio Sioux, quando disse:

Você me pede que eu cave a terra? Como posso eu pegar uma faca e golpear o peito de minha mãe? Quando eu morrer, ela não vai querer me receber em seu seio... Então, nunca poderei penetrar seu corpo e nascer novamente. Você me pede que corte a grama e o milho, e os venda para ficar rico como o homem branco. Mas como ousarei cortar os cabelos de minha mãe?

Acredito que bem no fundo da psique de todas as pessoas exista um sentimento místico de unidade com a terra. Talvez, em cada um de nós, exista a certeza interna de que a vida humana vem da terra, porque, mais uma vez, as pessoas estão começando a gravitar em torno desse antigo ponto de vista. Aumenta, atualmente, o número de adeptos da chamada Teoria de Gaia, baseada na deusa grega que representa a deusa Mãe-Terra. Aqueles que seguem essa crença sabem que nunca estamos longe da terra. O que lhe fazemos, fazemos a nós mesmos. Quando a respeitamos, estamos nos respeitando.

Em primeiro lugar, a terra é aprendizado e força. O Espírito da Terra traz estabilidade, antiga sabedoria e poder. Das suas magníficas montanhas às suas generosas colinas e a seus verdes prados, a terra nos dá saúde e poder. Chamar os Elementos da Terra para dentro de casa gera energia serena e estável. Sua casa será uma fortaleza em épocas de mudanças. Qualquer pessoa que nela entre será inconscientemente afetada pela energia da terra e, ao sair, se sentirá mais segura e certa de sua direção na vida. Quando a Mãe-Terra reside em sua casa, mesmo aqueles que passam nas proximidades são afetados, sentindo maior força interior.

Preparação

Para se conectar com o Espírito da Terra:

1. Sente-se e acalme sua mente.
2. Segure um pouco de terra em suas mãos. Cada grão está impregnado com a essência da Mãe-Terra. Sinta seu espírito vivo.
3. Deixe sua consciência penetrar a terra abaixo de você. (Mesmo que esteja num andar alto de um edifício, sinta a terra abaixo de você.)

- Expanda sua percepção para alcançar toda a beleza da Mãe-Terra. Sinta seu poder e força envolverem-no e emanarem de você.
- Visualize o Espírito da Terra preenchendo-o. Deixe invadirem-no do poder e beleza dos grande picos das montanhas da terra. Sinta e localize sua parte que é ligada à compreensão da terra. Isso fará com que sua cerimônia de purificação seja sólida e saudável.
- Agradeça ao Espírito da Terra o fato de entrar em você e em sua casa.

PREPARAÇÃO PARA LIMPEZA DE ESPAÇOS PELO SAL — O PODER DA TERRA

O sal é um dos maiores presentes da terra a seus filhos. Ele tem a capacidade de neutralizar a negatividade e limpar a aura. Uma

excelente preparação antes da limpeza do aposento é tomar um banho de água com sal, que, além de limpar o corpo, aumenta a habilidade de canalizar energias durante a limpeza da casa. O sal aumenta a potencialidade da água de condução de eletricidade. Quando tomamos banho em água com sal, nossa pele, uma membrana semi-permeável, é afetada por essa rica mistura. O sal, no banho, interage com a bioeletricidade de nosso sistema nervoso. Banhos com água e sal aumentam nossa capacidade de transmitir campos elétricos de força para o nosso entorno; aumentam a capacidade etérea de nossos neurotransmissores, bem como a transmissão bioquímica etérea ao longo das sinapses, que são hiatos dos nervos comunicantes, estimulando o fluxo de energia no sistema de meridianos do corpo, sistema de energia dos vasos sanguíneos, que é a base da acupuntura.

O banho de sal para desenvolvimento e limpeza da aura necessita de alguns ingredientes: 1 quilo (ou meio quilo) de sal e meio quilo de bicarbonato de sódio. Dissolva-os em sua banheira e fique nela imersa durante meia hora. Enquanto isso, relaxe completamente e visualize-se dissolvendo-se no sal. Imagine que o sal esteja limpando cada parte de seu corpo e cada parte de seu ser.

O resíduo de sal que fica em sua pele depois do banho provoca a sensação de ter acabado de nadar no mar — o que não costuma ser desagradável. Mas, se preferir, pode tomar uma chuveirada sem risco de diminuir os efeitos positivos do ritual de limpeza.

Para ampliar sua capacidade enquanto canal de energia, existe outro tipo de banho de sal. Dissolva aproximadamente 500 gramas de sal de Epsom (sal amargo) na água da banheira e nela fique imersa durante dez minutos. *Depois do banho com sal amargo, enxágüe-se em água fria.* Banhos com sal de Epsom são recomendados antes da limpeza da casa, quando você estará canalizando energia substancial ao longo de seu corpo.

Purificação

O mais forte purificador para limpeza da casa vem da terra. Vindo das profundezas de seu útero, o sal cristalizado é um dos grandes curadores e purificadores do planeta. Se eu tivesse que escolher apenas um elemento para limpeza de espaços, optaria, sem dúvida, pelo sal.

O sal é recurso precioso por seu poder de cura, já conhecido há milhares de anos, e foi reverenciado por antigas civilizações. O sal é íntimo dos habitantes de nosso planeta desde o começo dos tempos por sua utilidade na medicina, na preservação e também como elemento de conexão com o espírito universal. O sal era tão valorizado na Antiguidade, que era trocado, grama por grama, por ouro, e, na antiga China, era usado como moeda corrente.

Ao longo dos séculos o valor do sal tem sido evidente em muitos aspectos da linguagem e da cultura. A tradição cabalística considera *sal* uma palavra sagrada, por seu valor numérico ser o mesmo do nome de poder de Deus — YAHWEH — multiplicado por três.

Antigamente, pensava-se que o sal poderia ser um substituto do sangue regenerador da Deusa-Mãe. Tanto na religião judaica como na cristã era considerado substituto do sangue no altar, por ter vindo do fundo do mar e ter sabor de sangue.

Sendo considerado o "Sangue Salgado do Espírito", a tradicional cerimônia de casamento romana fazia noivo e noiva partilharem um bolo de farinha e sal. A farinha, simbolizando a carne, e o sal, o sangue. Esse ritual era encenado para criar uma união de carne e sangue entre o casal, de forma que se tornasse, por mágica, o mesmo sangue. A superstição própria de espalhar sal, de algumas civilizações, cresceu da ligação entre sangue e sal — quando se espalhava sal, espalhava-se sangue.

A Bíblia registra o "pacto do sal" (Números 18:19), que é tão forte quanto o de sangue, e não pode ser rompido. Os árabes partilham pão e sal para criar um pacto duradouro. Visionários semitas referiam-se ao "sal da terra" como o verdadeiro sangue da Mãe-Terra. Cristãos usam o mesmo termo para indicar profecias verdadeiras. Mesmo nos dias atuais, quando queremos dizer que alguém é absolutamente confiável, dizemos que ele "é o sal da terra". O sal é, assim, associado à sabedoria, estabilidade e força.

O SAL COMO PURIFICADOR NATURAL

O sal tem notáveis propriedades purificadoras. No oceano, ele atua como anti-séptico para destruir bactérias. Mesmo estando o mar sujeito à destruidora poluição equivalente à da terra, a água salgada se refaz mais rapidamente. O sal no oceano é capaz de neutralizar e destruir parte da poluição biológica que infesta as costas de nosso planeta. O oceano é ambiente totalmente auto-regenerador, supostamente devido à presença do sal na água.

Em muitas culturas, o sal tem sido usado tradicionalmente em rituais de limpeza e purificação das energias negativas. Os sinos das igrejas eram ungidos com água e sal para abençoá-los em sua inauguração, quando se implorava a Deus que dispersasse os demônios pelo poder de seus sons. No batismo esfrega-se sal na criança para repelir os demônios.

A propagação cristã do uso do sal deveu-se, possivelmente, aos romanos, que o usavam para dispersar a negatividade. Jogar sal sobre o ombro esquerdo para evitar a má sorte é costume antigo. Antigamente o sal era mercadoria preciosa; então, por que desperdiçar tal preciosidade? Acreditava-se que o "mal" se associava ao nosso lado esquerdo, e o bem, ao lado direito. Quando o sal era jogado sobre o lado esquerdo, imobilizava os maus espíritos que aguardavam oportunidade para causar algum dano. Se isso é ou não verdadeiro é fato menos importante do que o de ter sido o sal o primeiro elemento usado para neutralizar negatividade.

Em quase todas as culturas indígenas de que participei para aprender e treinar, o sal é usado na purificação. Durante meu treinamento com a havaiana *kabuna* no começo dos anos 70, um dos métodos básicos que aprendi foi a arte de limpar espaços com sal. Em todas as tradições que estudei, o uso do sal estava incluído.

O poder do sal é derivado em parte de sua estrutura cristalina. Exatamente neste momento estamos entrando num período em que muitas e variadas energias etéreas estão vindo na direção do nosso planeta. O uso dos cristais tem proliferado nos últimos anos porque eles são úteis para canalizar e realinhar-se com essas novas energias.

O sal é o mais disponível de todos os cristais, e suas propriedades cristalinas podem ajudar a canalizar nossas energias e as de nossa casa. Sua utilidade não se resume a propiciar o realinhamento de novas energias; ele é também excelente condutor da energia etérea bioelétrica. E aumenta o fluxo de energia etérea em nós e em nossa casa.

Ao realizar a purificação de sua própria casa, é recomendável obter sal natural — ou sal marinho, ou sal de rocha, que não tenha sido iodado. Sua escolha vai depender dos objetivos que pretende alcançar com as técnicas empregadas. A utilização do sal marinho chama os poderes do mar, que são particularmente eficazes na limpeza e saúde emocional. O sal de rocha, por sua vez, é associado aos poderes da terra, sendo muito apropriado para alcançar equilíbrio e estabilidade. Como essas diferenças são muito sutis, o uso de um ou de outro terá o mesmo efeito geral.

A purificação de sua casa pelo sal

Coloque o sal em uma vasilha e segure-a enquanto pede ao Espírito da Terra a bênção de penetrar o sal. Entre no cômodo que vai limpar e se dirija ao canto mais a leste. Jogue uma pitada de sal nesse canto e diga:

*Sagrado Sal, Sal da Terra e do Mar,
Limpe este quarto para que possamos ser livres.*

Ou diga a prece que quiser e que corresponda ao que deseja sua alma. Deixe seu coração guiá-la na escolha das palavras. Depois de ter jogado sal nos quatro cantos do aposento, vá até seu ponto central e comece a se mover em espirais, seguindo a direção dos ponteiros do relógio e se afastando do centro. Em qualquer ponto em que perceber energias pesadas, frias ou bloqueadas, jogue mais um pouco de sal. Use sua intuição para determinar essas áreas. Basta abrir seu coração e sua emoção para qualquer informação que pareça estar sendo transmitida pelo aposento. Quando terminar, diga:

*Mãe-Terra sob todos nós,
Escute-nos agora, responda a nosso chamado.
Entre nesta casa, neste lugar sagrado
E dê saúde a todos os que aqui vivem.*

A maior parte do sal que foi usado pode ser aspirada depois da cerimônia, mas deixe sempre um pouquinho em cada canto.

Criando um vórtice com sal

Limpeza rápida e eficiente pode ser obtida pelo ritual que cria um vórtice de energia no centro do aposento. Para empregar essa técnica, você vai precisar de sal de textura extremamente fina. Use um pilão para quebrar o sal em minúsculos cristais. Depois fique no meio do cômodo e espalhe o sal em volta dele, com movimentos largos dos braços, como se estivesse varrendo, sempre mantendo o sentido horário. Esse finíssimo sal limpa o ar e os mais secretos espaços do ambiente.

Sal no quarto

Ao se sentir fora de seu equilíbrio normal, experimentando a sensação de que influências externas estão invadindo sua vida e alterando seu comportamento, percebendo que um pensamento negativo atua sobre você e tendo constantes pesadelos, alguma coisa está errada e algo precisa ser feito. O quê? Jogue sal em seu quarto para quebrar essas influências. Esse método vai ajudá-lo a restabelecer seu próprio campo de energia sem interferência de outras pessoas.

Com o sal, faça um grande anel que contorne toda a periferia de seu quarto, incluindo os cantos. Depois, um círculo menor em volta de sua cama. Não é necessário usar muito sal para isso. Apenas uma pequena trilha será suficiente para protegê-lo durante a noite, enquanto estiver dormindo. Esse método é muito efetivo, porque, durante o sono, somos mais suscetíveis e vulneráveis. Isso evitará que qualquer influência estranha perturbe seu sono. Enquanto você dormir dentro do círculo de sal, sua mente estará livre para processar informações de forma sólida e equilibrada, e assim limpar toda energia negativa acumulada durante o dia. Suas noites serão momentos de descanso e renovação, e o seu círculo de sal a ajudará a acordar se sentindo segura e cheia de energia.

Invocação

A terra nos deu uma das ferramentas mais poderosas e disponíveis para energizar e invocar energia para dentro de nossa casa. Essa oferenda da Mãe-Terra, conhecida como cristal de quartzo e ferramenta maravilhosa, vem das próprias entranhas da Mãe-Terra.

O cristal de quartzo é composto de dióxido de silício que, como o sal, é um dos compostos minerais mais comuns e mais completos da terra. O dióxido de silício mostra-se, na moderna tecnologia elétrica, como componente básico do sistema de computação, devido à sua capacidade de transferir impulsos elétricos, que se transformam na comunicação interna do computador. Além de sua capacidade de atuar como transmissor de impulsos elétricos, o quartzo possui qualidades vibratórias e emanadoras de todas as frequências de cor de um espectro de luz. O cristal de quartzo, portanto, atua como gerador e ativador de energia.

Os cristais foram descobertos e usados no mundo inteiro por antigas civilizações como tradição esotérica. Na minha própria tribo, a dos Cherokee, os cristais têm sido usados tanto para fazer profecias como para sintonizar dimensões internas. Os cristais são usados também por outras tribos de índios americanos, como os Apache e os Hopi.

Quando você coloca um cristal em sua casa, ele tem a capacidade de irradiar sua intenção. Apesar de os cristais ou outras pedras não possuírem potencialidades mágicas, atuam como catalisadores do conhecimento humano e são capazes de destilar, transformar e transmitir sua intenção.

Tudo em sua casa (assim como a vida em geral) mantém sua vibração ou frequência particular. Os objetos perdem sua força vital quando suas frequências caem. Quando você coloca um cristal de quartzo em um aposento, ele pode atuar como gerador para projetar frequências de energia que podem ser absorvidas pela casa e seus objetos, ajudando, assim, a manter sua frequência ótima. A desvantagem do cristal de quartzo é que ele precisa ser limpo periodicamente para que continue a manter suas qualidades transmissoras.

Limpendo regularmente seu cristal você o manterá vitalizado. Sem isso, ele pode vir a perder sua vibração. Não é necessário estabelecer um calendário de limpeza. Faça-o quando perceber que ele perdeu seu brilho próprio. Talvez isso só seja necessário de poucos em poucos meses. Se, no entanto, você estiver num momento de transição, talvez tenha de limpá-los toda semana. Não se esqueça de limpá-lo durante a faxina anual de primavera e, nessa ocasião, reenergize-o.

Coloque seu cristal sobre um pedaço de seda em posição na qual receba os raios do sol. Deixe-o naquela posição por três ou quatro horas. Esse método utiliza os poderes de cura e esterilização do sol para limpar e revitalizar seu cristal.

Também é possível limpar seu cristal com água e sal. Misture uma solução que combine um copo de água para meio copo de sal. Enterre parte do cristal no sal e deixe-o mergulhado na solução pelo menos por 24 horas. Esse método é extremamente eficaz.

Outra forma de limpeza do cristal é com essência de eucalipto. Passe o óleo por toda a sua superfície. Comece a partir da base (a face achatada) e continue para cima (o ápice do cristal, onde todos os lados se juntam). Essa é uma boa técnica quando não se tem sol ou não se é possível esperar 24 horas, como no método do sal. Os efeitos purificadores do eucalipto em combinação com seus movimentos ao esfregá-lo, deixam-no novo.

Programando seu cristal doméstico

Para programar seu cristal enquanto gerador de energia em sua casa, comece colocando-o, já limpo, sobre seu terceiro olho (é um dos maiores centros de energia do corpo). Se estiver dedicando o cristal à proteção e segurança da casa, pode dizer:

Eu vos dedico à segurança e proteção desta casa.

E vos agradeço a assistência.

Pode dedicá-lo ao crescimento espiritual dos membros da casa, à fartura e prosperidade, ao amor e aos bons relacionamentos, ou à comunicação e verdade. Pode-se colocar um cristal em cada cômodo da casa, dedicando-os a objetivos específicos. Por exemplo, pode-se dedicar o cristal da cozinha à força e alimentação de todos. Pode-se, por outro lado, ter um cristal no ponto central da casa com um propósito geral.

Você pode manter seu cristal à mostra ou não. Faça o que achar melhor. Caso receba muitas visitas, entretanto, sugiro mantê-lo guardado, porque os cristais são muito vulneráveis aos campos de energia à sua volta.

Outras pedras do mundo mineral também invocam energia para casa. Elas podem ser dispostas livremente em torno da casa ou ser colocadas em cantos, onde não sejam vistas; e mesmo assim continuam a emanar suas qualidades particulares.

Lingham

É minha pedra doméstica preferida. Apesar da lenda sobre sua origem variar muito, a mais comum se refere a uma chuva de meteoritos que teria caído em um determinado rio da Índia, há muitos séculos. O que se sabe sobre ela é que seus componentes

são incomuns ao nosso planeta, sugerindo que tenha vindo mesmo de alguma estrela distante. A verdade sobre sua origem, entretanto, é menos importante do que a sua força e vibração. (São reverenciadas na Índia e no Tibete, onde são colocados sobre elas tablados dos mosteiros dos lamas.) Ao contrário do cristal, que é fluido e claro como a água, o *lingham* é sólido e firme como a terra.

Embora não necessitem de limpeza com tanta frequência como o cristal, gostam de ser honradas de vez em quando. Por tradição são unguadas com óleo de sândalo, e em geral costuma-se colocar flores à volta de sua base; essas pedras podem ficar à vista, porque são expostas na posição vertical e, sendo de natureza sólida, não são afetadas por outros campos de energia. A *lingham* em casa traz força e firmeza, e é muito *yang*. É recomendada para casas cujos moradores são muito etéreos, mas têm problemas de segurança. É também excelente protetor e manterá a integridade do campo de energia de sua casa, não sendo fácil ser afetada por outros campos.

Sugiro algumas pedras que você pode usar em casa para energizá-la e invocar vida e força dentro de seus espaços.

As pedras preciosas e semi-preciosas são a luz capturada em forma pura e visível. Essa forma inclui muitas cores num espectro completo. Cada cor mantém seu padrão específico de vibração, que corresponde a energia e solicita determinada resposta emocional específica. Elas podem ser colocadas em potes ou nos vasos de plantas, ou, ainda, do lado de fora, em volta de sua casa. Onde quer que estejam, sempre trarão uma variedade de vibrações da terra.

Há pedras de lugares especiais. Por exemplo, se você está em um lindo lugar na natureza e descobre uma bela pedrinha de rio, pode apanhá-la, pois ela carrega em seu cerne a energia do rio, das árvores e do céu. Dessa forma, você leva uma maravilhosa vibração da natureza para dentro de sua casa.

Comprando ou ganhando uma pedra, esteja atenta para a sua energia. Se ela foi arrancada da terra sem ter sido honrada na trajetória até você, talvez não possua a beleza de "uma pedra feliz". Por essa razão, a maioria de minhas pedras são comuns em vez de preciosas ou semipreciosas, mas são essencialmente "pedras felizes" e invocam boas energias para minha casa.

Preservação

ÁRVORES PROTETORAS

Quando eu era criança, tinha uma árvore que era minha amiga especial. Ao longo de meu desenvolvimento, houve muitos momentos em que senti a falta de um amigo, porque minha vida em casa era tumultuada e difícil. Quando a dor se tornava insuportável, eu corria pela estrada até o rio. Na sua margem, havia uma árvore imensa e maravilhosa, com galhos que se debruçavam sobre o curso agitado e escuro. No momento em que minhas mãos tocavam seu tronco áspero, experimentava imensa calma. Era como se suaves ondas de harmonia emanassem diretamente da árvore para mim. Depois de escalá-la podia alcançar um grande galho que ficava sobre o rio. Havia um lugar nesse galho que já estava marcado de tanto eu o visitar e onde podia ficar aninhada, entre as folhas, sem ser vista. Sentia-me a salvo e era ali, encolhida nos braços da minha grande e forte amiga, que podia finalmente chorar. Algumas horas mais tarde, descia por seu tortuoso tronco, sentindo-me refeita e com as esperanças renovadas em mim e no mundo. Criança, sentia-me protegida pela consciência amorosa daquela árvore.

As árvores têm alma

As árvores próximas à sua casa são devotadas provedoras de energia protetora. Nos tempos primitivos, acreditava-se que as árvores tinham alma. Eram tratadas como seres animados e respeitadas como forças divinas de sabedoria e proteção. Segundo a antiga tradição nórdica, o Grande Pai havia criado a árvore do universo, chamada Yggdrasil, que simbolizava a vida completa. Os gregos antigos adoravam as árvores, acreditando que elas contivessem a sabedoria dos deuses. Eram lugares de profecia, como a árvore do "carvalho que fala" no bosque sagrado do oráculo de Dodona. Dizia-se que, quando os sacerdotes entravam no bosque, as árvores falavam com vozes humanas. Uma lenda garante que Zeus habitava um determinado carvalho, que se tornou conhecido pelo nome de "carvalho oracular".

Os Cherokee, assim como outras tribos norte-americanas, consideram as árvores santas e sagradas. E só usam árvores que tenham caído naturalmente; jamais cortam árvores vivas. Se uma determinada árvore precisa ser cortada, pedem primeiro permissão e oferecem presentes em agradecimento à árvore que deu sua vida em favor da tribo.

Os Maori da Nova Zelândia, como a maior parte dos povos tribais, consideram que toda árvore tem alma. Eles se entristecem quando uma é cortada, porque acreditam que a alma, sem ter para onde ir, acaba voltando para as estrelas; e nós ficamos mais pobres com sua perda.

Os celtas talvez tenham sido os mais intensos veneradores de árvores, em particular o carvalho, que era sagrado para seus ancestrais. Os conselheiros espirituais das tribos celtas chamavam-se druidas. A palavra "druida" significa "homens dos carvalhos". Os druidas se comunicavam usando um alfabeto de 25 letras. Quatorze delas eram tiradas dos nomes de árvores. Cada árvore expressava uma qualidade espiritual específica, que era repassada para a letra do alfabeto.

Há inúmeras histórias das dríades (espírito das árvores) que deixavam suas casas-árvores para batalhar em defesa dos celtas. O

Espírito da Árvore só podia deixar sua árvore por curtos períodos de tempo, pois permanecer longe dela por períodos longos significava sua morte. Frequentemente, durante as guerras célticas, na ânsia de ajudar seus amigos, os espíritos de árvores morriam por se afastar durante muito tempo de suas moradas.

ÁRVORES COMO PASSAGENS PARA MUNDOS MÍSTICOS

Em algumas tradições xamanísticas, as árvores eram consideradas portas ou passagens para os habitantes da terra alcançarem outros domínios. Durante o transe, o espírito do xamã viajava ao longo do sistema de raízes das árvores, via de acesso aos domínios de mundos subterrâneos. As raízes das árvores atuam como transição entre a realidade e o universo místico. Os índios californianos usavam tocos de árvores para embarcar em suas viagens sagradas; os Arunt, da Austrália, uma cavidade da árvore; os da Amazônia seguem as raízes das árvores em busca de domínios subterrâneos.

As plantas têm consciência

Está provado e documentado que as plantas são capazes de "entender" e corresponder ao ambiente à sua volta. Tome o exemplo do dente-de-leão. Na floresta, o dente-de-leão pode crescer muito. Num jardim, entretanto, só crescerá o quanto lhe permitir ficar abaixo das lâminas letais de um cortador de grama.

Um dos primeiros cientistas a documentar que as plantas têm consciência foi o biólogo vienense Raoul Francé, que declarou as plantas capazes de extraordinária percepção e mesmo de comunicação. Ele foi além, afirmando que elas reagem aos maus-tratos e se mostram gratas a bom tratamento. Os cientistas do começo do século ignoraram completamente as descobertas de Francé, que, entretanto, em 1960, foram confirmadas por pesquisadores capazes de provar que as plantas têm compreensão e podem, de fato, se comunicar com os seres humanos.

Outro cientista que compreendeu a consciência das plantas foi Luther Burbank (1849-1926). Conhecido pelo cruzamento por polinização de plantas e seleção de espécies, era capaz de conseguir resultados impossíveis aos cientistas tradicionais da época. Declarou que "o segredo do bom desenvolvimento de uma planta é o amor". Um exemplo bastante divulgado dessa teoria foi o desenvolvimento do cacto sem espinhos, recomendável para alimentar o gado. Burbank começou a conversar suavemente com os cactos, explicando-lhes que não precisavam de espinhos. Tendo criado um ambiente de amor e confiança, foi capaz de desenvolver uma nova variedade, sem espinhos.

ÁRVORES DE LUZ

Ter uma Árvore Protetora pode ser uma fonte *muito importante* de cura, força e luz. As árvores vão se tornar fundamentais nos próximos anos, pois são pontos de contato de energia; pontos de entrada para harmonias e frequências de energia, graças à sua capacidade de destilá-la e transmiti-la. A dedicação e o amor que você oferecer à sua árvore farão com que ela se torne um vórtice mais poderoso de energia e luz. Sua Árvore Protetora pode também ser um potente transmissor de saúde para sua casa e todo o ambiente vizinho. Tenho visto árvores transmitirem fortes energias num raio de 1,5km.

Para chamar a energia das árvores, a fim de que preserve e harmonize sua casa, escolha uma árvore com a qual você possa se conectar em seu jardim ou em algum parque próximo à sua casa. Não é imprescindível que ela esteja perto de sua casa, mas que a proximidade lhe transmita bem-estar. Essa sensação é um forte indicador de que aquela será uma boa Árvore Protetora de sua casa.

Meditação da árvore-de-luz

Fique de pé ou sente-se perto da árvore que escolheu. Se sentada, coloque sua espinha reta contra a árvore; se de pé, abrace-a. Respire, relaxe e permita a sua consciência fundir-se com ela. Sinta sua energia emergindo, "sinta" suas raízes profundas no solo e os galhos altos no céu. Pergunte-lhe o nome dela. Peça que a dríade ou espírito da árvore envolva sua casa.

Agradeça e deixe-lhe um presente, como um testemunho ou gesto de boa vontade. Isso é importante. Na tradição dos índios, sempre se dá algo em troca. (Conheço um índio Blackfoot que sempre deixava uma brilhante moeda de cobre quando visitava sua árvore.)

FADAS, GNOMOS, ELFOS, SÍLFIDES, ONDINAS E SALAMANDRAS

Com a ampliação da moderna tecnologia, o domínio dos elementais, das fadas e elfos retraiu-se. Ficou triste ao olhar para um campo e não ver nenhum desses seres. É importante que seu jardim seja um ambiente receptivo a todos os seres vivos, incluindo fadas e elfos. Foi o filósofo Paracelso quem denominou esses seres dos planos invisíveis "elementais", apesar de muitas culturas se referirem a fadas, em suas histórias populares. Os seres elementais estão divididos em quatro grupos: os espíritos da terra — elfos, gnomos e os *trolls* da mitologia nórdica. Os espíritos da água — ninfas, ondinas e duendes. Os

espíritos do ar — sílfides. Os espíritos do fogo — salamandras. Todos esses elementais são formas populares de fadas, mas, em geral, quando as pessoas falam sobre fadas, referem-se apenas às das flores e plantas.

Eu costumava andar pelas florestas tropicais do Havá com minha mestre *kahuna*, uma pessoa gentil e graciosa, que guardava o Espírito da Terra na profundidade de sua alma.

Levávamos sempre em nossas caminhadas pela floresta uma grande cesta com mamões, mangas, bananas e abacaxis, como presentes para o Menehune King (Rei Encantado) e seu povo. Eu ficava "de guarda" enquanto ela se aventurava para dentro da floresta. Quando voltava, com a cesta vazia, me contava suas conversas com os Menehune. Ela tinha o dom de ver e conversar com os seres encantados.

Atraindo seres encantados para seu jardim

Seres encantados são reais, e é importante criar um ambiente atraente em torno de sua casa para as energias elementais.

Organize um jardim que seja um condutor de "vida" não só para plantas, mas para todo tipo de vida. Coloque casas de passarinhos, tanques para que eles se banhem, comedouros, casa para morcegos e bebedouros para beija-flores. Plante flores e plantas que atraiam abelhas e borboletas. As fadas freqüentam os lugares onde haja borboletas. Faça um jardim noturno para atrair criaturas como morcegos, corujas e grilos.

O que fizer para criar "vida" em seu jardim atrairá fadas e elementais.

Para um jardim noturno, *alba* ou flores brancas são usadas, porque sua iridescência destaca-se no crepúsculo e na escuridão. Recomendam-se também flores que desabrocham à noite. Especialmente eficazes num jardim noturno são as plantas de perfume ativo, particularmente à noite, como a *Nicotiana affinis*, "planta do tabaco", *Mirabilis jalapa*, "flor maravilha", *Hesperis matronalis* (qualquer variedade de *alba*) ou "dama-da-noite" ou "jasmim". Instale uma pequena fonte ou queda-d'água ou um lago com peixes. Você pode colocar estátuas de anjos ou de São Francisco, que atraem anjos silvestres. "Liido que refletir luz (como holofotes de jardins) ou for colorido e se movimentar (como bandeiras) atraem, em particular, gnomos e elfos. Fadas e espíritos da água gostam dos sons de uma fonte.

Deixe uma área de seu jardim levemente selvagem e não cultivada demais. Os elementais gostam disso. Não precisa ser um espaço muito grande, mas uma área dedicada aos seres encantados fará com que se sintam queridos e bem-vindos.

Convide as fadas e os elfos para seu jardim. "Onde vai a intenção, a energia vai atrás." Onde você colocar sua percepção e consciência, colocará sua vida. Concentrando sua intenção nas fadas e nos gnomos, e nos demais seres dementais, eles responderão, vindo para seu jardim.

JARDIM DE ENERGIA

Se você é um afortunado e tem um jardim, ele pode gerar energia para suprir toda a casa. Organize um jardim de energia; não precisa ser grande; mesmo uma pequena área, de alguns poucos metros quadrados, pode gerar um poderoso campo de energia. Primeiro é preciso decidir que tipo de energia você vai querer no jardim, pois sua decisão vai afetar a energia da casa. Se deseja que sua casa seja um lugar de paixão, atividade e movimento, então faça de seu jardim uma sinfonia de sons, cores, cheiros e estímulos visuais. Flores vermelhas, laranjas e amarelas. Seja agressivo e extravagante. Tenha espaços de cores e vegetação forte. Por outro lado, se quer uma casa espiritualizada e serena, cultive uma atmosfera meditativa em seu jardim. Plante lavanda, delicadas campainhas azuis, belas rosas e outras flores de colorido suave. Não importa a forma que tenha, ele será um jardim que renovará e energizará quem dele se aproximar.

Plantando seu jardim

Ao começar a plantar seu jardim, é recomendável conectar-se com o Espírito da Terra. Dedique algum tempo a cada planta que você trouxer, sentindo onde ela poderá se sentir melhor e em harmonia com as outras. Agradeça a cada uma, ao enterrá-la na Mãe-Terra, a beleza e a energia que trará para sua casa.

Como cada pessoa tem um totem animal, tem também um totem planta; são plantas específicas, cuja simples presença nos transmite sensação de bem-estar. (Para descobrir seu totem planta, veja o Capítulo 14.) Todo o seu jardim se tornará muito mais energizado e dinâmico quando você tiver plantado seus totens pessoais, assim como os dos outros membros de sua casa.

Insetos

Para proteger a energia do ambiente que você estimulou de forma natural e orgânica, é importante criar métodos de controle orgânicos de insetos que se alimentam das plantas. Um método natural para controle de pestes é colocar joaninhas, nematóides e louva-a-deus no jardim. Cravos-de-defunto, em torno do canteiro de flores, ajuda a repelir os insetos prejudiciais. Use *sprays* naturais contra os pulgões. Se você permitir que os insetos participem do jardim, obterá um campo de energia muito mais natural do que usando pesticidas.

Pesquisas científicas descobriram alguns dados muito interessantes sobre a relação entre o mundo das plantas e o dos insetos.

Alguns insetos vêm no espectro ultravioleta. As flores também irradiam nesse espectro. As cores atuam enquanto linguagem entre plantas e insetos. Por exemplo, se uma planta está sob estresse devido a algum choque em sua raiz, corrente de ar, excesso de rega ou apodrecimento, apresentará alguma alteração em sua cor natural. Um inseto, vendo essa mudança na cor do espectro, saberá que a planta está doente e, portanto, vulnerável. No mundo selvagem, o princípio da "sobrevivência do melhor" cria uma força extraordinária para erradicar os animais mais fracos. Isso também é verdadeiro para o mundo das plantas. Pulgões e insetos irão direto para uma planta que esteja fraca e a devorarão, abrindo espaço para as plantas saudáveis. É importante respeitar todas as coisas vivas — mesmo o inseto que come suas plantas. Se decidir destruir aqueles que ameaçam seu jardim, abençoe-os antes.

Plantas para dentro de casa

Quando você traz uma planta para dentro de casa, ela se torna uma parte sua e do seu campo de energia. Além dos efeitos calmantes que a planta irradia por seu colorido e sentido de natureza, ela proporciona positiva e revigorante força vital para seu lar. Cada planta tem seu campo próprio de energia. Por exemplo, as samambaias emanam suavidade e harmonia, e respondem vigorosamente aos campos de energia à volta delas. Cactos têm sólido campo de energia e podem absorver energias negativas sem ser afetados.

Sugiro um ritual que pode ser realizado com as plantas internas a fim de manter forte energia em sua casa.

- Escolha uma para ser a Planta Protetora de sua casa.
- Batize-a ou pergunte-lhe seu nome. Isso é importante, porque você está estabelecendo relacionamento com ela. E, como em qualquer relacionamento, o conhecimento é a chave de todo o processo.
- Conte-lhe alguma coisa — pode ser um sonho, um desejo ou uma intenção específica para a energia de sua casa. Você pode trazer sua intenção para a dimensão física, transferindo-a para um objeto, como, por exemplo, uma pedra (sobre a qual um símbolo pode ser pintado ou entalhado), para que seu desejo se realize. Assim, para que sua casa seja um lugar saudável, encontre uma pequena pedra e imagine-se pondo sua intenção de saúde dentro dela.
- Enterre esse objeto, pouco abaixo da superfície. Ou, se quiser, ele pode ficar visível, para lembrá-lo da sua intenção.
- Cada vez que molhar a planta reforce seu propósito.

Saiba que quando você molha sua planta, está alimentando sua intenção ou seu sonho. Depois de aguá-la, ela emanará sua intenção para o cômodo.

COBRE

O cobre é uma das mais poderosas ferramentas que a Mãe-Terra nos oferece para energizar uma casa e é excelente condutor de novas energias. Para assimilar energia enquanto dorme, pegue um fio de cobre e enrole-o em um objeto circular, no sentido dos ponteiros do relógio, de sete a doze vezes. Se usar um fio fino de cobre, pode enrolar um lápis. Quanto mais largo o fio, maior deverá ser o objeto. O melhor é colocar três objetos enrolados embaixo de sua cama, na cabeceira, nos pés e no centro. Se sentir que está absorvendo muita energia, use objetos menores ou coloque apenas um, enrolado em cobre, embaixo da cama. Para aumentar os efeitos do cobre, use um colar ou uma pulseira desse metal durante as horas de sono.

Se deseja atrair energias para o lugar onde costuma meditar, pegue um fio bem fino de cobre e corra-o de uma ponta a outra do teto ou sob o tapete (o ideal é colocar dois, um acima e outro abaixo de você). Os fios de cobre devem estar separados por uma distância aproximada de 30cm.

Se há algum espaço em sua casa onde as energias parecem muito fracas, coloque um enrolado de cobre no local. Para proteger sua casa com uma forma de energia etérea, deposite quatro grandes enrolados de cobre nos cantos da casa (dentro ou fora dela). Se conseguir colocar um enrolado no sótão ou no local mais alto da casa, será um excelente modo de atrair energia.

CHAMANDO O ESPÍRITO DA TERRA PARA SUA CASA

Para chamar o Espírito da Terra para sua casa:

Saúde a "Terra" que está em sua casa, abençoando a madeira, as pedras e os tijolos que dela vieram e com os quais sua casa foi construída. Coloque suas mãos numa parede de madeira e diga:

Obrigada, Espírito da Terra.

Tossa a "Energia da Terra" que flui por vosso intermédio abençoar esta família.

Invoque as energias sutis e etéreas da terra

Para invocar as energias sutis e etéreas da terra, distribua cristais, pedras e plantas vivas por todos os cômodos de sua casa.

Chame a magia do espírito da terra para encher sua casa

Concentre sua percepção na terra que está sob sua casa, não importa a altura que ela tenha. Chame o Espírito da Terra e peça-lhe segurança, estabilidade e saúde.

O som sagrado

Apenas o som da minha respiração quebra a quietude no mosteiro zen. Estou de frente para a parede, observando o ritmo do meu respirar. De repente a frágil tranqüilidade do momento implode quando um sacerdote zen faz soar um gongo. O som parece sair de dentro de mim. Todo meu corpo ressoa com a vibração do gongo. As paredes desaparecem. Eu desapareço. Sinto-me afundando mais e mais. Além da forma e além do tempo. A profunda ressonância do gongo leva-me ao centro do silêncio, do vazio, da unidade com todas as coisas.

A experiência de ouvir o gongo no mosteiro zen foi das mais profundas da minha vida. A vibração do gongo me permitiu transcender tempo e espaço e penetrar outra realidade. Sinos e gongos são usados em mosteiros do mundo inteiro, pois acredita-se que suas vibrações podem nos conduzir ao *satori* ou iluminação. Os sons permitem viajar para diferentes dimensões, além de ser importantes instrumentos para limpeza de energias de cura e invocação de energias.

Existem dois tipos de sons: os audíveis e os silenciosos. O som que você ouve tem o poder de evocar emoções fortes e criar uma vibração tão potente, que pode "derrubar as muralhas de Jericó". No entanto, o som mais imperioso é aquele que você não ouve. Há padrões de energia para os sons audíveis que estão à sua volta mesmo quando o silêncio parece absoluto, situação em que, na verdade, ocorrem alguns dos mais bonitos e poderosos sons. Porque som é energia, é vibração. Não importa que você os escute, a energia dos sons está à sua volta. O som tem cor, força vital e consciência, e pode ser usado para criar um templo sagrado que protegerá sua casa. O som não só limpa e purifica as energias, como pode acelerar as vibrações do seu lar para que ele exale luz e vida. Além de o som influenciar as moléculas da casa, *também pode sensibilizar o espaço entre as moléculas*. Os instrumentos que você usa para limpar as energias da casa ativam o padrão das oitavas audíveis e inaudíveis.

Tudo tem som e vibração própria; cada pedacinho de grama, cada nuvem, cada montanha. Sua cadeira de balanço, sua torradeira e a mesa da cozinha, todos têm sons. Ao usar instrumentos musicais para limpar energias de sua casa, você não está apenas quebrando as energias estagnadas, mas também harmonizando cada tábua, cada prego, cada telha e cada parte da habitação com o som.

Sua casa absorverá as oitavas necessárias para estar em harmonia com o som que você criou.

Não se preocupe por desconhecer o "som" de seu escritório ou sofá, quando estiver criando um som. Sua casa absorverá as oitavas do som criado, assim como uma planta suga do solo os nutrientes de que precisa para seu equilíbrio. Sua casa e seus objetos absorverão frequências, harmonias e oitavas do som que você criar com instrumentos musicais.

Os objetos podem estar fora de sintonia, assim como as pessoas às vezes ficam, e o som pode ajudá-los a recuperar a harmonia. Uma costureira profissional contou-me que as tesouras perdem temporariamente o fio quando caem no chão, que elas não se sentem bem por algum tempo. Acredito que o choque da queda deixa-as fora de sintonia. Sua vibração natural se desequilibra. No entanto, o som pode colocá-las em harmonia novamente. Sugeri à costureira que tocasse um sino perto da tesoura que caísse para ver se isso restaurava suas lâminas. Ela disse que tentou minha técnica e notou imediata diferença.

Os índios americanos entendem muito bem o conceito do "som do silêncio" e usam essa habilidade para "chamar" animais nas caçadas e descobrir plantas para colher. Meu professor de dança da pena ensinou-me como "chamar" animais usando o "som do silêncio". Disse-me que cada animal ou planta tem sua própria vibração sonora. Muito dos sons de objetos animados e inanimados não são reproduzíveis por nossas cordas vocais, mas podemos recriá-los com nosso campo de energia. Por exemplo, para chamar um pardal com o "som do silêncio", primeiro imagine o pardal e sinta sua vibração sonora. Projete a vibração do pardal pelo "som do silêncio", o que enviará o "chamado" para os pardais nas redondezas. Depois de fazer isso, não se surpreenda se pardais começarem a rodeá-lo.

Acho que o poder do som apenas começou a ser explorado. A capacidade curativa do som, seu potencial enquanto porta de entrada para outra dimensão e para mudança de campos de energia são fatores ainda muito pouco estudados. Ao usar som para limpar e invocar energias para sua casa, lembre-se do som do silêncio... aquele que você não ouve.

Limpendo um Aposento com Som

Ao limpar um aposento com som, qualquer instrumento musical pode ser usado. Você pode improvisar ou criar ferramenta própria de limpeza de espaço. Em algumas culturas indígenas, batem-se colheres em potes e panelas para espantar os "maus espíritos". (A expressão "maus espíritos" sugere energias paradas, mas pode abranger espíritos terrenos.) Entretanto, não importa o instrumento que usar, comece com um grande som e prossiga com sons menores e mais refinados.

Seu sentimento é mais importante do que o instrumento que estiver usando; apure sua consciência de tal maneira que seja capaz de se sentir e se transformar em som. Ao criar som em um aposento, procure senti-lo vibrando dentro de você. Imagine-o saindo de você para encher o quarto. Imagine-se o instrumento e o som. Entre no espaço sem estar separado do som, do quarto ou do instrumento. Ao "soar" o cômodo, *seja* o som.

Tudo naquele espaço tem som. Quando se tornar som, permita que as ondas sonoras emanem de você, e, então, todos os sons do aposento começarão a se harmonizar. É como se você fosse o maestro e cada som local sintonizasse sob o seu comando. Um

espaço harmonizado pode ser comparado a uma grande sinfonia, com todos os objetos em harmônico relacionamento. Um espaço em harmonia parece brilhar e cantar.

SINOS

Meu mestre zen contou-me que o som de um sino continua a ecoar muito tempo depois que se pára de ouvi-lo. E que conduz à eternidade, porque ressoa por todo o universo.

Gosto muito de trabalhar com sinos para limpeza de energias. Sempre que possível, uso sinos para limpar uma sala antes de um seminário, porque eles trazem para o local um campo de energia cristalino. Além do mais, sempre que um sino toca emite vibrações coloridas, além das sonoras. Essas cores não são visíveis aos olhos dos homens, mas muitos notam alguma diferença nas cores de um aposento após um sino ter soado. As pessoas que podem ver auras costumam ver também as cores do som. Mas, mesmo que você não as possa ver, é capaz de senti-las com seu coração e sua alma.

Os sinos sempre foram associados aos serviços religiosos. Originários da Ásia, seu uso data de 800 a.C., segundo descobertas de arqueólogos, embora se acredite que possa ser até anterior a essa data. Aos celtas, que eram famosos por suas técnicas de fundir metais, credita-se a vinda dos sinos da Ásia para a Europa, tendo chegado à França em 550 d.C. e à Inglaterra cem anos mais tarde.

O tamanho dos sinos

É recomendável ter-se vários sinos, dos pequenos aos grandes. Assim, pode-se começar pelo som mais profundo, para quebrar energias estagnadas, e, gradualmente, ir passando para os sinos menores, a fim de trazer uma purificação refinada ao aposento. Um bom conjunto de sinos para iniciantes varia os diâmetros de mais ou menos 10cm até 2,5cm, mantendo aproximadamente a mesma forma.

Tipos de sinos

Quando observo a energia produzida por um sino em um aposento, noto diferenças, dependendo da qualidade do metal usado, do tamanho do objeto e da energia de quem o confeccionou. Alguns sinos têm campos de energias que parecem se mover em luxuriantes ondas lentas. Outros emitem campos de energia formados por uma série de pequenas ondas, seguida por depressão profunda para retornar ao padrão inicial. Alguns ascendem antes de descerem abruptamente. Algumas frequências dobram-se para dentro delas mesmas. Cada sino, portanto, afetará a energia de um aposento de forma diferente.

O tipo de sino a ser adquirido é assunto estritamente individual. O primeiro conceito de um bom sino para limpeza de casa prende-se à maneira como você o sente. Um sino que você ame e respeite limpará sua casa mais rapidamente, deixando-a como nova, e melhor do que o mais puro e valioso sino do mundo. A afeição com que você o segura carrega-o de uma energia sagrada e especial. Existe uma espécie de alquimia entre você e o objeto que ama. Incluí algumas sugestões com respeito a tipos de sinos, mas o fator mais importante é a sua relação com o sino que pretende usar.

Sinos de prata têm um som adorável e uma natureza muito feminina. Eles invocam a energia da luz prateada da lua. São excelentes para uso numa casa que seja *yang* e cujos ocupantes sejam muito ativos e extrovertidos, precisando voltar-se para dentro de si a fim de descobrir os sonhos e a quietude do eu. Sinos de prata são úteis na condução de magia e inocência para o lar. Em algumas culturas, recém-nascidos recebem sinos de prata como presente, representando pureza e inocência.

Os efeitos terapêuticos de determinadas combinações de metais têm sido reconhecidos nas civilizações orientais há muito tempo. Os sinos tibetanos são normalmente confeccionados com sete metais: ferro, cobre, estanho, prata, chumbo, ouro e zinco. Gosto de usar esses sinos porque a energia e as cores que irradiam são multidimensionais.

É difícil encontrar sinos sólidos de latão que tenham som consistente. No entanto, se você encontrar um bom sino de latão, pode ser útil na estimulação de energia em geral. Sinos de latão produzem energia vibrante e cintilante, alegre e muito *yang*. Se os ocupantes da casa se tornaram introvertidos, reservados e sem energia, o uso de um sino de latão provocará ótimos resultados.

Sinos de bronze, semelhantes aos dos mosteiros japoneses, são muito eficazes para despertar energias terrenas. É interessante ver o efeito de um sino de bronze num aposento. O som que emana parece uma onda de seda que, repentinamente, mergulha no chão. Se os ocupantes da casa tendem a ser avoados e dispersos, um sino de bronze trará imediata energia de concentração.

Alguns sinos, como os usados em igrejas, são moldados em peça única de metal fundido, chamado metal de sino, que consiste de cobre e estanho. É uma coincidência interessante o fato de a maioria dos sinos das igrejas ter cobre, porque qualquer sino que possui cobre na sua composição é excelente para trabalhar energia. O cobre atrai energias de força vital que se conectam com as vibrações sonoras do sino, formando poderosa harmonia. Use um sino que tenha cobre se estiver trabalhando com energia ou querendo aprimorar sua vibração.

Meu sino favorito veio de Bali, onde similares são usados em templos, e é feito de latão e ouro de 22 quilates. Apesar de o som ser excelente e a peça lindíssima, a razão de eu gostar tanto dele deve-se ao amor e carinho que entraram na sua confecção. Meu sino foi fundido por uma família que trabalha com sinos e que mora na encosta de uma montanha em Bali. Esses sinos, em geral, são produzidos somente por sacerdotes. No entanto, um amigo meu que mora em Bali tornou-se muito amigo dessa família, que confeccionou um sino para mim com a condição de ser usado só para motivos sagrados. Muito cuidado foi tomado

na sua criação, cujo processo durou dois meses, tendo começado no tempo certo (lua cheia), e foram feitas oferendas para as deidades balinesas a cada etapa do sofisticado processo, para assegurar que o sino estivesse "vivo", como dizem os balineses. Finalmente, com uma cerimônia de consagração de uma hora de duração, em um dia auspicioso, sacerdotes balineses o abençoaram e o dedicaram ao uso sagrado.

Outro sino que incluo entre os meus favoritos foi presente de um amigo muito especial e veio do mosteiro de São Francisco, em Assis. Apesar de seu som não ser perfeito e ele não ser o mais belo sino do mundo, gosto dele porque sinto que traz em sua alma a energia dos monges e de São Francisco.

Se possível, adquira um sino feito por alguém que você conheça ou, pelo menos, tente descobrir o máximo de informações sobre sua origem. Esses tipos de sinos podem ser poderosos instrumentos para limpeza de espaços.

Cuidados com o sino

Quando não o estiver usando, mantenha seu sino (assim como todas as outras ferramentas de limpeza de espaço) em um lugar especial. Trate-os com respeito e amor. Se possível, guarde os sinos num lugar elevado, simbolizando o respeito (por exemplo, numa estante em vez de deixá-los no chão). Não os mantenha num armário de cozinha nem no banheiro, nem em qualquer área da casa que seja mais funcional do que espiritual. No caso de transporte, mantenha-os embrulhados em um pano usado exclusivamente para esse fim. Isso o protegerá de objetos do dia-a-dia, isolando-o de outras emanções até ser utilizado. De preferência, carregue-o em uma bolsa separada.

É decisão individual deixar ou não que outros segurem seus sinos. Entretanto, é importante manter a pureza de sua vibração, só permitindo que o toquem pessoas em sintonia com você.

Como tocar sinos

Há duas maneiras de se tocar um sino; batendo-lhe ou balançando-o. É possível soá-lo usando o badalo interno ou percutindo sua face externa com algum objeto. Essa segunda forma oferece maior controle do som do que pelo uso do badalo.

Ao balançar o sino, entretanto, você tem a vantagem de movimentar seus braços, o que ajuda o fluxo da energia. Além disso, usando o badalo você obtém um som contínuo, que será muito útil se estiver trabalhando em um aposento grande ou tiver muitos espaços para limpar.

Para percutir um sino, você pode usar uma baqueta de madeira (para sinos grandes, use o lado mais largo de uma colher de pau de cozinha). Usa-se tanto a madeira pura como a recoberta por um pedaço de couro. Experimente objetos diferentes, porque cada um criará sons distintos.

Em tradições esotéricas, muitos meses são gastos no aprendizado de como segurar um sino de forma correta para fins religiosos. Entretanto, é suficiente que você se sinta confortável e que seus dedos e pulso não se cansem. Sempre segure o sino de leve, com a mão relaxada e solta, em vez de cerrada.

Usando sinos para limpeza de espaços

Quando desembrulhar seu sino para limpeza de um aposento, fique alguns momentos segurando-o em sua mão para se refamiliarizar com ele. Assim como se abraça um amigo que não se vê há muito tempo.

Comece ficando de pé no centro do espaço que vai limpar. Soe o sino uma vez e escute com muita atenção. Esse primeiro som oferece muitas informações sobre a energia do aposento. Se estiverem estagnadas, o sino soará abafado. Se a energia estiver irregular, o sino soará metálico e estridente. Você precisa conhecer a variedade de sons do seu próprio sino para poder decifrar suas reações e respostas aos diferentes tipos de energia. No início, você não será capaz de detectar a diferença entre os sons. No entanto, assim como um conhecedor de vinhos pode dizer a um não iniciado de que safra é o vinho que estão bebendo, você acabará por detectar as sutis vibrações dos sons. Mesmo que não esteja certo do que faz, tocar seu sino enquanto circula pelo quarto o ajudará a limpar as energias.

Mova-se na direção do canto mais a leste, segurando o sino maior. Com um movimento firme, dê uma batida rápida e clara. Bata quatro vezes. Preste bastante atenção a cada batida. O som deve tornar-se mais agudo e mais claro a cada vez. Se isso não acontecer depois das quatro batidas iniciais, repita-as. Espere entre uma batida e outra, até não ser mais capaz de ouvir o som.

Mesmo em quartos relativamente claros, você poderá perceber variação, ainda que não muito intensa, entre os toques. Em determinados lugares onde a energia estiver concentrada por algum tempo, você notará uma diferença mais marcante entre os sons, porque eles estarão dissipando a energia estagnada. Continue a percutir seu sino com entusiasmo e movimentos firmes, até que o som se torne muito nítido e sua ressonância seja pura.

Depois de limpar o primeiro canto, continue percorrendo calmamente o espaço, no sentido horário. Mesmo morando no hemisfério sul, trabalhar no sentido dos ponteiros do relógio funciona melhor na maioria dos casos. O contrário teve algum

mérito em raras circunstâncias. Se você sentir que andar no sentido horário não está funcionando, tente o contrário.

Ao caminhar pelo cômodo, erga sua mão esquerda para sentir os campos de energia, enquanto a direita segura o sino. Cada pessoa sente essas variações de maneira diferente. Para algumas, uma área com energias estagnadas pode mostrar-se abafada. Outras vão senti-la imprecisa. Outras ainda sentirão o lugar frio e terão arrepios. Provavelmente você vai precisar experimentar para ver qual a melhor maneira de distinguir energias estagnadas e puras. Enquanto anda, continue soando o sino até que cada parte do aposento reflita um som claro. Algumas áreas podem parecer mais abafadas do que outras. Enquanto você se move, deve perceber o aumento da claridade do aposento. Normalmente são necessárias menos batidas no final do percurso do que no começo. Se encontrar alguma área que lhe pareça estagnada, pare e soe o sino até percebê-la limpa e ecoando um som claro. Continue a circular até voltar ao ponto em que começou.

Com frequência encontro energia estagnada não só nos cantos, mas também em volta das tomadas e de equipamentos elétricos. Confie na sua intuição para indicar os locais onde tocar o sino, mas, na dúvida, toque-o. Sua incerteza às vezes refletirá seu conhecimento interno.

Depois de completar o percurso com o sino maior, repita-o, usando sinos cada vez menores. Escute com atenção até ter certeza de obter um som claro. Isso indica que a energia está fluindo livremente. A cada sino você estará refinando a energia do aposento. Encerre com um pequeno sino ou guizo, ou *druid balls*, que são bolas, em geral de cor prateada, que produzem um som etéreo e delicado quando movimentadas. Elas soam de forma quase encantada. Ao terminar a limpeza, você terá criado uma energia delicada e harmônica.

A característica especial de alguns sinos é sua capacidade de "cantar". Para isso pegue um pedaço de madeira lisa e passe-o em volta da superfície do sino, que começará a vibrar. Muitos sinos tibetanos são feitos para esse uso. Os sinos "cantantes" também podem ser utilizados para limpeza de espaços.

É recomendável manter a janela aberta enquanto você está "tocando um aposento". Apesar de não ser necessária para liberar energias estagnadas, uma janela aberta é simbolicamente importante para o inconsciente, proporcionando a sensação de que a energia estagnada está fluindo pela janela.

Ao completar a última volta, mova sua mão num largo gesto a partir do lugar em que começou a cerimônia. (Para fazer isso desenhe um oito horizontal no ar com sua mão esticada em direção ao canto.) Assim, você fechará o círculo, conectando o princípio e o fim.

Gongos

Existem dois tipos de gongos, que são instrumentos de percussão de metal circular; os de um tipo são pendurados em suportes. Os do outro são também de metal, mas têm a forma côncava. A maioria dos gongos é feita na China, e alguns, de formato achatado, na Europa.

Gongos pendurados

Esse tipo de gongo tem sons muito dramáticos, que podem variar de vibração profunda, como se viesse do centro da terra, a um som extraordinário, que mais parece o de uma reluzente poeira de estrelas. O gongo produz um som rico que varia de acordo com o tipo de baqueta usado. A maioria delas é de borracha ou madeira coberta por feltro ou lã.

Há duas maneiras de empregar gongos pendurados para limpeza de espaços; uma é circular pela periferia do aposento, segurando e soando seu gongo, a mesma técnica descrita anteriormente para o uso de sinos. Gongos são pesados. Se resolver usar esse método, sugiro um gongo de, no máximo, 50cm de diâmetro.

O segundo método é manter o gongo no centro do ambiente. Eles são tão poderosos, que é possível fazer todo o seu trabalho no mesmo lugar, porque o som do gongo preenche cada fenda. Os grandes costumam provocar resultados surpreendentes. Quando um gongo grande é percutido, o prédio inteiro vibra.

Para obter o máximo rendimento de seu gongo, comece com suaves toques em sua periferia. Você sentirá uma vibração crescente. Gradualmente vá em direção ao centro do círculo até que o gongo tenha aumentado sua ressonância; bata então bem no meio dele. Silencie sua mente e permita que a vibração o preencha assim como tudo que estiver à sua volta.

Trabalhando com sons mais fortes e profundos até os mais leves e refinados, você completará a limpeza do ambiente da mesma maneira como faria com sinos. Ao terminar, faça o sinal do infinito, o oito horizontal.

Gongos côncavos

O gongo côncavo pode ser usado como os sinos ou os gongos pendurados. Se estiver trabalhando com um dos grandes, pesado para ser carregado, é necessário colocá-lo no centro do cômodo enquanto o estiver soando, como no método descrito para gongos pendurados. Ao prosseguir a limpeza com gongos menores, pode segurá-los na mão esquerda e percuti-los com a direita enquanto caminha.

Bata ao longo da periferia do gongo; ao encontrar áreas com energia estagnada, percuta-o enquanto ele estiver soando.

movimente-o num círculo horizontal e outro vertical. Isso intensifica o poder do som. Ao completar sua cerimônia, não se esqueça do sinal do infinito.

Costumo ter uma variedade de gongos côncavos dispostos em minha casa, para que membros da família possam usá-los quando quiserem. A vibração desse som ocasional faz a manutenção da limpeza e energiza a casa.

O diapasão (tuning fork)

O que os ingleses chamam de *tuning fork* (literalmente, garfo que dá o tom) não é o que se vibra com a boca. Trata-se de um instrumento com cabo e dois dentes prolongados de metal que, quando sacudido, produz um som persistente, praticamente livre de qualquer harmonia. Além de não ser afetado por diferenças moderadas de temperatura, afina instrumentos musicais. Deve ser empregado para sintonizar energias muito delicadas, depois que as mais densas já foram limpas. Podem ser usados também para preparação pessoal antes da limpeza.

Para usar o diapasão na afinação de sua energia antes da limpeza, segure-o levemente com uma das mãos e percuta-o com firmeza na palma da outra mão. Enquanto ele estiver vibrando, erga-o devagar e com ele trace um arco diante de seu rosto, da orelha esquerda para a direita. Depois, estenda os braços e sacuda-o, apontando-o para o chão e, em seguida, para o céu. Segure-o por um segundo e, então, volte ao movimento da orelha esquerda para a direita. Quando fizer esse exercício com um diapasão, o som começará a se ajustar ao seu campo de energia sutil.

Use diapasão para limpeza de espaços só depois de ter limpado as energias pesadas. Diapasões podem ajustar delicadamente as energias etéreas de um aposento, em função de sua refinada natureza.

Singing bowls (cabaças cantantes)

Singing bowls são instrumentos em forma de meia esfera, vibrados por um bastão arrastado na face interna ou externa para criar um som com densidade e volume. São geralmente de metal (apesar de alguns serem confeccionados em fiação de silício envolvida por cristal) e podem vir tanto do Tibete quanto do Nepal. O campo de energia gerado pelos *singing bowls* é maravilhoso, porque o som emana em espirais crescentes que voltam também em espiral para o centro do instrumento.

Em geral, você não pode carregá-los enquanto faz a limpeza, pois só parados produzem o volume integral. A energia emitida por esse instrumento cria uma espiral sagrada que pode inundar sua casa de energia cósmica. Negatividade e energias estagnadas são levadas para longe em cada círculo, enquanto o centro da bola chama energia etérea e luminosa para dentro da casa. É um dos raros instrumentos que tem a capacidade dupla de, concomitantemente, limpar e invocar energias.

Sinos dos ventos

Para uma energia protetora ao redor de sua casa, chame o Espírito do Vento, colocando sinos dos ventos em torno da circunferência de sua casa. São objetos leves com placas de metal amarradas por barbantes, que produzem um som maravilhoso quando batem umas contra as outras, criando uma energia circular, protetora e saudável, mesmo quando não estejam tocando. Você pode pendurá-los dentro de casa, em lugares em que a mais leve aragem faça com que produzam delicados sons. Tenho sinos dos ventos elétricos, que são programados para soar ocasionalmente, dando a impressão de que uma leve brisa passou pela sala.

Para obter sutil sinfonia em um cômodo, use um conjunto de sinos dos ventos pendurados em fila. O som é etéreo e quase místico. Lembre-se de colocá-los em ordem, do som mais profundo ao mais alto.

TAMBORES

Os tambores guardam as batidas do coração da Mãe-Terra e carregam o Espírito da Vida. Um antigo dito cherokee afirma: "O sol e a lua são baquetas percutindo a terra, trazendo harmonia e paz para todas as suas crianças."

Desde os primórdios dos tempos até hoje, todos os povos que habitam os quatro cantos do mundo têm incorporado o tambor às suas culturas. Devido à sua habilidade em alterar e sincronizar a consciência, ele tem sido usado com vários propósitos: despertar guerreiros para a batalha, levar iniciados ao transe profundo, tendo papel importante em rituais religiosos e em divertimentos seculares.

Na base de quase todas as culturas, o som percussivo do tambor, ou mesmo o de dois pedaços de pau batendo um contra o outro, é usado para limpar energias. Há duas razões para isso. A primeira é que se descobriu que o som ritmado deixa os xamãs em estado alterado de consciência, modificando literalmente as ondas cerebrais. Isso já foi provado em pesquisas científicas. A batida do tambor deixa o curandeiro, homem ou mulher, em estado de consciência alterado que os aproxima de sua intuição, de Deus e do espírito de seus ancestrais. Nesse estado alterado de consciência, eles podem ouvir conselhos enquanto estão limpando um espaço. A segunda razão é que a vibração do tambor é tão poderosa, que estimula imediatamente o fluxo de energia. A batida do tambor limpa a energia indesejada ou os "espíritos indesejados". Tambores podem banir e invocar, e levá-

lo às estrelas, e trazê-lo de volta às suas raízes.

O tambor é feminino, suas baquetas, masculinas. Seu som é a harmonia dos opostos, a harmonia das forças do universo, *yin e yang*. A cada batida do tambor, você estará ajudando a harmonizar as energias masculina e feminina do seu interior, bem como as que estiverem dentro de sua casa e no universo. Essa é a medicina dos tambores, que são círculos de poder capazes de realinhar a energia de sua casa forte e rapidamente.

Nas culturas indígenas, os tambores são considerados objetos sagrados e "vivos", que têm consciência e espírito. Traz má sorte encostar no tambor de um xamã sem sua permissão. Um curandeiro apache me contou que isso pode até provocar a morte do ofensor.

Quando estava em um vilarejo zulu, na África, perguntei se eles tinham a mesma tradição. Credo Mutwa, o mais sagrado xamã dos zulus, contou-me que antigamente usava-se matar qualquer um que tocasse o tambor de um xamã. Agora, no entanto, apenas cobram uma multa do acusado. Disse ainda que, quando o dono de um tambor morre, o instrumento "é esfaqueado e morto", e a morte anunciada aos quatro ventos. Depois, é enterrado em um lugar sagrado. Essa tradição demonstra o poder do tambor e o respeito que incute em várias civilizações há milênios.

Cada tambor tem sua própria personalidade e é diferente dos outros. Alguns são reservados e concentrados, outros, extrovertidos e exuberantes. Os Zulus acreditam que os tambores "nascem" macho ou fêmea, e só podem ser confeccionados em condições pacíficas, porque, assim, só transmitirão paz.

Algumas vezes, quando uso o tambor, sinto como se o tempo tivesse parado e eu pudesse alcançar tanto o passado como o futuro. As cores vibram, a vida salta por meus poros, e uma energia estimulante me faz lembrar de uma antiga promessa e futuras realizações. Quando seguro meu tambor, não importa o lugar, me sinto como se estivesse em casa.

Tipos de tambores

Os materiais com que se fazem tambores e os métodos utilizados variam muito. Na Melanésia, quem faz tambor sobe em uma árvore que fornecerá a madeira para sua confecção e lá permanece até que o instrumento esteja terminado. Na África, os Banyankole fazem oferendas diárias ao tambor. Uma manada de vacas sagradas dá leite a uma mulher conhecida como "a esposa dos tambores", que carrega o leite bem cedo cada manhã para a cabana do tambor (os tambores têm seu próprio abrigo). O leite permanece fora do abrigo até por volta de nove ou dez horas, que é a hora em que os espíritos dos tambores tomam a essência do leite.

Geralmente, os tambores são feitos com pele de animal amarrada à madeira encurvada. Também podem ser feitos de troncos ocos de árvores. Nos templos de Confúcio, na China, havia tambores com 1,80m de largura. No culto do grego Dioniso, as mulheres usavam pequenos tambores de mão nas cerimônias lunares. Alguns tambores têm somente um lado, outros, dois, o que cria dupla vibração. Os materiais para a confecção do tambor variam de acordo com a disponibilidade local.

Hoje em dia, os tambores mais comuns usados para limpeza de espaço são os de mão. O mais típico é o do estilo dos índios americanos: a pele do animal é esticada sobre um aro circular de madeira. No entanto, qualquer tipo de tambor pode ser usado para essa finalidade.

Como usar o tambor

Antes de começar a usá-lo, segure-o bem junto a você e permita que sua consciência o invada. Deslize a mão sobre ele suavemente, em movimentos circulares, que é uma forma de dar-lhe boas-vindas. Muitos tambores têm nomes, portanto, em sua mente, dirija-se ao seu tambor pelo nome. Os índios Ojibwa se dirigem a seus tambores com uma expressão de respeito, chamando-os de "Avô"; então, se o seu tambor não tem um nome, você poderá saudá-lo com o reverencioso título de "Avô" ou "Avó".

Depois de tê-lo saudado, fique bem quieta e permita que a energia a penetre. Quando sentir que ela chegou ao máximo, libere-a com um forte grito. Esse som espontâneo está chamando o Espírito. Você está pedindo ao Espírito para assisti-la em sua limpeza. Então, pode começar a tocar seu tambor, percutindo-o com as baquetas que estará segurando levemente. Deixe os pulsos bem flexíveis, de forma que os movimentos venham deles em vez de vir de seus braços. Usar os braços por um longo período é exaustivo.

Batidas variadas do tambor são usadas para diferentes propósitos. Um bom toque inicial é a batida do coração, soada em dois ritmos. Esse talvez seja o som mais primitivo conhecido pelo homem; é o primeiro som que se escuta, ainda no útero. Esse som alinha e equilibra os dois opostos, as forças harmônicas do universo, o *yin* e o *yang* — masculino e feminino.

Depois de começar com o toque duplo, respire profundamente e relaxe o corpo. Haverá um momento em que uma energia ou sentimento dentro de você começará a se formar. Assim, em vez de decidir que ritmo tocar, permita que o tambor dite o toque necessário. Cada aposento tem energias diferentes e chamará diferentes ritmos. Você se descobrirá, quando estiver limpando as energias do banheiro, tocando um ritmo alegre e rápido. Depois, quando entrar no quarto de dormir, mudará para três toques lentos. Confie na sua intuição. Você poderá até se sentir percutida, como se o ritmo surgisse de seu interior. O melhor, quando estiver tocando, é isentar-se e se permitir ser tocada, deixando um ritmo natural brotar de você. Se houver algum ponto de seu corpo ou alguma emoção que esteja bloqueada, o tambor limpará, junto com o quarto, as suas energias internas. Quanto menos

você pensar sobre a melhor forma de usá-lo, mais livremente o ritmo do universo ecoará por seu intermédio.

Quando tiver completado a limpeza do espaço, usando o tambor, e o espaço estiver claro e limpo, termine a cerimônia como a iniciou. Mais uma vez deixe sua energia crescer até sentir que não a pode conter, e então solte um forte grito que brote de suas entranhas. Essa é a maneira de agradecer ao Grande Espírito por assisti-la. Aprendi essa técnica de começo e final com um grito para o céu com um índio Havsupal que mora no Grand Canyon. Ele me disse que isso não pertencia à tradição de seu povo, mas lhe foi revelada numa visão. Contou-me também que, quando tocava seu tambor, "uma sensação abençoada me invade e me permite entrar no reino dos espíritos". Com sua permissão, incorporei a técnica a meu aprendizado, porque é muito poderosa.

O tambor é um excelente instrumento para ser usado se a energia do espaço está congestionada, pois seus toques podem quebrar fortes energias, rapidamente. Trabalhar com sinos e incenso é bom para energias mais sutis; o tambor é mais eficaz se o espaço a ser limpo contém energias pesadas e densas.

O tambor é bom sobretudo para purificar emoções. Se há um aposento em que houve alguma descarga emocional ou ocorreu raiva ou grande tristeza, se houve morte ou doença na casa, o tambor costuma ser muito poderoso.

Cuidados com o tambor

Um tambor feito de couro de animal mudará de tom de acordo com a umidade do ar, a temperatura e a localização de seu abrigo. A pele se expande e se retrai durante o dia, criando sons diferentes. Às vezes é possível até ouvi-lo se contraindo ou expandindo. As pessoas costumam dizer que o tambor fala com elas. Se o tempo estiver úmido e o tambor apresentar som surdo, aqueça-o mantendo-o perto de uma fonte de luz. (Alguns índios modernos chegam a usar secador de cabelos.) Se o ar estiver muito seco, seu tambor pode soar metálico. Uma fina camada de água em sua face deve ajustá-lo, pois a umidade o expandirá.

Coloque seu tambor em lugar de honra. Pendure-o na parede. Não o coloque de cabeça para baixo no chão, pois parecerá falta de respeito. Quando estiver em trânsito, leve seu tambor num saco especial ou mesmo embrulhado em pano, apenas usado para esse propósito. Se o utiliza para cerimônias religiosas, não o toque em festas ou outras situações profanas.

CHOCALHOS

O chocalho complementa seu tambor na limpeza de espaços. Use o tambor para o trabalho inicial e complemente a cerimônia com o chocalho, cujo som calmante cria um campo de energia suave. É excelente para "lacrar" um cômodo depois da limpeza. O som do chocalho, assim como o do tambor, comprovadamente altera as ondas cerebrais, podendo deixar uma pessoa em estado de profundo relaxamento. Não é por acaso que as mães usam chocalhos para acalmar seus bebês.

Tipos de chocalhos

Como os tambores, existem chocalhos de diversas formas; podem ser feitos de sementes numa cabaça seca ou de rede de couro envolvendo uma esfera com pequenos seixos, recheados de areia, ou em madeira oca. Chocalhos também podem ser feitos de pele de cervos ou sementes de vagem que chocalham umas contra as outras quando penduradas como cachos de uvas. Não tenho argumentos contra os outros, mas, talvez por causa de meu sangue índio, prefiro usar chocalhos de índios para rituais de limpeza.

Como usar o chocalho

Comece abençoando seu chocalho. Ofereça algum cereal ou tabaco ao Grande Espírito nas quatro direções. Para isso, pegue uma pequena tigela e encha de cereais ou tabaco e outra tigela para colocar a oferenda abençoada. Se usar cereais, pegue uma pequena porção entre três dedos. Traga-os para perto de sua boca e sopre suavemente. Depois, segure a tigela com cereal na direção leste, pedindo a bênção do Espírito do Leste. Transfira, então, o cereal abençoado para a outra tigela de oferenda. Faça isso para as quatro direções e termine, pegando um pouco do cereal, soprando e mantendo-o perto do seu peito, bem no centro, enquanto pede bênçãos ao Grande Espírito. Segure seu chocalho e sacuda-o nas quatro direções, terminando em você. Coloque o cereal no centro do quarto como um presente para os espíritos que aceitaram seu convite. (Veja o Capítulo 16 para informações adicionais sobre o assunto.)

Quando usar o chocalho, deixe seu pulso bem frouxo e a mão relaxada. Sugiro usar um ritmo de aproximadamente 200 batidas por minuto, o que é muito rápido. Para quebrar energias bloqueadas, segure seu chocalho na altura dos olhos e faça movimentos rápidos de ida e volta. Continue até sentir a área mais leve. Sua mão deve se mover bem rapidamente para que você não possa ver seus dedos. Se quiser selar o cômodo, após ter terminado a limpeza, vá até a porta e fique de pé, do lado de fora, reproduzindo os movimentos do pica-pau com o chocalho enquanto fecha a porta.

PERCUTINDO PAUS

O ato de percutir paus é comum no mundo inteiro em diversas culturas, apesar de mais associados aos aborígenes da Austrália. Usados como os tambores e chocalhos, consistem em dois pedaços de pau que têm, em geral, entre 10 e 12cm de comprimento por 2,5cm de diâmetro. Ao serem batidos um contra o outro, produzem um som maravilhoso e ressonante. Cada parte do bastão tem sons e energias diferentes. Gosto muito de trabalhar com bastões porque eles chamam o Espírito das Árvores para o trabalho de limpeza. (Veja informações sobre árvores no Capítulo 7.) Você pode direcionar energias com a percussão dos paus. Ao encontrar energia estagnada em sua casa, percuta os paus no sentido vertical. Depois da última batida, faça um movimento rápido na direção da energia que deseja remover.

BATENDO PALMAS

Bater palmas dissipa energias. Lembra-se da última vez em que assistiu a um espetáculo formidável? Lembra-se de quando as palmas começaram? Geralmente é nesse momento que a energia gerada começa a se dissipar. Diz-se que na antiga China, ao final de uma performance artística, nunca se batiam palmas, porque eles sabiam que isso dissiparia a energia criada pelo artista. Assim, a audiência saía em silêncio para guardar a energia do artista com eles.

Costumo bater palmas para limpar um aposento quando não tenho comigo outro instrumento além de minhas mãos. É um método bastante eficiente. Para limpar espaços com palmas, repita o movimento várias vezes no canto inicial. Tenha certeza de que seu corpo está relaxado, de que suas pernas estão ligeiramente separadas, e seus joelhos, levemente curvados. Use palmas curtas e rápidas para testar as energias, e altas e longas para limpá-las. As palmas devem soar puras, secas e claras. Palmas abafadas ou molhadas significam energias estagnadas. Para dispersar energias estagnadas, bata palmas na direção do chão para o teto, abrindo generosamente seus braços depois de cada uma. Você estará renovando as energias do quarto quando suas palmas estiverem chegando no teto.

Continue andando pelo cômodo, batendo palmas curtas, até se aproximar do canto onde sinta que a energia está bloqueada. Se algum objeto no quarto estiver em lugar errado, suas palmas parecerão abafadas perto dele. Isso não significa que o objeto tenha energias negativas, mas talvez não esteja no lugar certo para ele. Tente removê-lo para outro lugar e bata palmas novamente. Verificará, então, que as energias melhoraram.

Entoando

Entoar significa usar o poder de sua própria voz para ativar o fluxo de energias. Basta segurar uma nota pelo período máximo de tempo. Todos podem fazê-lo; não demanda treinamento musical. Se pode falar, você pode entoar.

Para entoar, é necessário mergulhar em si mesma e descobrir seus sons naturais. Esses sons têm poder. Para encontrar seu próprio som, primeiro relaxe. Sacuda todo seu corpo de um lado para outro; incline-se para cima e para baixo. Deixe seu corpo ficar mole como o de uma boneca de pano. Abra bem a boca e grite. Relaxe seus músculos maxilares, fazendo movimentos circulares.

Respire fundo algumas vezes e fique em silêncio. Imagine-se mergulhando em seu interior para encontrar o seu som. Você "tem" som. Na verdade, existem muitas vibrações sonoras dentro de você. Cada objeto animado ou inanimado tem som. Cada um de nós tem um som principal e, com ele, milhares de vibrações. Cada uma dessas vibrações tem um poder específico. Você pode criar magia em sua vida aprendendo a usar os seus tons.

Pode começar a entoar dizendo "Ahhhh" ou "Ohhhh", ou qualquer som de vogal. Mantenha suas mandíbulas frouxas e soltas. Tenha certeza de que seu corpo está relaxado e respire pela barriga em vez de respirar pelo peito. Sua primeira reação será pensar que não está bom. Mas continue. Deixe os sons saírem à vontade. Permita-se fazer o som que quiser, sem julgamentos, não se importando se são bonitos ou feios. Uma vez que tenha aprendido a entoar, você está pronta para limpar as energias usando os seus sons.

Primeiro vá para o canto mais a leste do espaço que deseja limpar. Fique quieta e use sua imaginação para sentir o som dessa área. Talvez pense: "Como posso saber qual é o som de uma área em particular do aposento?" Se tiver dúvidas a respeito, diga a si mesma: "Bem, eu não sei, mas se soubesse, qual seria o som?". Fazendo-se essa pergunta, comece a escutar dentro de você. *Imagine-se* capaz de escutar o som ou a vibração tonal daquela área do aposento. Então, depois de encontrar e de se conectar com o "som" da área, busque dentro de si mesma o seu som. Comece a entoar e preste atenção ao encontro do seu som com o da área. Deixe o som emergir e fluir de você para o cômodo. Quanto menos pensar a respeito, melhor. Essa experiência pode ser muito interessante. Você pode até começar a ver cores associadas aos sons que estiver produzindo.

Continue entoando até que sinta clareza e força penetrando-a. Mova-se em volta do aposento e continue entoando seu som. A área estará limpa quando o som sair límpido e puro como água corrente. (Se estudou canto, seu trabalho será ainda melhor.)

Comece caminhando pela periferia e vá cobrindo o percurso em círculos decrescentes. (É lógico que terá de fazer alguns ajustes no seu caminho se houver objetos no aposento.) Faça isso em meditação. O tom de sua voz mudará se encontrar energia estagnada, transformando-se em som menos claro e menos vibrante. Será preciso trabalhar mais essa área. Continue caminhando em espiral; circulando em direção ao centro do espaço.

Quando isso acontecer, continue entoando até sentir seu som vibrando em todos os cantos do cômodo, enchendo todas as partes do espaço. Essa experiência pode ser sagrada para você e para o espaço.

Cânticos

Cânticos na limpeza de aposentos podem ser usados de forma semelhante à da entonação, mas em vez de uma nota você pode cantar um mantra. Mantras são a repetição de palavras sagradas ou do nome de Deus, ou de palavras como "paz", ou até de seu próprio nome. Lorde Alfred Tennyson, poeta inglês do século 19, usava mantras regularmente. Uma vez escreveu numa carta: "Tenho tido uma espécie de transe ambulante — digo isso por falta de expressão melhor — desde a minha adolescência, quando estava completamente só. O transe sobreveio quando, não sei por que, comecei a repetir meu nome em silêncio para mim mesmo. De repente... a própria individualidade parecia ter-se dissipado e desaparecido no infinito ser. E esse estado não era absolutamente confuso. Ao contrário, como até hoje, era claro, o mais lúcido dos lúcidos, impossível de ser definido com palavras."

Um mantra maravilhoso e muito usado é a palavra sânscrita *om* (pronuncia-se "aum"). Creio que cantar mantra em sânscrito ou em outra língua é melhor do que no próprio idioma, porque muitas das palavras de nossa língua têm ligações emocionais presas nelas, e não é recomendável fazer associações; quanto mais limpo, melhor. Por exemplo, a palavra "paz" pode ter adquirido muitas conotações (nem todas positivas) desde que a ouvimos pela primeira vez. Nossas associações emocionais com as palavras estão num nível inconsciente e são ativadas quando as usamos.

OUTROS SONS PARA LIMPEZA DA CASA

CANTAR — tem vibração tão poderosa, que pode até quebrar vidros. Para cantar um aposento, siga as mesmas instruções dos mantras. Cante canções que a transportem, que a encham de alegria e poder; e que essas sensações emanem de você enquanto "canta seu espaço".

CHIADOS — são sons que saem de brinquedos ou ferramentas que tenham ruídos estranhos. Use-os para dar certo humor ao ambiente em que as pessoas estiverem muito sérias e cuja atmosfera precise de um pouco de leveza.

FLAUTA — tocar flauta traz claridade cristalina para um aposento. A música da flauta é melhor para chamar energias para dentro de um cômodo do que para desfazer energias paradas ou bloqueadas. Mesmo que não tenha inclinações musicais, você pode obter uma flauta de bambu acessível e praticar até conseguir tirar sons claros.

MÚSICA — A música ao vivo ou gravada afeta dramaticamente a energia de um espaço. Para efeitos suaves, "Ave-Maria", de Schubert, "Cânone", de Pachelbel, e qualquer música de Bach e Albinoni são boas. O som da flauta é excelente. Músicas infantis podem trazer uma energia inocente. Para criatividade, tenacidade e força, a música africana é muito eficaz. Para chamar uma energia espiritual, dinâmica e poderosa, os cantos gregorianos também são ótimos.

Música é algo muito pessoal. Por isso, quando escolher uma música para alinhar as energias de seu espaço, descubra algo que a faça se sentir em sintonia com o ambiente que pretende instalar. Para um alinhamento geral comece com uma progressão de músicas; primeiro, uma marcha clássica, por exemplo; depois algo bem revigorante; em seguida uma música calmante (barroca é ótima) e complete com uma deliciosa e suave música New Age.

Símbolos místicos para a casa

Os símbolos de sua casa têm vida e espírito próprios, e permanente influência sobre a energia do ambiente. Você pode mudar completamente sua vida, utilizando o poder desses símbolos ao seu redor.

Eles têm sido fundamentais para a compreensão das relações com o mundo desde o início da espécie humana. Ao longo de toda a história do homem, foram empregados por concentrar as misteriosas forças à nossa volta, e os homens sempre respeitaram e honraram o poder dos símbolos. Desde os primeiros desenhos das cavernas até o hieróglifos egípcios e a estrela de Davi, os símbolos deram significado às misteriosas forças que nos rodeiam. Eles permitem destilarmos nossas intenções por meio de seus significados. Em antigas civilizações, seu uso nas casas era considerado essencial ao bem-estar de seus ocupantes.

Embora alguns símbolos tenham mudado ao longo das épocas de acordo com a cultura e a moda, outros permaneceram constantes apesar das mudanças externas. Esses têm seu próprio poder. Nem só a forma específica de um símbolo afeta o fluxo de energia, mas também seu tempo de uso fortalece seu poder nos planos etéreos. Por exemplo, a forma particular de um símbolo tem seu próprio poder, como a do círculo, que representa totalidade e perfeição; além disso, a cada vez que alguém desenha um círculo, *pensando na idéia de totalidade e perfeição*, seu ato energiza o círculo que existe nos planos etéreos.

Cada vez que se desenha um círculo numa cerimônia ou em um ritual, além de chamar o poder da forma, se está também acessando o poder da consciência coletiva.

Um símbolo pode agir de duas maneiras. Primeiro, pode ser utilizado para focalizar e projetar sua energia por meio dele. Segundo, pode funcionar como potencializador e transmissor de energia, *mesmo que sua atenção não esteja focalizada nele*. Os símbolos têm força vital própria. Eles são mini-estações transmissoras de energias sutis que estão integradas à nossa realidade. Cada símbolo interage com seu campo de energia, gerando constantemente uma zona de fortalecimento.

Para reforçar o poder dos símbolos dentro de casa, desenhe-os num pedaço de papel, abrigue-os em peças de seda e coloque-os em determinados lugares, ou embaixo de sua cama ou em sua cômoda. Pendure pinturas ou desenhos de símbolos nas paredes, ou exponha esculturas ou estruturas em forma de símbolos. Por exemplo, eu tenho um *ankh* egípcio em metal (símbolo da força vital insaciável) sobre minha mesa de trabalho.

Um aspecto fascinante dos símbolos é o advento de círculos gigantescos encontráveis nas áreas rurais de algumas partes do mundo e que só podem ser vistos em sua totalidade do alto; de um avião ou helicóptero, por exemplo. Dentro desses círculos podem ser vistos símbolos que parecem despertar antigas lembranças. Está provado que alguns deles não passam de falsificações produzidas por ceifadeiras moderníssimas, mas há evidências muito fortes, entretanto, de que alguns desses trabalhos foram produzidos sem a interferência humana. Para facilitar a ativação de códigos internos, algumas pessoas copiam em papel os símbolos exibidos nesses círculos e os exibem em suas casas.

Depois de criar ou obter símbolos para sua casa, é importante consagrá-los. Os de metal devem ser passados pelo fogo ou banhados em água energizada. Os de papel podem ser expostos ao vento ou defumados em incenso. Ao consagrar o símbolo, é importante mentalizar seu propósito em voz alta. Aqui estão alguns símbolos com breve descrição de alguns de seus significados.

CÍRCULO — É um dos símbolos mais poderosos. Representa a eternidade, a perfeição, a unidade, o universo, a totalidade e o Grande Mistério. Todas as culturas dos nativos americanos giram em torno do círculo. Isso porque sua concepção de vida é circular, em vez de linear. O poder do universo anda em círculos. O grande e redondo Sol nasce e se põe em um grande círculo, assim como a Lua. O poder das pessoas vem do círculo sagrado da vida, que representa o nascimento, a morte e o renascimento.

TRIÂNGULO — Engloba o poder das pirâmides. Está relacionado ao poder de corpo, mente e espírito, de mãe, pai e filho, de passado, presente e futuro, da Santíssima Trindade. É símbolo muito ativo do Espírito e da aspiração aos planos superiores. Dois triângulos — um em posição normal, e outro em posição invertida — formam a estrela de seis pontas (denominada Selo de Salomão) e constituem um símbolo da alma humana. O triângulo tem o poder de proteger.

QUADRADO — Simboliza os quatro elementos: ar, água, fogo e terra, e as quatro direções. Representa estabilidade, força e as quatro estações. Enquanto o triângulo (expressão do ternário) é atividade e dinamismo (ou puro espírito), o quadrado (expressão do quaternário) representa o mundo material. Para os egípcios, significava progresso. É um bom símbolo se você pretende que sua casa seja um espaço de prosperidade, abundância e progresso.

CRUZ — Antecede o cristianismo enquanto símbolo e é, talvez, o mais antigo talismã do mundo. Simboliza vida eterna, ressurreição e proteção divina contra o mal. Também representa Jesus Cristo.

PENTAGRAMA — Simboliza o corpo humano, e cada ponta da estrela representa uma extremidade do corpo — cabeça, mãos e pés. É usado para pedir proteção e invocar os poderes divinos com a ponta voltada para cima.

INFINITO — Parece o número oito deitado. É símbolo cósmico e poderoso para ser usado em sua casa. Certa vez, voltando a casa depois de uma caminhada, notei que a energia havia mudado positivamente. Sentia-me renovada, animada. Perguntei à pessoa que hospedava na ocasião se havia sentido o mesmo. Ela me disse então que andara pela casa, fazendo o sinal do infinito no ar pouco antes de meu retorno. A diferença na energia da casa inteira era palpável!

O significado dos símbolos varia muito de cultura para cultura e também nos vários períodos históricos. Por exemplo, a "suástica" é um antigo símbolo sagrado para os índios americanos e também foi descoberto em antigas ruínas vikings, celtas, astecas, assim como em muitas outras culturas. Esse símbolo poderoso, bonito e antigo representa hoje medo e sofrimento para milhões de pessoas, sendo, por isso, de uso comprometido.

Para ativar plenamente o poder dos símbolos em sua casa, é necessário visualizar durante algum tempo sua forma e mentalizar sua intenção de uso. Sua conexão com o símbolo a transformará em um canal por onde sua energia e seu poder poderão fluir, energizando e alinhando não só sua casa como sua própria vida. Uma vez ativado, não é necessário continuar a visualizá-lo; o símbolo continuará, entretanto, a irradiar energia e força.

Outros Símbolos para sua Casa

Ao longo da vida, você encontrará e se sentirá atraída por vários símbolos que terão significado especial para você. Podem aparecer em sonhos, ou talvez você os note constantemente no mundo à sua volta. Essa atração é uma importante chave para o seu inconsciente, pois ele tem uma significação particular para você. Se um determinado símbolo a faz sentir esperança, força, alegria, coragem ou qualquer outra emoção que você queira expandir em sua vida, tê-lo em casa pode ajudar na realização de seus desejos. Não é necessário que você compreenda totalmente o significado desse símbolo. Se ele faz com que você se sinta melhor, incorpore suas potencialidades, materializando-o em presença física dentro de casa.

Numerologia

Simbolicamente, os números não são meras expressões quantitativas. Cada número também carrega seu próprio poder espiritual. Compreender o significado da ação dos números na energia de sua casa é muito importante, porque a numerologia de seu endereço afeta a energia de toda a casa.

Os números são, fundamentalmente, símbolos. Cada número tem sua essência e capacidade espiritual. Não se sabe ao certo quando surgiu a arte da numerologia, mas as pesquisas têm seguido seus traços há milhares de anos. Os antigos maias eram conhecidos por praticar a arte da numerologia, assim como os mesopotâmios, que, aliás, são responsáveis pela idéia de que os números podem explicar a estrutura do universo. A Cabala — um antigo sistema místico judaico de compreensão do universo — afirma que Deus criou o universo usando letras e números. Acredita-se que as pirâmides do Egito e do México contêm segredos numerológicos em sua arquitetura e estrutura.

PITÁGORAS

Filósofo grego, metafísico e matemático que perseguiu o significado místico dos números enquanto ciência no século 6 a.C. Além de venerar os números por suas qualidades matemáticas, acreditava que cada um deles possuía um significado místico. Pitágoras considerava que os números eram a expressão das leis fundamentais do universo, tendo mesmo declarado que "não fossem os números e sua natureza, nada do que existe seria compreensível em si mesmo em relação a outra coisa. É possível observar o poder dos números em todos os atos e pensamentos do homem".

Século após século, os segredos de Pitágoras foram passados de mestres a seus alunos. À medida que se tornavam mestres, os antigos alunos ensinavam os mistérios numéricos aos novos iniciados, e a tradição continuou. A maior parte das culturas com tradições esotéricas tem respeitado e honrado essa compreensão da simbologia dos números. Pessoas famosas, como Napoleão Bonaparte, utilizavam a numerologia para avaliar seus subordinados mais próximos.

NÚMEROS PARA SUA CASA

Há 25 anos venho usando a numerologia para decidir qual apartamento ou casa devo alugar. Dou tanta importância à numerologia de minha casa, que algumas vezes ela foi o único fator na tomada de decisão. Por exemplo, quando tive dificuldades financeiras, mudei-me para uma casa Oito. Quando quis passar um tempo sozinha, trabalhando espiritualmente, procurei uma casa que tivesse a vibração do número Sete.

Aprendi sobre numerologia com minha avó paterna, que era astróloga. Foi por seu intermédio que atingi a compreensão do poder dos números. Ela foi treinada pelo metafísico Manly Hall, que lhe transmitiu o seu profundo conhecimento da força mística dos números.

Quando os clientes me consultam sobre compra ou locação de imóveis, a primeira coisa que faço é calcular a numerologia da casa e ver se tem vibrações que se harmonizem com as energias do meu cliente. Por exemplo, fui procurada por uma jovem profissional que estava muito estressada, reclamando de que trabalhava muito e precisava de um pouco de paz. Perguntei-lhe quando começou a se sentir cansada, e ela me respondeu que correspondia à época de sua última mudança. Trabalhei então a numerologia de sua casa e cheguei à vibração Cinco, que tem a energia de atividade e movimento. É uma energia de difícil convivência quando se quer uma casa tranqüila. Casas Cinco são boas para aventura e excitação, e ninguém consegue

estagnar nelas.

Naturalmente existem muitos fatores que podem afetar a energia de uma casa, mas a numerologia é de fundamental importância. Havia várias coisas a fazer para mudar a energia da casa daquela mulher que morava numa casa Cinco, mas, tendo-me dito que estava pronta para mudar-se, nos concentramos na numerologia das casas que já havia visto e lhe agradaram. A primeira também tinha a vibração Cinco. Era a numerologia mais equivocada para uma pessoa que desejava morar num santuário. A segunda tinha a vibração Seis e era perfeita para ela. A vibração Seis é boa para a harmonia e para a família. Ela aceitou meu conselho, mudou-se para a casa de vibração Seis e, depois, contou-me que se sentia relaxada e à vontade como não acontecia há anos.

Outra história demonstra quão dramaticamente a numerologia pode mudar o campo de energia de uma casa. Uma família amiga tem uma casa de campo que é usada para aliviar as pressões da vida urbana e receber amigos nos fins de semana. O número da casa é 24, cujos algarismos, somados, levam ao Seis, energia muito harmoniosa e particular.

Recentemente, seus hábitos com relação a esse lugar mudaram drasticamente. Ambos, marido e mulher, começaram a trazer sócios para a casa, onde passaram a trabalhar nos finais de semana. Seus filhos também começaram a levar colegas de colégio. Em pouco tempo, o lugar de repouso se transformou em um centro social e empresarial. Meus amigos me falaram sobre isso, e fiquei pensando no assunto, até que um dia, em conversa, eles mencionaram que a pequena cidade onde a casa está localizada tinha renumerado todas as suas ruas. O número de sua casa agora era 211, que soma Quatro, energia altamente social e dirigida para o trabalho!

Como calcular a numerologia de sua casa Para descobrir a numerologia de sua casa, some todos os algarismos de seu endereço. Por exemplo, se seu endereço é Rua das Acácias, 710, você deve somar $7 + 1 + 0 = 8$, e sua casa tem vibração Oito. Se o total der mais do que 9, some os algarismos novamente até chegar a nove ou menos. Por exemplo, se seu endereço for Rua Principal, 783, você deve somar $7 + 8 + 3 = 18$; então, some novamente o resultado: $1 + 8 = 9$. Assim, a numerologia para o 783, endereço Rua Principal, é vibração 9.

Abaixo, outro exemplo de cálculo:

Rua dos Oitis, 929S tem vibração 7

$$9 + 2 + 9 + 5 = 25$$

$$2 + 5 = 7$$

Existem três exceções, que são os números 11, 22, e 33. Eles terão a energia Dois, Quatro e Seis, respectivamente, mas também terão sua própria vibração. (Veja adiante.)

Se você mora num edifício de apartamentos, será afetada não só pelo número de seu apartamento como pelo número do prédio. De qualquer forma, a influência mais forte será a do número de seu apartamento. Por exemplo, se você mora na Rua João, 457, apto 27, você é afetada pelos dois números: $4 + 5 + 7 = 16$; $1 + 6 = 7$; "Sete" é a vibração do edifício; energia espiritual, crescimento por caminho individual de recolhimento e solidão; e $9 (2 + 7 = 9)$: "Nove" é vibração de energia que contribui para a humanidade. Assim, a energia do apartamento está ligada à dedicação a outras pessoas (nove) pelo caminho da solidão espiritual e recolhimento (sete).

Se seu endereço inclui uma letra (por exemplo, Rua da Glória, 328 C), converta a letra em número (A = 1, B = 2, C = 3, e assim por diante); $328 C$ reduz-se a $3 + 2 + 8 + 3 (c) = 16$; $1 + 6 = 7$. A seguir uma tabela de conversão de letras em números:

A

B

C

D

E

F

G

H I

J

K

L

M

N

O

P

Q R

S

T

U
V
W
X
Y

Z

1
2
3
4
5
6
7
8 9

Se sua casa não tiver número, mas só nome, trabalhe com a tabela de conversão de letras em números. Por exemplo:

V I L A O D E T H

4 9 3 1 6 4 5 2 8

(VILA) $4 + 9 + 3 + 1 = 17$

(ODETH) $6 + 4 + 5 + 2 + 8 = 25$

$17 + 25 = 42$ $4 + 2 = 6$

VILA ODETH = 6

O número de sua casa é apenas parte de sua energia numerológica, assim como seu signo solar é apenas um componente de seu perfil astrológico. Embora sua casa possa ter, por exemplo, vibração Cinco, os números que a determinaram também afetam a energia geral. Por exemplo, 77 conduz à vibração Cinco ($7+7 = 14 = 5$). Mas, como os dois números eram 7 (uma influência muito calma), a energia Cinco da casa é suavizada. Fazendo analogia com a astrologia, veja um exemplo: considere uma pessoa com o Sol no signo de Áries, que pode ser intrépida, falante e, às vezes, áspera. Entretanto, se tiver a Lua em um signo como Libra ou Peixes, o dinamismo e a energia de Áries podem ser atenuados pelas outras influências planetárias. A relação que um número tem com outro é a mesma.

Abaixo algumas informações gerais para ajudá-lo a entender melhor as particularidades da numerologia de sua casa.

Um

A ESSÊNCIA DO UM — Independência; novos começos, unidade com a vida; autodesenvolvimento; individualidade; progresso; criatividade.

UMA CASA COM A VIBRAÇÃO UM é excelente para uma pessoa que queira embarcar em criativa aventura individual. Uma pessoa que viva numa casa Um aprenderá mais por experiência do que por instrução ou conselho dos outros. Uma Casa Um é para pessoas que queiram seguir seus próprios instintos e se expressar individualmente com criatividade e originalidade. Fortes emoções podem ser vividas algumas vezes em uma casa Um, especialmente se houver fortes individualidades dividindo o mesmo teto. Mas as emoções são saudáveis e podem até inspirar criatividade. Uma casa Um não estará sempre limpa, porque algumas vezes essa é uma preocupação menor no processo criativo. Se você tem sido uma protetora dos outros e quer ser o número um de sua própria vida, mude-se para uma casa UM. Você se sentirá mais segura, independente e não terá medo de correr riscos. DESAFIOS DE UMA CASA UM — Algumas vezes em uma casa UM você pode se sentir isolada e só, embora haja outras pessoas ao seu redor. Os outros podem considerá-la egoísta, mas você só está se isolando para tomar as decisões que lhe sejam mais favoráveis.

Dois

A ESSÊNCIA DO DOIS — O equilíbrio das energias *yin e yang* do universo; polaridades; auto-entrega; colocando os outros antes de você; dinâmica atração de um pelo outro; o conhecimento vem do equilíbrio da união dos opostos.

UMA CASA COM A VIBRAÇÃO DOIS é excelente para duas pessoas que vão dividir espaço como companheiros, amantes ou marido e mulher. A vibração Dois pode ser como duas chamas acesas na mesma fonte; ainda que separadas, emitem a mesma luz. Pessoas vivendo numa casa Dois podem estar ligadas como ervilhas numa vagem. Você estará em forte sintonia com as energias e sentimentos dos demais habitantes. Vivendo numa casa Dois você experimentará forte desejo de paz e harmonia, obtendo-os pela

diplomacia. Com frequência se descobrirá voltando atrás e contemporizando situações em vez de impor o seu ponto de vista. Descobrirá que, amorosamente, fará de tudo para compreender as perspectivas dos outros. Numa casa Dois você começará a desenvolver sensibilidade para energias sutis da natureza e da música e até para o campo áurico das pessoas. Jardins, música, arte e magia, tudo floresce numa casa Dois. Você desenvolverá sua natureza delicada e seu desejo de harmonia. Essa é uma casa perfeita para explorar e desenvolver habilidades psíquicas e intuitivas, bem como para o florescimento de casamento ou sociedade.

DESAFIOS DE UMA CASA DOIS — Você terá tendência para, algumas vezes, se tornar ultra-sensível ou se preocupar muito com os sentimentos dos outros. Isso porque a vibração do Dois pode expandir sua sensibilidade. Quando isso acontecer, pare um pouco e procure ouvir sua voz interior. A energia de uma casa Dois também pode parecer excluir os outros em função de os ocupantes da casa serem auto-reprimidos.

Três

A ESSÊNCIA DO TRÊS — A Trindade: Mente, Corpo, Espírito; os três desdobramentos da natureza Divina; expansão; expressão; comunicação; alegria; auto-expressão; expansividade; abertura; otimismo.

UMA CASA COM A VIBRAÇÃO TRÊS permite-lhe sentir-se bem com relação à sua vida e comunicar-se com requinte, além de expandir sua visão de vida. Pensamentos positivos produzem resultados positivos. Um casa Três alimenta seu entusiasmo e reforça sua natureza calorosa. É ótimo espaço para festas e divertimento. As casas Três conduzem e geram energias sexual e espiritual. Mude-se para uma casa Três e veja sua vida social ampliar-se. Nesse espaço, pessoas de diferentes culturas e diferentes níveis sociais podem se encontrar e se relacionar afetivamente. O poder da trindade é forte nessa casa, assim como a energia do triângulo e da pirâmide.

DESAFIOS DE UMA CASA TRÊS — Pode haver tendência ao desenvolvimento muito acelerado, desgastando suas energias e se debilitando demais. Seja cautelosa com as finanças, porque numa casa Três costuma-se aproveitar hoje e pagar mais tarde. Também pode ocorrer, algumas vezes, excesso de otimismo. É certo, entretanto, que a alegria que você terá numa casa Três a compensará de qualquer desafio.

QUATRO

A ESSÊNCIA DO QUATRO — Segurança; os quatro elementos e as quatro direções sagradas; autodisciplina no trabalho; produtividade; organização; integridade e unidade. **UMA CASA COM A VIBRAÇÃO QUATRO** tem energia segura e estável. Quatro representa as quatro paredes ou fronteiras que nos dão segurança. Simboliza fundações sólidas e proteção. Se você tem vivido experiências de instabilidade e incerteza em sua vida, mude-se para uma casa Quatro; nela encontrará sua natureza prática e segura; sua natureza da terra desabrochando. Uma casa Quatro é firme e muito ligada à Mãe-Terra. É ali que você pode encontrar suas raízes e plantar as sementes dos seus sonhos. Nessa casa você encontrará certeza, estabilidade e força, e também será capaz de colher os frutos de seu trabalho. Kalil Gibran diz, em *O Profeta*, que "O trabalho é o amor visível". Seu trabalho pode lhe oferecer satisfação e ser fonte de segurança. Uma casa Quatro contém solidez e fundações para o futuro. Com frequência aqueles que são atraídos para uma casa Quatro estão envolvidos em profissões voltadas para o serviço de outros, como enfermagem. É um excelente espaço para um grupo de pessoas que trabalham para objetivos comuns. Por exemplo, comunidades solidárias, como o Greenpeace, encontrarão na casa de vibração Quatro facilidade para atingir suas metas. Peça assistência dos quatro elementos, os espíritos do Ar, da Água, do Fogo e da Terra, para dentro do seu lar. Chame os ventos sagrados das quatro direções para aumentar e fortalecer as vibrações de sua casa Quatro. Se você se interessa por jardinagem e procura conectar-se com as energias da terra, uma casa Quatro lhe servirá.

DESAFIOS DE UMA CASA QUATRO — Algumas vezes, morar numa casa Quatro pode significar trabalho, trabalho, trabalho, sem lazer. Se perceber que isso está acontecendo, tire um dia para ser impulsiva e despreocupada. Seja irresponsável. Há também uma tendência à teimosia. Lembre-se de que tudo tem limite. Desligue-se! A vida não é tão séria quanto às vezes parece.

CINCO

A ESSÊNCIA DO CINCO — Sentir-se livre; independente; ativo; físico; impulsivo; vigoroso; aventureiro; engenhoso; bom trabalhador; curioso; arrebatado; favorável a mudanças. **UMA CASA COM A VIBRAÇÃO CINCO** é vibrante, viva e está sempre em mudança. Fique de chapéu na mão se você se mudou para uma casa Cinco. Se sua vida estava parada, essa é a casa perfeita para você, porque cinco é atividade, movimento e mudança. A vida transforma-se num carrossel de encontros, telefonemas, festas e viagens. É tudo excitação e aventura. É o espaço ideal se deseja aumentar seu potencial comunicativo. Uma casa Cinco é um entra-e-sai de pessoas. E tende a ser um centro de atividades. A energia do Cinco leva ao estímulo mental, recolhendo informações e experiências, e trocando-as concisa e rapidamente. É ótima residência para um jornalista que trabalhe em casa, levando-o a adquirir vasta experiência em diversas áreas. Você pode pensar numa casa Cinco como um lugar para vinho (mulheres ou homens) e música. Se tem planos de celibato, esse não é o lugar para você, pois seu apelo sexual aumentará. É o espaço perfeito para vãos românticos.

DESAFIOS DE UMA CASA CINCO — Às vezes, morar numa casa Cinco pode transformar sua vida num turbilhão. Acalme-se. Organize-se. Cuidado com as decisões precipitadas. Em geral seu instinto estará apurado numa casa Cinco, mas, se o assunto for importante, respire duas vezes e avalie seriamente antes de tomar uma decisão.

Seis

A ESSÊNCIA DO NÚMERO SEIS — Harmonia interior; compaixão; amor; ajuda; responsabilidade social; beleza; as artes; generosidade; concentração; cuidado; crianças; equilíbrio; trabalho comunitário.

UMA CASA COM A VIBRAÇÃO SEIS é um centro de harmonia e equilíbrio. Essa é uma excelente vibração para a família, especialmente quando há crianças. Morar numa casa Seis também contribui para o sentimento de comunidade e ajuda aos menos afortunados. É excelente para quem queira desenvolver dotes artísticos. É positiva para um advogado, por sua vibração da energia zeladora. O trabalho de um advogado numa casa Seis será mais fácil, e ele irá direto ao âmago das questões com seus clientes, mas de forma compreensiva e atenciosa. O sentido da família é o mais importante na vibração de uma casa Seis. Relações amorosas com parceiro, colegas, amigos e familiares vibram numa casa Seis. O cuidado com a casa em si, bem como com seus arredores, são fundamentais.

DESAFIOS DE UMA CASA SEIS — A vibração do número Seis leva à doação, e, às vezes, seus moradores têm a tendência de dar muito de si para os outros. Procure equilibrar suas doações e a atenção com você mesmo, Algumas vezes o conforto de uma casa Seis pode fazê-lo preferir a reclusão. Se isso acontecer, esforce-se para sair e ver o mundo lá fora.

SETE

A ESSÊNCIA DO SETE — Vida interior; número místico, simbolizando sabedoria; os sete chakras; os sete paraísos dos *kabuna* do Havá; nascimento e renascimento; força religiosa; votos sagrados, tendência a ritual, em especial rituais espirituais; caminho da solidão; análise; contemplação.

UMA CASA COM A VIBRAÇÃO SETE é um santuário para contemplação e retiro. É um lugar onde você pode analisar as experiências do passado e as situações presentes, com ênfase no desenvolvimento espiritual. Uma casa Sete é perfeita para alguém que more só e queira isolar-se para meditar e procurar inspiração divina. Pode ser um pouco difícil para duas ou mais pessoas dividirem o espaço Sete, a menos que complementem a tendência meditativa de cada um. É uma excelente casa para estudante ou pesquisador, porque a vibração Sete leva à concentração na investigação; ela contribui também para intuição, sonhos, visões, experiências telepáticas, estudos filosóficos e metafísicos — sempre na busca de seu caminho na vida.

DESAFIOS DE UMA CASA SETE — Não é uma casa para quem procura sucesso material. A energia está concentrada nos aspectos espirituais e não nos materiais. Se estiver desejando um relacionamento, a casa Sete não é sua melhor opção, por gerar predisposição à solidão e à indiferença.

OITO

A ESSÊNCIA DO NÚMERO OITO — Infinito; prosperidade material; poder pessoal; abundância; consciência cósmica; recompensa; autoridade; liderança.

UMA CASA COM A VIBRAÇÃO OITO é abundância em todas as áreas da vida: amigos, família e posses materiais. Se quer colocar o lado material da sua vida em ordem, mude-se para uma vibração Oito. O Oito contribui para os aspectos organizacionais e de gerenciamento que, por sua vez, contribuem para o crescimento e o sucesso material. Com disciplina e trabalho atinge-se posição de poder. Se tem trabalhado muito no seu desenvolvimento espiritual e emocional, e acha que não consegue conciliar os dois planos, essa é sua casa ideal. Poder e abundância financeira são possíveis nessa vibração. Prêmios, honras e reconhecimento público são favorecidos. O Oito é a vibração da totalidade. Suas relações se desenvolverão em mais de um aspecto e englobarão características físicas, espirituais e mentais. Você terá respeito e equilíbrio.

DESAFIOS DE UMA CASA OITO — Você precisa tomar cuidado com sua preocupação com o bem-estar dos outros e, ao mesmo tempo, ficar atento às suas finanças. Caso contrário, estará freqüentemente assoberbado com uma enorme variedade de problemas a resolver.

NOVE

A ESSÊNCIA DO NÚMERO NOVE — Humanitarismo; generosidade; dedicação aos outros; esse é um número de conclusões e finalizações; libertação; compaixão universal; tolerância; sabedoria.

UMA CASA COM A VIBRAÇÃO NOVE permite colher os resultados dos esforços passados. É um espaço onde seu amor e compaixão pela humanidade aumentam. Essa vibração permite-lhe ver além de seus próprios limites. Você dá muito aos outros gratuitamente porque reconhece o quanto já recebeu. Você desenvolverá sua sabedoria, que pode ser até profética na vibração Nove. Por saber que faz parte da família universal, desenvolve a habilidade de deixar passar as pequenas coisas da vida, e não se ofende facilmente. Os velhos amigos são importantes, e deve escutá-los enquanto estiver na casa Nove. Você verá pessoas a

procurarem por causa de sua compaixão e sabedoria. É uma boa casa para definir seus propósitos de vida. Viva a sua verdade, e será um exemplo para os outros.

DESAFIOS DE UMA CASA NOVE — Em seu esforço de estar atenta às necessidades da coletividade, você pode falhar em perceber as do indivíduo. Concentrando-se no seu desenvolvimento geral, você pode esquecer aspectos específicos. Por exemplo, sabedor de que doces fazem mal à saúde, você pode esquecer que a criança dentro de você precisa deles de vez em quando.

NÚMEROS MESTRES

Os números mestres podem ser reduzidos a números menores (Dois, Quatro, Seis, etc.) cuja energia podem carregar. Entretanto, na tradição metafísica, os números abaixo têm significados próprios e poderes especiais:

11 — Especialmente bom para o desenvolvimento da intuição, clarividência, cura espiritual e outras faculdades metafísicas. Essa casa é ideal para desenvolver tais capacidades.

22 — Potencial ilimitado e domínio em qualquer área, espiritual, física, emocional ou mental.

33 — Tudo é possível.

Acredito que cada momento de nossas vidas seja guiado, não importando onde estejamos morando, pois tudo é parte do grande plano de vida e evolução. Frequentemente, não podemos escolher a casa em que vamos morar nem a conseqüente vibração numerológica. Entretanto, cada vibração tem sua própria beleza e *lbe fornecerá o necessário no momento*. Por exemplo, você quer ficar sozinha e desenvolver sua espiritualidade, quando descobre que tem de se mudar para uma casa de vibração Três, onde a energia é comunicação, expressão e expansão. Aparentemente não é o que você deseja no momento. Mas será verdade? Não será exatamente o contrário? Por que você está mudando? Não será porque é isso que a sua vida espiritual está pedindo nessa fase? Mas se mesmo assim você quiser neutralizar a vibração de sua casa, adicione uma letra ao seu endereço (claro que só se o regulamento postal local concordar) e inclua esse novo endereço em toda sua correspondência. O número original não deixará de afetar as energias da sua nova casa, mas você poderá atenuar seus efeitos.

Mudando-se para uma nova casa

O dia da mudança pode ser dos mais importantes de sua vida: o começo de uma grande aventura ou o início dos seus piores pesadelos. As sementes plantadas nos primeiros dias depois da mudança costumam determinar os anos que virão.

Casas são como as pessoas; têm personalidade e consciência. Quando você conhece uma pessoa e a ignora ou, ainda pior, a critica, isso afeta seu relacionamento com ela para sempre. No entanto, se a primeira atitude for amorosa, carinhosa, gentil, certamente será recompensado. Para prosperar, ter saúde e ser feliz em sua nova casa é importante seguir alguns simples passos.

Mudando-se para uma Casa Ainda Ocupada

Saudações

Pretendendo mudar-se e procurando casa, você pode ter dificuldades para decidir qual a melhor. Dê um "Alô" mental a cada uma que visitar. (Falar alto pode assustar o corretor.) Escute a resposta que obtiver da casa. Abra sua mente e seu coração para sentir o ambiente. Pare, pense e imagine-se morando naquele lugar com sua família e/ou amigos. Tente avaliar sua conexão com os diversos lugares que visitou e tente visualizar as diferenças que cada um deles pode provocar em você.

Uma vez tomada a decisão, dedique algum tempo ao conhecimento de sua nova casa. Você pode dizer, alto ou para si mesma: "Saudações. Eu sou fulana de tal e estou muito feliz por estar me mudando para cá. Estou ansiosa para conhecê-la e conversarmos." Se isso lhe parecer tolo, diga outra coisa, mas a idéia básica é começar o relacionamento com franqueza e felicidade. Transmita-lhe a sensação de que está contente e ansiosa para cuidar dela e certa de que ela saberá protegê-la. Um simples cumprimento traz alegria e vida para dentro de uma casa que a princípio pode parecer inanimada e sombria. Um lar é como uma semente seca e adormecida por muitos anos que, de repente, em boas condições, desabrocha e cresce com viço.

Conhecendo a personalidade de sua nova casa

Antes de colocar qualquer móvel dentro da nova casa, tente conhecê-la primeiro. Comece passando algum tempo sozinha com ela. Como você se sente? Que tipo de atração em seu espírito e campo de energia você percebe? Entre em cada cômodo e "sinta" a energia que ele lhe transmite. Em meditação, tente conectar-se com o espírito da casa e veja se há alguma coisa que ela queira que você saiba antes de se mudar. Ande de um aposento para outro. Pare em cada um e feche os olhos. Abra seu coração, seus ouvidos, seu olfato, sua pele. Que imagens lhe vêm ao espírito?

Observe a estrutura básica da nova casa. Decida de que forma pode ser melhor aproveitada para valorizar seus objetivos durante o tempo em que ali estiver. Que sentimento geral você deseja para ela? Como cada espaço pode contribuir para a energia geral da casa? Qual será o melhor uso para cada peça? Qual o melhor aposento para reunir amigos ou para ficar só? Onde acredita ser melhor para meditação? Fale alto sua intenção para cada aposento.

Se for possível, durma na sua nova residência antes da mudança. Avalie seus sonhos; eles podem lhe dar importantes informações para futuras decisões. Mesmo que não esteja conscientemente alerta sobre o que ocorre no seu inconsciente durante os sonhos, a informação fica guardada em sua mente, e você pode trabalhá-la quando estiver acordado.

LIMPANDO E PURIFICANDO A CASA

Antes da mudança, faça uma limpeza completa. Lave as janelas, o chão, as paredes. Limpe tudo. Além da sujeira, estará limpando também resíduos e emanções de energia dos antigos moradores. Isso não significa que as emanções dos antigos moradores sejam más; só significa que você está estabelecendo seu próprio campo de energia.

Quando acabar a faxina, faça a limpeza de espaço descrita anteriormente. *A limpeza quejizer em sua casa antes da mudança é muito importante.* Você não estará apenas fazendo uma limpeza de energia, mas estabelecendo um novo campo de energia para o futuro. O propósito que estabelecer com aquele espaço na chegada criará um contexto da forma e do tipo de energia que se desenvolverão em sua casa no futuro. Isso é muito importante. É como a atenção que se dá a uma criança nos seus primeiros anos de vida, criando padrões que a acompanharão para o resto da vida. A intenção que expressar no início do relacionamento com a nova casa perdurará por todo o tempo em que você morar nela.

Quando estiver empacotando seus objetos, faça-o com atenção e carinho, para imbuí-los de energia positiva. Da mesma forma, quando for desempacotá-los, trabalhe com amor e atenção, para que irradiem sua beleza e alegria na atmosfera de sua nova casa.

DANDO UM NOME A SUA CASA

É muito importante encontrar um nome para sua casa. Na antiga tradição metafísica, tudo tinha nome, e conhecê-lo significava conectar-se intimamente com o objeto. Para encontrar um nome adequado para sua casa, primeiro vá ao aposento que você

julga ser seu coração. (Casas têm chakras — centros de energia — como os humanos, e para descobrir o coração de sua casa, simplesmente pergunte-se em que lugar da casa você encontrou mais amor.) Quando estiver no coração de sua casa, entre em meditação. Permita-se imaginar que sua casa tem uma personalidade e uma forma humanas. Afetuosamente, procure saber o nome que melhor represente sua personificação. Pode ser que você não consiga um nome, mas experimente uma sensação. Se for o caso, tente dar um nome à sensação. Talvez surja um nome geral para a casa, assim como nomes adicionais para cada aposento. Quanto mais você usar o nome de sua casa e o relacionar com o espírito da casa, melhor será para a energia geral do espaço.

A CERIMÔNIA DA MUDANÇA

Antigamente a cerimônia de mudança era muito importante. Em algumas tribos, todos se reuniam para participar, sacerdotes abençoavam a casa e pediam que os Espíritos da Casa abençoassem os ocupantes. Depois havia a celebração, e os novos moradores ofereciam uma festa para toda a tribo.

Em algumas tradições, a cerimônia de mudança só acontecia em um "determinado" dia, o que significava que as estrelas e a lua estavam em posições favoráveis à mudança.

Você pode promover sua cerimônia de mudança da melhor maneira que lhe convier. Os detalhes não são importantes. Fundamental é marcar e comemorar o fato de que um novo ciclo está começando em sua vida.

Construindo sua Própria Casa

Saudando a terra

Construir sua própria casa é oportunidade única, pois vai conectá-la com ela, literalmente, desde o chão. No momento em que pensar em construir a sua casa, procure decidir o tipo de energia que gostaria que ela tivesse desde o início e em toda a sua existência.

Quando souber onde vai construí-la, passe um tempo no terreno; converse com ele, caminhe sobre ele, enfie as mãos na terra, procure senti-la profundamente. Uma vez estabelecido o contato, apresente-se formalmente, explique seus planos para a área, peça à terra que o ajude nos anos vindouros. Esse primeiro passo é essencial, porque, uma vez estabelecido o contato e recebido o apoio do Espírito da Terra, a construção será mais fácil, pois haverá uma benéfica energia fluindo da terra o tempo todo.

Escolhendo o local para a casa

A arte da geomancia e Feng Shui podem ajudar a escolher a área do terreno onde sua casa deve ser construída. Você, entretanto, é sua melhor guia, pois só você pode dizer em que parte do terreno se sente melhor. Uma vez conectada com a terra, você ouvirá mais claramente sua resposta. Mesmo que todas as indicações de Feng Sui e geomancia estejam certas, tudo dará errado se você não concordar. Quando os índios americanos escolhiam o lugar para construir suas cabanas e alojamentos, não se importavam com as regras de Feng Sui. Pensavam apenas no lugar onde se sentissem bem. Esse é o método mais profundo para planejar a localização de sua casa. Confie na sua intuição.

ARQUITETO, CONSTRUTOR E MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

Você está criando energia assim como uma estrutura física. É importante sentir-se bem com aqueles que vão trabalhar na construção da casa. Isso não significa que o arquiteto e o construtor tenham que meditar cada manhã. (Você vai esperar cem anos até que encontre uma equipe de construção que medite.) Entretanto, procure trabalhar com pessoas com as quais se sinta bem, porque suas energias são trocadas durante a construção. Casas feitas em ambiente alegre têm uma força incrível. Uma casa construída em clima de discussões e raiva por vezes mantém a falta de harmonia.

Tudo que fizer parte da futura casa tem sua própria história e seu significado. Observe e homenageie as fontes dos materiais de construção. Preocupe-se com eles, pois serão parte da casa. Quando olhar o assoalho polido no chão de madeira, pense na força da árvore e agradeça-lhe o presente que lhe possibilitou construir seu abrigo aconchegante e feliz. Quando olhar os vidros da janela, imagine a areia sob o sol, a areia que se transformou no vidro para seu benefício. Entre em contato com as fontes dos materiais da construção e seus espíritos. Fazendo isso, estará "chamando" o Espírito para os materiais.

CERIMÔNIA DE FUNDAÇÃO

No dia em que começarem a cavar, dê um presente para a terra. Você pode seguir a tradição dos índios americanos de espalhar cereais ou tabaco em agradecimento. Na manhã em que a fundação for assentada, é importante que a cerimônia de fundação seja realizada, pois você quer que as fundações que sustentarão sua casa sejam as mais fortes e equilibradas. Antigamente, faziam-se sacrifícios no momento das fundações, em razão de sua importância. Paraabençoar esse momento, espalhe um pouco de água energizada na mistura das fundações, dizendo: "Possas a força do firmamento impregná-la. Possam as bênçãos da Mãe-Terra preenchê-la. Possa esta casa ser firme e forte daqui para a frente."

CERIMÔNIA DA MUDANÇA

Em algumas culturas indígenas, quando a família se muda para uma nova casa, os moradores batem tambor durante horas. Essa é a forma de entrarem em contato com o Espírito da Casa e pedir-lhe que celebre com eles.

Antes de se mudar, você deve tentar seguir os passos de limpeza e purificação descritos anteriormente com relação a casas antigas. Só assim você poderá conhecer a personalidade da nova casa. Embora sua casa seja absolutamente nova, e você a primeira pessoa a habitá-la, seguir esses mesmos passos é muito importante, pois isso a ajudará a estabelecer a energia desejada. Depois, convide amigos e familiares para que conheçam a casa. Peça que façam silêncio e a abençoem. Se tiver amigos que gostem de falar, peça-lhes que abençoem em voz alta a casa e seus ocupantes. Faça então uma grande celebração com comida e muita música. Você trabalhou muito, trouxe uma nova casa para o mundo! Você conseguiu! Rejubile-se! Sua nova casa estará se rejubilando com você!

A casa como metáfora

Tudo à sua volta reflete seu ser interior. As realidades visíveis que estão ao seu redor são símbolos de seu mundo invisível. Em cada momento da vida estamos caminhando por uma "floresta de símbolos", que refletem constantemente nossa realidade pessoal. Para um melhor entendimento dessas afirmações, é importante saber o que há por trás dessa dinâmica.

Todos nós temos crenças conscientes e inconscientes sobre nós mesmos e sobre nosso contexto. As crenças que estão no seu inconsciente é que ditam a vida que você leva. Cada um de nós tem programas inconscientes que direcionam nossa maneira de ver o mundo e influenciam a maneira como os outros nos vêem. Esses programas são produtos do modo como as pessoas se relacionaram conosco quando éramos crianças. Também podem vir de decisões que tomamos em vidas passadas. Nossas crenças, portanto, são produtos da consciência coletiva da sociedade em que vivemos. Se não acreditar que seu campo de energia inconsciente está projetado no seu mundo, passe em revista a sua vida; ela é um indicador absoluto das projeções de suas crenças inconscientes.

Talvez já tenha escutado a expressão "Você é aquilo que pensa". Essa frase não significa que você é o que pensa apenas conscientemente. Refere-se, também, ao que pensa e não sabe que pensa (suas crenças inconscientes). Um garoto a quem se repita constantemente que é egoísta é um exemplo de como nascem as crenças inconscientes. As faculdades críticas da criança ainda não são suficientemente fortes para rejeitar esse programa negativo; assim, seu inconsciente aceita a idéia de que é egoísta. A partir daí, essa crença passa a fazer parte de sua realidade, e ele começa a se acreditar egoísta. *E como o que se espera tende a se realizar*, a criança cresce agindo egoisticamente. Seu programa interno é tão profundo em sua mente, que começa a fazer parte da sua "maneira de ser".

Quando uma crença inconsciente se torna parte de sua "maneira de ser" não significa uma decisão pensada. O que a maioria das pessoas pensa é que alguém, assim ou assado, já nasceu "desse jeito". Nossas crenças internas são como a gravidade, que está tão dissociada da "nossa maneira de ser", que não temos nenhuma percepção consciente da quantidade de pressão que é exercida em cada centímetro quadrado de nosso corpo a cada instante. A gravidade está tão fundamentalmente incorporada a nossas atividades, que a chamamos de "realidade" e a aceitamos sem pensar no assunto.

As crenças internas tornam-se tão integradas à visão que temos de nós e do mundo, que nem percebemos sua existência nem o fato de que nos foram inculcadas na infância. Elas estão coladas ou impregnadas em nossos campos de energia. E essas certezas inconscientes continuam a se manifestar em nosso contexto. A medida que seu corpo projeta ondas de energia à sua volta, projeta também suas crenças inconscientes. Assim, elas atuam em seu campo de energia como magnetismo, atraindo pessoas e situações compatíveis com sua natureza.

Isso significa que seu mundo pessoal é criado e se manifesta a partir das crenças inconscientes sobre você e a vida em geral. Por exemplo, se inconscientemente acreditar que ninguém o amará de verdade, continuará a procurar relacionamentos que correspondam à sua verdade interna, mesmo que, conscientemente, deseje ser amado, mais do que tudo. Uma crença inconsciente encravada no seu campo de energia que o oriente para não confiar em ninguém é constantemente projetada para fora, mesmo quando você está calma e em paz. As emanações do seu campo de energia agem como um ímã, atraindo pessoas em quem você não poderá confiar de fato.

Muita gente está começando a acordar para o fato de que pode mudar essas crenças e, conseqüentemente, mudar sua vida. Quando você muda sua realidade interna, sua realidade externa refletirá essa mudança. Não tão difundido, mas nem por isso menos verdadeiro, é o fato de que *se você mudar sua realidade externa, sua realidade interna mudará também*. Você pode mudar as condições de sua vida simplesmente implementando algumas mudanças no campo de energia do seu ambiente!

Criando um Padrão em sua Casa

Mudando o campo de energia de sua casa, você cria padrão. Trabalhando com sua intenção e abandonando velhos hábitos, estabelece um novo modelo que vai penetrar profundamente seu inconsciente. Esse novo padrão pode ajudar a substituir programas negativos anteriores.

Quando sua programação interna for alterada por seu novo padrão, você vai começar a projetar um novo campo energético. A vida e as pessoas ao seu redor responderão a essa nova energia, e o universo que o cerca aderirá, absorvendo e transmitindo essa nova energia que você está projetando. Por exemplo, se criar um modelo de aventura e ação dentro de sua casa, ele será absorvido por seu campo áurico.

Então, mesmo que você não esteja em casa, suas emanações estarão dizendo "Ei!, estou pronto para me divertir!", e você atrairá a aventura.

Se quiser abundância, crie um padrão de fartura em sua casa. Se quer paz interior, crie um ambiente que projete essa energia de paz interna. Dessa forma, sua casa poderá ser a afirmação daquilo que você quer para sua vida agora e no futuro. Aqui vão algumas sugestões para criar padrões que possam influenciar sua vida positivamente.

PARA SER MAIS ORGANIZADO

Se sua vida está confusa, o simples fato de arrumar suas gavetas já a fará sentir-se melhor. O sentido de controle e ordem que você ganha, organizando suas gavetas, pode lhe dar um senso de poder e ordem, e fazer com que você de repente seja capaz de resolver problemas que antes lhe pareciam impossíveis.

Limpe as gavetas e pense o seguinte: "Use isto, goste disto ou livre-se disto!" Limpe cada gaveta com a fúria de um guerreiro. Se algo precisa ser consertado, conserte ou livre-se dele.

Para isso, você não precisa se matar de trabalhar. Comece por uma pequena gaveta ou uma pequena área e, com calma, trabalhe uma parte de cada vez. Virar suas gavetas no chão só fará você se sentir pior. Mesmo que só organize um cômodo, terminar a tarefa fará com que você se sinta bem consigo mesmo e comece a ter controle sobre sua vida.

PARA TER MAIS ABUNDÂNCIA

Se deseja abundância, comece criando a ilusão ou a sensação de riqueza em seu espaço pessoal, o que pode ser feito com pouco dinheiro se usar sua criatividade. Compre coisas que, mesmo não sendo caras, tenham boa aparência, como um tecido colorido. Visite lojas que vendam bons objetos de segunda mão, onde você pagará a metade do valor de um novo. Escolha objetos que lhe façam bem.

Comece por seu quarto. Decore sua cama e janelas com um tecido exuberante. Adicione muitas almofadas. Exalte o sentido de conforto e bem-estar. Coloque quadros nas paredes e muitos retratos.

Você pode criar um "mapa do tesouro" para pendurar na parede e ajudá-lo a se reprogramar inconscientemente. Um "mapa do tesouro" é uma coleção de fotografias ou recortes de revistas que correspondam à imagem que você quer criar. Por exemplo, se o seu carro vive quebrado e você deseja um novo, encontre uma foto do carro que deseja. Faça um grande painel. Depois pegue uma foto de si mesma, feliz da vida, e ponha perto da foto do carro. Acrescente figuras de lindas flores ou tapetes maravilhosos e comidas finíssimas. Não se esqueça de colocar no painel uma imagem que represente o Espírito Criador para lembrar-lhe constantemente do espírito do amor. Depois coloque seu mapa em algum lugar bem visível, para que seja sempre olhado e lembrado, e assim se infiltre em sua mente inconsciente. Criar esse ambiente de abundância no seu espaço pessoal fará com que sua consciência acredite e faça fluir toda abundância para a sua vida.

Um homem ainda jovem procurou-me para limpar as energias de sua casa. Estava com problemas financeiros e imaginava que limpando as energias da casa poderia mudar sua sorte. Disse-me que o dinheiro costumava sair de sua vida com a mesma rapidez com que entrava. Quando cheguei onde morava e andei por cada cômodo, senti que a casa estava perdendo energia. Depois de fazer algumas perguntas, descobri que freqüentemente ele se sentia cansado em casa e que as pessoas que vinham visitá-lo saíam mais cedo por se sentirem cansadas. Depois de fechar os espaços por onde a energia estava escapando, usando técnicas de limpeza, sugeri que ele criasse um ambiente onde sentisse abundância. (Também sugeri que ele estudasse e resolvesse seu complexo de inferioridade, para poder aceitar a abundância e se sentir merecedor dela.)

Para criar uma atmosfera de fartura, conversamos sobre o que isso representava para ele. Pedi-lhe que fechasse os olhos e embarcasse numa viagem criativa; se imaginasse caminhando dentro de sua casa com fartura. Enquanto entrava em sua casa interior, foi-me dizendo que via garrafas de vinho numa prateleira, uma lata de azeite de boa qualidade, resmas de alho numa cesta na cozinha. Todas as suas imagens se concentravam na cozinha e na boa qualidade dos ingredientes.

Quando retornou da meditação, conversamos sobre o assunto. Ele adorava cozinhar e percebeu que suas associações sobre fartura tinham a ver com ingredientes usados nas receitas. Compreendeu também que, em alguns casos, sua percepção da situação financeira era reforçada pelas compras que fazia. Por exemplo, usava alho em pó em vez de cozinhar com alho fresco (apesar de poder comprá-lo), porque seu inconsciente lhe dizia que somente pessoas abastadas podiam cozinhar com alho fresco.

Depois do nosso encontro, ele foi fazer compras e trouxe uma bela lata de azeite, algumas garrafas de vinho e alhos frescos. Essas compras pareceriam triviais para algumas pessoas, mas para ele eram a quebra de um padrão de pobreza. Mais tarde ele me contou que se sentia rico toda vez que cozinhasse. E criou uma cozinha que parecia abundante e farta. Cada vez que lá entrava, quebrava simbolicamente, seu antigo padrão. Essa não é uma história de resoluções da noite para o dia, mas, aos poucos e conscientemente, ele começou a quebrar os padrões internos de pobreza e iniciou a construção de um próspero futuro.

CRIANDO MAIS AMOR EM SUA VIDA

Descubra o que representa o amor para você e encha sua casa com isso. Uma mulher procurou-me querendo encontrar um amor para sua vida. Limpamos sua casa e instalamos uma queda-d'água na área social. (Veja Capítulo 13.) Perguntei-lhe o que representava o amor. Respondeu-me que a cor rosa (rosas cor-de-rosa e corações). Sugeri, então, que ela plantasse rosas cor-de-rosa em seu jardim. Muitas rosas! Pintou seu quarto de um tom suave de rosa e colocou diversas fotos e almofadas em forma de coração. Sugeri que acrescentasse fotos de pessoas felizes juntas. Em menos tempo do que esperava, ela encontrou um professor da universidade local e se apaixonaram. Estão felicíssimos.

GERANDO MAIS CRIATIVIDADE EM SUA CASA

A criatividade é a capacidade de ver algo "comum" de uma forma diferente. Olhe para uma cesta e veja um abajur. Pegue coisas que os outros jogaram fora e veja o que pode fazer de criativo com elas. Conheço três irmãos que colecionavam velharias. Os três moram juntos e criaram um ambiente mágico e maravilhoso em sua casa, somente com coisas velhas que os outros jogavam fora. Pegue alguma coisa que alguém jogou fora e a transforme em algo bonito.

Você pode usar sua casa como se fosse a tela de um pintor, e lançar mão de toda a sua criatividade, sem gastar muito. Consiga um sofá de segunda mão e uma boa quantidade de telas ou musselina pesada. Arranje um pincel e crie seus desenhos nas telas. Pessoalmente tenho usado uma mistura de água com tinta acrílica para telas (ou tecidos, que são mais caros). Jogue tudo na máquina de lavar e *voilà!* — um tecido desenhado com seu espírito criativo! Costure com ele um grande quadrado e jogue sobre o velho sofá. Para evitar que escorregue, faça uma tira larga e amarre na base do sofá.

Pinte a cúpula do abajur com seus próprios desenhos. Cubra suas paredes com papéis bonitos e baratos. Forre a cômoda e as gavetas com papel ou nova pintura, verniz ou ainda figuras de revistas. Pegue as lâmpadas de sua árvore de Natal, amarre-as num galho e coloque-o num canto de sua sala para um efeito cheio de magia.

CRIANDO MAIS PAZ NA SUA VIDA

Para criar paz em sua vida, encha sua casa com energia e sensações de paz. Pinte um quarto de azul. Mude os vermelhos e laranjas para tons pastéis de azul. Livre-se de qualquer objeto que não admire ou que o deixe irritado. Escute músicas suaves. Dedique seus cristais à paz. Tenha muitas samambaias em casa. Compre um aquário com peixes graciosos. Crie uma queda-d'água para relaxar com o som da água caindo. Pendure fotos e pinturas de belas paisagens nas paredes. Suavize cantos muito acentuados com alguns objetos. Aromatize sua casa com lavanda regularmente. Quando ela estiver parecendo um santuário de paz, a paz estará também dentro de você.

CRIANDO MAIS PAIXÃO EM SUA VIDA

Cortinas de cor púrpura de veludo, toalhas cor-de-rosa de boa qualidade, velas em todos os lugares. Deixe as cortinas arrastarem languidamente no chão. Jogue almofadas por toda parte. Misture cores e tecidos diversos. Distribua vasos de flores pela casa. Deixe que as pétalas caiam uma por uma. As flores são lindas em qualquer estágio (as tulipas vão bem até o final). Jogue seus sapatos por cima de seus ombros quando os tirar. Jogue uma manta bem bonita sobre o sofá. Coloque um lenço de seda sobre o abajur, e um nu artístico, ligeiramente torto, com foco central, em sua sala de estar. Aromatize sua casa com perfume de flores por toda parte. Ponha Billy Holliday no toca-fitas.

É lógico que paixão significa uma coisa diferente para cada um de nós. Descubra o que significa para você e crie esse sentimento em sua casa. Fui convidada a limpar o apartamento de uma mulher de meia-idade. Quando conversei com ela sobre sua vida, desejos e objetivos, tornou-se claro que era muito só e queria se relacionar com alguém. Quando olhei em volta, vi que, apesar de a casa ser atraente, tudo era demasiadamente limpo. Tudo estava no lugar, como se tivesse sido posto ali com muito cuidado. Uma mesa tinha uma porção de objetos de porcelana, simetricamente distantes. Havia um vaso com plantas num arranjo sofisticado. Apesar de o efeito ser agradável, a impressão era de que naquela casa não havia lugar para mais ninguém. O circuito estava fechado.

Depois de pedir licença, tirei as flores do vaso, levei-as até a cozinha onde as arranjei casualmente dentro de um copo alto, deixando que se apoiassem nas bordas, de modo extravagante. Pedi que olhasse para as flores e me dissesse sinceramente como se sentia. Disse-me que se sentia desconfortável e achava as flores esquisitas. Conversamos mais sobre sua vida, e ela acabou dizendo que se achava uma pessoa fechada e restritiva, ou que, pelo menos, assim se sentia.

Consentiu que eu fizesse algumas mudanças em sua casa depois de ter limpadado as energias. Não havia muito o que limpar — somente um pouco de energia estagnada aqui e ali —, mas, depois da limpeza, comeci a mudar os móveis de lugar e a espalhar almofadas. Tirei uma pintura da parede e coloquei-a no chão. Dei-lhe algumas sugestões sobre como deixar que a energia fluísse mais livremente em sua casa.

A energia daquela casa era tão atada e confinada, que era impossível alguém se sentir à vontade ali. Criando alguma desordem, abriu-se um circuito. Apesar de ela dizer que não gostara das mudanças, concordou em conviver com elas para ver o que aconteceria.

Dias depois recebi seu telefonema. Disse-me, muito excitada, que um colega de trabalho, que nunca a notara, começou a cortejá-la, apesar de ela ser a mesma de sempre (ou assim pensava). Isso a encorajou tanto, que, ao voltar a casa, fez um pouco mais de bagunça na decoração. Disse-lhe que não era necessário exagerar. O que fizemos, simplesmente, foi quebrar antigos padrões de comportamento que a impediam de se relacionar. Meses mais tarde informou-me que estava se relacionando seriamente com um homem. Crie um novo modelo de paixão e ela o seguirá.

Criando mais alegria e felicidade em sua vida

Se você sofre de depressão, sente um peso na alma, tente abrir o seu ambiente para a luz em todos os sentidos. Jogue fora as cortinas, encha seu quarto com velas, tente tecidos alegres no teto. Pense num passarinho para lhe fazer companhia! Você ficará admirada com os efeitos imediatos que essas poucas modificações farão em seu humor.

Passa a usar cores alegres, amarelos-brilhantes e cores claras em paredes e móveis. Abra as janelas para que entre o máximo de luz possível. Coloque brinquedos em suas estantes. Uma das melhores maneiras de se alegrar uma casa é exibindo cataventos antigos. Isso inevitavelmente faz qualquer um sorrir. Instale uma biruta no pátio, jardim e até janela, se não tiver nem pátio e nem jardim. Bandeiras coloridas e comedouros para pássaros são bem-vindos. Jogue bichinhos de pelúcia na sua cama e exiba uma escultura diferente na sala. Pinte as cadeiras da sala de jantar: umas listradas, outras com bolinhas. Tenha coisas leves e não convencionais em casa. Tudo isso vai alegrá-lo.

CRIANDO MAIS SIMPLICIDADE EM SUA VIDA

Livre-se absolutamente de tudo aquilo de que não precisa mais ou de que não goste muito. Não fique indecisa. Se não usou uma coisa nos dois últimos anos, livre-se dela. Se não vestiu um casaco no último ano, livre-se dele também. Passe adiante. Dê para quem precise. Esvazie suas paredes. É melhor ter um bom quadro do que um monte de coisas penduradas para as quais você não dá a mínima importância. Limpe sua mesa. Deixe somente seus objetos favoritos. Limpe seus armários. É melhor ter dez boas roupas, das quais vocês goste, do que trinta que não lhe dizem nada. Divirta-se com a simplicidade. Simplifique sua casa, e sua vida se simplificará também.

LIBERTANDO-SE DE UM PASSADO TRISTE

Para se libertar de um passado negativo, livre-se dos objetos que tragam para o presente a energia de seu passado. Por exemplo, uma cliente me contou que se sentia doente cada vez que entrava em seu quarto. Perguntou-me se eu podia limpar as energias para ela. Eu as testei, e estavam boas. Comecei então a questioná-la sobre o que estava acontecendo. Ela disse que sentia enjôos exatamente como quando estivera grávida, dois anos e meio antes. Perguntei há quanto tempo se sentia mal ao entrar no quarto. Respondeu que desde o ano anterior. Perguntei-lhe se havia algo naquele quarto que era daquela época.

De repente, seu rosto ficou lívido, e ela me disse: "Eu fiquei doente durante quase toda a gravidez, e tive de ficar de cama, pois não tinha ânimo para me levantar. A colcha que usava era a mesma, azul-esverdeada, que você vê em minha cama agora. Depois do nascimento do meu bebê, comprei outra nova, que há um ano manchou e tive de me desfazer dela. Passei a usar a velha novamente. Você tem razão; desde que substituí a nova pela antiga, passei a me sentir mal ao entrar no quarto." Ela descobriu que associava o mal-estar matinal e a náusea à velha colcha azul-esverdeada. Prontamente removemos a colcha, e ela se sentiu ótima. Na verdade, desde esse dia ela nunca mais se sentiu mal ao entrar em seu quarto.

Os Zulus costumam queimar as roupas que alguém usou durante períodos difíceis para liberar os resíduos emocionais nelas mantidos. Algumas culturas queimam as roupas que uma mulher usou na hora do parto. Desse modo, ela e o filho recém-nascido inauguram simbolicamente um novo ciclo de vida. Se existem objetos em sua casa associados a lembranças tristes ou dados por alguém de quem você não gosta muito, livre-se deles! (Ou, se não puder fazê-lo, limpe-os.)

Os objetos em sua casa devem estar associados a boas lembranças. Associações negativas sugam as energias do espaço. Quando você comprar algum objeto para casa, avalie bem como se sente em relação a ele. Se se sentir bem, sua associação com ele será boa, e suas emanções, as melhores possíveis. Se comprar alguma coisa de uma pessoa rude que a deixou constrangida, jamais gostará do que adquiriu, mesmo que a compra tenha sido satisfatória.

Uma mulher ainda jovem me chamou e contou que se divorciara há um ano. Estava sofrendo leve depressão e imaginando que talvez pudesse ser a energia do apartamento para onde se mudara depois do divórcio. Quando lá entrei, percebi emanções de inúmeros objetos da casa. Em resposta às minhas perguntas, ela respondia "Ah! Ted e eu trouxemos isso do Havaí"; "Ted e eu compramos isso numa linda loja de antiguidades". Cada item com campo de energia incomum tinha sido comprado durante seu difícil casamento. (Ela permanecera casada por um ano, depois de um rápido namoro.)

Disse-lhe, então, que a energia básica de sua casa estava boa. Sugeri que pendurasse alguns espelhos e colocasse cristais nas janelas, mas, antes de tudo, informei-lhe que deveria se desfazer de todos os objetos adquiridos durante seu curto casamento. Ela não aceitou e pedi-lhe que os deixasse num depósito durante umas duas semanas para ver se isso a ajudaria a se livrar da depressão. Telefonei-lhe duas semanas mais tarde para saber sobre como se sentia. Respondeu que a depressão desaparecera. Constatou que estava tentando se apegar ao passado e que, cada vez que olhava os objetos que ela e Ted compraram juntos, inconscientemente, se sentia fracassada. Removendo a constante afirmação (em sua mente) de que era um fracasso, abriu espaço para avaliar sua relação objetivamente. E decidiu se livrar dos objetos, pois estava pronta para olhar adiante em vez de ficar pensando no passado.

PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL

Para que sua casa seja mais saudável, você terá de trabalhar em duas áreas. A primeira diz respeito ao que você deve fazer para mudar diretamente o seu ambiente físico. Cheque os campos magnéticos e elimine o maior número possível deles. Mantenha-se longe dos que não puder eliminar. Invista em um sistema de purificação do ar e planeje um sistema de purificação de água (veja

o Capítulo 5). Veja se tem em casa produtos que possam causar alergias, como cola de carpete, solventes, etc. E livre-se deles. Outra maneira de se ter uma casa saudável é criar um ambiente vibrante e cheio de saúde. Ponha plantas por todo lado (verifique se são plantas saudáveis, pois algumas não são boas para a saúde). Cores brilhantes e claras em vez de cores insípidas, como cinza (cores claras são mais saudáveis do que as escuras). Coloque fotos e pinturas que expressem alegria e vitalidade. (Em outras palavras, nada de cenas de inverno em Londres ou similares; ao contrário, quadros de paisagens cheias de flores, montanhas, sol brilhando, tempo magnífico.) Para completar, limpe as energias da casa. Faça isso pelo menos uma vez por semana. Quanto mais vitalidade sua casa projetar, mais você se sentirá saudável.

SENDO MAIS ESPIRITUAL

Procure fotos de seus mentores espirituais ou de pessoas que você admire. Coloque-as em lugares onde possa reforçá-las em seu inconsciente. Uma boa idéia é colocar a foto ou a imagem de um grande líder espiritual que você respeite próximo à sua cama, de modo que seja a última coisa que você veja antes de dormir e a primeira que veja ao acordar. Nem todas as pessoas gostam de gurus. Se você se enquadra nesse caso, coloque uma imagem com alguma criação de Deus próximo à cama; florestas, lagos, montanhas. Outra boa maneira de criar um ambiente mais espiritual é exibir frases inspiradoras pela casa. Encontre frases que combinem com suas aspirações espirituais e mande um calígrafo copiá-las. Coloque-as numa moldura e pendure em lugares estratégicos para que se fixem em seu inconsciente. Os melhores lugares para se colocar citações são o banheiro e o quarto de dormir.

A segunda maneira de criar um modelo espiritual para a sua casa é um altar. Como os altares são muito pessoais, as preferências são diversas. Basicamente, trata-se de um pequeno santuário onde colocamos objetos simbólicos que nos conectam com os espíritos ou nos ajudam a lembrar por que estamos neste planeta. É claro que nem todos têm um quarto só para meditação onde instalar o altar, mas um cantinho pode ser criado mesmo no menor dos apartamentos, numa mesinha, numa estante, ou em qualquer parte que você considere um lugar de honra. Em meu quarto de meditação fiz meu altar em um armário. Quando morei numa casa pequena, fiz meu altar na base inferior de uma mesa, que cobri com uma toalha que ia até o chão, criando um ambiente íntimo e um retiro só para mim.

Seu altar deve ser o centro espiritual do lar. A energia criada por ele irradiará para toda a casa. Se você tem um guru ou um mestre espiritual, coloque fotos dele no altar para lembrar das suas qualidades, nas quais você acredita e pelas quais luta. Se você se conecta com espíritos da natureza, coloque objetos da natureza no altar. É bom que haja um objeto que seja o ponto central. Pode ser um objeto simbólico (como uma estrela de Davi) ou uma foto (da natureza ou de alguém que a ajuda a se conectar com sua fonte espiritual), ou ainda algo como um cristal, um sino, uma pena ou uma flor. É importante energizá-los com frequência. Limpe sempre seu altar, pois ele é muito importante em sua casa.

SENDO MAIS BONITA

Para se sentir mais bonita, crie beleza à sua volta. Sente-se confortavelmente numa poltrona e se concentre naquilo que representa a beleza para você. Para uns, a beleza é um buquê de rosas, enquanto para outros é o sol entrando pela janela, uma cortina sendo levantada pelo vento. Compre uma maravilhosa roupa de cama e cada vez que se deitar sinta-se envolvida pela maciez daquele lençol. Crie um ambiente bonito para você.

Quanto mais beleza houver à sua volta, mais bela você será. Mesmo que você não esteja em sua casa, não importa o lugar, sinta, olhe, perceba os cheiros, ouça a beleza que a envolve. Mantenha seus sentidos atentos. Há beleza em todos os lugares, mesmo numa cidade sombria e enfumaçada. Às vezes uma pequena flor força o seu caminho no asfalto ou uma nuvem entre dois arranha-céus. Não deixe de perceber a beleza onde quer que você esteja. Isso fará você mais bonita.

Tendo mais aventura em sua vida

Tenho uma amiga que mora no Centro de Londres; contudo, quando você entra no seu pequeno apartamento, tem a impressão de estar entrando numa casa de barro do sudoeste dos Estados Unidos. Ela tem paredes de barro e vasos com cactos; queima sálvia como incenso e coloca em seu aparelho de som músicas dos índios americanos acompanhadas por flauta. Objetos indígenas decoram suas paredes, bem como fotos de lobos e tapetes típicos. A atmosfera que minha amiga criou é tão autêntica, que ninguém se espantaria em abrir a janela e deparar com uma planície cheia de búfalos em vez do mercado de Portobello. Perguntei-lhe sobre sua casa, e ela me disse que a impregnou com um sentido de aventura e pioneirismo. (Interessante dizer que a vida dessa moça é cheia de aventuras.) Apesar de trabalhar em um escritório em Londres, ela tinha ido ao Estados Unidos participar de uma Cerimônia do Sweat Lodge e trouxe o tambor de um índio americano. A forma segue a intenção, e como a sua intenção se chamava aventura, ela começou a recriar o Espírito do Oeste em seu minúsculo apartamento no Centro de Londres.

Para ter mais aventura em sua vida, coloque fotos ou quadros de lugares exóticos nas paredes de sua casa. Crie um ambiente que diga "Eu vou transpor as barreiras pessoais. Desejo viver a vida e vou vivê-la." Mas cuidado! Procure ser coerente e não misture as coisas. Nada de cadeiras estilo Rainha Anne ou xícaras e pires estilo Wedgwood com um pôster estilo heavy-metal ou uma lâmpada fluorescente.

Você é dessas pessoas que ficam guardando suas boas coisas para uma ocasião especial? Nunca usa uma toalha bonita no seu banheiro, nunca exhibe sua melhor louça? Se você quer mais aventura em sua vida, então corte esses laços. Use sua louça no seu dia-a-dia! Sente-se na sua melhor cadeira (e tire o plástico que a cobre). Use suas belas toalhas! Corra riscos em seu ambiente e

dessa forma crie um padrão para aventuras em sua vida.

COMO É O PADRÃO DE SEU DIA-A-DIA?

Examine sua vida atual e veja o que criou para si mesma ao seu redor. Que energia geral sua casa projeta? Sua casa é espartana? Ela transmite conforto e relaxamento? Uma casa espartana é boa se você tem uma visão de vida muito delimitada. Entretanto, se você quer mais conforto, então faça de sua casa um lugar mais confortável. Se quer mais precisão, clareza e organização em sua vida, mas sua casa parece ter sido atingida por um tornado, trate de transformá-la para transformar sua vida.

Sua casa corresponde ao que você espera de si mesma? Você está feliz com as respostas que ela lhe dá? Se você fosse uma estranha caminhando pela casa, qual seria sua opinião sobre a pessoa que mora nela? (Em geral os julgamentos que fazemos dos outros são uma indicação de nosso inconsciente sobre nós mesmos.) Se sua casa não projeta o modelo daquilo que deseja, mude-a e veja sua vida mudar também.

A Casa como Ser

O sentido de ordem que você dá à sua casa, a maneira como a organiza, tudo reflete seu próprio sentido de ordem no universo. Sua casa é uma representação simbólica de você mesma. Na verdade, muitos intérpretes de sonhos acreditam que a casa em sonhos é a representação simbólica de nós mesmos. O porão normalmente representa o inconsciente, e o sótão, grandes aspirações. Cada parte de sua casa tem uma simbólica correlação com uma parte de sua vida. Para mudar sua vida ou fortalecer um determinado aspecto dela, preste atenção na correspondência que existe entre sua casa e você. Cada aposento de sua casa simboliza uma parte sua. Dou alguns exemplos abaixo, para você descobrir o que cada aposento simboliza para você.

ENTRADA

A entrada de sua casa é muito importante porque, além de estabelecer a primeira impressão, a energia desse espaço determina a energia geral da casa. E também, simbolicamente, a maneira como você se apresenta para o mundo. Sua casa deve ser um espaço que a alimente para que você tenha prazer de entrar, e quanto mais convidativa for sua entrada, mais ela a alimentará e sustentará. Faça da entrada de sua casa uma expressão de todo o seu interior. Coloque plantas saudáveis na entrada, quadros que façam as pessoas terem vontade de entrar. Boa luz e espelhos são importantes também, porque clareiam e aumentam espaços, especialmente se sua entrada for pequena.

Se você deseja dar boas-vindas ao mundo e se apresentar a ele de modo expansivo, crie um sentimento correspondente. Sua entrada não pode estar suja ou desarrumada. Remova qualquer objeto que impeça a porta de se abrir totalmente, deixando assim a energia entrar e fluir pela casa. Se as pessoas que vêm à sua casa têm de se desviar de objetos colocados no caminho, você está lhes dando involuntariamente uma mensagem: "Minha vida está cheia de obstáculos".

QUARTO

Seu quarto é seu retiro e simboliza seu ser interior. É diferente da entrada, que simboliza a forma como você se apresenta para o mundo. Se sua auto-estima for baixa e seu quarto, escuro e triste, trate de mudar o ambiente: use cores claras, pendure espelhos nas paredes, trabalhe com lâmpadas coloridas. Essas modificações se comunicam com seu interior, dizendo que o exterior está brilhante e otimista. Mas isso não funciona sempre dessa maneira. Digamos que você tenha um quarto claro e colorido, mas seja uma dessas pessoas que distribuem energia para os outros, não deixando nada para si; é hora de mudar. Talvez precise de um ninho mais escuro, decorado com cores mais aconchegantes. Crie um padrão que lhe diga que você tem um santuário íntimo dentro de você.

BANHEIRO

Seu banheiro pode simbolizar o desprendimento daquilo que você não usa mais, isto é, renovação e limpeza. Um banheiro pode simbolizar a saída do velho e entrada do novo. Se você tem dificuldade de se desfazer do que não usa mais e se libertar de relacionamentos que não suporta mais, vá a seu banheiro e limpe os armários. Livre-se de tudo o que não precisa mais. Isso pode criar um libertar-se de coisas em sua vida que não lhe servem para nada. Se você sente que sua vida está estagnada e necessita de renovação, limpe seu banheiro. O simples fato de limpá-lo vai gerar uma sensação de purificação.

SISTEMAS DOMÉSTICOS

Não são apenas os aposentos da sua casa que representam aspectos da sua personalidade. O sistema interno da casa, o material com que ela foi construída também são aspectos seus. Embora seja importante integrar o seu simbolismo aos diversos sistemas da casa, aqui vão alguns exemplos para serem levados em consideração.

A água representa emoções e sentimentos, assim o encanamento de sua casa pode representar suas emoções. Se o encanamento está entupido, pode ser sinal de que suas emoções estão bloqueadas. Se o vaso sanitário enche, pode significar que suas emoções estão para desabar. Canos gelados simbolizam emoções geladas. Uma torneira pingando pode simbolizar um constante dreno em suas emoções. É claro que uma torneira pingando pode significar simplesmente a necessidade de uma nova carrapeta, mas às vezes há uma correlação entre o encanamento e o estado emocional de algum morador da casa.

A eletricidade em sua casa representa sua força vital ou seu campo de energia pessoal. Se os circuitos estão sobrecarregados, dê uma olhada e veja se você não precisa diminuir seu ritmo de vida. Talvez esteja trabalhando e se preocupando demais. Se suas lâmpadas estão queimando muito, talvez você esteja dando muita energia e não recebendo o suficiente.

O assoalho de sua casa representa suas fundações. Se o seu chão começa a rachar ou enrugar, veja se há alguma área de sua vida que esteja "rachada".

As paredes simbolizam sua estrutura e apoios em sua vida. Se cupins estão comendo suas portas e rodapés, verifique se não há nada em sua vida que esteja corroendo seus suportes.

Quando procurar a simbologia de sua casa, lembre-se de que tudo à sua volta, incluindo a casa, é reflexo seu. A cada momento o universo manda mensagens para você. Essas mensagens podem vir em sonhos, por situações em que está envolvida e no poderoso simbolismo que a envolve em casa. As grandes montanhas, as grutas profundas, os rios dourados vivem em sua alma. De uma forma simbólica, você é o macrocosmo deles. Da mesma maneira, a casa é o seu macrocosmo: ela é rica de biologia interior. Dentro dela está o espírito de montanhas, vales, oceanos e estrelas. Sua casa é uma miríade de campos de vibrante energia que se sobrepõem e a refletem, sussurrando-lhe de várias maneiras. Seu espaço de vida pessoal pode ser um modelo espiritual que contribua para seu crescimento interior de forma que você anteveja o futuro com alegria, ou um modelo espiritual sem vida ou ânimo. Quando você cria padrões de alegria, cheios de amor e movimento para sua casa, sua vida também se torna mais ativa e mais rica.

Em direção à luz

Nosso planeta e todas as suas criaturas estão envolvidas pela saudável luz do sol. Os ciclos de nosso corpo, a cor de nossa pele e até nossa personalidade têm a ver com a quantidade de luz que recebemos do ambiente em que vivemos. Nosso corpo requer oxigênio para respirar, comida para se alimentar e luz para viver. A luz não é apenas um dos componentes básicos e essenciais para a sobrevivência de nossa espécie e do mundo, mas uma das mais importantes (infelizmente não muito reconhecida) fontes de cura disponíveis para todos.

Uma pesquisa muito interessante está sendo desenvolvida para demonstrar o que as civilizações que adoravam o Sol já conheciam há muitas gerações. A luz pode ser usada para curar problemas físicos e mentais; em sua casa, ela pode tirar suas forças ou contribuir para curá-la. Além de simbolizar a luz do Espírito, ela é também essencial ao nosso bem-estar físico. Não é por coincidência que usamos o termo "iluminação" para descrever uma profunda experiência espiritual. No mais profundo do nosso ser reconhecemos o poder da luz. Usamos expressões como "eu vi a luz", "você é a luz da minha vida", "vivendo na luz", ou a afirmação bíblica "Faça-se a Luz", indicando o poder que lhe atribuímos. Venha para essa maravilhosa área de descobertas.

Cor

Um dos mais conhecidos meios de observar e se relacionar com a luz em nosso ambiente é pela cor. Cada parte da vida é por ela afetada.

A cor que você usa em sua casa tem o efeito mais direto e poderoso sobre você, mais do que todas as outras cores do ambiente. Mesmo que não estejamos conscientemente alertas para o fato, conhecemos o poder das cores em nossas vidas. Usamos expressões como "Estou cinza hoje", "Foi uma segunda-feira negra", "Ela está realmente se sentindo cor-de-rosa", "Ele olha a vida com óculos cor-de-rosa", "Ele viu tudo vermelho", "Ela estava vermelha de raiva"... ou "amarela de inveja" ... ou "roxa de ódio". A lista é longa porque cor tem um importante lugar em todas as áreas de nossas vidas. Para entender seu poder na casa, é fundamental avaliar e compreender as cores.

O QUE É A COR?

A cor é uma parte das radiações do sol, cuja luz é composta de numerosas ondas eletromagnéticas. De todas essas ondas apenas 1 por cento do total do espectro eletromagnético solar alcança a superfície da Terra. Entre elas há ondas elétricas, ondas de rádio, ondas curtas infravermelhas, ondas eletromagnéticas visíveis (cores), ondas ultravioleta, raios X, raios gama e ondas cósmicas. A luz visível (cor) é uma pequena parte do espectro eletromagnético do comprimento das ondas. A diferença é que as cores são visíveis para nossos olhos, enquanto as radiações das outras ondas eletromagnéticas não são. O fato de nós, humanos, termos percebido as cores (e não outros comprimentos de ondas que são menos numerosas no planeta) significa que a resposta humana à luz visível tem sido desenvolvida lentamente desde o início da existência do homem, e essa resposta à luz esta fortemente enraizada em nosso sistema nervoso.

No espectro visível eletromagnético, a onda de comprimento mais longo (baixa frequência) é a luz vermelha, e a mais curta (alta frequência) é a luz violeta. Todas as outras cores podem se situar entre os dois extremos dessas duas, não havendo limite definido entre elas. Elas se misturam, como as cores do arco-íris. Cada uma delas, em sua totalidade, atua sobre nós, psíquica, emocional e espiritualmente.

Como a cor nos afeta?

Albert Szent-Györgyi, ganhador do prêmio Nobel por ter descoberto a vitamina C, fez experiências cromáticas com alguns importantes resultados. Na sua pesquisa, expôs certas enzimas e hormônios a diferentes cores e verificou que algumas causavam mudanças moleculares nas enzimas e hormônios. Se diferentes cores podem afetar a estrutura molecular das enzimas, não deveriam ter poderoso efeito em nós? Outros pesquisadores descobriram que, enquanto algumas cores podem aumentar a taxa das reações enzimáticas, outras desativam essas reações enzimáticas. E outras afetam o movimento das enzimas.

O Dr. Max Luscher, cientista que trabalha nesse mesmo campo, estudou as cores preferidas das pessoas. Concluiu que a reação dos indivíduos às cores têm significados que transcendem as diferenças culturais e são profundamente enraizados. Comprovou que a preferência de cor pode indicar o estado mental de uma pessoa, bem como possível desequilíbrio glandular.

Mesmo pessoas cegas são afetadas pelas cores. Pesquisas feitas na Rússia demonstraram que os cegos podem identificar cores pelo tato. Dizem, por exemplo, que sentem o vermelho mais quente, áspero e dinâmico (a temperatura da superfície de todas as

cores foi medida para ser a mesma), e o azul lhes parece macio e fresco. Isso sugere que as cores não só nos afetam visualmente, mas também afetam nossos campos de energia, mesmo que os olhos estejam fechados ou estejamos dormindo. Repetidas pesquisas têm demonstrado que exposição a cores mais quentes, como vermelho, laranja e amarelo, aumentam a pressão sanguínea, a pulsação e a respiração, enquanto a exposição ao verde, azul e preto as diminui.

A CURA PELAS CORES

Os antigos egípcios estariam entre os primeiros povos a utilizar as cores na cura, enquanto os gregos especificavam diferentes cores para uso em diferentes doenças. Hoje em dia, as cores estão sendo usadas com objetivos terapêuticos. Maternidades estão usando a luz azul no tratamento de crianças recém-nascidas com icterícia. Sessenta por cento das crianças prematuras têm icterícia, que é o resultado de uma química amarela que se acumula no corpo, tornando a pele amarelada. O não-tratamento pode causar danos cerebrais e até morte. A luz azul age de forma muito eficaz nesse tratamento. Antes da descoberta da terapia pela cor, a única opção clínica era um arriscado processo de transfusão de sangue.

Os quartos pintados de cor-de-rosa usados para acalmar prisioneiros nos Estados Unidos são exemplos do efeito da cor sobre o indivíduo. Esses quartos, pintados em brilhante rosa da cor de chiclete de bola, acalmam prisioneiros violentos numa fração de segundos. Ainda em segundos há uma redução da força muscular, mostrando que a cor tem efeitos físico e emocional. Essa foi uma grande descoberta, porque, anteriormente, costumava-se usar drogas pesadas ou mesmo a violência para acalmar internos agressivos.

Cores afetando emoções

Um dia fui chamada para limpar uma casa, porque os pais temiam que houvesse uma entidade ou fantasma no quarto de seu filho. O garotinho, um menino muito sensível, estava tendo pesadelos e se tornando estranhamente hiperativo. Quando comecei a questioná-los sobre os acontecimentos, disseram-me que os problemas começaram depois que o menino fora transferido para um outro quarto da casa, pois o seu era muito pequeno, e eles decidiram usá-lo para o bebê que acabara de nascer.

Meu primeiro pensamento foi o de que o garoto estava tendo dificuldades psicológicas em se ajustar ao novo irmãozinho, além de ter perdido seu quarto. Apesar de a família estar certa de uma interferência externa (é muito fácil jogar a culpa dos problemas nos fantasmas), pensei que o garoto talvez estivesse se sentindo rejeitado com a mudança do quarto e, por isso, os pesadelos. Conversando com ele, nada notei que pudesse transparecer sua preocupação com a mudança ou ciúmes do bebê. Quando examinei seu novo quarto também nada encontrei que denunciasse a presença de algum fantasma. Entretanto, fui imediatamente atraída pela pintura marrom-avermelhada das paredes. A cor me parecia depressiva e sugadora. Com esse sentimento de que tinha chegado ao âmago da questão, perguntei à família (envolvendo o menino na decisão) sobre a possibilidade de pintar as paredes do quarto dele de um brilhante e claro azul.

Fiquei satisfeita quando me comunicaram que, após a redecoreação, a criança retornou à calma e felicidade habituais, dormindo bem e sem pesadelos recorrentes. Olhando a situação pelo lado psicológico, pode-se dizer que a atenção que seus pais lhe deram ao pintar seu quarto fez dele um menino mais seguro. Pessoalmente, acho que tudo se deu pela troca da cor em seu quarto.

AS CORES NA CASA

O espectro de nossa consciência não está separado do espectro da luz.

Vermelho

O vermelho estimula o corpo físico a agir. Força, coragem, resolução, saúde, vigor e sexualidade são atributos diretamente associados à cor vermelha, que pode ser extremamente revitalizante e estimulante, e ajudar em casos de inércia, depressão, medo ou melancolia. É de grande ajuda para aqueles que têm medo da vida e a sensação de escapismo. Vermelho é poder. É dinâmico e tenaz. É a cor da adrenalina, do fogo, entusiasmo e atividade. É energia física. É passional, corajoso e excitante. Ele supre a energia e motivação necessárias para que os objetivos sejam alcançados. O vermelho é a cor da "ação". É a cor do "se você quer um emprego, vá à luta agora!". Um estudo numa universidade do Texas mostrou que olhar para a luz vermelha aumenta a força em 13,5 por cento e a atividade elétrica dos músculos em 5,8 por cento. Isso sugere que a cor vermelha pode aumentar a atividade e a força físicas.

O vermelho não é a melhor cor para um quarto, pois você terá dificuldade em relaxar com seu estímulo. No entanto, você pode descobrir que o vermelho no quarto estimula sua sexualidade. Numa sala de jantar, o vermelho estimula o apetite. Se estiver fazendo dieta, certamente não é a cor apropriada para a sua sala de jantar. O vermelho no escritório, no quarto de estudo ou mesmo numa sala de estar estimula movimento e atividade. Se você está adiando algum projeto ou se encontra em um momento desanimado de sua vida, pinte uma parede de vermelho (carmesim, escarlate ou um vermelho vivo, em vez de um vermelho-acastanhado e amorfo) e apronte-se para a partida!

Laranja

O laranja é uma cor acolhedora, estimulante, mas é mais leve e de mais alta vibração do que o vermelho. Laranja é a felicidade, a cor social. É usada por palhaços de todo o mundo. Estimula otimismo, expansividade, equilíbrio emocional, confiança, troca, luta, auto-motivação, mudanças, entusiasmo e senso de comunidade. Sua essência é alegre e acolhedora. É tolerante e sociável. A cor laranja é boa em qualquer aposento onde se reúnam grupos de pessoas para conversar e se divertir. É excelente para qualquer salão de festas. Minha sala de jantar era cinzenta e minha família nunca comia ali. Comíamos, informalmente, na cozinha ou na sala de estar. Resolvi pintar a sala de jantar de tom laranja muito acolhedor, sem comentar com ninguém minhas intenções. Imediatamente as crianças começaram a estudar na sala de jantar. Projetos foram desenvolvidos na sala. Transformou-se no lugar onde todos se "penduravam", sem mencionar que depois disso as refeições passaram a ser servidas ali. Apesar de estar atenta ao poder das cores, fiquei impressionada com a rapidez da reação de todos à mudança da cor de nossa sala.

Amarelo

O amarelo estimula o intelecto assim como a comunicação. É o último dos raios que trazem calor e extroversão. Está associado com discriminação mental, organização, atenção ao detalhe, avaliação, inteligência ativa, objetivos acadêmicos, disciplina, administração, exaltação, sinceridade e harmonia. Além disso, o amarelo aumenta a expressão e a liberdade. É bom para concentração e clareza de pensamento. Estimula, flexibiliza e se adapta às mudanças. É associado também à boa sorte. O amarelo é cor excelente para ser usada em escritórios. Serve para qualquer aposento onde se pretenda estar mentalmente atento e desejoso de estimular conversação. Cozinhas amarelas tendem a ser lugares de reunião da família e dos amigos, pois transmitem uma sensação de bem-estar. O amarelo é também uma cor para se usar em aposentos onde se recebe pessoas para aconselhamento. Faz com que falem e ao mesmo tempo predispõe à ação e ao otimismo. O amarelo-claro e brilhante é também uma boa cor para o quarto de uma criança, favorecendo uma sensação positiva e contribuindo para o desenvolvimento da mente.

Verde

O verde é o equilíbrio entre o espectro extrovertido e caloroso do vermelho, laranja e amarelo e as frias e introvertidas cores do azul, índigo e violeta. Por isso, o verde estimula sentimentos de equilíbrio, harmonia, paz, esperança, crescimento e saúde. Ele é encontrado em toda a natureza, simbolizando a fartura e a renovação das forças do universo. O verde nos faz lembrar que sempre haverá o suficiente. Com frequência, em hospitais, médicos e profissionais usam uniformes verdes. É uma boa cor porque é relaxante e ligada à saúde.

É uma excelente cor para qualquer aposento, calmante e energética ao mesmo tempo. Gosto muito de alguma coisa verde no banheiro — toalhas, plantas, louça ou uma parede. Levando-se em conta que o banheiro é um lugar que simboliza purificação e renovação, o verde é perfeito para esse lugar. (Para mais informações sobre simbologia dos cômodos, veja Capítulo 11.) O verde que usar no banheiro pode ser ou vibrante e primaveril, ou um claro e puro verde-folha, em vez de um verde tendendo para cáqui ou musgo.

Azul

O azul é a primeira das cores frias do espectro. Estimula a busca da verdade interna; ajuda a alcançar a paz interior e viver seus ideais. Estimula a inspiração, criatividade, compreensão espiritual, fé e devoção. O azul está associado à gentileza, contentamento, paciência e serenidade. Também é usado para atenuar a dor. Em 1982, o Dr. Sharon McDonald realizou um estudo com 60 mulheres que sofriam de artrite reumática, para ver se a cor poderia afetar a dor. Foi constatado que a exposição à luz azul a diminuiu substancialmente.

Um aconchegante azul-claro num quarto de criança é bom para relaxar e também para pessoas hiperativas. O azul é excelente em locais de meditação ou quarto de dormir e qualquer lugar onde você queira ter sensação de paz.

Púrpura

Como o azul, os efeitos da cor púrpura são calmos, suaves e confortantes. Com frequência ela é associada à mediunidade e intuição. Quando alguém escolhe a cor púrpura como favorita, normalmente é uma pessoa cheia de ilusões, inspirada, que acredita no futuro e é capaz de sintonizar o interior dos outros. A cor púrpura estimula nossa perspectiva espiritual e a intuição.

É tão poderosa, que recomendo não pintar um quarto todo com essa cor. É melhor usar em detalhes de um quarto branco ou verde, ou mesmo amarelo. Ou misturá-la com branco para torná-la levemente lavanda ou violeta — é excelente para espaços de

meditação ou onde se faz tratamento de cura, principalmente cura espiritual. Considero a cor para o local de meditação muito importante, porque influi na sua maneira de sentir. Repintei três vezes meu quarto de meditação até sentir que tinha encontrado o tom certo da cor púrpura, um leve azul, sombreado de ametista. Acrescentei alguns detalhes em dourado, que dá um bom equilíbrio à cor púrpura. Quartos cor de lavanda também são benéficos na convalescença.

Branco

O branco engloba todas as cores. Vibrações brancas são as mais rápidas das ondas do espectro cromático. Seus efeitos em nosso ser são a divina realização, humildade e imaginação criativa. Pode ser também purificação. É a energia e o poder para transformar o centro da imaginação. O branco nos leva na direção da harmonia espiritual e do amor divino. É pureza e perfeição. É cura e saúde em todos os aposentos, porque possui a energia e o poder transformador. O branco pode ser usado com sucesso em qualquer lugar da casa. Entretanto, se você tem um quarto branco, cujos móveis e objetos também sejam brancos, o ambiente pode ficar um pouco estéril; não ser receptivo e amigável. O branco é limpo e claro, mas a menos que seja um quarto somente para meditação, sugiro a colocação de objetos coloridos e quadros. Uma boa combinação é a do branco com dourado, pêssego ou azul. Aluguei por um curto período uma casa mobiliada que tinha paredes, tapetes e móveis brancos. Era bonita, requintada, e eu me sentia muito bem dentro dela. Meus amigos, entretanto, diziam que ela não era receptiva. A predominância do branco a fazia parecer fria e inatingível.

Preto

O preto é o mistério, o desconhecido. É o reino do visionário e do sonho. Ele é fechado, enquanto o branco é aberto. Ele é contração, enquanto o branco é expansão. O preto é a escuridão do inverno, quando a vida dorme e germina. Depois do preto vem uma nova vida. O preto absorve, e o branco repele. O preto é silêncio e quietude. Ele é fim e começo. Nosso dia termina e começa com a escuridão. Em algumas culturas, freiras, monges, padres e pessoas enlutadas usam preto, por ser ele a ausência de cor. O preto chama atenção para o mundo interior, para a trilha do reino espiritual e para o pranto.

Usar o preto em um aposento pode parecer estranho e mesmo deprimente. Acessórios dessa cor, entretanto, podem levar ação e poder a um aposento; marcam e definem um quarto do mesmo modo que um quadro é definido pelas cores predominantes. Cada cor tem suas próprias qualidades e poderes. Quando estudava na universidade, passei por um período muito difícil. Havia pintado as paredes de meu quarto e minha mesa de trabalho de preto. Até a colcha de minha cama e quase tudo no meu quarto era preto. Morava no porão onde não havia janelas, e vocês bem podem imaginar como esse quarto era escuro! Eu o adorava e me sentia bem dentro dele. Hoje, quando penso nele, acho que me oferecia o paraíso. Era um lugar onde eu incubava, longe de algumas demandas para a vida que me assaltavam naquele momento. Era um lugar onde eu podia ficar calma, comigo mesma. Entretanto, na maioria das casas onde a cor preta é predominante, a convivência pode ser difícil.

Sombras, matizes e misturas para quartos

É lógico que existem muito mais cores do que as sete do arco-íris. Que tal prata, dourado, rosa, turquesa, marrom e cinza, por exemplo? Cor é algo muito pessoal e individual.

Uma tonalidade mais clara ou escura de uma cor pode fazer uma enorme diferença na maneira individual de senti-la. As explicações anteriores são meros pontos de partida.

O melhor a fazer, quando você estiver pensando em pintar um ambiente, é usar a imaginação. Sente-se bem quieta e procure sentir sua energia. Depois, imagine (ou sinta, se você não tem uma visualização orientada) diferentes cores com suas diversas nuances. Qual o seu sentimento em relação a cada uma delas? Você pode até pedir ao espírito do cômodo que escolha para você. Vá a uma loja de tintas e procure no mostruário a cor que mais se aproxime da que imaginou. Uma vez escolhida a cor, é uma boa idéia comprar uma lata menor e experimentá-la primeiro numa pequena parte de uma parede para ver como ficou, antes de investir em uma grande quantidade de tinta. De qualquer modo, é sempre difícil prever como ficará todo o espaço depois de pintado.

Tipos de pintura de casa

A base de óleo das tintas pode ser prejudicial para o meio-ambiente. Apesar disso é sabido que a pintura a óleo absorve melhor as energias do que a pintura à base de água. O lado negativo é que, quando você muda para uma nova casa pintada a óleo, as paredes têm maior resistência à limpeza dos campos de energia dos antigos moradores. A limpeza terá de ser bem mais trabalhada e profunda, o que não acontecerá se as paredes forem pintadas com uma tinta à base de água. A limpeza do óleo é mais difícil, e o odor que exala dos minerais pode ser desagradável. Por essa razão algumas pessoas preferem outro tipo de emulsão, um tipo de tinta que não brilhe depois de seca.

O ideal, ao pintar um cômodo, é levar um tempo para energizar a pintura. Pense no seu propósito para que a energia emane da pintura e envolva toda a peça. Para energizar sua pintura, coloque as mãos sobre as latas de tinta. Sinta a sua energia fluindo

para dentro delas. A qualidade da tinta que comprar faz diferença na pintura. Tintas baratas tendem a desbotar mais depressa. O que acontecerá? A cor que você escolheu com tanto carinho, depois de algum tempo, terá outra tonalidade, principalmente se for uma cor escura. Em compensação, tinta de qualidade, além de produzir melhor acabamento, tende a ficar mais bonita com o passar do tempo.

Vitrais

Outra maneira de trazer toda a magia das cores para dentro da sua casa é decorar as janelas com vidros coloridos. Pense na possibilidade de instalar um vitral. A beleza das cores é magnífica sob a luz do sol. Os vitrais fazem com que o sol traga cores radiantes para dentro do seu lar.

As cores do arco-íris

Outra maneira de trazer o poder das cores para dentro de casa é colocar um prisma ou cristais de rocha na janela. É a cor em sua maior pureza, forma e radiante beleza. É um aparato da radiante luz do infinito. Sua aura receberá imediatamente as cores do arco-íris de que necessita. Exponha-se às cores do arco-íris e saiba que seu corpo e sua aura estarão recebendo todos os benefícios. Nem todas as partes do mundo são abençoadas com a luz do sol. Por isso a moderna tecnologia desenvolveu uma máquina eletrônica que reproduz as cores do arco-íris até mesmo durante a noite mais escura. Uma beleza para quartos de crianças, uma vez que não iluminam todo o aposento. Seus filhos adormecerão olhando para as delicadas cores do arco-íris na parede ou no teto. Às vezes, coloco alguns pedaços de cristal numa janela para deixar entrar a luz do arco-íris. É especialmente bom para espaços de terapia. O melhor tipo de cristal lapidado para recriar grandes arco-íris é o achatado e generosamente facetado, melhor do que o redondo e pouco facetado.

ÁGUA COLORIDA

Outra maneira de combinar luz e cor é encher jarros e vasos com água colorida. Adicionar algumas gotas de corante a um copo de água e depois colocá-lo na janela trará o poder daquelas cores para dentro de sua casa. A cor combinada com água e óleo para tratamentos de saúde acabou sendo transformada numa forma de arte pelas companhias Aura-Soma e Aura-Luz (veja Apêndice).

O Espectro Total da Iluminação

O tipo de iluminação que você tem em casa pode fazer grande diferença na sua maneira de sentir. O contraste que você sente num cômodo com uma lâmpada fluorescente e outro com uma doce luz incandescente é bastante óbvio. Mais ainda, estudos provam que as luzes fluorescentes não só afetam as emoções, mas a saúde.

O Dr. John Ott, um respeitável pesquisador da luz, realizou um estudo sobre os efeitos do total espectro cromático sobre as pessoas. Numa escola na Flórida, dois tipos de luz foram colocados em duas salas de aula idênticas: um fluorescente e outro Vita-Lite, uma luz de espectro total que o Dr. Ott havia desenvolvido. Os estudantes expostos à luz fluorescente demonstraram agitação, irritabilidade, cansaço e dificuldade de concentração. Os outros, sob a luz de espectro total, obtiveram melhores resultados. Demonstraram calma e desenvolveram um terço de cáries a menos do que as crianças da classe com luz fluorescente.

Pesquisas semelhantes feitas por outros cientistas produziram o mesmo resultado. Galinhas que vivem sob luz de espectro total vivem duas vezes mais, são mais calmas e botam maior número de ovos. Além disso, seus ovos têm 25 por cento a menos de colesterol do que os das galinhas submetidas a outro tipo de luz. Uma notícia ainda melhor: a luz de espectro total também baixa os níveis de colesterol dos seres humanos. A luz em sua casa pode afetar sua saúde e suas emoções. A iluminação incandescente, apesar de melhor do que a fluorescente, é pobre substituta da luz do espectro total, por conter apenas parte do espectro e não ter quase luz ultravioleta (UV).

A luz UV vinda diretamente do sol é perigosa quando muito intensa, mas em pequenas quantidades é essencial para nossa saúde e bem-estar. A típica claridade em um dia de sol é de 100.000 *lux* (um *lux* é aproximadamente igual a uma vela), enquanto um típico ambiente interno é de aproximadamente 600-700 *lux*. Quando passamos muito tempo dentro de casa, estamos recebendo somente uma pequena percentagem do que nossos corpos precisam. Em seu livro *Luz do Sol*, o Dr. Zane Kime declara que uma série de exposições ao sol diminui doenças do coração, pressão sangüínea, açúcar no sangue, problemas respiratórios e ácido láctico. Por outro lado, aumenta a força, energia, tolerância ao estresse e a capacidade cardíaca de absorver e armazenar oxigênio. Os raios UV também contribuem para baixar a pressão sangüínea, aumentar a eficiência do coração, reduzir o colesterol, elevar o nível dos hormônios sexuais e ativar a síntese de vitamina D, que é um pré-requisito para a absorção do cálcio.

A maioria das luzes incandescentes tem como determinante o amarelo, vermelho e o infravermelho, o que não é natural. É por isso que a iluminação de sua casa, eventualmente, parece amarelada ou embaçada e contribui para seu cansaço físico. A luz de espectro total, embora mais cara, fará você sentir imediatamente a diferença de energia no seu lar. (Veja o Apêndice.)

Distúrbio Emocional Periódico

Recentes pesquisas têm sido desenvolvidas sobre os efeitos da pouca iluminação, que provoca o distúrbio emocional periódico

(DEP). É uma síndrome que afeta cinco milhões de americanos. Ocorre durante os meses de inverno, quando as pessoas ficam dentro de casa e não se expõem à luz. É marcado por depressão, fadiga, aumento de peso e, algumas vezes, sérios problemas de retraimento. Em 1987, a Associação Psiquiátrica Americana listou o DEP como distúrbio emocional.

O tratamento prescrito para o DEP é a terapia da luz. Descobriu-se que, expondo o paciente à luz de espectro total (intensa, brilhante, muito mais potente do que a luz normal de uma casa) durante duas horas diárias, os resultados positivos são quase imediatos. Em geral, após uma semana de tratamento, ou até menos, pacientes dramaticamente afetados declaram-se bem-dispostos, produtivos e "vivos novamente". Menciono esses fatos porque, mesmo não afetado pelo DEFJ você pode se beneficiar positivamente da quantidade e qualidade de luz que tem em casa. A melhor maneira de evitar DEP é obter uma luz de brilhante espectro total. (Veja o Apêndice para mais explicações.)

Campos Eletromagnéticos em sua Casa

Passei minha adolescência no meio-oeste americano. Adorava o verão. Passava horas olhando os campos dourados de trigo ondulando ao vento. Não me cansava de admirar os vagalumes piscando suas luzes sobre os campos nas noites lânguidas e quentes. E gostava principalmente de uma planta que nos Estados Unidos chamamos de *compass-plant* (*planta-bússola*) ou *pilot weed* (*erva de piloto*). Trata-se de uma flor selvagem que aparece no verão. É amarela, como a margarida, e chega a ter três metros de altura. Sua característica principal é que as folhas mais baixas tendem a se alinhar em um eixo magnético norte-sul.

Esse fenômeno de alinhamento com o eixo norte-sul da Terra não se encontra apenas nas plantas. Muitos animais e bactérias também se orientam pelos campos eletromagnéticos da Terra. Cientistas descobriram sensores magnéticos no cérebro de alguns pássaros e abelhas, com evidências de pequenos depósitos de magnetita. Outras pesquisas confirmam que nós, humanos, também respondemos a campos eletromagnéticos do ambiente à nossa volta.

De forma sutil e às vezes mais intensa, somos influenciados por todos os campos eletromagnéticos que nos cercam. Eles nos influenciam e sustentam constantemente. Homens e mulheres, curandeiros do passado, não precisavam de pesquisas para provar isso tudo. Os xamãs sentiam a magia e as misteriosas forças das quatro direções do universo. Eles as cultuavam em cerimônias e rituais. Intuitivamente, sentiam a atração do eixo da Terra e sabiam que seus campos eletromagnéticos afetavam os homens. E não tinham cientistas para lhes dizer que abaixo de seus pés havia um rio subterrâneo de energia que formava padrões, campos eletrostáticos e concentrações de íons-negativos. Nem sabiam que as quedas-d'água, topos de montanhas e descargas elétricas das tempestades tinham utilidade. Sabiam apenas que tudo isso era parte sagrada do universo vivo.

Cada dia, a cada minuto, somos influenciados e sofremos o impacto dos campos eletromagnéticos. Eles são gerados pela eletricidade que circula à nossa volta. São gerados por luzes, equipamentos e correntes elétricas internos e externos de nossa casa. Comecei a ficar atenta aos efeitos desses campos eletromagnéticos durante um seminário que conduzia para aproximadamente 200 pessoas. Percebi que havia duas áreas do salão onde algumas pessoas ficavam muito emocionadas durante a meditação direcionada. Soube, depois, que essas duas áreas correspondiam a lugares dos alto-falantes. Para a meditação seguinte, mudei os alto-falantes de lugar. Novamente, a mesma coisa: as pessoas perto deles se emocionavam, enquanto as outras permaneciam calmas e tranqüilas. Achando que poderia ser por causa da altura do som, desliguei um dos alto-falantes para a próxima meditação. Entretanto, as pessoas em volta do alto-falante desligado continuavam perturbadas emocionalmente, da mesma forma que aquelas próximas ao alto-falante ligado. Não importava como eu movesse as pessoas pelo salão. As que estivessem perto dos alto-falantes se comportavam de modo emocional. Concluí, então, que as pessoas estavam sendo influenciadas pelo campo eletromagnético dos aparelhos.

Normalmente não ficamos perturbados por estar perto de alto-falantes, mas, quando estamos em estado de profunda meditação, nos tornamos muito mais sensíveis às influências da energia. Continuo verificando que, durante meus seminários, quando as pessoas estão em profunda meditação, elas são fortemente afetadas por circuitos elétricos. Mesmo que esses circuitos estejam nas paredes e sejam invisíveis, eles têm efeito negativo sobre as pessoas.

Uma miríade de circuitos elétricos infiltram-se constantemente em nossas casas devido à enorme dependência que temos da eletricidade. Nossos corpos são compostos de inúmeros campos de energia. Nosso universo interno e externo à nossa volta está em constante interação. Quando nosso corpo entra em contato com um forte campo de energia eletromagnética, influencia os componentes mais fracos de nossos campos físicos de energia. Quando nosso campo integral de energia se move em direção à mesma frequência de um campo forte de energia, chamamos a esse fenômeno de "produção biológica". Espiritualmente, os efeitos podem ser devastadores, porque nossos campos de energia sutis são particularmente suscetíveis à energia eletromagnética. De uma maneira puramente física, ela pode afetar visão, audição, emoções e sistema imunológico. Resultados de um estudo feito na Suécia, envolvendo crianças expostas a elevado campo de energia eletromagnética, revelaram que nessas condições o risco de contrair câncer era duas vezes maior do que o normal. A incidência de esclerose múltipla e outras doenças sérias foi associada à exposição a campos de energia eletromagnética.

Apesar de diversos eletrodomésticos no mercado anunciarem que neutralizam os campos eletromagnéticos, eu, pessoalmente, não estou convencida. Conheço duas medidas para espalhar a quantidade de campos de energia eletromagnética em sua casa. Uma delas é reduzir o uso de eletricidade, especialmente aparelhos de tevê, luzes fluorescentes, microondas, computadores, utensílios domésticos, motores, telefones, secadores de cabelo, cobertores elétricos. A segunda opção é a mais prática: manter-se longe de fontes de campos magnéticos. Quanto mais perto você estiver do aparelho, maior o risco. Mantenha-se o mais distante possível. Não durma com sua cabeça ou corpo próximo do seu despertador eletrônico.

A melhor maneira de saber onde estão esses campos magnéticos em sua casa é comprando um gaussmetro. É fácil de usar, de preço acessível e pode medir acuradamente os campos eletromagnéticos da casa. Esse equipamento vai lhe permitir verificar onde estão os campos magnéticos e mostrará a distância mínima que deve haver entre cada um deles.

À medida que nos movemos em direção ao terceiro milênio, mais e mais se expande a compreensão sobre a luz em todas as suas formas, e a certeza de que somos uma combinação de forma e luz. Quanto mais compreendemos a nossa própria luz, maior se torna a nossa capacidade de utilizar e absorver a luz à nossa volta. Nós personificamos a luz... Da luz viemos e para ela retornaremos. O renomado físico David Bohm disse melhor: "Toda matéria é luz congelada."

A arte da disposição

Sentei-me no centro da sala de meu primeiro apartamento. Duas estranhas cadeiras de segunda mão, lâmpadas caindo, caixas fechadas e um velho tapete me rodeavam. De repente, comecei a empurrar os móveis, de um lado para outro. Coloquei uma planta em um canto, joguei o tapete para outro lado da sala e pendurei pôsteres e quadros nas paredes.

Parei abruptamente e olhei à minha volta. Estava feito! Fiquei boquiaberta com a mudança que havia realizado. Parecia existir um lugar especial para cada coisa e que, num momento mágico, eu havia encontrado esses lugares ideais. Senti que "afinara" o cômodo como se Josse um violino que só produz som claro e perfeito quando cada corda está ajustada no tom certo.

Meu apartamento estava "cantando", com cada coisa em seu lugar. A desgastada mobília, que antes parecera gasta e feia, agora brilhava, cheia de beleza. Essajoi minha primeira experiência do que chamo de "a intuitiva arte da disposição".

Essa arte mística não é novidade; vem sendo praticada há séculos na China. Chama-se *feng shui* (pronuncia-se *fang suei*), e dita a arrumação física das casas chinesas, assim como a disposição dos objetos dentro delas. *Feng shui* literalmente significa "vento" e "água". Os chineses não consideram construções como objetos inanimados. Eles acreditam que a construção irradia um campo de energia e que a que está por baixo de todas as coisas é chamada "chi". Frequentemente se reconhece o campo de energia de uma casa ao entrar. Ela pode ser fria, dar sensação de calafrio ou, talvez, de contração, ou pode ser tranqüila e expansiva. Mesmo pessoas que não acreditam em fenômenos psíquicos registrarão uma sensação diferente quando entrarem em contato com a energia de uma casa. Quanto mais tempo você estiver num lugar, mais o *chi* a influenciará, razão por que a arte da disposição de móveis e objetos é tão importante.

Muitas civilizações antigas praticavam a arte da disposição, apesar de o sistema chinês ser o mais conhecido no momento. Nas diferentes culturas, todos concordavam que a disposição era importante, mas discordavam quanto aos detalhes. Na Coréia, por exemplo, não se admite que uma casa tenha mais de três degraus à porta de entrada. O japonês nem considera a possibilidade de morar numa casa de esquina.

Cada região chinesa tem seu próprio modo de usar o *feng shui*. Uma região pode considerar que uma porta de frente para o leste é a forma mais auspiciosa para uma entrada, enquanto outra achará que ela deve ser para o sul. A arte da disposição nasce das diversas culturas e das diversas geografias. Eventualmente, alguns aspectos do sistema Feng Shui chinês não são eficazes no mundo ocidental por causa das diferentes energias, tradições e crenças. De qualquer maneira, vale a pena aprender os princípios básicos que estão por traz dessa antiga arte.

Diferentes Abordagens do Feng Shui

Na China, cada maneira de abordar o *feng shui* tem sua vantagem e beleza. A seguir um breve resumo das diversas formas dessa escola de pensamento.

ABORDAGEM DA FORMA DA CONSTRUÇÃO

O sistema da forma da construção é baseado nas formas e arranjos dos cômodos, em função do terreno ao redor. Cada forma emana vida e força e afeta os campos de energia das casas. Um exemplo disso é compreender como os diferentes formatos de mesas podem afetar a energia das pessoas que sentam em volta delas. Quadrados e retângulos são considerados *yin*. (Veja sobre *yin yang* adiante.) Desde que se descobriu que as formas *yin* mantêm energia, as pessoas passaram a preferir as mesas quadradas às redondas. O círculo é considerado *yang*, que repele energia; por isso as pessoas não se demoram numa mesa circular como numa retangular.

ABORDAGEM COSMOLÓGICA

Outra escola baseia sua teoria na cosmologia e usa bússola de geomancia especial, chamada de "luo pan" para saber como a casa está situada em relação ao sistema solar, às estrelas, ao sol, à lua, aos elementos e aos quatro pontos cardeais. O entendido em *feng shui* verifica a situação da casa e dos objetos, certificando-se de que estejam todos alinhados com o universo e as energias do céu e da terra. As quatro direções e os quatro elementos também são muito importantes nesse sistema. Por exemplo, a localização de sua porta de entrada tem muito significado. Uma porta virada para leste significa envolvimento com a família; uma porta virada para o sul significa sucesso profissional; virada para oeste significa alegria e crianças, e a porta virada para o norte significa a descoberta do destino interior de uma pessoa.

Abordagem simbólica

A terceira abordagem focaliza os significados dos objetos e símbolos com os quais uma pessoa se cerca. Cada símbolo, uma cruz cristã, uma mandala indiana ou mesmo um triângulo, é considerado um poder particular. Toda vez que alguém entra num cômodo onde haja um símbolo seu poder é ativado. Após diversas entradas no aposento com o símbolo, ele acabará por influenciar a vida da pessoa.

ABORDAGEM "CHI"

O quarto sistema é chamado de abordagem "*chi*". As pessoas que o praticam entram num lar e "lêem" a energia do aposento ou da casa toda, do mesmo modo que um acupunturista sente o pulso de um paciente antes de dar o diagnóstico. Especialistas modernos em *feng shui* vão além: lêem as ondas de emissões eletromagnéticas ou de microondas. Mais do que em crenças ou regras específicas, a abordagem "*chi*" se baseia na relação direta com a casa.

Quando pedem a um mestre *feng shui*, adepto da abordagem '*chi*' que escolha um local auspicioso para construção de uma casa, diversos fatores entram em consideração: a forma do terreno, a posição das árvores, a situação da água, as construções vizinhas e a própria história do terreno em particular. Desenhando uma casa ou estudando uma que já exista, o mestre *feng shui* dará atenção à forma e distribuição de seus cômodos, assim como à posição de portas e janelas. Depois da casa construída, o mestre dará orientações sobre posição de camas, mesas e fogão.

Na China, uma casa é como um corpo e seu espírito. As janelas são os "olhos", e as portas, as "bocas". A energia *chi* é inalada para dentro da casa e flui de acordo com sua estrutura interior. A posição dos cômodos, assim como a arrumação dos móveis, poderão ser ou não favoráveis ao fluxo de energia. Se a energia que fluir for boa, então seus moradores terão saúde e fortuna.

Yin e yang

Para entender o *feng shui* é importante compreender a filosofia chinesa do *yin e yang*. Ela vê a vida como uma dança entre as duas forças do universo que, apesar de opostas, se harmonizam. Um homem ou uma mulher só estarão bem e receptivos à vida se essas duas forças estiverem equilibradas dentro e fora deles. Além disso, é necessário que cada aposento de nossa casa esteja em harmonia com essas duas forças. Abaixo, alguns exemplos de atributos *yin e yang*.

YIN

YANG

feminino
masculino

interior
exterior

escuro
claro

inércia
movimento

morrer
nascer

contração
expansão

frio
calor

preto
branco

montanha
vale

curva
reta

lua
sol

cíclico
linear

receptivo
projetivo

Exemplo de um cômodo muito *yin* pode ser aquele com cores escuras, pouca luz e sempre frio. Nesse espaço você pode se sentir limitado e introvertido, e corre até o risco de ficar doente. Por outro lado, se ficar muito tempo em um aposento cheio de janelas, com muita luz, pintado de branco e aquecido, haverá demasiado *yang* e conseqüente perda de muita energia e vulnerabilidade às doenças. Para um aposento estar equilibrado é preciso haver harmonia entre as forças *yin e yang*.

Algumas informações gerais sobre feng shui

A seguir, algumas informações gerais baseadas no princípio *feng shui* que você pode usar para aumentar o fluxo de energia em sua casa.

Entrada principal

A área de entrada da casa e os objetos que aí estão, e o primeiro aposento daí avistado, são muito importantes. A entrada é o ponto principal para a energia fluir para dentro de seu lar. Uma árvore ou um poste de telefone em frente à casa pode impedir o fluxo de energia para dentro dela e criar um obstáculo para algo que se aspire. Dê atenção à entrada de sua casa, para que ela não seja obstruída.

Qualquer porta da casa (mas em especial a porta de entrada) que abra para uma parede, em vez de abrir para um espaço livre, impede o fluxo de energia. Em muitas casas as portas se abrem desse modo. Seus moradores, além de sofrerem freqüentemente de prisão de ventre, reclamam que suas vidas estão estagnadas, como se um muro invisível à frente deles os impedisse de avançar. A solução para isso é inverter a abertura da porta. Se essa medida não for possível, um espelho pode ser colocado na parede em frente à porta aberta. Desse modo a energia entrará com mais facilidade. (Ver Figura 1.) Coloque um espelho grande, o maior que o espaço permitir.

O ideal é a porta se abrir para um aposento claro e brilhante. A energia da entrada influencia a energia da casa toda. Quanto mais atraente for sua entrada, maiores serão sua proteção e sustentação. Coloque plantas fortes e vibrantes na entrada, quadros inspiradores e bem iluminados, e espelhos que possam aumentar o tamanho de seu vestibulo, caso seja pequeno.

Na China, sabe-se que, se a porta de entrada abrir diretamente para a cozinha, a preocupação dos moradores é com a alimentação, o que pode fazer com que engordem além do peso. Se a porta da frente der para um quarto, seus habitantes podem viver cansados e sonolentos. Uma família que more numa casa cuja entrada dá para um banheiro pode descobrir que sua fortuna foi por água abaixo. Se sua porta de entrada abre para cozinha, banheiro ou quarto, você pode pendurar sinos entre a entrada e o cômodo em questão. Há uma porta dando para a entrada de um quarto? Coloque um espelho na parte externa da porta para desviar a energia.

Teorias gerais

Se um cômodo tem uma coluna ou viga, o fluxo de energia será interrompido.

Solução: forre a coluna com tecido para suavizar o efeito, se sua forma for redonda. Se a coluna tiver cantos angulosos, coloque espelhos em volta para espalhar a interrupção do fluxo de energia. Se possível, coloque espelhos de ponta a ponta.

Aposentos com muitos cantos (formas bruscas) podem causar dificuldades e prejudicar a energia de seus ocupantes que, entre outras coisas, podem ser criticados injustamente.

Solução: pendure espelhos em cada ângulo ou coloque uma planta na frente deles. Ou, ainda, pendure sinos ou cristais.

Escadas que têm espaços abertos entre os degraus prejudicam o movimento da energia para subir.

Solução: coloque vasos com plantas embaixo da escada para ajudar o fluxo de *chi* para cima.

Tetos muito baixos às vezes são opressivos e contritos, e podem fazer as pessoas se sentirem cansadas, deprimidas e com dor de cabeça.

Solução: coloque o maior número possível de espelhos na parede para dar a sensação de expansão.

Tetos muito altos podem fazer as pessoas se sentirem dispersivas e pouco concentradas.

Solução: pendure móveis, cristais e sinos para dar a impressão de que o teto é mais baixo.

As janelas são os olhos da casa. As ideais — que dão livre espaço ao *chi* — são as que se abrem para fora, em vez de abrir para dentro. Na China, janela quebrada pode ser prenúncio de problema nos olhos para os moradores.

Solução: mande consertar a janela imediatamente.

Na China, banheiros representam o lugar por onde a água (que simboliza o dinheiro) vai embora. Cozinhas representam prosperidade; dessa forma, o banheiro não deve ficar em frente à cozinha, ou a família pode ver sua riqueza ir embora.

Solução: coloque um espelho na parte de fora da porta do banheiro ou pendure um cristal entre o banheiro e a cozinha.

Deixar vigas expostas sobre camas, fogão ou em um lugar de trabalho obstrui o fluxo de energia. As vigas debilitam e oprimem.

Solução: mude o local de sua cama ou mesa de trabalho, ou coloque algo na viga para desbloquear a energia. Na China, costumam colocar duas flautas de bambu em cada extremidade da viga.

Uma importante regra *feng shui* é descobrir qual a situação financeira dos antigos moradores da casa. Se os primeiros progrediram, o mesmo acontecerá com os próximos a se instalarem ali. Se eles decaíram, os novos moradores também decairão. É lógico que tudo isso parece superstição, mas muitas tradições nascem da observação das antigas gerações.

Solução: faça uma limpeza profunda antes de se mudar.

O que fazer se seu banheiro estiver em lugar inadequado

O lugar onde o banheiro está localizado é importante para os chineses que praticam *feng shui*. Aqui estão algumas soluções para um banheiro mal situado. Essas sugestões costumam dar melhores resultados se implementadas todas ao mesmo tempo:

- Mantenha o vaso sanitário com a tampa fechada quando não estiver em uso.
- Mantenha a porta do banheiro fechada e coloque um espelho do lado de fora da porta para impedir a perda de energia.
- Se houver uma janela, pendure um cristal multifacetado, para trazer as cores do arco-íris para dentro do banheiro.
- Coloque plantas no banheiro.

O SISTEMA BA-GUA

Da mesma maneira que a reflexologia nos mostra um mapa das áreas do pé que correspondem às áreas do corpo, assim alguns praticantes de *feng shui* usam uma tabela conhecida como *ba-gua* para mostrar quais as áreas da casa relacionadas aos aspectos espirituais da sua vida. Particularmente considero o sistema *ba-gua* um dos mais valiosos dos vários sistemas *feng shui*.

A Figura 2 é um mapa do sistema *ba-gua*. É fácil de usar. Coloque simplesmente o centro da tabela no centro da planta da sua casa, alinhando a borda inferior do *ba-gua* com a parede em que a entrada da casa ou apartamento está situada. (Você poderá estar entrando na área de "conhecimento interno", "carreira" ou "ajuda às pessoas".) Cada área de sua casa é relacionada a uma das áreas *ba-gua*. Abaixo, informações específicas sobre o assunto.

riqueza, bênçãos abundância
fama
auto-expressão
relacionamentos casamento

família
saúde
resultados

ancestrais

crianças

herança

projetos

conhecimento
interior auto-realização
carreira na vida
pessoas prestativas
anjos

Figura 2 Abra essa tabela sobre a planta de sua casa com a porta de entrada dentro da área de conhecimento interior, carreira ou pessoas prestativas.

Área da carreira

Essa área da construção refere-se aos seus caminhos na vida, sua carreira, sua criatividade e qualquer atividade que ocupe a maior parte do seu tempo. Se sua porta da frente está situada bem no centro, essa será considerada a sua entrada principal. Se sua carreira não está indo bem, se está tendo dificuldades em fazer algum progresso na profissão, coloque grandes espelhos, plantas frescas e cristais nessa área.

Pessoas prestativas

Esse é um excelente lugar para se colocar um altar, onde você pode queimar incenso, oferecer orações e deixar pedidos aos deuses e anjos. Se está trabalhando num projeto e precisa de alguma ajuda de outros, coloque um espelho extra e grande ou um cristal na área de pessoas prestativas. Você ficará impressionado com a quantidade de telefonemas e ofertas que surgirão de amigos e colegas. Se sua área de pessoas prestativas estiver bloqueada ou esquecida, você se sentirá muito só.

Filhos

Essa área se relaciona a crianças, projetos ou alguma coisa que tenha criado. Se está tentando ter um filho, é uma boa idéia colocar seu quarto de dormir na área de "filhos". Se está trabalhando em um projeto coloque flores desabrochando (podem ser reais ou pinturas), assim como itens ligados ao projeto, para ele se realizar.

Relacionamentos

A área de relacionamentos se refere a casamento, amizades, e também à maneira como você se relaciona. É muito bom colocar pares de objetos nessa área e fotos em que você apareça feliz, rodeada das pessoas que ama. Não se recomenda colocar um aparelho de tevê nesse local. Uma casa sem essa área pode criar relacionamentos difíceis com brigas e problemas.

Fama

Essa área representa inspiração, auto-expressão, sua reputação. Se você colocar um relógio nela, será conhecido por ser uma pessoa pontual ou uma pessoa que está sempre atrasada. Esse local é com frequência o ponto central de uma casa. Se o banheiro estiver instalado nesse ponto, sua reputação pode ir por água abaixo.

Riqueza

Essa área se relaciona à riqueza, prosperidade, boa sorte, bênçãos e abundância em todas as suas formas e não apenas relativas a dinheiro. É um bom lugar para se colocar um aquário, ornamentos, ou objetos sólidos e de boa qualidade. Não é lugar adequado ao banheiro, pois você estaria, simbolicamente, jogando toda a sua fortuna fora.

Família

A área da família refere-se aos parentes, ancestrais, herança e influências do passado. É bom lugar para se colocar fotos da família, certificados, troféus de acontecimentos passados, etc.

Conhecimento interior

Essa área refere-se à introspeção, meditação, direção interna e estudo. É um bom lugar para um quarto de meditação, uma biblioteca ou uma sala de estudo. Se deseja aprimorar sua intuição e se direcionar para seu crescimento, pendure um cristal na janela dessa área da casa.

Saúde

Essa área refere-se à saúde e à vitalidade. Se nessa área de sua casa as plantas estão morrendo ou estão escuras e sujas, problemas de saúde poderão surgir.

Áreas esquecidas

Se sua casa não tem a forma perfeita de quadrado ou retângulo, ou se sua casa é em forma de "L", considera-se que deve haver uma "parte esquecida". Um chinês jamais construirá uma casa com alguma área esquecida, mas arquitetos ocidentais não levam isso muito em consideração em seus projetos. Na China, pensa-se que uma casa com uma área esquecida pode afetar a vida. Por exemplo, esquecendo-se da área da riqueza, pode-se ter dificuldades financeiras. Pessoas que vivem problemas materiais, depois da mudança devem verificar se não está faltando a área da riqueza na nova casa.

Cada área esquecida traz seu próprio tipo de problema. Felizmente, espelhos oferecem uma solução, desde que colocados na parede interna da área esquecida. Isso porque, simbolicamente, os espelhos atrairão de volta a energia da área. Os espelhos devem ser os maiores possíveis e emoldurados, de preferência. Espelhos sem moldura ou molduras pontiagudas podem produzir distorções na energia, como os que estão encostados à parede em vez de pendurados.

Outra maneira de compensar uma área esquecida é usar vegetação natural, plantas, móveis de jardins, etc. para decorá-la. Um ou mais objetos ligados afetivamente aos moradores representam solução; como boa iluminação também.

Descobri que tanto a limpeza quanto o uso do sistema *ba-gua* podem obter resultados favoráveis. Por exemplo, se sua carreira está parada, coloque uma queda-d'água na área da carreira de sua casa. A água (simbolizando dinheiro, criatividade e inspiração) fluindo na área da carreira fará você progredir. Se deseja um amor em sua vida, coloque objetos que representem o amor na área de relacionamento da casa, como um grande vaso com rosas ou uma fotografia de duas pessoas andando por uma praia de braços dados. Karen Kingston, consultora inglesa de *feng shui*, contou-me a história de uma mulher que não se relacionava com ninguém há quatro anos. Essa mulher ficou atônita quando, dez minutos depois de ter colocado um cristal na janela da área de relacionamento de sua casa, recebeu o telefonema de um admirador convidando-a para sair. Em uma semana estava em situação de escolher entre dois admiradores.

As pessoas normalmente relatam aumento na renda, bênçãos e fartura depois de pendurar um cristal na janela da área da riqueza de suas casas. Pendure um cristal na janela da área de ajuda e logo será atendida por anjos e protetores invisíveis. (Os cristais são ativados pela luz que passa através deles e, portanto, só podem ajudar se estiverem pendurados em janelas.)

Cada moradia tem um *ba-gua* e cada aposento dessa moradia também tem um *ba-gua*. O alinhamento da tabela é sempre determinado pela posição da porta principal. Mesmo sua escrivaninha tem um *ba-gua*, com a "porta da frente" sendo o lugar onde você se senta. Assim, se você deseja fortalecer sua prosperidade, coloque um cristal no canto esquerdo da sua mesa de trabalho (que é a área que corresponde à riqueza) de modo a atrair simbolicamente a abundância do universo. Coloque fotos que testemunhem momentos felizes vividos por sua família no canto direito, para atrair realizações emocionais. De modo algum coloque a lata de lixo embaixo desse canto.

riqueza
fama
relacionamentos

bênçãos
auto-expressão
casamento

abundância

família
saúde
resultados

ancestrais

crianças

herança

projetos

conhecimento
carreira
pessoas prestativas

interno
na vida
anjos

auto-realização



Figura 3 Exemplo de mesa de trabalho na área *ba-gua*. Coloque objetos bonitos e com poder em qualquer área de sua mesa que quiser energizar.

Feng Shui Intuitivo

O estudo de qualquer dos sistemas *feng shui* pode levar anos e ser muito confuso para o leigo. Entretanto, acredito que bem no fundo de cada um de nós exista um vasto manancial de conhecimentos intuitivos sobre o poder da disposição de objetos, etc. Acredito que podemos descobrir essa sabedoria intuitiva sem tantos anos de estudo.

Você nunca mudou os móveis de lugar, parou um momento para "sentir" o cômodo com o novo arranjo e então continuou a rearrumá-lo até "senti-lo" bem? Ou já não percebeu, subitamente, que o arranjo de flores em que vinha trabalhando "chegou" acerto certo? Em ambos os casos, você estava praticando a arte da disposição, intuitivamente. Para mim, quando o novo arranjo está "bom", sinto que posso respirar aliviado.

Por exemplo, se houver uma área na sua casa que não a satisfaz, deve tentar rearrumar móveis e objetos, substituir antigos objetos por novos até se sentir bem. Simplesmente mudando objetos e móveis de lugar, você pode fazer a energia fluir por todo o seu espaço vital.

Às vezes sua intuição *feng shui* pode ser até mais útil do que o cumprimento das regras. Um casal do Canadá procurou-me em Seattle porque estava preocupado com as finanças. Eles tinham diversas lojas de roupas exclusivas que iam muito bem, quando, de repente, começaram a perder dinheiro e estavam prestes a falir. Eu não podia ir a Vancouver naquele momento. Sintonizei-me e usei minha intuição para tentar sugerir alguma coisa para ajudá-los. Eu "vi" dentro da casa deles um sofá preto que estava criando tremendas dificuldades para que a energia fluísse. Perguntei-lhes se tinham um sofá preto.

Responderam que sim, que tinham um sofá de couro preto, que era o móvel central da sala de estar.

Disse-lhes que precisavam livrar-se do sofá preto.

O marido retrucou: "Nós não podemos. Ele vale muito e, além do mais, foi presente de minha sogra."

Perguntei-lhes quando tinham recebido o sofá. Eles disseram que há dois anos. Perguntei-lhes quando começaram a ter problemas financeiros. Responderam que suas finanças começaram a cair dois anos antes. Ficaram atônitos quando concluíram que seus problemas tinham começado quase ao mesmo tempo em que receberam o móvel.

Perguntei ao marido quais seus sentimentos em relação à sogra. Confessou que não eram os melhores e que se sentia dominado por ela. O dinheiro para abrir o negócio fora emprestado pela sogra e embora já lhe houvessem pago há muito tempo, ela queria continuar controlando a firma. O que estava acontecendo? 1) Ele, embora não houvesse notado, não se sentia bem nas proximidades do sofá negro. 2) Inconscientemente, tentava se vingar da sogra, sabotando a companhia. Enfatizei que tudo era

inconsciente, porque conscientemente ele nunca se sentira mal ao ver o sofá, mas a sensação era ativada de qualquer forma. Quando voltaram para Vancouver, livraram-se do sofá. Alguns meses mais tarde recebi notícias: estavam exultantes. Reajustaram as finanças e voltaram a fazer sucesso. Não acredito que seja necessário que cada casa tenha um lugar perfeito para cada objeto. As casas são como as pessoas, e algumas vezes nosso maior crescimento vem justamente da inter-relação com aqueles com os quais temos as maiores dificuldades. Eventualmente, morar numa casa que nos oprime faz com que passemos a nos conhecer melhor espiritualmente. Na tentativa de superar o adversário, acabamos por nos conectar com nossas forças maiores. Acredito que o melhor *feng shui* é aquele que é feito intuitivamente, habilidade inata a todos nós. Confie na sua intuição. Use a sua imaginação. Seja criativa. E, acima de tudo, alegre!

EXEMPLOS

Algumas informações sobre *feng shui* neste capítulo, e os exemplos a seguir, vieram de Karen Kingston, que é especialista em limpeza de espaço e praticante de *feng shui*. Quando ela soube que eu iria escrever um capítulo sobre *feng shui* em meu livro, gentilmente me mandou algum material e exemplos de sua prática para dividir com os leitores.

Em uma das consultas de Karen, uma mulher à frente de uma grande companhia de relações públicas e que trabalhava em sua própria casa, estava tendo dificuldades financeiras. Depois de entrevistá-la, Karen descobriu que a campainha da porta da casa não funcionava. Não havendo campainha, era difícil saber quando alguém batia à porta. A campainha quebrada, além de fazê-la perder oportunidades, ainda criava dificuldades em termos de energia. Apesar de essa mulher fazer mais contatos telefônicos do que pessoais, a instalação da campainha mandou uma mensagem energética, informando que ela estava mais acessível. Resultado: campainha nova, novos e prósperos negócios.

Karen contou-me que outra mulher de negócios que a procurou, apesar de ter obtido sucesso, sentia que ainda tinha mais progresso pela frente. A consulta revelou que um armário que ela havia comprado um ano antes estava bloqueando a energia que deveria fluir na sua área da carreira. Além disso, havia dois espelhos pendurados um em frente ao outro, nessa mesma área, de forma que a energia estava sendo trocada de um lado para o outro e indo a lugar nenhum. Assim que ela corrigiu esses problemas, mudando o armário de lugar e um espelho para um lugar mais auspicioso, sua carreira voltou a ser excitante, cheia de desafios e oportunidades de desenvolvimento.

Karen relatou-me ainda outro caso, de uma praticante de *feng shui* que era professora. Passava por dificuldades financeiras. Mas, depois de remover o sofá que bloqueava a entrada da sua área da riqueza, recebeu onze novos alunos em uma só semana.

Outra mulher queria um relacionamento sem compromisso, por ter-se divorciado recentemente. Um consultor *feng shui* aconselhou-a a colocar um tanque com peixe na área de relacionamento de sua casa. Pouco tempo depois de ela ter feito o que foi sugerido, conheceu um homem com quem teve uma breve, mas satisfatória relação. Agora, quando ela quer terminar uma relação e começar outra, limpa seu tanque e coloca plantas frescas. E diz que sempre funciona.

Um homem estava tentando vender seu apartamento por algum tempo e não recebia sequer uma oferta. Consultando Karen, ela o aconselhou a gastar 300 libras num grande espelho e algumas plantas com flores para corrigir e deixar fluir a energia no espaço. Em menos de dez dias, tinha dois compradores interessados, brigando pela propriedade. Vendeu por 9.000 libras a mais do que pretendia!

Outra história que ilustra os poderosos efeitos dos princípios do *feng shui* vem de dois amigos meus que moram na Austrália. Eles vivem e trabalham no mesmo prédio, em Melbourne. Eu lhes mandei um primeiro rascunho deste livro para ter suas opiniões. Escreveram de volta, dizendo que, depois de terem lido o livro, fizeram uma grande limpeza no apartamento. Usando a informação deste capítulo, verificaram que a área da riqueza estava esquecida. Criaram um belo jardim na área, com seixos, samambaias e um Buda. Uma semana depois da instalação do jardim, as vendas do negócio deles começaram a aumentar e, na semana seguinte, realizaram o maior negócio de suas carreiras, lucrando o dobro do que lucraram na semana anterior. Em apenas um dia!

No *feng shui* existem nove curas básicas para aumentar a energia:

- LUZES BRILHANTES E OBJETOS REFRAATÓRIOS À LUZ,

como espelhos, cristais e luzes ativadas com *chi* (energia).

- SONS — Música influencia *chi* num aposento. Sinos moderam ou aumentam o fluxo de *chi*.

Às vezes pendura-se um sino em um corredor para atenuar a passagem de *chi* que precisa fluir suavemente. Tudo que faça um som harmonioso aumenta a energia.

- OBJETOS VIVOS — Qualquer coisa viva, como animais, pássaros, peixes em aquários, plantas, jarros com flores, árvores bonsai, aumenta a energia de uma casa.
- OBJETOS SÓLIDOS — A posição dos móveis e a colocação de estátuas podem influir na energia de uma casa.
- OBJETOS MÓVEIS — Cata-ventos, birutas, móveis e fontes podem ativar a energia *chi*.

- **OBJETOS ELÉTRICOS** — Fontes elétricas ou quedas- d'água, móveis elétricos ou mesmo um arco-íris elétrico podem aumentar o *chi*.
- **SÍMBOLOS E ORNAMENTOS SIMBÓLICOS** — Qualquer símbolo, pintura ou quadro que seja importante para você. Flautas de bambu podem ser tocadas ou usadas como decoração. As flautas simbolizam espadas espirituais. Uma fita vermelha em volta de uma flauta apontada para cima ajuda o fluxo de *chi*.
- **CORES** — Escolha cores de que você goste. Na China, o amarelo é associado à longevidade, o vermelho é uma cor auspiciosa, o verde é a cor do crescimento e da primavera.
- **FITAS E FRANJAS** — Fitas vermelhas podem ser colocadas nas portas e franjas podem ser usadas para esconder vigas de madeiras que impedem o fluxo de energia num cômodo.

O propósito do *feng shui* é a vida em harmonia com o universo pelo equilíbrio entre céu e terra, *yin* e *yang*, ser humano e natureza. O estudo do *feng shui* é muito mais amplo do que o pouco que mencionei. É campo a ser explorado profundamente. Acredito, no entanto, que um mestre *feng shui* não deva ser muito rígido em relação às regras a serem cumpridas. Deve, isso sim, encorajar-nos a criar os ambientes para as nossas vidas. O mestre ou a mestra devem contribuir para nossa transformação amorosa a fim de que possamos nos expressar por intermédio de nossa casa. Assim, você se harmoniza com o universo pela arte da disposição, e sua casa pode se tornar um local de equilíbrio e paz.

Protetores e energizadores da casa

Embora algumas vezes seja de difícil determinação o limite entre um energizador e um protetor, eles são uma parte da preservação de energia, que é a quarta etapa do método de limpeza da casa. Ambos, protetores e energizadores, ajudam a preservar, proteger e fortalecer o campo energético que você criou com a limpeza de sua casa.

Protetores

Os domínios internos têm uma infinidade de ajudantes e assistentes. Para estabelecer forte sentimento de segurança e proteção em sua casa, nada melhor do que a ajuda de um espírito protetor. Ele não só protege o exterior de sua casa de intrusos indesejáveis, como proporciona segurança interna que impede acidentes sob o seu teto.

Uma tradição muito comum entre as culturas indígenas ao redor do mundo é a crença nos guardadores de casas. Esses guardadores, protetores ou guardiães assumem formas diversas: espíritos animais aliados, anjos da guarda, espírito protetor da casa e até mesmo espírito protetor de uma árvore. Não importa a forma, eles colaboram para fazer de sua casa um paraíso seguro.

Não passa uma semana sem que eu não receba notícias de pessoas que se deram muito bem aplicando a técnica do guardião da casa que lhes ensinei. Por exemplo, uma senhora que morava num conjunto de apartamentos em Londres, um dia, ao voltar do trabalho, descobriu que todos os apartamentos do seu edifício haviam sido roubados, exceto o dela. Aparentemente não havia nada de anormal ou diferente em seu apartamento para fazer com que os ladrões o ignorassem. Ele não estava nem mais, nem menos exposto do que os outros. Apesar disso, quatorze apartamentos foram arrombados, menos o dela. Ela atribui esse fenômeno ao campo de energia que criara em volta de seu apartamento e, particularmente, a seus guardiães da casa.

Outra senhora me escreveu para contar que havia colocado uma representação de seu animal aliado perto da porta da frente, como eu havia sugerido. Ela estava trabalhando com a energia do gato, de modo que tinha uma grande estátua de gato perto da porta da frente. Num final de semana, ela viajou por três dias e, quando chegou, descobriu que sua porta havia sido arrombada. No entanto, nada havia sido roubado, apesar de a casa estar cheia de objetos de valor, alguns deles bem perto da porta de entrada. Entretanto, outra casa, em sua normalmente tranqüila vizinhança, havia sido arrombada no mesmo fim de semana sem ter tido a mesma sorte. Versão da polícia: algo deve tê-los amedrontado e, assim, nada levaram. Versão da senhora: o guardião deteve os ladrões logo na entrada, pois eles não foram adiante.

É claro que pode haver muitas razões para sua casa não ter sido saqueada. Não acredito que uma estátua possa espantar um intruso. O que acontece é o seguinte: se alguém entra numa casa com intenções danosas, um ladrão, por exemplo, e o espaço está energizado, ele se sentirá tão mal, que desistirá do seu intento. Você precisa tomar precauções normais para evitar roubos, não importa a cidade em que more. Mas que a energia harmoniosa de sua casa combinada com a proteção do guardião espiritual ajuda, ah, lá isso ajuda.

ANJOS

Acredito que o mais poderoso protetor de uma casa seja o anjo. Chamando os anjos para serem os guardiães do seu lar, você obterá proteção e rejuvenescimento espiritual, enorme sensação de paz, harmonia e segurança.

O que são anjos?

A história e a mitologia estão cheias de referências a anjos. Além do mito, os *anjos são reais*. Os limites entre os domínios humano e angelical vêm-se tornando cada vez mais tênues, e os mensageiros do espírito estão se fazendo cada vez mais presentes na nossa dimensão. Eles estão associados à beleza, paz, alegria, satisfação, ao sorriso e ao amor. Aproximam-se para nos ajudar a derrubar nossas barreiras de medo, incerteza, culpa, dor e preocupação. Ajudam-nos a rearrumar nossos sentimentos de inutilidade e insegurança, transformando-os em alegria e participação, e a estabelecer conexão com uma força poderosa e suave que, por sua vez, nos encoraja a viver a vida ao máximo. Pelas mãos dos anjos entramos no reino do amor.

Existem muitos tipos de anjos, e cada um serve a diferentes propósitos. Há anjos pessoais, chamados de anjos da guarda, seres que estão pessoalmente ligados a você e à sua evolução. Podem assisti-lo em seu esforço, protegê-lo e ajudá-lo a alcançar seus ideais. Há os anjos da natureza, que protegem áreas particulares, como montanhas ou lagos. Espaços naturais que provocam alguma sensação diferente estão muitas vezes sob a dedicada proteção de um anjo.

Diferentes formas de anjos

Os anjos podem ter formas diferentes. A mais conhecida é associada aos tradicionais anjos das igrejas, ou seja, anjos com asas.

Quase todas as culturas do mundo têm seus anjos com asas. Os índios americanos os chamam de Pessoas com Asas ou Pessoas-Pássaro, aludindo à sua aparência. É muito raro alguém relatar a aparição de um anjo com asas. Anjos de aparência humana, entretanto, são bastante comuns. Em princípio, os anjos tomam a forma que agrada à pessoa a quem querem aparecer. Durante minhas viagens ouço diversos depoimentos de aparições desses seres angelicais com forma física, que tanto pode ser de homem como de mulher, velho ou moço, de diferentes raças, alguns bem vestidos, outros não. Há outra maneira de o plano dos anjos afetar a humanidade, e isso acontece quando uma energia angelical se sobrepõe em determinada pessoa, que, sem ter consciência, oferece assistência e ajuda alguém numa necessidade — *e às vezes nem se lembra depois do que aconteceu*. Parece que uma força suprema dos deuses toma conta dela, fazendo com que dê a mensagem certa à pessoa certa no momento certo.

Como reconhecer anjos

A maioria dos anjos não é vista, mas sentida. Existem diversas maneiras para você detectar a presença de um anjo. Com frequência, ele vem acompanhado de um maravilhoso perfume de flores. Às vezes anunciam sua chegada com uma leve brisa, mesmo que as janelas estejam fechadas. Às vezes, ainda, você escuta sons de sinos, sons angelicais ou trombetas. (Isso mesmo, trombetas! Acredito que isso aconteça porque a entrada de um anjo em nossa dimensão produz um som, e o som que mais se assemelha ao angelical é o de trombetas.) Um raio de luz pode indicar a presença de um anjo, mas a forma mais comum é uma onda de amor que o envolve completamente.

Se em algum momento você se perceber pensando que está diante de um anjo, é porque, de modo geral, está.

Agora mesmo há anjos atravessando nossa realidade física com sua energia pura e espiritual. Sentimos sua presença como uma folha caindo docemente na calmaria de nossa consciência. Quando acreditamos neles, mandam suas bênçãos. A energia flui para onde vai a intenção. Ficando atenta à presença dos anjos, eles estarão mais e mais perto de você.

Chamando um anjo para sua casa

Para chamar um anjo para dentro de sua casa, a primeira coisa a fazer é limpá-la de ponta a ponta. Depois, procure o coração de sua casa, ou ceastro; ele pode ou não ficar no centro da casa. Não importa. Uma vez que você o tenha descoberto, sente-se bem quieta no centro. Concentre-se e peça para que um anjo venha à sua casa. Visualize esse Anjo da Casa trazendo uma luz que envolve a casa e tudo que a cerca.

Pode pedir também a energia angelical para um aposento em especial, seu quarto, por exemplo. Ele vai ajudá-la durante a noite na sua busca interior; assistirá a sua saúde ou a de qualquer pessoa por cujo quarto ele se sinta responsável.

Você pode chamar um anjo para o quarto das crianças, que têm especial afinidade com eles. Muitas podem até vê-los, enquanto os adultos não conseguem. Quando minha filha tinha três ou quatro anos, costumávamos ir a uma livraria teosófica em Seattle. Ela sempre corria para um canto da loja. Não havia livros infantis ou brinquedos nesse canto, nada que pudesse chamar sua atenção. Mas ela ficava ali enquanto eu percorria toda a loja. Comentei o assunto com uma senhora que conheci, autora de livros teosóficos, e que também freqüentava a mesma loja. Ela me olhou surpresa e então disse: "Oh, minha querida, você não sabia? Há um anjo ali naquele canto!"

Chamando os anjos das quatro direções

Outra maneira de trazer proteção para sua casa é pedir ajuda aos quatro grandes anjos que ficam do lado de fora de sua casa. Imagine suas asas largas, criando um grande dossel de luz e amor sobre sua habitação. Segue uma invocação para chamar esses maravilhosos seres de luz.

ANJO DO LESTE — Chamo o Anjo do Leste. Eu vos peço segurança, proteção e amor. Possam os ventos do paraíso soprar suavemente sobre esta casa. Agradeço a vossa presença.

ANJO DO SUL — Chamo o Anjo do Sul. Eu vos peço segurança, proteção e amor. Possa a gentil chuva do paraíso purificar e trazer saúde a todos nesta casa. Agradeço a vossa presença.

ANJO DO OESTE — Chamo o Anjo do Oeste. Eu vos peço segurança, proteção e amor. Possa o calor do sol iluminar todos que entrem nesta casa com sua luz e amor. Agradeço a vossa presença.

ANJO DO NORTE — Chamo o Anjo do Norte. Eu vos peço segurança, proteção e amor. Possam a estabilidade e força da terra penetrar todos que entrem nesta casa. Agradeço a vossa presença.

CRIADOR — Ao Grande Espírito, que reina sobre todas as coisas, eu peço orientação e amor para todos aqueles que entrem nesta casa. Que possamos crescer e amar em paz. Agradeço de todo o coração vossa amorosa presença.

Você pode ficar sentada meditando enquanto chama os anjos ou ir aos quatro cantos, fora da casa, e chamar cada um deles nos quatro pontos cardeais. Deixe um presente para cada um, como uma bela pedra, uma pena ou uma flor. Esse é um costume nativo americano: sempre que você pede algo, deve deixar um presente. O valor ou a dimensão do presente não importam. O importante é a quantidade de energia que você deposita nele. Se tiver a sorte de ter um grande jardim em volta de sua casa, pode até plantar algo para cada um dos anjos em cada ângulo da casa. Não fique preocupada se a direção não estiver exata. O mais importante é sua intenção.

Para tornar a energia dos anjos mais forte, tenha sempre imagens e esculturas de anjos em sua casa. Na época de Natal é fácil encontrar imagens de anjos à venda. Costume comprá-las e deixá-las penduradas no teto por um barbante, durante o ano inteiro. A parte da vida em que você concentrar suas atenções florescerá. Se se concentrar nos anjos, logo eles se darão a conhecer. Acredito que todas as preces são ouvidas e que os anjos são seus condutores.

ESPÍRITOS DE ANIMAIS ALIADOS

Emissários do espírito podem vir sob diversas formas. O uso de aliados pelas culturas indígenas (também chamados totens, animais poderosos, animais guias e espírito animal) é fartamente documentado. Acredita-se que cada pessoa tenha um espírito individual de animal que lhe dá orientação, força e proteção. Apesar de um indivíduo ter talvez mais de um totem, em geral um deles é predominante. O equivalente ao totem no Ocidente é o espírito guia. Totens podem ser poderosos guardiães de casa. Apesar de os povos de sangue nativo tenderem a trabalhar com totens, qualquer pessoa em qualquer cultura pode beneficiar-se deles.

Conhecer nossos totens ajuda a nos conhecer. Em muitas tribos, os relacionamentos são baseados em associação de totens. Um clã de aborígenes australianos com quem passei algum tempo queria dividir informações sagradas comigo. No entanto, eles precisavam descobrir primeiro qual era meu clã e o meu totem. Precisavam ter certeza de que meu totem e o seus eram harmônicos, antes de partilharmos rituais.

Os aborígenes levaram-me para a floresta australiana e passaram em meu corpo uma mistura de suor, terras vermelha e amarela. Por quê? Para que os espíritos da terra pensassem que eu era aborígine e não estrangeira. Disseram-me que os Espíritos da Terra podiam fazer mal aos não-aborígenes. Fui instruída a sentar com as costas apoiadas numa árvore e esperar para ver que animal se aproximaria de mim. Disseram que qualquer animal que se aproximasse, mesmo que fosse um pássaro, seria meu totem. Depois de longa espera, um corvo se aproximou. Os aborígenes ficaram aliviados, porque o corvo estava em harmonia com seus totens, e, então, permitiram minha participação em seus rituais.

Como encontrar seu aliado

Na tradição nativa, encontrar seu totem implica uma visão investigadora ou viagem interior. No entanto, como nem sempre se tem essa oportunidade, existem alternativas que podem levá-la a seu aliado. Seu animal de poder deve ser aquele que é seu favorito desde a infância. Seu totem pode surgir repetidamente em suas meditações. Um animal que apareça constantemente em seus sonhos é provavelmente seu totem. Algumas vezes seu animal de poder é aquele por quem se sente irresistivelmente atraída. Se em criança você adorava histórias sobre cavalos e sempre se sentiu em harmonia com eles, é quase certo que seu totem seja um cavalo. Seu animal aliado pode aparecer de forma pouco usual. Se você está dando um passeio e uma pena de um pássaro cai a seus pés, pode ser que esse pássaro seja um de seus totens. Outra maneira de descobrir seu totem é perceber os "sinais" ou presságios em sua vida. Por exemplo, você recebe uma carta e a imagem no selo é a de um coelho. Pouco depois de receber a carta, você liga a televisão e o que está passando é um documentário sobre coelhos. Alguns dias depois, ouve no rádio ou alguém lhe conta uma história ou piada sobre coelhos. Você começa a sonhar com coelhos e tem a impressão de vê-los constantemente. Não serão sinais de que seu totem é um coelho?

As pessoas tendem a procurar nos totens seus atributos físicos e espirituais. Por isso, outra maneira de descobrir seu totem é estudar os hábitos e atributos dos diferentes animais. Leia livros sobre animais. Descubra os hábitos e o habitat daqueles pelos quais você sente especial atração. Essas informações estão disponíveis em revistas sobre natureza, enciclopédias e em inúmeros livros. Por exemplo, ursos acordam lentamente pela manhã e tendem a ser criaturas de hábitos regulares, andando pelos mesmos caminhos todos os dias. Se você pula da cama pela manhã cheia de energia para começar o seu dia e tende a variar suas atividades, é pouco provável que o urso seja seu aliado. Se você está sempre pulando de um lado para outro, comendo pequenas porções nas refeições o dia todo sem engordar e falando rapidamente, um pássaro pode ser o seu totem. (Possivelmente um pássaro cantor, mais do que uma ave de rapina, o gavião ou a águia.)

Como descobrir o significado de seu aliado

Cada aliado tem diferentes qualidades e habilidades. Sua comunhão com seu totem lhe dará acesso a essas qualidades. Muitas culturas atribuem significados diversos aos totens. Sugiro, então, que confie na sua intuição para descobrir o significado de seu totem, pois não existe um único significado para todos os totens. Um bom exemplo é o espírito aliado da coruja. Quando estive na Austrália discutindo sobre totens com antigos aborígenes, foi-me dito por um ancião que os homens têm medo da coruja por ser

um totem de mulheres e representar a escuridão e o desconhecido; como tinham medo do poder das mulheres e do desconhecido, temiam a coruja.

Na Nova Zelândia, discutindo sobre totens com os membros da tribo Terinaki Maori, perguntei sobre a coruja, e eles informaram que era um pássaro sagrado para os Maoris; tão sagrado, que seu nome nunca era pronunciado. Na minha própria cultura indígena americana, algumas tribos reverenciam a coruja, dizendo que ela representa a sabedoria profunda. Outras tribos a consideram emissária da morte e da escuridão. O fato de culturas diversas terem, com freqüência, diferentes significados para os variados aliados leva-me a sugerir que você mesma descubra o seu.

Existem inúmeros meios de se descobrir o significado do aliado. Muitos livros listam o poder dos animais e o que cada um representa. Pode ser interessante e divertido estudar o significado tradicional associado aos vários totens animais. Apesar de ser muito útil, é importante lembrar que você está lendo a mera interpretação de uma pessoa. Cada autor tem idéias diferentes sobre o significado dos totens.

Mesmo assim, costuma ser um bom começo, permitindo-lhe sentir-se particularmente atraída pelas características descritas por um autor ou acreditar que as características de seu totem descritas em um livro "sintonizam" com você. Sua própria avaliação do que o totem significa para você é única e certamente tão válida quanto a opinião de qualquer outra pessoa.

Outra maneira de descobrir o significado de seu totem é saber quais são seus hábitos na natureza. Por exemplo, se acha que o leopardo é seu totem, deve pesquisar seu comportamento. São criaturas calmas a maior parte do tempo, mas que, na hora da fome, se concentram e perseguem a presa até matá-la. Isso lhe diz alguma coisa? Diz: o totem leopardo é capaz de relaxar por um bom tempo, mas na hora certa reage rapidamente e sabe o que quer. Seu animal poderoso costuma apresentá-lo à sua própria força. Bem como ajudá-lo nos momentos de angústia.

Outra maneira de descobrir as qualidades associadas ao seu aliado é entrar em estado de meditação e se imaginar conversando com ele. Visualize (ou tente sentir se tem dificuldade em visualizar) o totem claramente para determinar seu significado por você mesma. Pergunte-lhe quais são suas qualidades e como elas podem ajudá-la.

Os totens podem mudar com o tempo. Você pode achar que um é melhor para você em determinada fase de sua vida. Mais tarde, à medida que você muda e cresce, pode se sentir atraída pela energia de outro espírito animal. Existe algo de poderoso e primitivo na energia do totem, e isso é excelente para criar proteção em torno de sua casa. Seu totem não é útil apenas para proteger sua casa, mas, se você estiver alinhado com ele, as qualidades dele estarão sempre presentes, interferindo beneficentemente em sua vida pessoal.

Como usar seu aliado em casa

Depois de conhecer o seu aliado e o que ele significa, você pode pedir-lhe pelo seu lar, oferecendo-lhe uma oração, convidando sua presença para dentro de casa ou escritório, solicitando seus trabalhos de guardião. Pode usar pinturas e estátuas de seu totem em volta da casa para reforçar sua energia protetora.

Para segurança da casa, use seu totem pessoal ou encontre um totem específico para ela. É comum o uso de totens diversos em diferentes áreas da casa. Por exemplo, se deseja reforçar energia relativa à saúde para todos da casa, um totem urso pode ser uma boa escolha, pois o urso é tradicionalmente associado à saúde. Se tem uma sala só para terapia, esse é o totem que você precisa para esse aposento.

Se quer força e liberdade em sua casa ou escritório, pode chamar um totem cavalo. Os cavalos são associados à beleza, força e liberdade de movimentos. Caso queira conhecer melhor os domínios do desconhecido, chame uma coruja. Se tem uma grande família ou muita gente morando em casa e deseja um sentimento de comunhão, chame um lobo. Os lobos são orientados para a família. A energia dos pássaros é excelente escolha para cozinhas, pois são aves muito ativas, vigorosas e agradáveis.

Para chamar um totem para sua casa, use fotos, estátuas ou, mesmo, pinturas. Esses objetos têm sua própria energia e podem ajudar a trazê-los para dentro da casa.

Totens para a entrada de sua casa

Coloque na entrada da casa um totem que represente poder e força; o que estiver representado em sua entrada dará o tom de toda a energia que circulará pela casa, porque esse é o espaço totêmico mais importante.

Na minha casa, tenho um lagarto como totem perto da porta de entrada. O lagarto é o protetor do sono entre os aborígenes e um dos protetores dos mistérios internos. É um totem feminino. Tenho uma dupla de lagartos entalhados em madeira, de Bali, e uma foto de um outro também ao lado da porta. Eles protegem meu espaço e me ajudam a estabelecer as energias que desejo para toda a casa. Suas presenças transmitem-me um sentimento sagrado.

Houve uma época em que vivíamos numa área onde havia alguns vagabundos. Apesar de serem pessoas gentis, que apenas nos olhavam, havia um muito estranho, que costumava entrar em nosso jardim e ficar do lado de fora da porta, olhando para dentro da casa. Nossa filha Meadow era pequena, e fiquei preocupada com sua segurança. Um dia, quando minha preocupação chegou ao máximo, peguei calmamente meus grandes lagartos de madeira e coloquei-os do lado de fora da casa. Pedi-lhes que só permitissem a entrada no jardim de pessoas de bom coração. Um dia, eu olhava casualmente pela janela, quando o tal estranho se aproximou

novamente; olhou para um lagarto, depois para o outro, rapidamente deu meia-volta e se foi. Nunca mais o vi depois disso.

Totens para quartos

O urso é uma boa escolha para um quarto. Os ursos hibernam e acumulam energias curativas. Intuitivamente, as pessoas compram ursinhos de pelúcia para colocar em suas camas. Parece-me um sentimento inconsciente e primitivo de convidar a energia do urso para o quarto.

O peixe também pode ser totem muito eficiente para um quarto, pois vive na água, que é a representação do nosso estado de sono e das emoções. Outra excelente escolha para quarto é a tartaruga, que representa a Mãe-Terra e está associada à proteção do útero, da escuridão e ao conforto dessa escuridão. Usando a tartaruga em seu quarto você terá profundo repouso e forte sensação de segurança.

A energia da águia é muito poderosa para trabalhar, e as pessoas usam-na com esse objetivo. No entanto, a águia pode ser muito forte para um lugar de repouso. Se quiser ter um pássaro no quarto, tente uma coruja ou outra ave noturna. A águia funciona melhor em ambientes de movimento ou, talvez, em espaços de meditação se se quer reforçar a intensidade da energia no local.

Dois totens que simbolizam muito poderosamente as transformações que ocorrem atualmente no planeta são o golfinho e a baleia, excelentes para quartos de criança. Os golfinhos são símbolos da alegria e muito eficientes em lugares onde haja comunicação e troca de idéias. Use uma foto, um quadro do seu totem para gerar as energias dele.

Algumas vezes totens de cobras são usados em quartos. Embora quase ninguém goste de cobras, seu totem é poderoso. Ao longo da história a cobra tem representado cura, transformação pessoal e a força básica da vida. Duas serpentes entrelaçadas, o caduceu, são o símbolo da medicina. Na antiga Grécia havia centenas de templos do sonho (templos de Asclépio, que era o deus do sono, assim como da cura e da saúde) onde as pessoas procuravam solução para seus males físicos. Sobre o chão dos templos ondulavam cobras, representando cura e saúde. Nossos antepassados gregos dormiam nos templos em busca da cura necessária. As cobras também representam transformação, porque mudam de pele. Para os Hindus, simbolizam a energia *kundalini*, a energia da vida, que se enrosca, como a cobra, na base da espinha.

A energia da cobra é poderosa e pode ser usada em toda a casa, mas, exatamente por ser muito forte, só deve ser solicitada em ocasiões especiais. Se estiver passando dificuldades ou num período de renovação, pronto para deixar o passado para trás, a energia da cobra pode ser de grande valia. Normalmente, a energia da cobra é intensa demais para quartos, mas, em períodos de grandes transformações, é importante deixar-se envolver pela força desse insinuante espírito protetor.

Totens para salas de estar

Os melhores totens para salas de estar são animais comunitários, como o lobo e o golfinho. Qualquer animal que traga a energia de comunidade e inter-relacionamentos é excelente. Animais brincalhões, como a lontra-do-mar, são ótimos também. Animais que vivem em grupos, como os elefantes, também são úteis, pois representam e mantêm a energia do grupo e a amizade.

Totens de banheiros

Sapos, tartarugas, golfinhos, baleias, peixes e focas são totens excelentes para banheiros; trazem o espírito da água e contribuem para a sensação de vida e natureza em seu banheiro.

Totens de cozinha

Sendo a cozinha a fonte de alimentação de toda a família, seus totens são importantes. Apesar de minha dieta ser praticamente vegetariana, gosto de ter a vaca (que sinto ser um animal subestimado) como totem de cozinha. Para mim, ela representa a paz e a energia do servir. Por toda parte ela nos dá seus serviços. Conheço uma mulher que considera a raposa o melhor totem de cozinha porque é esperta, e essa mulher acha que é preciso ser esperta para ser uma boa cozinheira!

Totens de escritório

O totem para escritório ou estúdio va: depender do trabalho que ali é realizado. Se seu estúdio é um espaço de relaxamento e busca intelectual, pode considerar o veado, cuja energia é associada à suavidade, doçura e amor. Se você precisa estar em evidência, talvez o veado seja o totem ideal para sua casa. Se sente que tem muita energia *yang*, ele pode trazer equilíbrio para sua casa ou seu escritório.

Se você é daqueles que passa um bom tempo no mato em busca da trilha de animais diversos, já deve ter notado que as pegadas do veado são muito delicadas e circulares. O alce, por sua vez, normalmente faz uma linha reta entre o lugar que está e aquele que quer atingir. Nada se interpõe no seu caminho, porque ele arrasa e passa por cima! São animais enormes e poderosos, com galhadas que podem medir 1,80m de comprimento; têm muita força e resistência física.

Se em seu escritório você está trabalhando em projetos que demandem essas qualidades, se precisa evitar que alguma coisa se interponha em seus objetivos, a despeito dos obstáculos que encontre, então deve pensar seriamente em colocar um totem de alce em seu lugar de trabalho. Existe uma qualidade de energia guerreira inerente ao espírito do alce. Essa energia pode também ser um antídoto contra a paranóia de pessoas que se sentem vítimas vinte e quatro horas por dia.

Outro bom animal para seu escritório é o corvo. São pássaros extremamente inteligentes, conhecidos pela persistência e curiosidade. Um corvo nunca deixa nada pela metade. Continua a investigar o que quer que chame sua atenção, até ficar satisfeito com o que descobriu. É astuto e capaz de comandar seu ambiente para alcançar o que deseja. As qualidades do corvo podem ser úteis para se obter sucesso nos negócios.

Totens como guardiães da casa

Totens podem ser bons guardiães. Procure conectar-se com seus totens e coloque representantes deles pela casa, e terá protetores silenciosos dia e noite. Para continuar a receber o poder do totem de forma segura e permanente é preciso comunicar-se com ele periodicamente. Pode dizer, ocasionalmente, "alô" (alto ou em silêncio), limpá-lo quando estiver empoeirado, tratá-lo com carinho e respeito. Faça isso, pois, além de honrá-lo, estará preservando sua energia.

Tudo que receber sua atenção ficará mais energizado, e você será correspondido. Não é o objeto físico que cria a proteção; é o significado que você lhe dá e a energia que você irradia que o fazem diferente. Lembre-se de que totens são muito individuais, e o melhor para qualquer aposento é aquele com que se tem grande afinidade.

Sugiro, também, que escolha totens da região em que vive. Você provavelmente terá mais afinidade com animais nativos, o que não impede que se sinta atraída por um animal que vive num lugar da Terra onde você nunca esteve.

ESPÍRITOS GUARDIÃES DA CASA

Outro protetor é o "espírito da sua casa". Tudo contém um espírito próprio. Na tradição nativa é sempre importante o respeito pelo espírito das coisas: de sua casa, da montanha, do rio que irriga as plantas, das plantas e dos animais que nos alimentam, da terra sob seus pés. Quanto mais você respeita e cultua o mundo à sua volta, mais será apoiada e protegida por ele.

Uma história interessante sobre guardiães de casa veio de Bali. O hotel Bali Beach, em Sanur, foi destruído pelo fogo em janeiro de 1993. O incrível da história foi o fato de um quarto no terceiro andar, número 327, não ter sido sequer chamuscado. Os quartos vizinhos foram completamente destruídos, mas os móveis do 327 ficaram intactos.

O quarto 327 tinha uma história muito interessante. Antes do incêndio, a administração do hotel vivia recebendo queixas dos hóspedes que ficavam nesse quarto do hotel, que era de alto luxo. Com frequência não permaneciam muito tempo, porque diziam que seu sono era interrompido por estranhos ruídos durante a noite. Além disso, volta e meia o sistema de ar condicionado, os aparelhos elétricos, a canalização, os aparelhos de tevê e rádio e os telefones enguiçavam misteriosamente; mas, quando a administração mandava alguém para reparar os problemas, não havia qualquer enguiço.

Depois do acidente, como é prática em Bali, um nativo sensitivo foi chamado para descobrir a razão do incêndio. Ele se comunicou com o espírito do hotel, que em Bali é conhecido como "Senhor do Estabelecimento". O desse hotel se chamava Ane Meduwa Karang, e disse que queria o quarto 327 como espaço sagrado dedicado a seu trabalho. Informou ainda ter dado inúmeros sinais, todos ignorados, como os barulhos e distúrbios; por isso, finalmente, resolveu queimar o hotel.

Os comerciantes locais concordavam quanto a outros motivos para o incêndio: o hotel fora construído sobre a área de um antigo cemitério, coisa que, até então, ninguém ousara fazer em Bali. O fato de alguns empregados do hotel terem sido presos foi considerado pelos nativos sinal de que alguma coisa muito ruim estava acontecendo com o espírito do mundo.

Em função de todos esses sinais, temerosos de uma calamidade, bem antes do incêndio, os nativos fizeram oferendas para acalmar o espírito do hotel. Em 26 de janeiro de 1993, um jornal de Bali publicou a seguinte notícia:

"As oferendas não devem ter sido suficientes. Um dos motivos sugeridos (para o incêndio) é o fato de que muitos funcionários dos altos postos da hierarquia do hotel não entendem muito sobre oferendas balinesas. Como pode um gerente alemão, encarregado da comida e da bebida, entender que precisa alimentar "almas" além dos seus hóspedes regulares? Seu salário não é suficiente para isso, e alimentar espíritos não constava no seu contrato."

Quando um incêndio consome um prédio em Bali o costume é: 1) reconstruí-lo em outro lugar; 2) mudar-lhe o nome. O final dessa história é que o hotel foi reconstruído, maior e melhor do que antes. O hotel Bali Beach foi rebatizado com o nome de Grande Hotel Bali Beach, e o quarto 327 foi deixado em paz. Passou a ser o Quarto Sagrado.

Para "chamar" o espírito de sua casa

- Sente-se em silêncio na área que é a mais central da casa para você.
- Respire profundamente sete vezes e relaxe a cada respiração.
- Feche os olhos e comece a "sentir" a energia do aposento à sua volta.
- Expanda sua consciência para "sentir" a energia geral de toda a casa. (É como escutar uma orquestra sinfônica. Embora uma orquestra inclua dezenas de instrumentos, só o conjunto deles produzirá uma sinfonia. Apesar dos campos de energia da sua

casa serem diferentes uns dos outros, eles acabarão por formar um só campo energético.)

- Uma vez conectada com o sentimento da casa, pergunte-lhe seu nome e fique atenta à imagem visual que acompanha o sentimento e o nome. (Podemos nos relacionar melhor com objetos quando os personalizamos.) Se você não está segura de como agir, faça perguntas a si mesma, como: essa casa é masculina ou feminina, alta ou baixa, nova ou antiga? Questões como essas podem ajudá-la a entender melhor a personalidade de sua casa.
- Depois de receber um nome, você pode perguntar à sua casa se ela tem alguma necessidade particular. Ficaré surpresa quando descobrir o que o espírito de sua casa tem a dizer. Por exemplo, ele ou ela pode dizer que precisa de um novo filtro no sistema de aquecimento ou que a chaminé precisa ser limpa, ou que as janelas devem permanecer mais tempo abertas. Ou, como no caso do guardião do hotel balinense, que sua casa precisa de um altar, um lugar sagrado.
- Só depois de tê-la atendido você pode pedir-lhe para proteger sua casa. Não se esqueça de agradecer.

Conheci algumas pessoas que deram o nome de "Summerfield House" à sua casa. Disseram-me que se tratava de uma homenagem ao espírito guardião da casa, que haviam batizado de Sara Summerfields. Segundo eles, Sara era uma guardiã acolhedora, feliz, amorosa, quase maternal. Quando saíam de casa, diziam "Até logo, Sara. Obrigado por manter segura nossa casa." Quando voltavam e sentiam um calor de boas-vindas envolvê-los, diziam "Olá, Sara. É bom estar de volta."

RITUAL PARA A PROTEÇÃO DA CASA

Rituais são usados desde o começo dos tempos. Um ritual é um ato simbólico feito em estado alterado de consciência, com o objetivo de obter algo. Na verdade, você está projetando energia sob a forma de um ritual, que, em si, não tem poder, mas é uma forma de concentrar sua intenção. Ele destila a energia que você projeta por meio dele, assim como você incorpora sua intenção simbolicamente. O principal valor do ritual é a concentração de energia na direção de um objetivo almejado.

O poder de seu ritual vai depender de sua intenção, mas você tem de levar em conta o crescimento e as mudanças de energia à sua volta. Tudo (fases da Lua, posição dos astros, estações) pode afetar seu ritual. Algumas vezes as correntes de energia estão na mesma direção que você, outros, no sentido contrário. Há quem desenvolva estudos para determinar o momento exato de realização de um ritual. Entretanto, prefiro usar a intuição. Normalmente, escolho um dia em que esteja me sentindo bem.

Realize o seguinte ritual para unir energia de segurança e proteção ao redor de sua casa. Acredito que o mais poderoso ritual seja criado espontaneamente, usando sua intuição e os materiais que tiver à mão.

- Comece ficando de pé junto à porta da frente.
- Procure relaxar e concentrar-se.
- Segure uma vela.
- Fixe o centro da chama e imagine que a luz da vela está se expandindo e envolvendo-a em maravilhosa órbita de luz.
- Segure a vela perto do centro de seu peito, com toda a sua energia e amor. Devagar, mova a vela para o alto. Numa linha reta traga-a de volta para baixo, dizendo sem parar "segurança... proteção e bem-estar". Quando você trouxer a vela para baixo, faça-o como se estivesse "chamando a luz" para sua casa. Retorne a vela para o centro de seu peito. Lentamente, leve-a para a sua esquerda e mova-a para a direita, dizendo "segurança... proteção e bem-estar". Você estará fazendo o sinal-da-cruz, que o protege e fortalece.
- Continue por toda a casa, de baixo para cima, na direção dos ponteiros do relógio, repetindo em cada porta de entrada e nas janelas "segurança... proteção e bem-estar" enquanto faz o sinal-da-cruz.

- Volte ao ponto de partida e repita o sinal-da-cruz mais uma vez, completando seu ritual. Depois, apague sua vela.

Você fez o sinal-da-cruz em cada porta e janela da casa. A cruz é um sinal sagrado anterior a Cristo. É símbolo poderoso de paz e proteção. Não é por coincidência que, quando queremos evitar algum mal, fazemos o sinal-da-cruz. Mesmo que seja feito como brincadeira, continua sendo um profundo símbolo psicológico associado à nossa consciência coletiva.

Preces

De todas as coisas que você pode fazer para proteger e preservar a energia de sua casa, acredito que rezar seja a mais eficaz e poderosa. Uma simples prece para o Espírito pode dar resultados imediatos e positivos. Você pode dizer "Grande Espírito (ou Deus, ou quem você considere fonte da vida), peço vossa bênção e proteção para esta casa". Algumas vezes pode-se sentir quase imediatamente algo como um roçar de asas de anjo e uma onda suave do Espírito encher a casa.

Outra maneira de rezar é com a roda de prece tibetana. Esse singular objeto consiste de preces de milhares de budistas que foram escritas à mão em papel muito fino. Os papéis, por sua vez, foram dobrados bem apertados e colocados dentro de um cilindro de prata que roda em volta de uma vara. A pessoa que roda o cilindro o faz para que essas preces se dispersem pelo mundo. Eu adoro minha roda tibetana de orações. Quando a uso, posso ver a energia das preces circulando pelo universo.

Energizadores

Energizadores são objetos com capacidade de aumentar a energia de uma casa. Aqui uma pequena lista de alguns energizadores que você pode usar para aumentar a vitalidade em sua casa.

FOTOS FELIZES

As fotos expostas em uma casa são muito importantes. A fotografia de uma pessoa infeliz, principalmente de um dos membros da casa, pode criar problemas na energia da casa. É importante que as fotos expressem felicidade e paz.

Uma família me procurou porque o filho adolescente estava dando muito trabalho. A adolescência é importante porque são anos de formação em que certa dose de rebeldia faz parte do processo para a entrada na idade adulta. Os pais estavam preocupados que o filho estivesse envolvido com drogas; havia sumido por dois dias, sem ninguém saber por onde andara. Quando em casa, fechava-se no quarto e não falava com ninguém. Eu estava convencida de que a limpeza da casa não seria suficiente para resolver o problema. Parecia-me importante o acompanhamento psicológico de toda a família. Todavia, fui até a casa para ver se poderia ajudar em algo.

Fiquei horrorizada logo ao entrar. A primeira coisa que vi foi uma foto do garoto com semblante muito infeliz. Os pais tinham inclinações artísticas e fotografaram o filho em preto e branco. No entanto, na foto, o menino parecia muito triste, como se estivesse prestes a chorar. Esteticamente, era uma bela foto, mas para a energia da casa e da família era um desastre.

A foto estava no mesmo lugar há muitos anos — havia sido tirada quando o garoto tinha onze anos, e ele já estava com dezesseis. Durante cinco anos, quem tivesse entrado na casa teria visto logo a foto de um menino infeliz. Inconscientemente, as pessoas também projetavam nele uma imagem negativa. Toda vez que entrava em casa o próprio rapaz era atingido no inconsciente pela tristeza da foto. Uma afirmação contínua de infelicidade.

Quando pedi aos pais que trocassem a foto por outra em que ele estivesse feliz, não gostaram muito. Disseram que era artística, e o fotógrafo, muito famoso. Não queriam que a primeira coisa que as pessoas vissem ao entrar na casa fosse uma foto comum de família. Sugerir que a removessem por algum tempo e continuei a percorrer a casa. Limpei as energias estagnadas, que não eram muitas, e fiz algumas sugestões para que tornassem seu lar mais acolhedor.

A casa era uma verdadeira galeria de obras, quadros e esculturas, premiadas. Um lugar desconfortável, despido de sentimentos. Teriam de transformar aquele museu numa casa se quisessem ver o filho adolescente feliz e, assim, mais presente. Disse-lhes ainda que talvez deveriam procurar aconselhamento familiar.

Algumas semanas mais tarde recebi um telefonema. Os pais fizeram as mudanças que eu havia sugerido e estavam atônitos com a mudança do filho. Mesmo antes de começarem o aconselhamento familiar, ele parecia mudado. Estava mais amistoso e disposto a conversar.

Duas fontes causaram a mudança. A primeira, que ajudou de forma profunda, foi alterar a energia da casa, que se tornou mais aconchegante e confortável. A segunda foi o fato de os pais assumirem suas responsabilidades pela situação, em vez de culparem só o filho. O jovem, percebendo tudo isso, sentiu-se mais integrado.

Objetos especiais

Os objetos de uma casa, especialmente aqueles expostos, são muito importantes para a energia geral. Se não gostar de um objeto exposto, cada vez que o vir, sua energia decairá um pouco. Isso acontece porque inconscientemente você não gosta de estar no mesmo lugar que o objeto em questão.

Por que exibir em sua casa uma coisa da qual não gosta? Livre-se dela! Mesmo que seja um importante presente de casamento dado por uma tia-avó, se for desagradável, desapareça com ele. Objetos indesejados baixam o campo de energia da casa toda. Já com objetos queridos, se dá o contrário. Objetos que podem aumentar a energia de sua casa:

Objetos sagrados

Coisas que pertenceram a mestres espirituais ou a pessoas que você admira ou gosta poderão energizar sua casa. Cada objeto traz emanções daquele que o possuiu. Um presente dado por um mestre espiritual ou um professor admirado continuará a emanar o campo de energia do antigo dono dentro de sua casa. Um objeto que pertenceu a alguém admirável aumentará sempre a vitalidade de sua casa. Qualquer objeto sagrado, como uma pedra do Himalaia ou uma pena de águia, também transporta energia para a casa.

Objetos feitos à mão

Um objeto feito à mão traz uma energia maravilhosa para dentro de casa, especialmente se você conhece a pessoa que o criou.

Quadros, tapeçaria, móveis, esculturas, um desenho de criança — todas essas coisas aumentam a energia de sua casa. Por exemplo, se comprar um vaso personalizado, diretamente de quem o fez, ou se acompanhou o processo de criação do vaso, ele energizará muito mais a sua casa do que um objeto feito em fábrica. Quanto mais objetos feitos à mão você tiver em casa, mais força vital haverá em seu lar. Também é importante que os artesãos que criaram os objetos gostem do que fazem. As pessoas que fazem tambores, nas culturas nativas, nunca farão um tambor se estiverem se sentindo infelizes, porque sabem que a energia da infelicidade permanecerá no tambor.

Tenho em casa diversas gaiolas para pássaros feitas por um encantador velhinho que mora na vizinhança. Ele adora pássaros e adora fazer suas gaiolas. Seu entusiasmo é transmitido a cada uma delas. Minhas gaiolas de pássaros têm a energia de sua gentileza e bondade. Cada vez que as olho, inconscientemente me lembro dessas qualidades que emanam das casinhas para mim. Quanto mais objetos impregnados de amor você tiver à sua volta, mais associações agradáveis serão estabelecidas e mais energizada estará sua casa.

Se está em dúvida quanto a um determinado objeto, se ele está ajudando ou prejudicando a energia da casa, olhe-o por algum tempo e segure-o. Qual é o tipo da sua emoção? O que sente quando o toca? Sente que sua energia aumenta? Diminui? Ou não se altera? Se você sentir seu nível de energia cair, encontre outra casa para o objeto. Nós estamos em constante relação com todas as coisas em nossas vidas. Existem tantas coisas fora de casa que diminuem nosso campo de energia, que é muito importante que as que temos em casa contribuam para aumentá-lo.

Objetos naturais

Objetos naturais são grandes energizadores. Prefiro um forro de sofá de lã ou algodão, porque tem mais energia do que um de fibras sintéticas. Quanto mais perto um objeto estiver de sua fonte de origem, mais energia terá. Assim como o mel é mais saudável do que o açúcar refinado, porque está mais perto de sua fonte, as fibras e produtos naturais em sua casa trarão maior vitalidade aos campos de energia do que produtos que foram processados. Apesar de tudo ser energia, uma cadeira de madeira tem mais força energética do que uma de plástico.

Animais

Animais podem contribuir muito para a força vital em uma casa. Apesar de cada animal individualmente afetar o campo de energia geral de sua casa de forma diferente, o elemento importante é o amor que você dedica ao seu bicho de estimação. Esse amor encherá sua casa de luz.

Pirâmides

Pirâmides podem trazer a estimulante energia para a casa. Cada pirâmide atua como um vórtice que atrai energias cósmicas. Esse presente dos antigos egípcios contém segredos sobre energias ainda não totalmente desvendados. Tê-las em casa ajuda muito a nossa caminhada para o próximo milênio.

Cristais

Pedaços de cristal podem trazer as energias do arco-íris para dentro de casa. Eles produzem magia e cores vibrantes. O campo de energia em nossa casa absorve e retém as vibrações coloridas, muito depois que o sol se pôs. Você pode sentir a diferença de energia, mesmo à noite, num cômodo da casa em cuja janela haja cristais. A peça vai cantar com a energia.

Espelhos

Os espelhos já foram chamados de "aspirina" do *feng shui* porque podem balancear ondas de energias desequilibradas; podem ampliar um quarto e fazer com que você se sinta mais solto pelo simples fato de estar onde eles estejam. E podem trazer o lado de fora para dentro de casa como quando refletem árvores, um lago, ou uma montanha. A visão da água refletida é excelente e produz serenidade, cura, intuição e, em alguns casos, até fortuna. Se na sua casa há um lugar que você o sente abandonado ou confinado, tente colocar na parede vários espelhos grandes. Logo você sentirá maior expansão pessoal. Se uma porta abre para uma parede ou se um corredor acaba numa parede, isso pode produzir uma sensação de bloqueio. Nesse caso, pendurar um espelho no alto pode aumentar a sensação de fluxo e expansão.

Os espelhos também desviam influências não solicitadas. Uma cliente minha estava tendo problemas com sua vizinha. Se as folhas da árvore de sua casa caíssem no jardim da vizinha, ela as apanhava e as colocava na varanda de minha cliente. Quase todos os dias a vizinha fazia alguma coisa desagradável a ponto de minha cliente se sentir constantemente sobrecarregada com pensamentos negativos em relação àquela situação. Sugeri que pusesse espelhos na parede que dava para a casa da vizinha, de modo a obstruir a energia maléfica. Ela não acreditava que qualquer coisa pudesse mudar a situação, mas fez o que sugeri. Ficou espantadíssima quando a vizinha apareceu na sua casa, alguns dias depois, trazendo um pão recém-cozido como oferta de paz.

Deuses e deusas

Pinturas, esculturas ou fotos de obras de artes relacionadas a deidades podem ter efeito inspirador numa sala. Se você quer aumentar o amor romântico na sua casa, pode considerar colocar a estátua de Vênus em lugar de destaque. Se sente a necessidade de uma energia doméstica forte e poderosa, talvez seja o caso de ter uma estátua de Thor. Deuses e deusas têm sido venerados por tantas gerações, que suas imagens podem conectá-la com a vibração da consciência coletiva que vive em cada divindade. Se você sente a vibração é porque ela já faz parte de sua casa.

Caçando fantasmas

No começo do meu aprendizado, com diversos *kabunas* havaianos, o treinamento incluía libertar das casas espíritos que ficavam na terra (fantasmas). Após meu aprendizado, um professor meio excêntrico pediu-me para limpar o prédio de uma escola onde se dizia haver fantasmas. Explicou-me que à noite as luzes acendiam e apagavam, portas fechavam e abriam, e os estudantes estavam amedrontados.

Como a maioria dessas atividades ocorria durante a noite, os estudantes, na verdade, nada haviam visto, pois só estavam na escola durante o dia. Os rumores sobre fantasmas, no entanto, foram suficientes para assustá-los, e o diretor da escola queria se livrar dos hóspedes não-convidados. Naquela ocasião, ainda não me sentia segura para fazer o trabalho sozinha, então pedi ao meu professor *kabuna* para me acompanhar. Assim que paramos do lado de fora da escola, numa adorável noite havaiana à luz da lua, preparamos o sal, a água e as folhas de *ti* (uma erva local) que usaríamos no ritual. O diretor nos esperava e abriu a porta da frente da escola.

Assim que entrei no saguão senti o resíduo alegre das emanações dos estudantes que lá estiveram durante o dia. A energia parecia alegre e positiva. Mas, para nos salvar, trabalhamos um pouco com sal e água no saguão. Quando subimos ao primeiro andar, a energia ainda era boa, mas continuamos a fazer uma limpeza mínima. Comecei a imaginar que as histórias de fantasmas eram, na verdade, brincadeiras dos estudantes e lamentei ter pedido ao *kabuna* para me acompanhar. Completamos o primeiro andar e começamos a subir ao segundo andar. De repente, o calor da noite se transformou em ar frio. Senti enorme peso no meu corpo, e os últimos degraus me pareceram intermináveis. Sentia dificuldade até para respirar. Olhei para o meu professor. Evidentemente, ele estava sentindo o mesmo peso ao tentar subir as escadas. De repente, ouvimos uma porta bater no corredor. Perguntei ao diretor se havia alguém no segundo andar. Ele disse que, segundo seu conhecimento, não havia ninguém. Enquanto caminhávamos pelo corredor, escutamos outra batida de porta. Minha mente lógica é muito objetiva, especialmente quando sinto medo. Lembro-me de repetir sem parar: "É uma corrente de ar, é uma corrente de ar, é uma corrente de ar".

Comecei a jogar sal, enquanto meu professor jogava água e cantava orações de expulsão na sua língua. Enquanto continuava a jogar sal em cada sala, caminhei para perto de uma janela, que abruptamente se fechou. Minha mente lógica continuava: "É só uma corrente de ar! É só uma corrente de ar!"

Eu não queria que meu professor percebesse que eu estava tremendo como geléia, de modo que agia como se estivesse vivendo a situação mais natural do mundo, repetindo: "Estou com frio, estou com frio".

Ao entrar sozinha em uma sala, lembrei-me de uma técnica de banimento que aprendera com uma índia na América do Sul. Essa técnica me parecia tão brutal, que jamais pensara em usá-la. Mas as circunstâncias me pareceram tão ameaçadoras, que resolvi fazer algo drástico. Peguei água da pia da sala, abençoei-a e coloquei na boca o mais que pude. Comecei a rodar e a cuspir a água em diferentes cantos da sala.

Lembrando agora aquele dia, acho que a situação insólita me distraiu tanto, que meu medo desapareceu temporariamente.

Completamos a limpeza e saímos da escola. Meu professor lembrou-me que era importante esperarmos um pouco para nos certificar de que os espíritos haviam partido. Enquanto esperávamos, diversas luzes do segundo andar (onde não havia ninguém) se acenderam e apagaram. De repente, tive a impressão de que um sutil tremor atravessara a terra, seguido de um suave sinal. Naquele momento, tive certeza de que tudo havia acabado. Nunca mais ninguém reclamou dos fantasmas.

Depois, meu professor me repreendeu muito docemente, lembrando-me que não se pode ajudar os espíritos tendo medo deles. Eles estão numa situação difícil e precisam de compreensão, conforto e apoio. Essa lição foi muito importante, porque, temerosa, em meio àquela situação inusitada, me esquecera de que um espírito preso na terra, em essência, não é mais do que outro ser humano (embora sem corpo). Tinha esquecido minha natural compaixão que deveria ter-se manifestado. Um "caçador de fantasmas" deve lembrar ao espírito que ele não tem mais corpo e encorajá-lo a procurar a luz. Os semelhantes se atraem, e se você se aproximar de um fantasma com medo, criará uma situação de pânico. Se o abordar com gentileza e firmeza, compreendendo o seu sofrimento, sem dúvida que ele irá em busca de luz.

Nas "caçadas a fantasmas" que fiz por minha própria conta depois dessa vez, nunca mais me deparei com fenômeno tão dramático como o que acabo de narrar. Não sei até que ponto meu medo intensificou o problema. Se não estivesse tão assustada talvez não tivéssemos portas batendo e luzes se apagando e acendendo.

Acredito que a forma como você preenche sua consciência é a mesma com que preenche sua vida. No período em que aprendia como libertar espíritos presos à terra, em quase todas as casas nas quais fiz cerimônia de limpeza de espaço havia fantasmas para serem libertados. Convenci-me, a partir daí, que quase toda habitação tem um espírito para ser libertado. Mais tarde, percebi que minha concentração em fantasmas os estava chamando para dentro de minha vida. Mudei meu foco de atenção e, imediatamente depois, nunca mais me chamaram para resolver problemas fantasmagóricos.

O universo à nossa volta é sempre um reflexo de nosso interior, nossas crenças e nossos pensamentos. Não tenho tido contato com fantasmas há muitos anos. Acredito que, mudando meu pensamento inconsciente, mudei o foco de experiências que me perseguia. Também acredito que a maneira mais fácil de atrair fantasmas é tendo medo deles.

Veja por outra, algumas casas, em particular as mais velhas, poderão ter fantasma. No entanto, não se deve ter medo deles. Eles não lhe poderão fazer mal se não tiver medo deles. Contudo, não penso que seja vantagem morar numa casa com fantasma. E tenho

certeza de que o mais tranqüilo dos fantasmas estará mais feliz em seu domínio, em vez de preso ao plano terrestre. Muitas vezes os espíritos deixam a casa sem a presença de um especialista. Incluí informações sobre o que são os fantasmas, como reconhecê-los e técnicas para tirá-los de casa. Se necessitar, aproveite.

O que SÃO Fantasmas?

FANTASMAS

Um fantasma é alguém que viveu entre nós, e cujo espírito, quando seu corpo morreu, permaneceu ou ficou ligado à terra, reforçando a expressão "espírito ligado à terra" ou "alma penada". Fantasmas normalmente reaparecem e são vistos por inúmeras pessoas; podem aparecer como uma pequena sombra no canto dos seus olhos ou como figuras sólidas que, de repente, desaparecem na sua frente. Eles não seguem as pessoas de casa em casa; estão ligados a um lugar em particular e não a uma pessoa. A crença mais comum sobre fantasmas é a de que, quando morrem, ficam ligados à terra por várias razões: não querem deixar seus tesouros, pretendem vingança, o amor de uma mulher, etc. Há ainda aqueles que morrem subitamente e ficam tão confusos, que nem se dão conta de que estão mortos. Pesquisadores de assuntos paranormais têm muitas explicações para o fenômeno. Um pesquisador parapsicólogo, Ernesto Bozzano, acredita que fantasmas não são as almas dos mortos, e sim mensagens telepáticas de suas mentes sem corpo.

Outra teoria é a de que fantasmas não são almas de pessoas mortas, mas projeções de objetos que absorveram impressões psíquicas. Essas impressões são então transmitidas de volta para quem quer que se aproxime do local onde o morto viveu. A clareza da imagem resultante dependeria da força emocional do médium (fantasma) que a imprime, assim como da sensibilidade mediúnica de quem a recebe.

O professor Henry Prince, da Universidade de Oxford, acredita que a responsável pelas imagens é a atividade mental que paira numa infinidade de planos. Ele sugere que essa impressão psíquica pode voltar várias vezes, como um nó psíquico numa fita. Outros pesquisadores postulam que fantasmas são projeções psíquicas da mente de uma pessoa sensível em resposta ao resíduo telepático deixado num determinado lugar. Essa teoria insinua que quem vê fantasmas na verdade os cria, para satisfazer suas próprias necessidades emocionais.

Apesar de todas as teorias sobre fantasmas soarem plausíveis, pessoalmente estou inclinada a acreditar no ponto de vista da tradição que diz que "os fantasmas são almas de pessoas que se perderam na terra por inúmeras razões".

Poltergeists

Poltergeists são diferentes dos fantasmas. O termo *poltergeist* vem da palavra alemã *poltern*, que significa barulho e nocivo, e *Geist*, que significa espírito. A atividade dos *poltergeists* inclui com frequência sons altos, como pancadas nas paredes, martelar, barulhos e explosões, acompanhados de movimentação de objetos. Alguns são suspensos, flutuam por um tempo e depois caem e se quebram. Outros são simplesmente mudados de lugar.

Os fantasmas costumam atuar à noite. A atividade dos *poltergeists* acontece a qualquer hora do dia. A ação é normalmente centrada em torno de uma pessoa em vez de um local, e eles podem seguir alguém de um lugar para outro. A atividade dos *poltergeists* começa de repente e pode durar dias, meses e até anos. De repente, assim como vieram, vão embora.

Embora haja opiniões contrárias, acredito que um *poltergeist* não é um fantasma ou mesmo uma alma penada. Acredito também que seja um tipo incontrolável de energia psicocinética que emana de pessoas com problemas não resolvidos em suas vidas ou de emoção profunda, como repressões sexuais de um adolescente, um amigo defrontou-se com atividade *poltergeist* quando era adolescente. Anos mais tarde, perguntei-lhe sobre o assunto e ele me disse que havia descoberto a raiz do problema. Os *poltergeists* seriam as profundas emoções não resolvidas de um membro da sua família. Atividades de *poltergeists* ocorrem quando as emoções chegam a ponto de explodir num incontrolável fulgor do campo áurico.

Normalmente sugiro terapia, além da limpeza da casa, para atividade de *poltergeist*. O terapeuta que trabalhe com quem sofra com a ação dos *poltergeists*, além de ser psicólogo formado e qualificado, deve ter compreensão do universo além da realidade. Pessoas perseguidas por *poltergeists* experimentarão sensação de alívio quando descobrirem e reviverem problemas psicológicos internos e não resolvidos que são a fonte psicológica do problema.

Aparições

As aparições podem parecer fantasmas, mas são diferentes. Como seu nome sugere, aparecem em momentos de crise. Por exemplo, uma mãe "verá" seu filho no exato momento em que ele é ferido num campo de batalha. Ou uma esposa "verá" seu marido no momento em que ele morre de um ataque cardíaco, às vezes muito longe do lugar onde ela está. Essas aparições de crises são vistas apenas uma vez e por um parente ou um amigo muito próximo. Resultam de poderosa projeção psíquica em um momento traumático. Uma casa não precisa ser limpa depois de uma aparição, a menos que a pessoa que a tenha visto experimente emoções de medo. A limpeza pode evitar qualquer resíduo das emanações causadas pelo medo, mais do que interferir na aparição

propriamente.

DUPLA PRESENÇA

Dupla presença é, na verdade, a capacidade do espírito de uma pessoa viva de aparecer (geralmente sem seu próprio conhecimento) em determinado lugar a quilômetros de distância. Apesar de incomum, existem casos de aparições de pessoas sem que seu corpo físico esteja com elas, embora sejam vistas normalmente. Em geral, existe forte ligação emocional entre a pessoa que é "vista" e a que vê. De modo geral, a pessoa que é vista ou está dormindo, ou está em meditação quando o fenômeno ocorre. Tenho um amigo, cujo avô era professor de filosofia em Londres. Um dia convidaram-no para fazer uma conferência no norte da Inglaterra, mas ele não pôde aceitar porque estava doente. Pensando que os organizadores tinham sido comunicados, ele, de cama, dormia no exato momento em que deveria estar fazendo a conferência.

Uma semana depois, recebeu uma carta parabenizando-o pela palestra. Ficou atônito, pois estava doente e de cama, no sul da Inglaterra nesse dia. Quando pediu explicações aos organizadores, que o conheciam muito bem, estes lhe asseguraram que de fato ele havia feito a conferência durante o tempo em que estava em segurança, dormindo em sua própria cama! Este é um exemplo de como se pode estar em dois lugares ao mesmo tempo. Esse senhor estava, talvez inconscientemente, tão desejoso de manter sua palavra e fazer a conferência, que, durante o sono, seu espírito o projetou ao local em que queria estar.

Reconhecendo Fantasmas

Normalmente, a melhor maneira de saber se sua casa tem fantasma (se você não o vê) é acreditar em seus sentimentos. Se existe uma área na casa que é sempre fria ou úmida e não há razão física para essa umidade e frieza, pode ser a evidência da presença de um fantasma. Se há algum local em que você se sente pesada e com dificuldade de respirar, isso pode significar a presença de um espírito. Muitas vezes sente-se frio ou depressão como resultado da presença de um espírito, mas não só por isso. Existem alguns fantasmas "felizes", mas até esses tornam a atmosfera densa e pesada. Todas essas sensações de frio, peso, depressão e falta de ar podem ser atribuídas à falta do fluxo *chi* em seu espaço (veja Capítulo 13). Entretanto, se ajustar o fluxo *chi* em toda a casa e, ainda assim, os sintomas continuarem, você pode estar convivendo com um ou mais fantasmas.

Libertando os Fantasmas

Todos os métodos descritos neste livro podem ser benéficos para libertar entidades presas à terra. Por esse motivo, é importante aprender técnicas específicas observadas especialmente para libertar fantasmas.

Em primeiro lugar, é importante lembrar que *fantasmas não podem machucá-la, a menos que você demonstre medo*. Se você tem medo de fantasmas, será muito mais difícil livrar-se deles. Aquilo a que você resiste, persiste, e quanto mais medo tiver, mais eles estarão com você. Seu medo pode fazer-lhe mais mal do que o fantasma faria a você.

O segundo princípio a ser reconhecido é o de que o fantasma de sua casa precisa de seu apoio. Fantasmas estão basicamente presos ao plano da terra, sem corpos, e vagam sem parar. Se a presença deles a faz infeliz, não tenha dúvida de que eles prefeririam não a incomodar. Quando compreende que o fantasma um dia teve um corpo e sentimentos — triunfos e desapontamentos —, então a compaixão a envolve e a coloca em excelente posição para libertar o fantasma de sua casa.

Nem todas as limpezas de fantasmas são fáceis. Alguns são teimosos e exigem persuasão para lhes assegurar que é melhor partirem. Algumas vezes, livrar a casa de um fantasma é como dizer a uma criança que está na hora de ir para a cama. Ela pode resistir, mas acaba indo dormir. Se você tiver um fantasma resistente, seja gentil, mas firme, ao mandá-lo embora. Informe-o de que ele perdeu o corpo e que precisa ir para o Espírito ou para a Luz. Fale com o espírito ligado à sua casa, como faria com um amigo. Fale diretamente do coração e sem medo. Diga-lhe: "Desculpe-me por ter de dizer isso, mas você está morto. Você já não tem corpo e precisa ir para a Luz. Vá, pois existem amigos do outro lado que estão precisando de você." Esse tipo de conversa, sincera e direta, funciona muito bem. Em geral uma abordagem séria é mais que suficiente. Se tiver um fantasma obstinado, você precisará chamar um profissional especializado em expulsão de fantasmas. No entanto, na maioria das vezes você pode fazê-lo sozinho, com compaixão e amor.

Técnica para expulsão de fantasmas

1. Limpe totalmente o quarto no qual você acredita que o fantasma reside.
 - Limpe o quarto todo, incluindo chão, janelas, tapetes, arrume e tire a poeira, etc.
 - Queime uma mistura de sal do mar e álcool no quarto (ver Capítulo 4).
 - Pegue o sal e espalhe por todo o quarto, em círculo, deixando uma pequena passagem no círculo perto da janela ou da porta, para ele sair.
 - Deixe a janela ou a porta aberta enquanto faz a cerimônia do sal. Se estiver muito frio lá fora, deixe somente uma parte aberta.
2. Dedique uma energia para a libertação do fantasma.

- Compre uma vela de sete dias especialmente para a libertação do fantasma.
- Coloque a vela perto do local onde você sente a presença dele.
- Quando acender a vela, direcione sua atenção para o fantasma e diga três vezes: "Você agora está livre para ir em busca da Luz!" Diga essas palavras com confiança e certeza.
- Bata um gongo ou toque um sino (quanto mais profundo o som, melhor) e com poder e amor diga: "Vá para a Luz agora." Faça isso três vezes.
- Antes de deixar o quarto, chame os espíritos do outro lado para ajudá-la nessa tarefa, dizendo: "Peço aos espíritos e guias que me ajudem na transição dessa alma da terra para o céu. Agradeço vosso apoio e amor."
- Normalmente digo ainda: "Viaje bem, companheiro. Possa a paz estar com você nessa jornada."
- Deixe a vela queimar durante sete dias, como se essa energia de luz criasse um ponto para os guias do outro lado continuarem a ajudá-la, se necessário.

Em quase todos os casos, as técnicas acima mencionadas são suficientes para libertar o espírito preso à terra. Não se esqueça de que não há por que ter medo e, ainda que gentil, seja firme em sua comunicação.

Método do círculo da vida

Um dos métodos que uso para limpeza de espaços é baseado no Círculo Sagrado da Vida. Trata-se de um sistema completo que você pode usar para purificar e limpar as energias de sua casa. Muitas culturas nativas têm símbolos e lendas alicerçados no conceito do círculo enquanto metáfora de vida. Meus ancestrais nativos americanos chamavam o Sagrado Círculo da Vida de a Roda da Medicina. Uso esse método não só para honrar meus ancestrais, mas também porque acredito que a filosofia da Roda da Medicina expresse poderosa compreensão das forças energéticas à nossa volta. Também acredito ser essencial a ativação da energia da Roda da Medicina nos anos que virão.

Para entender a filosofia da Roda da Medicina dos índios americanos, você precisa saber que ela é construída em torno de idéias da "boa medicina" e da Roda da Medicina. Para compreender o conceito da medicina, da forma como meus ancestrais o fazem, é necessário redefinir o conceito. A "medicina" a que se refere este livro não é a tradicional alopática; é qualquer coisa que a ajude a alcançar conexão e alinhamento com o Espírito e o mundo ao seu redor. Quando isso ocorre, seu corpo, suas emoções, mente e espírito se curam. "Medicina" é qualquer coisa que nos permita alcançar um patamar pessoal de força e poder — qualquer coisa que nos ajude a ser mais conscientes. A "medicina" nativa americana engloba tudo o que é visível e invisível no mesmo reino e ensina como nos tornarmos mais harmônicos com a natureza. E declara que existe um único livro sagrado que é o manuscrito da natureza.

A Roda da Medicina é a compreensão do ciclo natural da vida. É o círculo pulsante que alimenta a vida. E joga-o para dentro e para fora. No nascimento, morte e renascimento. É a mandala da grande Roda da Medicina do Universo, em que cada coisa tem o seu lugar. Ela é nosso corpo, nossa mente ou espírito, e nosso coração. É o Zodíaco, a Roda da Vida, a serpente devorando sua cauda, as visões de Ezequiel, o calendário dos astecas, as pinturas de areia dos Navajos mostrando a criação do mundo, os Quatro Ventos, os Quatro Elementos e as Quatro Direções. Jakob Bohme, místico do século 16, escreveu: "Deus é como uma roda em que há muitas outras, entrelaçadas, para cima e para baixo, cruzadas, e, assim, todas elas ligadas continuamente entre si. E, quando o homem contempla a Roda, fica maravilhado."

A Roda da Medicina é o círculo mágico que engloba todos os tipos de vida. Os povos nativos acreditam nesse círculo mágico e respeitam o que ele representa, e o utilizam na vida diária. Muitas casas índias são feitas na forma do círculo, que, sendo tão importante, tem lugar de destaque nas cerimônias indígenas e rituais. Eles purificam seus corpos no Sagrado Círculo da Cerimônia do *Sweat Lodge*, um ritual de purificação que representa o retorno ao útero. Eles se reúnem em círculo, de modo que todos estejam incluídos, cada um tendo sua vez de falar. A música é transmitida por tambores circulares, e as danças, executadas dentro de um círculo.

O círculo não tem começo e não tem fim. A vida, para meus ancestrais, era considerada um círculo do nascimento à morte e ao renascimento. Entendiam que, como as estações, passavam por diversas fases de vida. Escapar do ritmo cíclico da vida podia causar desarmonia e doenças. O círculo, pensavam, era a manifestação exterior da compreensão interna da vida. Diferentes quadrantes da roda representam as quatro direções e os quatro elementos, e cada quadrante tem suas qualidades específicas. Em termos psicológicos, cada quadrante, da Roda da Medicina, representa um aspecto diferente da personalidade de um indivíduo, o que não se constitui em idéia nova. Notáveis pioneiros no campo da psicologia humana, como Jung, advogaram a idéia de que existem quatro aspectos da personalidade.

Os elementos ar, água, fogo e terra, assim como várias cores, plantas e animais, estão associados aos pontos cardeais da Roda da Medicina. Apesar de detalhes específicos variarem de tribo para tribo, todos concordam com a importância do Sagrado Círculo da Vida. A roda de algumas tribos tem doze pontos, que se alinham com os doze meses a um tipo de "astrologia da terra".

Os elementos (animais, pássaros, plantas, minerais, etc.) que pertencem a cada uma das quatro direções variam de uma tribo ou cultura para outra. Portanto, não fique muito preocupada em tentar descobrir a interpretação mais "autêntica" e apropriada. O importante é entender que cada direção tem seu próprio poder e representa um aspecto diferente de você mesma. O que for melhor para você é o que serve. Quando suas partes e as de sua casa, representadas pela Roda da Medicina, estão em harmonia, não importa qual o elemento ou em que direção você está alinhada; basta estar muito mais equilibrada em sua vida. Use sua intuição para determinar o que é melhor para você, mais ou menos da mesma forma indicada para descobrir o seu totem animal (veja Capítulo 14). As quatro direções e os quatro elementos que apresento aqui são baseados na minha própria experiência. Sinta-se livre para improvisar e encontrar os significados e combinações que melhor trabalharão para sua vida.

Leste — Ar

O Leste é o poder do Ar, que representa os ideais supremos. Quando um bebê nasce, ele recebe seu primeiro sopro de ar. Ar significa novos começos. E permite que seu espírito voe. Brisas suaves, ciclones, nuvens de poeira, ventos fortes, tornados, ciclones, ventos quentes e frios são parte dos elementos do ar. Na natureza, o ar circula bem acima da terra tendo uma visão panorâmica da vida. A sua parte que corresponde ao Ar tem a habilidade de ver longe; é sua porção universal. Ela é iluminação e integração, liberdade e movimento. O ar levanta, estimula e expande. O ar são seus pensamentos. *O ar é o poder da mente.*

Sul — Água

O poder da Medicina do Sul é a Água, que representa sentimentos e emoções. É sua intuição e a profunda ligação com a espiritualidade. São seus sonhos sagrados, impressões psíquicas e o conhecimento interior. É sua parte feminina. Quedas d'água, a grande força dos oceanos, mares serenos, rios de montanhas, chuvas suaves de primavera, chuvas torrenciais, bruma e nevoeiro, neve e gelo são todos Água na natureza. A água é fluida e calmante. A água é curadora. *A água é o poder das emoções.*

Oeste — Fogo

O fogo é, na medicina, o poder da transformação. Representa a alquimia que ocorre quando você se liberta do velho e adota o novo. Quando a madeira queima, muda de forma. O fogo muda antigos padrões e velhos hábitos; é purificação e renovação. O Sol é a maior personificação, na natureza, do elemento fogo. O fogo das florestas, luz de velas, fogueiras e até ferrugem, que é uma forma branda de fogo, são todos manifestações do fogo na natureza. O fogo é radiação e energia vibrante; é a luz em transmutação. *O fogo é o poder do espírito.*

Norte — Terra

A terra é a sabedoria e a solidez. É complemento. É o poder do conhecimento interior que se liga à natureza, à terra. Ela permite que você estabeleça seu território em tempos difíceis. Ela é saúde e o alimento que você ingere. Na natureza, a terra é o chão que você vê, assim como as rochas e as profundas pedras encravadas na terra, e os pedregulhos, alguns dos quais você não vê. A terra engloba todas as coisas que têm suas raízes firmadas dentro dela, como as árvores e as plantas; é fertilidade, fartura e estabilidade. *A terra é o poder físico.*

As Quatro Direções — Método de Limpeza da Casa

O uso da filosofia da Roda da Medicina, as quatro direções e os quatro elementos não são novidades. Muitas das culturas baseadas na terra, em todo o mundo, cultuam as quatro direções e as utilizam em seus rituais de limpeza. Abaixo, apresento um método que desenvolvi, utilizando as quatro sagradas direções e elementos. Há sete partes nesse método. Os dois primeiros são de preparação e podem ser executados a qualquer momento. Não precisam ser realizados antes de cada limpeza de casa.

1. CULTUE E SEJA AS QUATRO DIREÇÕES

A Roda da Medicina é baseada em forças naturais, como as forças magnéticas da Terra. Cada direção tem sua própria energia e nos afeta de maneira diferente. Cientistas descobriram que os humanos possuem partículas magnéticas subatômicas no cérebro. E que essas partículas têm a capacidade de detectar e responder ao campo magnético da Terra. Apesar de os pesquisadores não chegarem a uma conclusão sobre como esses campos magnéticos nos afetam, alguns acreditam que nossos corpos reagem a eles. As antigas culturas cultuam as quatro direções pelo fato de nossos cérebros reagirem ao fluxo magnético da Terra. Existem diferenças nas energias individuais das quatro direções. Cada uma delas tem energia e poderes específicos. Para perceber as diferentes energias de cada direção, sente-se no chão e medite voltado para cada uma delas, até sentir a diferença da energia que cada uma transmite.

Etapas do culto às quatro direções

- Descubra onde fica o Leste, localizando o lado em que o sol nasce (o sol nasce a leste, pela manhã) ou obtendo uma bússola.
- Sente-se em estado de meditação voltado para o Leste.
- Respire fundo algumas vezes para acalmar a sua mente.
- "Sinta" o Espírito do Leste.
- Em silêncio, observe seus pensamentos, sensações do corpo e emoções, enquanto estiver de frente para o Leste.
- Imagine-se em transformação e se tornando a essência do Leste. (Para isso, personifique o Espírito do Leste e se imagine como personagem. Ou você pode expandir seus sentimentos olhando para o Leste e permitindo que ele a envolva.)
- Quando se sentir completa, agradeça ao Espírito do Leste.
- Voltada para as outras direções, repita o processo.

Cultuar as quatro direções não deve ser uma atitude mecânica e superficial. É preciso que você entenda no fundo do seu ser os poderes de cada uma das direções, o poder que algumas culturas chamam de Os Quatro Ventos Sagrados. Pratique os exercícios acima até sentir que conhece profundamente o poder das direções.

2. Cultue e se transforme nos quatro elementos

Cada pedaço deste grande e maravilhoso universo é parte de você também. O vento é sua respiração, os rios, seu sangue, o sol

nasce no seu coração, e as montanhas, na sua alma. Para limpar sua casa, usando esses elementos, perceba que eles — Ar, Água, Fogo e Terra — estão dentro de você e não isolados. Para "tornar-se os elementos", conviva com a natureza, individualmente, sentindo-se cada um dos elementos. Por exemplo, para se conectar com a terra, deite-se sobre a Mãe-Terra. Imagine que pode sentir o bater do coração da Terra, abaixo de você. Então deixe sua consciência se expandir mais e mais até você se sentir uma com a Terra. Sinta o seu coração. Sinta o frio de seus pólos, o calor do Equador, sinta as grandes montanhas que se elevam acima de você, a vida vibrante de suas florestas tropicais e a aridez e secura dos vastos desertos. Só colocando suas mãos e pés em contato com a terra você pode se conectar com sua energia.

Esta é uma simples meditação para se conectar com os quatro elementos. Você pode gravá-la e ouvi-la sempre que quiser ou pedir que alguém a leia para você, enquanto está em estado de relaxamento.

Meditação para os quatro elementos

Coloque-se em posição bem confortável. Certifique-se de que sua coluna está reta e seu corpo bem relaxado. Comece respirando naturalmente, devagar e confortavelmente. A cada respiração, solte-se e viaje. Agora, viajando em sua imaginação, vá para um lindo lugar na natureza. Pode ser um lugar onde você já tenha estado ou um de refúgio de sua imaginação.

Pense que está passeando no seu lugar na natureza. Descubra um lugar calmo e silencioso para se sentar. Imagine-se sentado e fechando os olhos. Concentre a atenção na sua respiração e permita que sua mente se acalme. Quando se sentir confortável e relaxada, centre sua atenção no ar ao seu redor. Comece por senti-lo. Sinta o sopro do vento batendo em sua pele. Escute o ruído da brisa batendo nas árvores. Deixe cada momento do contato com o ar à sua volta se transformar na sua consciência. Comece a se conectar com ele até se tornar parte dele. Sinta o vento se tornar seu amigo ou até uma extensão sua. Use todos os seus sentidos para perceber o ar.

Escute o som da sua própria respiração. Imagine-se abrindo os olhos e olhando os movimentos das formas de ar. Imagine-se o próprio ar. Perceba o que é ser o ar. Sinta suas emoções e pensamentos. Permita-se sentir que está voando sobre o topo das árvores, que está assobiando pelos desfiladeiros, que está dançando sobre campos gramados — seja o Ar. Agora, dê um longo suspiro e retorne ao seu estado de consciência, de volta à natureza.

Permita-se entrar em estado mais profundo e muito relaxado, e concentre-se no elemento Água. Imagine que seu lugar na natureza é junto a uma queda-d'água, riacho, rio ou oceano. Deixe o som do movimento da água atravessá-lo. Imagine que uma suave névoa a envolve. Sinta a carícia de suas gotas em sua pele. Imagine o suave azul das águas do Mediterrâneo. Imagine seu corpo sendo imerso numa banheira cheia de espuma cheirosa ou mergulhando numa cachoeira, clara, gostosa. Lembre-se de que a água se apresenta de diversas maneiras. Macia e calma ou selvagem e furiosa. Cheire, sinta, pegue, prove e sinta a água. Deixe-a irrigar sua alma. Junte-se aos elementos da Água. Torne-se uma nuvem — visualize-se enquanto chuva torrencial, depois se transforme numa misteriosa e envolvente bruma. Veja-se como Água. Permita-se total fluidez. Depois, respire profundamente e volte a atenção à sua respiração.

Agora permita que o elemento Fogo surja em sua consciência. Imagine o calor do sol dançando em você; sinta-o penetrando cada poro de sua pele. Visualize o Espírito do Fogo se aproximando e sinta-se sendo purificado numa cerimônia. Assim como o xamã se torna uno com o fogo, imagine-se transformado em chamas. Sinta a energia e o poder romper em você. Conecte-se com a sensação de calor do fogo amigo. Sinta a camaradagem vivenciada em volta de uma fogueira. Incorpore cada expressão do elemento fogo dentro de você. Fogo é mudança e transformação. Imagine-se transformado em cada aspecto do fogo, de uma simples chama de vela num templo no alto de uma montanha a uma terrível queimada na floresta. Seja o fogo, sinta seu poder, força e calor, e o poder de cura que ele destila. Seja o companheirismo que ele representa. Deixe-se envolver. O elemento fogo traz luz e vida. Funda-se com os dourados raios do sol.

Agora, você será levada ao elemento terra em seu interior. Imagine-se olhando à sua volta toda a natureza e vendo a beleza dos minerais e das plantas que fazem parte do elemento terra. Veja a grandeza das árvores — a complexa e intrincada forma desses seres sólidos. Sinta a terra abaixo de você. Sinta-a constantemente renovando e alimentando, sua força e seu apoio. Esteja atento às montanhas e sinta a força de seus topos: eles testemunharam muitas mudanças durante milênios. Sinta sua sabedoria. Feche os olhos e comece a sentir a teia de poder e a aliança entre você e a terra. Concentre-se e permita-se conectar-se com a terra. Sinta sua base, estabilidade e serena energia.

Devagar, encerre a meditação e fique atenta ao alinhamento que sente com todos os elementos. Faça essa meditação diversas vezes até que os elementos sejam parte de você.

Todos os elementos têm sua força no espírito do mundo. Cada um tem sua reserva de sabedoria, que pode ser acumulada, formando uma relação com esse espírito. Antigamente os xamãs conheciam e cultuavam os elementos para obter sabedoria, poder e domínio. Eles sabiam como se relacionar com um elemento. Assim como as relações pessoais são vitais, o relacionamento com os elementos é importante para a autocompreensão. Quando você abre seu coração para se comunicar com os elementos, torna-se mais integrada; torna-se parte da natureza, e não seu carrasco ou sua vítima.

Para que o uso do Método da Roda da Medicina se torne efetivo na limpeza de sua casa, é essencial que você entenda os quatro elementos e as quatro direções não somente com sua mente, mas com sua alma.

3. Percuta o círculo

O tambor é usado para quebrar qualquer energia estagnada e fazer circular energia por toda a casa. Comece ficando de pé do lado de fora da porta de entrada de sua casa, segurando seu tambor perto do coração. Se não for possível ficar do lado de fora, pode ficar do lado de dentro virada de frente para sua casa. Diga uma prece pedindo proteção ao Grande Espírito, os Espíritos das Quatro Direções e dos Quatro Elementos para ajudá-la na limpeza das energias de sua casa. As melhores preces são ditas com suas próprias palavras, mas, enquanto exemplos, seguem-se algumas:
Possa o Grande Espírito, que habita em todas as coisas, vir em nosso auxílio, trazendo bênção e paz.

Para o Espírito do Ar:

Solicito que sua brisa purifique minha casa e agradeço sua orientação e assistência.

Para o Espírito da Água:

Solicito que sua essência pura e curadora envolva esta casa e agradeço por sua orientação e assistência.

Para o Espírito do Fogo:

Solicito que seu calor transformador envolva esta casa e agradeço por sua orientação e assistência.

Para o Espírito da Terra:

Solicito que sua força e solidez envolvam esta casa e agradeço por sua orientação e assistência.

Para o Espírito das Quatro Direções e dos Quatro Ventos Sagrados:

Vindo ao longo do espaço, do tempo e dos quatro quadrantes do universo, solicito sua ajuda na purificação e equilíbrio das energias desta casa. Ho! ("*Ho*" significa "*Assim Seja*")

Depois da oração, percorra lentamente o trajeto de um círculo imaginário, seguindo a direção dos ponteiros do relógio, diante da porta, batendo o tambor uma vez em cada quadrante. Imagine-se de frente para um relógio e percute o tambor nos locais em que os ponteiros marcariam três, seis, nove e doze horas. Concentre-se na sua intenção e nos objetivos que deseja para sua casa enquanto estiver tocando o tambor na entrada. Complete o círculo quatro vezes.

Abra a porta e entre em casa. Se houver mais de um andar, comece pelo primeiro e, se possível, pelo aposento que fique de frente para o Leste, e trabalhe sempre na direção dos ponteiros do relógio. Em cada aposento, trabalhe primeiro o canto mais a leste e continue sempre no mesmo sentido.

Fique de frente para o canto mais a leste do primeiro cômodo a ser limpo e segure seu tambor na altura do peito. Depois de acalmar sua mente, aproxime o tambor do chão e comece a tocar, movendo-o na direção do teto. Descobri que uma batida média e firme é suficiente. (Movendo a baqueta como se fosse um leque, você obtém um bom ritmo. São mais ou menos três batidas por segundo.) Uma "varrida" em cada canto é suficiente. No entanto, se o som estiver apagado e surdo, continue até que sinta um ruído agudo e forte a cada batida do tambor, indicando que a energia está boa.

Continue suas batidas firmes enquanto circunda o quarto. Cada vez que encontrar um canto onde a energia estiver pesada, limpe-a com seu tambor de alto a baixo. Feche o círculo do aposento no canto por onde começou. Para completar o círculo de energia que você criou para aquele espaço, mova seu tambor num movimento circular, batendo uma vez para cada uma das quatro direções (lado direito para baixo e lado esquerdo para cima).

Agora vá até o centro do círculo, vire-se para o Leste, bata o tambor quatro vezes. Vire-se, depois, para o Sul, bata novamente quatro vezes e continue para o Oeste e o Norte. Em seguida, segure o tambor inclinado para baixo e bata quatro vezes; depois, segure-o acima de sua cabeça e bata quatro vezes. Firme-o, então, na altura de seu peito e mais uma vez bata quatro vezes. Você acabou de "percutir o círculo" do aposento. Continue seu caminho pelo resto da casa. Lembre-se de se concentrar na sua intenção enquanto usar o tambor, que estará quebrando qualquer energia estagnada, fazendo a energia circular e pedindo ajuda ao Espírito.

4. Defume o círculo

O toque do tambor faz a energia se movimentar e o defumador purifica essa energia. (Leia sobre defumador no Capítulo 6.) Comece pela porta de entrada e, usando uma pena ou uma asa e suas ervas que serão queimadas em uma tigela à prova de calor, repita os círculos em volta da entrada de sua casa, da mesma maneira que fez com o tambor. (Não há necessidade de repetir as orações.) Usando sua pena, espalhe a fumaça, como se você estivesse em frente a um relógio; primeiro jogue a fumaça na direção das três horas, depois seis, nove e doze horas. Atenção para jogar fumaça e não cinzas. Você estará criando um círculo para que qualquer pessoa que entre em sua casa também entre nesse círculo de energia.

Repita as mesmas etapas que cumpriu com o tambor, mas dessa vez usando o bastão de fumaça e uma pena. Comece pelo primeiro andar, pelo aposento mais a leste, trabalhe no sentido horário em volta do cômodo e em todos os aposentos. Faça movimentos diretos e firmes enquanto circundar cada espaço. Concentre-se na sua intenção e esteja certo de que a fumaça estará purificando e limpando as energias da casa.

- **CANTE O CÍRCULO**

O tambor movimentava as energias, a fumaça limpava-as e o canto chama o Espírito. Comece bem baixinho no aposento mais a leste; fique no centro dele e cante "Hey Ya". Essa é uma forma de os índios americanos chamarem o Espírito. Eu a uso com frequência:

Hey Ya. Hey Ya. Hey Ya. Ho.

Outro canto que se pode usar é:

O Ar, a Água, o Fogo, a Terra. Volte. Volte. Volte. Volte.

Cante por dois ou três minutos. Fique em silêncio por um momento, mantendo o pensamento no Grande Espírito inundando o cômodo. Repita em todos os aposentos.

- **PEÇA BÊNÇÃOS AO GRANDE ESPÍRITO E AOS QUATRO VENTOS SAGRADOS**

Vá ao centro de energia da casa, que, em geral, é a sala de estar. Peça aos ocupantes que se juntem a você em círculo e que solicitem bênçãos ao Grande Espírito. Chame o Espírito do Ar, da Água, do Fogo e da Terra para inundarem sua casa de paz. Você pode adicionar pedidos especiais nesse momento. Aqui um exemplo de prece:

Possa o Grande Espírito estar aqui conosco, trazendo bênçãos e paz. Nós lhe pedimos que esta casa seja um santuário para todos que aqui entrem, e que todos nesta casa possam prosperar e encontrar a paz em seus corações. Que esta seja uma casa feliz, saudável e cheia de amor.

Possa o Espírito do Ar encher esta casa... que seus pensamentos sejam puros. Possa o Espírito da Água encher esta casa... que suas emoções sejam equilibradas. Possa o Espírito do Fogo encher esta casa... possa o Espírito estar sempre conosco. Possa o Espírito da Terra encher esta casa... possam nossos corpos ser fortes.

Possa esta casa ser uma estação para aquele que está cansado e que possa transmitir luz. Agradecemos a graça recebida.

Uma variação para pedir bênçãos ao Grande Espírito é usar um chocalho. Fique de pé no centro do aposento central de sua casa. Segure um chocalho com a mão direita, respire e relaxe. Não fixe seus olhos e coloque sua percepção em seu abdômen. Deixe sua cintura solta e leve. Sacuda o chocalho na direção Leste, pare e diga:

*Espírito do Leste, reino dos ventos do tempo,
Porta de entrada dos Elementos do Ar e domínios da mente,
Venha para meu Círculo e me ensine,
Venha para meu Círculo para que possamos ser livres.*

Vire-se para o Sul, usando o chocalho até que se sinta preenchida pela energia do Sul. Pare o chocalho e diga:

*Espírito do Sul, reino dos rios de emoções,
Porta de entrada dos Elementos da Água sagrada e curadora,
Venha para meu Círculo, abra meu coração,
Venha para meu Círculo para que possamos ser livres.*

Vire-se para o Oeste, use o chocalho até sentir a energia do Oeste preenchê-la. Pare o chocalho e diga:

*Espírito do Oeste, reino da Luz radiante,
Porta de entrada dos Elementos do Fogo, transformador e brilhante,
Venha para meu Círculo e me transforme,
Venha para meu Círculo para que possamos ser livres.*

Vire-se para o Norte, usando seu chocalho como fez antes. Continue a usá-lo até sentir a energia do Norte preenchê-la. Pare o chocalho e diga:

*Espírito do Norte, reino da antiga e sábia Mãe-Terra,
Porta de entrada dos Elementos da Terra, morte e renascimento,
Venha para meu Círculo e fortaleça-me,*

Venha para meu Círculo para que possamos ser livres.

Vire-se novamente para o Leste, usando o chocalho. Continue usando-o até sentir a energia dos Seres Acima de Nós preenchê-lo. Pare e diga:

*Espírito dos Seres Acima de Nós
Venha para nosso Círculo e nos inspire.*

Continue então a usar o chocalho até que sinta as energias dos Seres Abaixo de Nós preenchê-la. Pare e diga:

*Espíritos dos Seres Abaixo de Nós
Venham para o nosso Círculo e nos dêem firmeza.*

Continue então usando seu chocalho até sentir a energia do Grande Espírito preenchê-la. Pare e diga:

*Grande Espírito que estais em todas as coisas
Venha ao nosso Círculo e nos preencha,
Nós vos pedimos que encha nossa casa de alegria, beleza e paz.*

Você acabou de limpar e purificar as energias de sua casa e chamou o Grande Espírito para abençoá-la. Antes de terminar, crie uma Roda da Medicina para que ela seja um ponto de recepção e transmissão de energia.

7. Criando uma Roda da Medicina para sua casa

Uma excelente maneira de trazer a energia das quatro direções, dos quatro elementos e do Grande Espírito para sua casa é construindo uma Roda da Medicina. Ela pode ser construída do lado de fora, se você tiver terreno em volta da casa, ou do lado de dentro, onde funcionará como uma mandala viva, trazendo energia cósmica constantemente para o espaço vital. Uma Roda da Medicina pode ser suficientemente grande para permitir que você sente e medite dentro dela, ou pode ter apenas alguns centímetros de diâmetro. O tamanho não é importante — uma Roda pequena pode servir a seus propósitos assim como a grande. Ambas trarão constante suprimento de energia e do espírito da natureza para dentro de sua casa.

A Roda da Medicina fora de casa

A primeira coisa a fazer para construir a sua Roda da Medicina é colecionar pedras significativas ou especiais para você. O ideal é que elas venham de áreas indígenas. Você precisará de quatro pedras para representar os pontos cardeais e os quatro elementos. Elas formarão o perímetro do círculo. Sugiro fazer uma "caminhada de poder" para obter essas pedras. Vá a um lugar onde possa achar pedras; o ideal é que esse lugar fique a uns 50, 100 metros de distância de sua casa. Faça a "caminhada de poder" e colete as pedras antes de começar a limpeza da casa, de forma a tê-las à mão quando estiver pronta para criar a sua Roda da Medicina. Recolha pedras suficientes para criar algumas Rodas da Medicina.

Na "caminhada de poder" comece fechando os olhos. Sinta os elementos do Ar. Abra ligeiramente os olhos e caminhe devagar. Respire profunda e lentamente enquanto caminha, sabendo que está indo em direção à pedra perfeita para o Leste da sua Roda da Medicina. Você pode sentir um puxão ou uma sensação de calor na área do seu plexo solar. Olhe sem focalizar. A pedra do Ar será diferente e se destacará das outras. Percorra o caminho até que tenha escolhido as pedras para cada uma das quatro direções e para completar o perímetro do círculo entre as pedras cardeais.

Escolha um lugar na terra em volta de sua casa, onde você queira criar o seu círculo. Uma vez escolhido o centro exato do seu círculo, peça permissão à Mãe-Terra para plantar uma estaca ali. Prenda um barbante na estaca para riscar um círculo exato, movendo o barbante em volta da estaca. Deixe espaço suficiente dentro do círculo para que você possa entrar dentro dele. Marque o círculo que foi criado. Com respeito e reverência, coloque as quatro pedras cardeais no círculo, em cada uma das quatro direções, deixando espaço igual entre cada uma. (Sugiro que os ocupantes da casa ajudem na criação do círculo, pois isso intensificará as ondas de energia dentro do círculo.) Coloque quatro pedras menores entre as quatro pedras cardeais ao longo do perímetro do círculo. Essas pedras menores criarão o caminho de um elemento para outro.

Agora você tem um círculo de vinte pedras (quatro para as quatro direções e dezesseis pedras de conexão). Coloque quatro outras pedras no centro do círculo, uma para cada direção, formando um pequeno círculo central dentro do maior. O interno limita a parte mais sagrada da roda e é dedicado ao Grande Espírito.

Não tenha pressa em montar sua roda. Cumpra cada etapa com amor e carinho, calmamente. Esse é um lugar sagrado, trate-o com reverência e respeito.

Para Meditar na sua Roda da Medicina

O INÍCIO de sua Roda é o Leste, ponto em que sempre deve entrar no círculo e dele sair. Se for usá-lo para meditação, pode considerar a defumação antes de entrar nele. Deixe-o em contato com a natureza para que seja alimentado pela chuva e pelos ventos. Periodicamente renove-o, limpando ou reenergizand-o suas pedras. O círculo funcionará como uma mandala, trazendo energia do universo para dentro de sua casa e arredores. A Roda é um processo sem fim de renovação, como a própria natureza. A Roda da Medicina é um instrumento de cura que podemos usar para nós mesmos, para acalmar nosso espírito e nos alinhar com os elementos. Ela pode ser o contato entre outros mundos externos e os domínios internos da vida.

A Roda da Medicina dentro de casa

Você precisará dos seguintes itens:

- Uma bandeja circular pequena e com borda.
- Areia vermelha. (Se não for possível, qualquer areia pode ser usada.)
- Pequenas pedras. (Essas também podem ser escolhidas na "caminhada de poder", como já descrito.)

Para criar essa pequena Roda da Medicina, em primeiro lugar coloque a areia dentro da bandeja até a borda. Deixe a bandeja com a areia ao ar livre por, pelo menos, 24 horas para absorver os elementos e a natureza.

Traga a bandeja para dentro de casa. Coloque a primeira pedra (a pedra do Leste). Segure-a em suas mãos por alguns instantes para abençoá-la.

Segure a pedra e passe-a na fumaça de ervas dizendo: "Eu a dedico ao Espírito do Ar. Peço ao Espírito do Ar e ao Espírito do Leste que impregnem essa casa."

Com cuidado distribua as pedras pelos quadrantes. (A cada um, segure a pedra para aquela direção, passe-a pela fumaça de ervas e dedique-a à direção e ao elemento correspondentes antes de colocá-la no círculo.)

Outra opção é usar pedras preciosas ou semipreciosas no Círculo Sagrado. Eu uso citrina para o Leste, ametista para o Sul, quartzo claro para Oeste e quartzo escuro para Norte. Uma mesa redonda pode apoiar a Roda da Medicina em um canto do quarto, no final de um corredor ou numa entrada. Você pode também colocar sua Roda da Medicina numa mesa de café redonda no centro de sua casa. Penas, musgo, conchas e outras peças da natureza podem compor sua Roda da Medicina, que é uma expressão criativa viva dos quatro elementos da natureza. Conheço muitas pessoas que criaram suas Rodas da Medicina em mesas. Além de serem bonitas de se ver, elas atraem, principalmente, energia para dentro de casa.

Impregnando sua Casa com os Quatro Elementos

Purificação pelo ar — Use palmas, chocalhos e tambores.

Purificação pela água — Borrife água energizada ou óleos essenciais da aromaterapia.

PURIFICAÇÃO PELO FOGO — Queime sal-amargo com álcool. Acenda velas. Defume ervas.

PURIFICAÇÃO PELA TERRA — Jogue sal nos cantos, para cima e para baixo.

Invocando o ar — Queime incenso. Use sinos dos ventos ou sinos.

Invocando a água — Use fontes, quedas-d'água e aquários com peixes.

INVOCANDO O FOGO — Acenda velas de sete dias.

Invocando a terra — Use cristais, pedras e plantas.

Coloque objetos em seu altar representando os quatro elementos. Por exemplo:

AR — Uma tigela vazia.

ÁGUA — Uma tigela com água.

FOGO — Uma vela acesa.

TERRA — Uma tigela com pedrinhas.

A Roda da Medicina nos leva de volta às formas mais simples de vida, estimulando-nos a viver o presente, sem problemas de ego ou normas sociais. Ela nos informa aquilo de que precisamos para ser plenos e completos e que está totalmente contido no contexto do círculo. A Roda da Medicina pode ser usada como um instrumento simbólico para se obter conhecimento e estabelecer ligação com diferentes domínios da realidade. O Círculo Sagrado é também um lugar para se receber toda a energia da natureza dentro de nossa casa, um lugar onde os elementos, as direções e o espírito são reconhecidos e abençoados. E, assim, a casa também é abençoada.

Sistemas de realinhamento interior

Para este capítulo recolhi informações sobre práticas de limpeza de espaço em diferentes culturas. Usei a expressão "realinhamento interior" para descrever o campo de estudo que engloba todas essas práticas e tradições. A primeira parte deste livro é mais voltada às técnicas para limpeza de sua própria casa. Incluí informações que pudessem dar uma visão geral de como essas técnicas podem funcionar juntas para formar um sistema completo de limpeza e renovação do espaço que habitamos.

Nem todas as técnicas mencionadas aqui são descritas com detalhes pormenorizados a serem seguidos à risca. (Para isso, teria de escrever outro livro!) Não obstante, espero que o fato de ver como essas técnicas se ajustam dentro do contexto de uma cultura aumente sua compreensão de limpeza de espaço. Ao final do capítulo há uma seção adicional de respostas a questões que podem ter ficado pendentes sobre limpeza de espaço.

Limpeza de Espaço Zulu

Em recente viagem a Botsuana, na África, passei algum tempo em uma aldeia Zulu, com um admirável curandeiro chamado Credo Mutwa. Perguntei-lhe como era feita a limpeza de espaço na sua cultura. Ele me contou que, em toda a África, "eles santificam tudo... túmulos, lugares onde as pessoas se reúnem, cerimônias, mudança para uma nova casa — o espaço onde ocorreu uma briga, tudo". Se um raio atinge uma casa, ela é santificada. Quando um novo caminho é construído de uma aldeia a outra, o caminho é santificado, assim nenhum "mal" pode percorrê-lo. Se um bode é roubado, ele é santificado depois de ser recuperado para liberar a energia do ladrão que o roubou e tirar espíritos ancestrais que possam ter entrado nele durante a sua ausência.

Os Zulus usam ervas com as quais preparam os remédios para santificação. Eles tanto queimam as ervas e depois assopram, produzindo fumaça purificada, como as misturam na água para aspergir um espaço. Três tipos de ervas são usados: uma protege contra influências externas, outra fortalece e uma terceira faz todos se sentirem felizes.

Um exemplo do uso da fumaça é a prática de assoprar uma erva parecida com sálvia quando acampam à noite. (Foi interessante verificar que a erva para a purificação usada pelos Zulus é perfumada e verde-acinzentada, muito semelhante à sálvia, que os índios americanos usam nas suas cerimônias.)

As ervas são misturadas com água e colocadas num jarro. Com um galho, que é mergulhado na mistura, jogam-na na área a ser purificada.

Devido às grandes dificuldades políticas e sociais da África do Sul, recentemente muitos rituais santificadores foram criados para purificação depois de violências e condenações. Por exemplo, quando marido e mulher voltam da prisão, têm que se banhar em ervas sagradas. Além disso, têm de dormir no chão, ao lado da cama, até que um ou outro sonhe que tudo voltou ao normal, ocasião em que voltam a dormir na cama. Dessa forma, evitam que a energia da prisão lhes impregne a cama.

Quando alguém retorna do hospital, depois de ter sido atacado sexualmente ou quando uma criança é molestada, o *sangomas* zulu (curandeiro, que pode ser mulher ou homem) macera ervas medicinais e as assopra no indivíduo, para evitar que os resíduos do trauma penetrem a aldeia. No retorno de prisão ou hospital, as roupas velhas das pessoas são queimadas e substituídas por novas. Assim, a energia da prisão ou do hospital não vem para dentro de casa.

Quando há enfermidades ou doenças, ou quando alguém tem maus sonhos, a casa toda é santificada e toda a família participa de ritual com vapor de água com sal ou água do mar. A água é fervida para fazer vapor, e toda a família senta-se sob um cobertor perto do vapor a fim de se purificar. Como as casas das tribos africanas são pequenas, o vapor penetra a casa toda e santifica todo o espaço.

Quando um homem morre, os parentes ficam de luto por um ano. Passado esse tempo, fazem uma cerimônia de purificação. A pá que foi usada para cavar a sepultura é colocada sob a terra por 21 dias, para que a Mãe-Terra possa purificá-la. Tudo dentro da casa é purificado. É um sinal de renascimento.

Quando uma família se muda para uma nova casa, todos os membros sentam no chão, no centro da velha casa. Depois acendem um fogo sagrado para os espíritos da casa e pedem-lhes que sigam a família para o novo lar. Para purificar a nova moradia, varrem-na com um ramo de folhas verdes.

Um ramo frondoso de folhas verdes também é usado para outras cerimônias. Quando o filho de Credo foi morto depois de uma guerra entre tribos, ele varreu o lugar onde seu filho fora morto com um galho de folhas verdes para purificar a área.

Credo também explicou que se um *sangoma* não tem tempo ou remédio para santificar uma área, ele canta uma canção e, no final, diz: "Assim esse lugar fica abençoado". Se não houver *sangoma* para santificar o lugar, depois de verificar que ninguém o observa, qualquer zulu deve urinar em toda a volta da área que deseja purificar.

Para os Zulus, o sal é um dos maiores purificadores freqüentemente misturado com água e jogado nove vezes ("uma vez para cada lua que o bebê fica no útero") na área a ser limpa. Se não houver sal nem água do mar disponíveis, queimam plantas ou usam cinzas, pois contêm resíduos de sal.

Os rituais de purificação dos Zulus demonstram que eles têm conhecimento das quatro direções, bem como do acima e do abaixo. Os Zulus, assim como os nativos americanos, sabem que é essencial cultuar os elementos e as direções. Como muitas culturas

nativas, os Zulus não gostam de ângulos nas casas ou nas construções. Dizem que os "diabos" moram nos cantos, que chamam de "lugares escondidos e feios". Nativos americanos também acham que os ângulos são as moradias dos diabos. Por isso a maioria das tendas indígenas é circular.

Limpeza de Espaço Estoniana

Astrid Neeme é uma profissional estoniana, altamente considerada por suas curas. É também especialista em limpeza de espaço e uma de minhas professoras. Seu trabalho estende-se aos países escandinavos e foi reconhecido pela Organização Mundial da Saúde. Tive a honra de receber sua energia purificadora depois de seminários que ministrei na Finlândia. Ela gentilmente trocou informações comigo sobre sua tradição para limpeza de casas com energias estagnadas.

Astrid falou sobre energias "malignas" de modo muito semelhante ao do curandeiro zulu, Credo Mutwa. Apesar de minha filosofia pessoal não incluir energias "malignas", cada cultura com que convivi refere-se às energias a serem purificadas como "malignas". Prefiro chamá-las de energias estagnadas. Quando pedi a alguém de outra cultura que descrevesse "energia maligna", o solicitado usou as mesmas palavras que uso para energia estagnada: pesada, sombria, parada. Talvez estejamos falando da mesma energia com palavras diferentes.

Perguntei a Astrid o que fazia quando a chamavam para limpar uma casa antes da mudança. Respondeu que primeiro passava algum tempo conversando com as pessoas e visitando a casa, porque seu trabalho e os instrumentos a serem usados "dependem muito das pessoas e dos espíritos que habitam a casa. Uso muito sal, água, orações, fumaça e fogo. Eu mesma preparo tudo antes da limpeza, pedindo permissão de meu professor interno e guias espirituais para que me informem se o dia é favorável e se o momento é apropriado para a limpeza da casa".

Perguntei-lhe se era preciso um treinamento muito rigoroso para a prática da limpeza de casa. "O mais importante é a concentração." (Astrid chama de "concentração" o que chamo de "intenção ou propósito".) "Quando comecei a fazer limpeza de casas, costumava perder muita energia e força. Hoje, já sei como me concentrar de forma a não me debilitar."

Astrid acredita na astrologia e nas fases da Lua. "Nunca faço uma limpeza de casa na lua nova. Não há energia suficiente para um bom trabalho. Descobri que os melhores trabalhos são feitos no período de lua cheia, particularmente numa quinta-feira à noite. Cada dia da semana tem sua própria energia, e a da quinta-feira é a melhor."

Astrid usa fumaça, como se faz tradicionalmente nas cerimônias católicas com incenso. E mais: plantas nativas, como o zimbro, para purificar energias negativas de planos astrais mais baixos. E explicou:

"Quando trabalho com incenso, começo por um canto e depois caminho no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio em volta do aposento. (Essa é uma área em que nossa técnica diverge, pois sempre trabalho no sentido horário.) Quando uso incenso, rezo como se costumava rezar nas igrejas da Estônia há séculos. Essas preces já criaram uma energia cósmica, devido ao número de pessoas que as repetiram. As preces são muito poderosas e podem criar harmonia. Tornam-se muito fortes quando ditas com fumaça e muita concentração. Algumas das técnicas que uso me foram passadas por minhas bisavó e tataravó, que já as haviam recebido de seus ancestrais."

LIMPEZA COM SAL

Ela me falou sobre outro método:

"Este é um método muito poderoso para limpeza da casa. Veio do Egito. Coloque o sal do mar numa frigideira e o aqueça diretamente sobre o fogo ou no forno. A pessoa que está aquecendo o sal deve rezar ao Senhor e pedir a expulsão das forças más e a vinda das forças boas enquanto o sal esquenta. Aquele que está trabalhando não deve se assustar se o sal começar a pular em volta dele e ele começar a escutar estranhas vozes ou ver coisas diferentes. São as forças más que estão indo embora. Não deve prestar atenção a esses fenômenos, e é muito importante que não se vire na direção dos sons ou de outras situações incomuns.

O sal deve continuar a ser aquecido até que não pule mais e que não haja mais vozes ou sinais estranhos. Quando a limpeza estiver terminada, o sal deve ser jogado no vaso sanitário, e a descarga puxada diversas vezes. Ao mesmo tempo em que o sal está sendo escoado, a pessoa que faz a limpeza deve rezar, pedindo que os espíritos voltem para o lugar de onde vieram.

Aqui vai outra técnica de limpeza com sal que usei. É uma antiga técnica que aprendi com uma pessoa que visitou meu país. Comecei perguntando o nome dos residentes para escrever numa folha de papel o pedido de limpeza de espaço. Então abri todas as portas, janelas, gavetas, e joguei sal em tudo, mesmo dentro das gavetas e armário da cozinha. Enquanto fazia isso, pedia às energias indesejadas que partissem. Depois, acendi uma vela e queimei o pedido.

Todos saíram da casa por dez minutos. Antes de voltarem, receberam uma pequena porção de sal para colocar na boca, para que o mal não pudesse voltar à casa por seu intermédio. Depois pedi que cada um imaginasse ou visualizasse as palmas de suas mãos em brasa. Quando retornaram para dentro de casa usaram suas mãos para mandar as más energias para o espaço.

Uma vez que as más energias tenham partido, as portas e janelas são fechadas. É importante que a cerimônia ocorra à noite. As pessoas deixam a casa por mais cinco minutos. O sal que restou é então colocado em pequenas vasilhas deixadas nos cantos dos aposentos onde ficarão a noite toda. Ninguém deve dormir na casa nessa noite para que o sal complete seu trabalho.

Na manhã seguinte, a casa estará completamente limpa. O sal poderá ser removido, jogado no sanitário, e a descarga puxada diversas vezes. E, para complementar, preces ou mantras deverão ser proferidos. A última coisa: faço um pentagrama com minhas mãos enquanto canto o mantra. Às vezes uso mantras sânscritos. Acho que são excelentes em qualquer limpeza de espaço. Quanto

mais repetimos os mantras sânscritos enquanto realizamos a cerimônia da limpeza, mais a sabedoria deles entra em nossos lares."

Limpeza de Espaço Escocesa

Vicky Patterson faz limpeza de casas na Escócia. É uma pessoa equilibrada que irradia poder e aceitação amorosa em todos que a conhecem. Seu método é uma combinação de muitas técnicas, com ênfase mais forte no trabalho pagão. Também encoraja as pessoas a desenvolver seus próprios rituais para não ficar na dependência dela. Tive a sorte de vivenciar na Escócia a sua técnica de limpeza de casa, e a considere excelente.

"Quando vou trabalhar na casa de alguém, primeiro faço uma visita e converso com os donos para saber por que querem limpar a casa. Isso me permite examinar o espaço. Algumas vezes o problema não está na casa, mas nas pessoas. Outras, é mesmo o espaço que precisa ser trabalhado. Esse é mais fácil. Mais complicado é quando preciso trabalhar moradores e casa."

Quando Vicky entra em uma casa para ver se ela precisa de limpeza, usa suas mãos para sentir a energia do aposento. Se há energias estagnadas, ela tem a sensação de frio ou peso sobre os ombros, ou, ainda, de que uma cortina a impede de passar. Também verifica as plantas do aposento, pois são indicadoras de energia. Um canto onde as plantas morrem sem razão aparente geralmente tem energias bloqueadas.

Vicky também usa sinos de prece tibetanos para saber se um quarto está limpo. Suas palavras:

"O som dos sinos é tão puro, que reverbera por longo tempo se o espaço estiver limpo. Se não estiver, o som sai duro e surdo. Na minha primeira visita, converso com o morador enquanto uso os sinos e sinto as energias com as mãos. Basicamente estabeleço o que precisa ser feito.

Para limpar a energia de uma casa eu uso sal, água e defumador. Quando uso defumador costumo utilizar ervas do país e as queimo em recipientes especiais sobre carvão vegetal, em círculo. Também bato palmas e sacudo os sinos tibetanos para movimentar o fluxo de energia de um aposento. Além disso, acendo velas de cores diferentes, para diversas finalidades. Uso também um incenso especial para proteção.

Para começar a limpeza, faço um círculo de sal no aposento, grande o suficiente para mim e para a pessoa que mora na casa. Ficamos no centro do círculo, com todos os objetos que vão ser usados durante a cerimônia. Normalmente tenho uma vela da cor apropriada, uma tigela com água da lua (deixada num recipiente preto fora de casa durante a noite, de forma que os reflexos da lua cheia possam ser absorvidos pela água).

Defumamo-nos um ao outro com ervas como alecrim, menta, tomilho. Caso essas ervas não estejam disponíveis, uso incenso. Faço uma homenagem à Deusa-Mãe e peço que ela abençoe a limpeza.

Algumas vezes a pessoa que mora na casa deseja se juntar às preces. Então saímos do círculo e jogamos sal em volta da porta, no parapeito da janela e na área do aposento que sinto mais necessitada de ser limpa, além de nos cantos do cômodo. Se há lareira, coloco sal ali também.

Depois do sal, uso a fumaça em todo o aposento, dando mais atenção às áreas particularmente vulneráveis. Uso minhas mãos para testar e sentir a energia. Depois, bato palmas em cada canto, para cima e para baixo, em volta das janelas, em volta da porta, para movimentar e mudar a energia. Com frequência mudo certos objetos de lugar, com resultados surpreendentes.

Se estou em espaço com muitos recantos e frestas, uso meu tambor e/ou chocalhos e outros instrumentos de percussão para atingir os cantos mais longínquos. Quando completo essa parte, pego a vela e caminho pelo cômodo observando como a chama reluz. Uso sinos tibetanos novamente para checar o som. Uma vez movimentada a energia, jogo água de lua em volta como purificação final, sem esquecer de jogar água sobre nós mesmos também.

Terminado o trabalho num aposento, vou para outro. Se estou trabalhando a casa toda, deixo o saguão de entrada para o fim. Quando completo o trabalho, abro a porta de entrada e deixo a energia negativa sair. Se estou trabalhando apenas um quarto, mantenho a porta fechada e abro a janela para deixar a energia negativa sair.

Quando a limpeza está terminada, celebramos com canções, comida e bebida, e dizemos preces de boas-vindas para as novas energias que entraram na casa."

Tirando Dúvidas

Quis incluir uma seção no meu livro para aquelas perguntas sobre limpeza de espaço que podem não ter sido bem esclarecidas. São perguntas que, com frequência, as pessoas me fazem.

O QUE FAZER SE NÃO SE SENTE A ENERGIA QUANDO SE ESTÁ TRABALHANDO NA LIMPEZA DE UM CÔMODO?

Tenho visto excelentes limpezas feitas por pessoas que dizem nada sentir. Por isso dou tanta importância à intenção. Se você tem a sua intenção centrada em limpar as energias de um aposento, essa intenção é fortemente sentida no espaço, mesmo que você, conscientemente, não a possa sentir. Sua mente inconsciente e o seu ser superior direcionarão seus movimentos, mesmo que sua mente consciente esteja insegura.

O QUE FAZER SE A CASA FOI CONSTRUÍDA SOBRE UM CEMITÉRIO?

Se sua casa foi construída sobre um antigo cemitério ou um campo de batalha onde morreram soldados, ou qualquer lugar onde tenha havido grande sofrimento, é muito importante cultivar e se comunicar com qualquer uma das almas que ainda estejam no local (veja Capítulo 15). Lembre-se, não tenha medo de fantasmas; eles precisam de nossa compaixão. Pode ser que você tenha sido levada a morar nessa casa para ajudá-los, para que eles possam partir. Isso também a ajudará em sua evolução.

O QUE FAZER QUANDO NÃO SE TEM INSTRUMENTOS PARA UMA LIMPEZA DE ESPAÇO?

Para quebrar energias estagnadas use suas mãos e bata palmas. Bata palmas até que o som saia claro e vigoroso. Quando terminar de bater palmas, você pode "afinar" um quarto ou cantar nos cantos e em cada parte dele. Para completar, use sua respiração para invocar ou assopre energia pelo espaço.

Quando você precisa fazer uma limpeza de espaço? Pelo menos uma vez por ano, limpe e purifique toda a sua casa. As duas semanas que antecedem o solstício da primavera são o melhor período para fazê-lo. Lave todas as janelas, por fora e por dentro (se possível), tire tudo das gavetas e armários e limpe-os por dentro. Limpe as forrações dos tapetes. Areje os tapetes fora de casa ou leve-os a uma lavanderia. Tire a poeira sob mesas e cadeiras, e dos vasos em cima dos armários. Suma com coisas de que não precisa. Se não gosta de algo ou não o usa, suma com ele. Qualquer coisa em sua casa que lhe seja desagradável enfraquece a energia da casa toda. Se possível, toque e conheça cada objeto da sua casa. Conserte coisas que precisam ser consertadas. Livre-se do que não funciona. Essa limpeza de primavera mantém a energia para o resto do ano. Uma vez por mês, de preferência na lua cheia, é bom fazer uma limpeza leve, somente para reforçar as energias de sua casa. E, uma vez por semana, faça limpeza leve se julgar necessário.

Outros bons momentos para limpeza são:

Quando deseja uma mudança em sua vida

Se sua vida estagnou ou seu trabalho não progride, você precisa de uma mudança de direção. É hora de mudar a energia de sua casa. Se estiver envolvida numa relação que não está conduzindo a lugar algum e deseja uma mudança, esse também é um bom momento para limpar sua casa. Se está entediada, mude o padrão de sua casa para mudar a sua vida.

Depois de uma doença ou sofrimento na casa

Depois de uma doença ou um acidente é importante a renovação de fortes energias de saúde dentro da casa.

Depois de hóspedes difíceis ou experiências negativas na casa

Experiências negativas e hóspedes difíceis podem deixar resíduos. Depois de sua partida convém limpar as energias de sua casa.

Se você se sente cansada e esgotada o tempo todo

Podem ser razões psicológicas ou físicas, mas, se você mudar as energias de sua casa, ajudará a colocar outras áreas de sua vida em movimento.

Depois de um roubo

É essencial depois de um roubo ou uma tentativa de roubo fazer uma limpeza vigorosa e completa em sua casa, ou a energia residual do ladrão, assim como suas próprias emoções de angústia, permanecerão na casa, afetando a todos.

Lembre-se, quando estiver limpando sua casa, de que você estará não só livrando-a de detritos e sujeiras da superfície, mas também dando-lhe atenção amorosa. Você a estará reenergizando e aumentando seu poder espiritual. E, em troca, recarregando suas próprias baterias espirituais. Nos mosteiros zen budistas, a limpeza é considerada uma honra para seus discípulos, que ficam ansiosos para realizar essas tarefas, porque sabem que a limpeza é considerada um dos caminhos importantes para a evolução espiritual.

Faça afirmações para você mesma e para sua casa quando a estiver limpando. Diga, por exemplo: "Assim como limpo essas janelas, também limpo a luz que entra através delas e a alma de todos que aqui vivem." Quando estiver limpando o porão, ligue-se com os sentimentos da terra, sua solidez e tudo o que o porão representa para toda a casa. Sinta o espírito da Mãe-Terra, como ela vem até você, e deixe-se invadir pela sensação de paz e serenidade.

Uma casa deve estar sempre limpa?

Algumas vezes, limpeza exagerada não indica que a casa esteja impregnada de boas energias, podendo, mesmo, ser reflexo de uma disfunção; um sinal de profundas dificuldades emocionais entre os moradores. Por exemplo, pessoas que passaram por uma infância difícil freqüentemente têm compulsão de ter tudo nos seus devidos lugares; necessitam controlar seu ambiente, porque não conseguem controlar suas emoções.

Às vezes um pouco de bagunça pode ser confortável e criativo. Nem sempre uma casa limpa é uma casa feliz. Quando uma casa está limpa, a sensação que perpassa o ambiente deve ser boa e natural, o contrário de fechado e artificial. Sua casa pode ser uma

bagunça desde que tanto você como as pessoas que entram nela se sintam confortáveis e felizes. Mas não confunda saudável bagunça com sujeira e desleixo.

A vida caminha em círculos — nada permanece do mesmo jeito. Casas ficam bagunçadas e limpas — isso faz parte do círculo da vida e da criação. Se você não é naturalmente organizada e não tem uma casa arrumadinha, aceite essa sua parte. Entretanto, se está com sua vida bloqueada e estagnada, considere fazer uma limpeza em sua casa. Quase sempre isso acaba com os bloqueios e permite seu progresso na vida pessoal e profissional.

O que fazer se você tem filhos adolescentes que não cuidam dos seus quartos? Isso pode afetar a energia da casa toda?

Acho que o adolescente deve ter um território só dele. Abençoe seu filho e a porta do quarto dele. Sua bagunça não afetará negativamente a energia do resto da casa.

Quais os acessórios necessários para se começar a limpeza de uma casa pela primeira vez?

Sugiro ter um objeto para cada um dos quatro elementos. Aqui deixo alguns exemplos para se começar.

Acessórios iniciais para limpeza de campos de energias etéreas e sutis

Ar: um sino grande e um pequeno

Água: água energizada com cristal

Fogo: vela de lavanda

Terra: sal grosso

Ordem para a utilização:

- Acenda a vela com uma prece.
- Espalhe o sal no chão.
- Use os sinos, começando com o grande e completando com o pequeno.
- Termine borrifando água energizada.

ACESSÓRIOS INICIAIS PARA ESTIMULAR OS CAMPOS DE ENERGIA E INVOCAR OS ESPÍRITOS DA NATUREZA

Ar: penas, tambor e chocalho

Água: água de fonte com um ramo jovem de pinheiro para aspergir

Fogo: fumaça de sálvia e cedro

Terra: pedra de sal

Ordem para a utilização:

- . Coloque uma pedra de sal em cada canto com uma prece.
- . Espalhe a fumaça de sálvia em todo o aposento com a pena.
- . Percuta o tambor.
- . Com o galho do pinheiro, espalhe a água por todo o cômodo.

ACESSÓRIOS INICIAIS PARA CRIAR UM TEMPLO DE LUZ

Ar: uma pura pena branca

Água: água da lua cheia

Fogo: velas brancas

Terra: quatro cristais de quartzo

Ordem para a utilização:

- . Acenda a vela.
- . Limpe o espaço com a pena.
- . Coloque os cristais nos quatro cantos do cômodo para criar uma pirâmide etérea — deixe-os mesmo depois da limpeza.
- . Borrife todo o quarto com a água da lua cheia.

O que significa "leitura de casa"?

A casa de uma pessoa é tão individual quanto as suas impressões digitais. A casa de cada um pode ser lida, como as linhas de suas mãos ou sua caligrafia, ou seu mapa astral. Cada espaço conta uma história. Você pode saber sobre o passado ou o futuro de alguém "lendo" os campos de energias e a posição dos objetos de um aposento. Pode falar sobre suas relações passadas, presentes e futuras e, em particular, dizer como as pessoas se relacionam entre si dentro da casa. E opinar sobre sua saúde atual e aspectos que pedem mais atenção para evitar problemas futuros. O mais maravilhoso de tudo isso é que você pode evitar acidentes futuros, mudando o fluxo de energia e os padrões da casa.

POR QUE É IMPORTANTE DAR UM NOME A CADA OBJETO DA CASA?

Tudo que tiver um nome e for tratado de forma personalizada vai emanar mais energia e força do que objetos anônimos. Isso era comum nas culturas indígenas, onde armas, utensílios de cozinha e ferramentas sagradas tinham nome também. Carros que têm nome andam melhor do que aqueles que não têm. Se batizar seu aspirador de pó e seu refrigerador (especialmente se forem antigos e estiverem carentes de um pouco de carinho), eles funcionarão melhor.

O QUE FAZER SE UM DOS MORADORES NÃO CONCORDAR COM A LIMPEZA DA CASA?

Se houver coisas na casa onde mora que não sejam do seu gosto e que não possa mudar ou limpar porque você vive com alguém que pensa de forma diferente, pelo menos tenha uma parte da casa que seja domínio seu. Pode ser o seu quarto ou, se o partilha com alguém e não pode modificá-lo, arranje, então, em algum lugar da casa, um canto só seu. Mesmo que seja pequeno; se o limpar e tratar com amor e carinho, esse cantinho afetará benéficamente a casa toda.

O QUE PODE SER FEITO DE IMEDIATO PARA MELHORAR AS ENERGIAS DE UMA CASA?

- Faça uma limpeza.
- Jogue um pouco de sal em todos os cantos da casa.
- Abra todas as portas e janelas por alguns minutos.
- Tire da parede fotos e pinturas tristes.
- Livre-se de plantas mortas ou que estejam morrendo.
- Coloque flores frescas.
- Acenda uma vela.
- Queime incenso ou óleos essenciais.
- Coloque uma boa música no toca-fitas.
- Diga uma prece e peça à Luz Divina que irradie sua casa.

-

-

-

-

-

Transmitindo luz

Uma pessoa pode fazer toda a diferença. Um oásis de paz dentro de sua casa, num pequeno lugar do universo, pode fazer toda a diferença para o mundo.

Encontrei uma vez um anjo. Digo um anjo real que vi e com quem falei. Era um senhor de idade, negro, que andava de patins em um parque perto de nossa casa. Não importa como descobri que ele era um anjo de verdade. Eu apenas soube. Ele me disse poucas palavras (pergunto-me se existem anjos muito falantes...). Disse-me que apenas duas coisas eram realmente muito importantes na vida: o amor ao próximo e o amor a Deus. Essas palavras foram suficientes. Quando penso no significado de minha vida e peso o valor de minhas atividades, tento basear minhas prioridades nessas duas premissas.

Quando você estiver limpando sua casa, pode, eventualmente, perguntar-se: essa minha atividade vai contribuir para meu amor por mim mesma e pelos outros? Se sua resposta for sim, continue a limpeza. Se está mudando sua casa só porque ela não está boa do jeito que está, não faça isso por um tempo. Espere um pouco até se sentir mais amorosa e gentil. As casas são seres em nada diferentes de seus amigos e familiares. Elas precisam de amor e aceitação, exatamente como todos nós. Se você tem uma amiga que está gorda, sendo uma pessoa gentil você não dirá: "Você não está legal do jeito que está. Precisa resolver esse problema." Mas sim: "Você é minha amiga. Eu gosto de você do jeito que é, da forma que for. Estou aqui para apoiá-la no seu processo pessoal e quero que saiba que você é especial para mim do jeito que for." Essa mesma abordagem amorosa e de compaixão funciona maravilhosamente com as casas também. Um buquê de flores silvestres, a risada de uma criança, uma xícara de café, um abraço podem transformar uma casa fria em um lar feliz e saudável.

No final das contas, são nossos corações e nossas almas que decidem como desejamos habitar nossas casas. Um coração e uma mente abertos envolvem e abraçam com amor todos os espaços vitais, da privacidade de sua casa ou apartamento à "aldeia global" que é o nosso planeta. Um rígido sistema de crenças no que é certo ou errado para nossas casas diminuirá a radiação do campo de energia positivo à nossa volta, muito mais do que uma pilha de roupas sujas no meio do quarto, pratos por lavar ou um quarto em desordem. São sua intenção, seu amor e sua compaixão que permitem que os espaços à sua volta brilhem, irradiem vida e espírito.

Sua casa se manterá sagrada dentro de você mesma não por causa do que você faz para ela, mas por causa do que você é como pessoa. Aceitando-se com amor e gentileza, da maneira como é, você cria uma grande força no universo. Vai além de todas as formas. Você é suficiente. Não há nada mais que você precise para ser feliz. Se se sentir assim, sua casa se sentirá do mesmo modo.

Quando a casa passa a ser a extensão de uma pessoa feliz e satisfeita, está dado o primeiro passo em direção ao Espírito.

O importante é a maneira de você ver o seu lar. Não importa se tem ou não dinheiro, tempo ou energia física para criar tudo que existe no seu coração ao mesmo tempo. Sua intenção é sagrada e trará todo o amor e esperança para dentro do seu ser no momento certo. São a sua intenção e as suas orações que vão trazer a energia da luz que inundará tudo de alegria. O amor que você dá à sua casa quando a limpa, as afirmações que faz quando limpa espiritualmente seus espaços, tudo forma uma espiral em direção ao Espírito, que, por sua vez, a retornará para você.

Uma casa feliz é um ponto de destilação para o surgimento de novas e vitais energias disponíveis no momento na evolução de nosso planeta. Sua casa pode ser um santuário nos tempos de mudanças que virão e pode funcionar como um farol de ligação para disseminar e transmitir energias por seu intermédio para o universo; como um ímã, atraindo energia positiva que será destilada e transmitida para todas as direções. Isso tem um poder positivo que afeta toda a área à sua volta, irradiando bondade em círculos que se expandirão por todo o planeta.

Sua casa pode ressoar, cantar e pulsar com vibrante luz energética que vai afetar a vida de cada um à sua volta — e tornar-se um Espaço Sagrado. Quando está envolvida pelo seu Espaço Sagrado, você se reencontra com suas próprias fontes de energia, com o amor e as forças angelicais que estão com você. Abre novos canais para a energia fluir e se expandir. De repente, como num toque de mágica, amor, saúde e fartura aparecem onde você estiver. Não duvide do seu poder e do poder do campo de energia que criou dentro de sua casa. Você e sua casa farão a diferença nos tempos vindouros. Possam seus espaços de vida trazer conforto, saúde e alegria neste momento em que abrimos nossos corações para o novo milênio.

Os florais de Bach são conhecidos no Brasil pelos seus nomes em inglês. (N. T.)