
THIAGO SÁH
LIMPA A CASA
UM RITUAL DE LIMPEZA
E HARMONIZAÇÃO ENERGÉTICA
PARA O SEU LAR

Olá, girassol.

Tem momentos em que a casa parece pedir uma limpeza diferente.
E não estou falando da louça na pia.

Talvez você tenha passado por um período difícil.
Recebido muitas pessoas.
Vivido conflitos.
Encerrado uma relação.
Mudado de casa.
Ficado doente.

Ou simplesmente olhado ao redor e pensado: “Nossa, parece que esse lugar está pesado.”

Dentro da minha prática espiritual, acredito que os ambientes também podem ser cuidados energeticamente.

Mas quero deixar uma coisa clara desde o começo: nem tudo é energia.

Uma casa abafada, desorganizada, escura, cheia de coisas acumuladas ou pouco funcional também pode interferir na maneira como nos sentimos dentro dela. E uma limpeza energética não substitui aquilo que precisa ser organizado, conversado, elaborado ou resolvido na vida real.

Uma coisa não precisa anular a outra.

Eu sou Thiago Sáh, terapeuta, criador do Método RAÍZES e especialista em frequência energética. Há muitos anos, práticas de limpeza e harmonização energética fazem parte da maneira como cuido dos meus próprios espaços e como já ensinei centenas de outras pessoas a cuidarem dos seus.

E é exatamente isso que vou te ensinar aqui.

Um ritual que você poderá realizar na sua própria casa sempre que sentir necessidade de limpar e harmonizar energeticamente o ambiente. Sem precisar transformar cada problema da sua vida em “energia ruim”. E, principalmente, sem depender de alguém toda vez que quiser cuidar energeticamente do seu espaço.

Porque se existe uma coisa que eu acredito no meu trabalho é que conhecimento também precisa gerar autonomia.

Então... vamos limpar a casa?

Thiago Sáh

ANTES DE COMEÇAR

Antes da energia, tem a casa

Eu sei. Você baixou um material de limpeza energética e provavelmente já quer pegar as ervas, acender velas, incensos e sair defumando tudo.

Calma, filho da mãe terra.

Antes de todo ritual mágico, vem uma etapa muito menos mística: limpar a casa de verdade.

Abra as janelas.
Deixe o ar circular.
Recolha o lixo.
Lave o que precisa ser lavado.
Organize aquilo que está espalhado.

Olhe para objetos quebrados, coisas acumuladas, roupas esquecidas, papéis guardados há anos e tudo aquilo que continua ocupando espaço sem nenhuma função. E não precisa entrar numa crise e jogar metade da casa fora.

A pergunta é mais simples: isso ainda faz sentido estar aqui?

Uma casa é um espaço vivido. Ela participa da nossa rotina, dos nossos hábitos, do descanso, dos encontros, das discussões, das fases boas e também das difíceis. E aquilo que acumulamos nela também pode contar um pouco sobre a forma como estamos vivendo.

Às vezes, organizar uma gaveta é só organizar uma gaveta. Não precisamos transformar tudo em mensagem do Universo.

Mas também existem objetos e espaços que carregam significado para nós. Uma roupa que você não usa há cinco anos. Um presente que já não representa mais nada. Uma caixa inteira de coisas de uma fase que terminou. Um cômodo que virou depósito de tudo aquilo que você não sabe onde colocar.

Por isso, antes de começar o ritual energético, percorra a sua casa. Observe. Organize. Limpe. Descarte ou doe aquilo que você decidir que não precisa mais permanecer. Depois, faça a limpeza física normalmente.

> A limpeza energética começa depois disso. Não porque uma casa precise estar impecável para ser cuidada energeticamente. Mas porque não faz muito sentido pedir renovação enquanto você evita olhar para aquilo que já sabe que precisa organizar.
>
> Primeiro, cuidamos do espaço concreto. Depois, entramos no campo energético.



PRIMEIRO ELEMENTO

Ar

Purificação pela fumaça

PRIMEIRO ELEMENTO · AR

Purificação pela fumaça

Agora sim. Vamos colocar fumaça nessa casa.

O primeiro elemento que vamos utilizar é o Ar. No ritual, ele se manifesta através da fumaça, do movimento e da circulação. É o elemento que percorre os espaços, atravessa os cômodos e conduz a nossa primeira etapa de limpeza energética.

A defumação é uma prática ancestral presente em diferentes tradições espirituais e culturais. No meu trabalho, utilizo a fumaça como um elemento de purificação energética do ambiente.

Você vai precisar de um recipiente resistente ao calor, carvão próprio para defumação e as ervas escolhidas para o ritual. Para uma limpeza mais intensa, costumo utilizar:

Arruda
Tradicionalmente associada à limpeza e proteção.

Guiné
Utilizada em práticas de descarrego e purificação.

Alecrim
Traz renovação e vitalidade ao ambiente.

Você pode utilizar as três juntas ou escolher aquelas que fizerem sentido para o seu ritual.

Com as janelas abertas, acenda o carvão com segurança e coloque pequenas quantidades das ervas sobre ele. Quando a fumaça começar, percorra a casa com calma. Comece pelos cômodos mais internos e siga em direção à porta de entrada. Passe pelos cantos, atrás das portas, corredores, quartos, sala e pelos espaços em que você sente necessidade de permanecer um pouco mais.

Não precisa sair caçando "onde está a energia ruim". Você está conduzindo um ritual, não uma investigação paranormal.

Enquanto percorre a casa, mantenha uma intenção simples e clara. Você pode fazer uma oração da sua tradição, permanecer em silêncio ou repetir algo como:

> *"Que este espaço seja limpo de tudo aquilo que já não precisa permanecer aqui. Que esta casa seja um lugar de proteção, equilíbrio e bem-estar."*

Não existe uma frase mágica. A intenção não está em acertar as palavras. Está em saber o que você está fazendo e por que está fazendo.

Ao terminar, deixe as janelas abertas por alguns minutos para que a fumaça se dissipe e o ambiente seja ventilado.

Atenção: fumaça também é fumaça. Tenha cuidado com crianças, animais, pessoas com asma, alergias ou sensibilidade respiratória. Nunca deixe carvão ou qualquer material em combustão sem supervisão e mantenha-o longe de materiais inflamáveis. Se houver alguém sensível à fumaça na casa, não faça essa etapa. O cuidado espiritual nunca deve colocar a saúde de ninguém em risco.

Terminou? Deixe o ar circular. O Ar abriu o caminho. Agora vamos trabalhar com o próximo elemento: a Água.



SEGUNDO ELEMENTO

Água

Descarrego e limpeza

Descarrego e limpeza

Depois de trabalhar com o Ar, vamos para o segundo elemento: a Água.

Se a fumaça percorre e movimenta o ambiente, aqui utilizamos a água como veículo para uma limpeza mais profunda do espaço. Dentro da minha prática energética, gosto de preparar uma água de descarrego para passar pela casa depois da defumação. Você vai precisar de:

Água
A base da preparação.

Sal grosso
Utilizado em práticas de descarrego e limpeza.

Anil
Usado em tradições populares para limpeza de ambientes.

Prepare a mistura em um balde com água, acrescentando uma pequena quantidade de sal grosso e algumas gotas de anil líquido. Não precisa transformar a água em tinta azul. A ideia é uma solução diluída.

Antes de sair passando pela casa inteira, faça um teste em uma pequena área para verificar se a mistura não mancha ou danifica a superfície.

Assim como na defumação, faça esse movimento dos espaços mais internos em direção à saída da casa. Com um pano limpo, passe a preparação principalmente nos pisos, nos batentes das portas, nas portas de entrada e nos locais em que fizer sentido realizar essa limpeza.

Enquanto faz isso, não tenha pressa. Você pode permanecer em silêncio, fazer uma oração ou sustentar uma intenção como:

> *"Que as águas limpem este espaço e levem aquilo que já não precisa permanecer. Que esta casa seja renovada em equilíbrio e proteção."*

E aqui vale a mesma lógica da etapa anterior: não é a quantidade de sal, o azul do anil ou repetir uma frase vinte vezes que torna o ritual mais potente. Ritual não é receita de bolo. Os elementos ajudam a dar forma à intenção e à prática espiritual que você está realizando.

Quando terminar, descarte a água utilizada, lave o recipiente e deixe o ambiente secar naturalmente.

Importante: não misture produtos de limpeza ou outras substâncias químicas a essa preparação. Primeiro fazemos a limpeza física da casa com os produtos adequados para cada superfície. Depois, separadamente, realizamos o ritual energético.

Até aqui trabalhamos para limpar e descarregar. Mas uma casa não precisa apenas ser limpa. Depois de retirar, chega a hora de nutrir aquilo que queremos fortalecer. E é aí que entra o próximo elemento: a Terra.



TERCEIRO ELEMENTO

Terra

Energização e harmonização

Energização e harmonização

Até aqui, todo o movimento da limpeza foi feito de dentro para fora. Você começou pelas partes mais internas da casa e conduziu o processo em direção à saída.

Agora a lógica muda. Porque já não estamos retirando. Estamos trazendo. E, para isso, vamos trabalhar com o terceiro elemento do nosso ritual: a Terra.

Aqui, ela estará presente através das ervas. Se nas etapas anteriores trabalhamos com limpeza e descarrego, agora vamos escolher ervas associadas àquilo que desejamos trazer, nutrir e fortalecer dentro da casa. Na energização, começamos pela entrada da casa e seguimos de fora para dentro. Antes, conduzimos para fora aquilo que desejávamos retirar. Agora, conduzimos para dentro aquilo que desejamos cultivar.

Algumas ervas que costumo utilizar são:

Alecrim
Vitalidade, renovação e proteção.

Lavanda
Tranquilidade, acolhimento e serenidade.

Canela
Prosperidade, movimento e abundância.

Manjericão
Equilíbrio, prosperidade e harmonização.

Camomila
Calma, suavidade e harmonia.

Você não precisa utilizar todas. Escolha duas ou três pensando naquilo que deseja fortalecer dentro da sua casa. E, antes de preparar qualquer coisa, responda: o que você quer trazer para dentro? Paz? Proteção? Prosperidade? Alegria? Harmonia? Vitalidade? Amor?

Prepare uma infusão com as ervas escolhidas. Aqueça a água, desligue o fogo, acrescente as ervas e deixe a preparação descansar por alguns minutos. Depois, coe e espere esfriar.

Com a preparação pronta, umedeça um pano limpo e comece pela porta de entrada. A partir dela, siga para dentro da casa. Passe pelo chão e pelas superfícies adequadas, sempre respeitando os materiais e evitando locais que possam manchar ou ser danificados pela preparação.

Enquanto percorre a casa, você pode fazer uma oração da sua tradição ou sustentar uma intenção como:

> *"Que esta casa receba e fortaleça aquilo que desejo cultivar aqui. Que haja proteção, equilíbrio, prosperidade e harmonia neste lar."*

Perceba o movimento: na limpeza, de dentro para fora; na energização, de fora para dentro. Não é um detalhe, faz parte da técnica. Primeiro retiramos, depois nutrimos. Primeiro abrimos espaço, depois escolhemos conscientemente aquilo que queremos fortalecer.

E agora já passamos por três elementos: Ar, Água, Terra. Falta o último. E é com ele que vamos fechar essa parte do ritual: o Fogo.



QUARTO ELEMENTO

Fogo

Proteção e consagração

QUARTO ELEMENTO · FOGO

Proteção e consagração

A casa foi limpa. Foi descarregada. Foi energizada. Agora chegamos ao último elemento do nosso ritual: o Fogo. Aqui, vamos trabalhar com a chama da vela.

Dentro de diferentes tradições espirituais, o fogo pode representar força, proteção, presença e transformação. Neste ritual, ele marca o momento de firmar a intenção que você deseja sustentar para o seu lar.

Escolha um lugar seguro e tranquilo da casa. Você vai precisar de:

1 vela branca
Símbolo de proteção, equilíbrio e luz.

1 recipiente próprio
Para que a vela permaneça firme e segura.

Antes de acender, pare por alguns instantes. Depois de tudo o que você acabou de fazer, olhe para a sua casa. Não precisa procurar sinal. Não precisa esperar sentir arrepio. Não precisa acontecer nada extraordinário. Só esteja presente.

Acenda a vela e pense naquilo que você deseja preservar e fortalecer naquele espaço. Você pode fazer uma oração de acordo com a sua fé ou dizer:

> *"Que este lar seja protegido. Que aqui exista equilíbrio, respeito e harmonia. Que permaneça aquilo que nos fortalece e que cada pessoa que vive aqui encontre proteção e bem estar."*

Se fizer sentido dentro da sua prática espiritual, você também pode direcionar sua oração aos seus guias, ancestrais, divindades ou à força espiritual com a qual se relaciona. Não existe uma oração obrigatória. A sua fé não precisa falar a minha língua para participar deste ritual.

Depois, permaneça alguns minutos em silêncio. Esse é o momento de fechar o trabalho que começou lá atrás, quando você abriu as janelas e decidiu cuidar da casa. Ar, Água, Terra, Fogo: quatro elementos participando de um mesmo ritual, cada um com uma função.

Atenção: coloque a vela sobre uma superfície estável e resistente ao calor, longe de cortinas, papéis, crianças e animais. Nunca deixe uma vela acesa sem supervisão. Se precisar sair ou dormir, apague a com segurança.

A limpeza energética da casa está concluída. Mas antes de terminar este manual, falta uma parte importante: como cuidar energeticamente da casa sem precisar fazer todo esse ritual toda semana.

Depois da limpeza: como cuidar da energia da casa

Você não precisa fazer o ritual completo toda vez que sentir a casa um pouco diferente. Depois de uma limpeza mais profunda, o cuidado pode ser muito mais simples, assim como acontece com a limpeza física: manutenção costuma ser mais fácil do que deixar acumular para depois começar tudo de novo.

Algumas práticas podem fazer parte da sua rotina:

- **Abra a casa.** Sempre que possível, permita a entrada de ar e luz natural. Ventilar o ambiente também faz parte do cuidado com o espaço.
- **Não deixe o acúmulo tomar conta.** Objetos quebrados, lixo, coisas que você não usa e aquela cadeira que oficialmente deixou de ser cadeira para virar guarda roupa também fazem parte do ambiente que você habita.
- **Use ervas quando sentir necessidade.** Você não precisa realizar todo o ritual. Uma defumação pontual ou uma preparação com ervas pode ser suficiente em determinados momentos.
- **Cuide da entrada da casa.** Na minha prática, gosto de dar atenção especial à porta de entrada. É um lugar de passagem, chegada e saída, e pode receber cuidados de limpeza e proteção de acordo com a sua tradição.
- **Observe o que acontece dentro da casa.** Uma casa é feita também pelas relações que acontecem nela. Não adianta acender vela para harmonia e continuar tratando todo mundo aos berros.

Bingo de milhões: o ritual pode participar do cuidado, mas ele não substitui conversa, limite, organização, responsabilidade ou mudança de comportamento quando alguma dessas coisas é necessária.

E talvez essa seja uma das partes mais importantes deste manual: não transforme cuidado energético em paranoia energética.

Nem todo cansaço significa que alguém trouxe alguma coisa para a sua casa.
Nem toda discussão significa que o ambiente está carregado.
Nem todo dia ruim exige sal grosso, erva e carvão.

Às vezes você precisa descansar. Às vezes precisa abrir a janela. Às vezes precisa conversar. Às vezes precisa limpar a casa. E, sim, às vezes pode fazer sentido realizar novamente um cuidado energético.

Com o tempo, a proposta é que você consiga reconhecer essa diferença com mais autonomia. Porque espiritualidade também pode ser simples. E cuidar da energia da sua casa não precisa significar viver com medo daquilo que pode entrar nela.

Pode significar justamente o contrário: construir uma relação mais consciente, tranquila e responsável com o espaço que você habita.

A casa está limpa. E você?

Você abriu as janelas.
Organizou o espaço.
Trabalhou com o Ar.
Com a Água.
Com a Terra.
Com o Fogo.

Fez um movimento completo de limpeza, energização e cuidado com a sua casa.

Mas existe uma última pergunta que eu quero deixar: como você está chegando dentro dela?

Porque nós também participamos do ambiente que habitamos. Chegamos carregando o dia.

Preocupações.
Cansaço.
Frustrações.
Discussões.
Ansiedade.
Alegria.
Afeto.
Presença.

E isso não significa que você precise estar bem o tempo inteiro para manter a casa "energeticamente limpa". Sua casa não precisa ser protegida de você. Ela precisa poder ser também o lugar onde você descansa, sente, chora, comemora, se recolhe e vive.

O cuidado começa quando percebemos que existe uma troca. Você cuida da casa. E a forma como organiza, habita e se relaciona com esse espaço também pode participar da maneira como você se sente nele.

Por isso, depois de terminar o ritual, faça uma coisa simples: tome um banho. Não precisa inventar mais uma grande cerimônia. Se quiser, escolha uma erva suave que faça sentido para você, prepare uma infusão e utilize do pescoço para baixo após o seu banho habitual. Ou simplesmente tome seu banho normalmente, coloque uma roupa confortável e volte para a casa que acabou de cuidar.

Sente por alguns minutos.
Respire.
Observe.

Não para procurar sinais de que "funcionou". Mas para marcar para você mesmo: o ritual terminou. Você cuidou do espaço. Agora também pode voltar para si.

E talvez seja justamente aqui que limpeza energética deixa de ser apenas uma técnica. Ela vira uma forma de cuidado.

ANTES DE FECHAR ESTE LIVRO

O exercício das suas raízes

Você cuidou da energia da sua casa. Agora, quero convidar você a olhar para aquilo que também precisa ser cuidado dentro de você.

Um ritual pode transformar a energia de um ambiente. Mas existem movimentos que nenhum banho, nenhuma fumaça e nenhuma vela podem fazer por nós.

Porque aquilo que se repete em nossa vida não se transforma apenas do lado de fora. É preciso olhar para as raízes.

Pegue um papel ou abra as notas do celular. Respire com calma e responda às perguntas abaixo com sinceridade. Não procure a resposta mais bonita. Escreva aquilo que realmente surgir.

AR

O que eu preciso expressar, mas ainda tenho dificuldade de colocar em palavras?

ÁGUA

Que sentimento eu continuo carregando, mesmo sabendo que já preciso deixá-lo seguir?

TERRA

O que precisa ser fortalecido em mim para que eu me sinta mais seguro e sustentado?

FOGO

O que eu preciso transformar para não continuar repetindo os mesmos caminhos?

Guarde suas respostas e volte a elas daqui a trinta dias.

Observe o que mudou, o que permaneceu e, principalmente, aquilo que você já reconheceu, mas ainda não conseguiu transformar.

A casa pode ser limpa em uma tarde. As nossas raízes exigem presença, consciência e continuidade.

Talvez este exercício tenha revelado algo que já estava aí há muito tempo, esperando para ser visto. O **Método RAÍZES** nasce justamente desse lugar: da compreensão de que não basta aliviar o que aparece. É preciso chegar à origem daquilo que se repete, compreender o que sustenta esse padrão e construir uma nova maneira de existir.

Porque toda transformação começa pelas raízes.

*Se quiser, compartilhe comigo no **Instagram** não necessariamente as suas respostas, mas o que este exercício fez você perceber.*

Eu quero saber o que despertou em você, girassol.



Thiago Sáh

PSICOTERAPEUTA INTEGRATIVO
CRIADOR DO MÉTODO RAÍZES

SOBRE O AUTOR

Thiago Sáh

PSICOTERAPEUTA INTEGRATIVO
CRIADOR DO MÉTODO RAÍZES

Há mais de uma década, Thiago Sáh dedica-se à compreensão do ser humano em suas dimensões psíquica, emocional, corporal e energética.

Psicoterapeuta integrativo, psicanalista clínico, sacerdote de Umbanda e xamã, reúne em sua prática a escuta clínica, os conhecimentos ancestrais e o trabalho com o campo energético. Como reprogramador emocional e vibracional, trabalha com padrões que influenciam as emoções, os relacionamentos, as escolhas e a maneira como cada pessoa se posiciona diante da própria vida.

Dessa forma de compreender e cuidar nasceu o Método RAÍZES.

Um método autoral e vivo, desenvolvido ao longo de anos de prática clínica, terapêutica e espiritual. No RAÍZES, cada processo é conduzido a partir da história, das necessidades e do momento de quem chega. O objetivo é compreender não apenas o que está acontecendo, mas de onde isso vem e o que ainda o mantém.

@thiagosahterapias no Instagram

Porque toda transformação real começa pelas raízes.