

Revista UMA  
Fevereiro 2008  
Ano 9 – nº 89

## **Faxina Energética**

*Desapegar-se de tudo o que faz parte do passado é a primeira medida para abrir caminho e esperar a chegada do novo, seja um relacionamento, um carro, uma casa ou até um emprego.*

*Saiba como simples mudanças no ambiente em que você vive podem promover uma verdadeira revolução em sua vida.*

*Melissa Diniz.*

Fazia tempo que a cirurgiã-dentista Sheila Salles, 41 anos, estava descontente com sua rotina. As constantes especializações e atualizações pareciam não surtir efeito em sua vida profissional: havia 16 anos que trabalhava no mesmo consultório, cuidando da clientela costumeira e enfrentando as dificuldades financeiras de sempre. Como se não bastasse, a mesmice também contagiava sua vida pessoal. Após dez anos morando em apartamento, sentia necessidade de se mudar com o marido e o filho adolescente para um espaço maior, onde tivessem mais qualidade de vida. Mas apesar das freqüentes reclamações e planejamentos, nada parecia dar certo. Foi então que ela resolveu começar a mexer no ambiente em que vivia.

“Um dia acordei decidida a arrumar meu armário. Passei o sábado todo separando roupas, sapatos e acessórios que não usava mais e organizando o que de fato era necessário no momento. À noite, me deparei com cinco malas lotadas de objetos. Fiquei surpresa em perceber o quanto havia acumulado ao longo dos anos. Encaminhar tudo aquilo para doação fez com que eu sentisse um grande alívio”, desabafa.

Esse primeiro passo, que a princípio pode parecer pequeno, foi o estopim para a grande mudança. Algumas semanas depois, Sheila decidiu estender a “faxina” aos outros cômodos. Móveis, eletrodomésticos, utensílios de cozinha, livros e CDs entraram na dança. O filho e o marido foram contagiados pelo movimento. Ao final de um mês, o local já não era mais o mesmo. “Havia leveza em todos os ambientes, passamos até a dormir melhor em quartos

menos atolados de coisas”, conta. Não demorou para que o universo lhe respondesse na mesma moeda. “Fiquei sabendo que a casa que sempre desejei estava disponível. Dias depois, mudei para lá com minha família. Hoje acordo com o canto dos pássaros, assisto à chuva pela janela e posso cuidar das minhas plantas quando bem entendo”, comemora. E a onda de novidades não parou por aí: em seguida surgiu uma oportunidade de trabalho em uma clínica muito maior e mais moderna. “Aproveitei o ensejo e comprei vários equipamentos”, diz a dentista, que está com a agenda lotada de novos pacientes.

Se você pensa que essa história é ficção ou coincidência, engana-se. Veja o que dizem os especialistas.

“A casa é um reflexo de nossa alma. Costumamos colocar nela tudo que está dentro de nós. Devemos olhar à nossa volta e tentar perceber se há energia parada. O acúmulo de pertences é um indício de estagnação que, sem que percebamos, acaba contagiando nossa própria vida. Ao nos libertar do que não tem utilidade, abrimos espaço para o novo: emprego, relacionamento, casa, curso... é uma reação em cadeia”, ensina a consultora organizacional Shonia Verano.

## **De dentro para fora**

O que para muitos pode parecer misticismo é, na verdade, sincronicidade. “A realidade externa é um espelho da interna. A partir do momento em que nos dispomos a mexer no ambiente em que vivemos, entramos em contato com nosso próprio universo interior, explica a psicóloga Sâmara Jorge. “Muitas vezes guardamos coisas que não fazem mais parte de nossa vida, mas ainda carregam um significado importante. Por isso, durante a limpeza, faça uma consulta mental e questione: por que estou mantendo isso em minha casa? O que significa para mim? O que sinto ao pensar em passar este objeto adiante, alívio ou sofrimento?”, recomenda.

Esse tipo de tarefa que insistimos em adiar não é fácil de fazer, mas a especialista aconselha que não seja apressada, forçada ou muito menos passada a terceiros. "Executar essa atividade de maneira burocrática ou automática não vai surtir o mesmo efeito. É importante que haja reflexões e questionamentos durante o processo. A limpeza só é válida quando atribuímos um sentido às coisas que guardamos e àquelas das quais nos libertamos", diz.

Trata-se, na verdade, de um processo de autoconhecimento: "Sempre que alguém reordena a casa com o intuito de que esta reflita honestamente sua alma, inicia-se um processo de individualização que acaba tornando-o consciente de quem realmente é. Assim, passa a entender o que é importante na vida e o que não vale tanto a pena", avalia Shonia.

### Organismo vivo

Para os chineses, a casa tem vida. Da mesma forma que o sangue se contamina ao passar por um foco infeccioso, a energia também fica mais densa ou mais leve ao circular pelos ambientes. "O contrário da estagnação é o movimento. Dessa forma, tudo deve fluir livremente em nossas casas. Os móveis e objetos precisam estar bem distribuídos e harmônicos, sem obstáculos ou barreiras. É necessário ainda que haja equilíbrio entre cores, luz e sombra", explica Mariângela Pagano, consultora em feng shui.

Outro ponto importante é o tipo de vibração que cultivamos no local. "Não adianta retirar o lixo, as quinquilharias e o supérfluo e continuar alimentando crenças negativas, pessimismo, palavrões e discussões dentro de casa", alerta. A especialista recomenda ainda orações, boa música, alegria e gentileza como anti-sépticos poderosos, capazes de sanear a energia local e restaurar o equilíbrio.

Uma boa dica é espalhar pelos cômodos símbolos de beleza e afetividade: "Flores, aromas e enfeites que representem o bem e o belo são sempre bem vindos" ressalta.

### UM POUCO MAIS DE FENG SHUI

Trata-se de uma técnica milenar de harmonização de ambientes que segue os princípios da astrologia chinesa. Seu maior objetivo é atingir o equilíbrio energético para trazer alegria, sucesso e prosperidade aos moradores da casa. Se você está interessada em organizar melhor seu canto, vale a pena conferir as dicas da consultora de feng shui Mariângela Pagano. Ela recomenda que antes de qualquer alteração, é importante verificar as partes elétrica e hidráulica da casa, consertar bloqueios e vazamentos, lâmpadas queimadas, fios rompidos e tomadas com defeito. Tudo isso significa desperdício de energia. Falta de tempo ou dinheiro não são empecilhos para a mudança: "Comece por um móvel, o criado mudo, por exemplo. Vá fazendo a limpeza aos poucos e só então passe para outro cômodo, até completar a casa toda. A energia da organização costuma contagiar o ambiente e, muitas vezes, até os vizinhos. É como atirar uma pedra em um lago calmo: o efeito se propaga em ondas", diz.

Segundo os princípios do feng shui, a laranja funciona como uma espécie de cura, pois tem a capacidade de dissolver a energia negativa. Uma boa maneira de usar o potencial da fruta é confeccionar um spray: Em um frasco, coloque 2/3 de água. Retire uma fatia da casca da fruta (somente a parte amarela), pique em nove pedacinhos e coloque no recipiente. Agite bem e espirre, primeiro em torno de si mesma e depois em cada ambiente. "A laranja quebra energias negativas e restaura a saúde do lugar", ensina a consultora.

Já fotos antigas, lembranças de pessoas que não estão mais presentes, coisas quebradas e tristes só propagam o sofrimento e a dor, por isso elas devem ser evitadas.

Como define Shonia, nosso lar precisa ser um lugar capaz de nos nutrir em todos os sentidos, fornecendo segurança e serenidade para que o nosso corpo se sinta relaxado e confortável. "Quando olhamos para nossa morada com atenção, passamos a entender muito mais sobre nós mesmos. No instante em que cruzamos a porta de uma casa com alma, somos abraçados e acolhidos por ela, e só assim nos sentiremos completamente protegidos e inundados de saúde", avalia.

### Vença os obstáculos

Para Shonia Verano, há três causas principais de estagnação energética: a sujeira física, a energia anterior e a desordem. Portanto, num processo de reorganização da casa, não deve haver poeira, lixo, fuligem, graxa, gordura ou infiltrações. As energias de baixo nível se acumulam ao redor da sujeira. Além disso, tudo o que acontece em determinado local fica registrado nas paredes, no assoalho, nos móveis e nos objetos. Assim, pintar a casa é fundamental, sobretudo se outras pessoas já viveram nela. "Já a desorganização é uma espécie de chaga capaz de sugar as forças dos moradores e impedir sua prosperidade. A desordem traz cansaço, confusão, desarmonia, depressão, distração, medo e até doenças. Fuja dela!", alerta Shonia.

#### Dicas para uma boa faxina energética

- Trabalhe devagar, ninguém consegue mudar as coisas de uma só vez.
- Substitua objetos velhos por novos, mesmo que ainda estejam bem conservados. Cada coisa armazena e emite energias ligadas aos momentos em que foram ganhas ou compradas. Renove!
- Reparta o que possui e não esqueça de abençoar o que está doando. Deseje que aqueles objetos levem alegria e felicidade a quem os herdar.
- O que estiver quebrado, estragado ou corrompido deve ser jogado fora. Não doe o que não tem serventia. O universo irá lhe devolver na mesma moeda.
- Respeite seu momento e seus limites, se não estiver preparada para abrir mão de algo, guarde até que consiga se libertar completamente.
- Lugares vazios, bagunçados, entulhados ou desabitados significam que algo em sua vida também não está bem. Sua casa representa sua alma, preencha-a com beleza e funcionalidade.
- Espere a prosperidade, quanto mais você doa, mais recebe. A avareza atrai pobreza. As perdas mostram o que temos de fato.

## **Sua casa , Seu espelho**

Confira o que Shonia Verano indica para harmonizar seu espaço e sua vida:

### **Carteira e bolsa**

O mesmo princípio da organização e da limpeza deve ser aplicado a todos os lugares. Bolsa e carteira também estão ligadas à energia do dinheiro.

Portanto, não guarde papéis velhos, documentos vencidos e coisas inúteis nesses locais.

### **Cozinha**

Tudo precisa ser novo e estar em uso. Eletrodomésticos quebrados e comida estragada devem ser descartados.

### **Área de serviço**

Evite o desperdício. Nada de produtos de limpeza sem uso nem panos velhos. Limpe sua casa com tecidos novos para não levar energias ruins aos ambientes.

### **Contas e documentos**

Organize a papelada em pastas específicas, não deixe que as contas se espalhem pela mesa, móveis e gavetas. Tudo deve ser

### **Quarto**

Seu local de repouso merece cuidado especial: aqui deve predominar a harmonia e o equilíbrio. Mantenha-o limpo, arejado, organizado e sereno.

### **Guarda-roupa**

Os armários são como extensões de nós mesmos. Roupas, sapatos, casacos e todos os acessórios sem uso há mais de seis meses não são mais necessários.

Ao doá-los estamos praticando a compaixão e a generosidade. É isso que receberemos de volta! Organize as gavetas e jogue fora lingerie velhas. Você não gostaria de ganhar uma calcinha usada, certo?

### **Bijuterias**

Dê atenção às suas bijuterias: mantenha-as em ordem e nada de colares quebrados ou enrolados, brincos sem par e sem tarraxa. Para quê?

## **Evite, conserte, descarte:**

Relógios parados, agendas antigas e fotos do passado são registros de momentos que já se foram. É fundamental manter seu foco no presente. Se não estiver usando o relógio, coloque ambos os ponteiros no 12. Da mesma forma, é importante atualizar seus contatos, passando a limpo telefones e endereços e descartando aqueles que não fazem mais parte de sua vida. Fotos devem ser guardadas em caixas ou baús: é preciso sempre manter sua imagem atualizada. Escovas de dente velhas, remédios vencidos e enfeites quebrados são sinônimo de desperdício e falta de cuidado. Jogue-os fora!

Se você terminou um relacionamento, não mantenha em sua casa fotos ou presentes do ex. Recorde que é preciso abrir espaço para o novo, portanto, enquanto o velho estiver ali, dificilmente alguém o substituirá.