

Limpeza Etérica: Exercício de Judson

O exercício de Judson (nome da criadora do mesmo) serve para limpar o nosso campo etérico. Pode ser feito duas vezes por dia, de preferência na rua.

Aprendi este ritual com o John Michael Greer, um ocultista ligado ao druidismo e magia cerimonial. Ele tem uma série de livros publicados, assim como um fórum onde responde a perguntas todas as segundas-feiras. O blog dele é <https://www.ecosophia.net/>, e o fórum é <https://ecosophia.dreamwidth.org>. Caso estejas interessado em aprofundar os teus conhecimentos a este nível, recomendo vivamente o seu trabalho.

Instruções:

1. Vira-te para Norte, abre os braços para o lado, à altura dos ombros, com as palmas viradas para baixo, como se fosses um T. Dá três voltas e meia para a esquerda (anti-horário) imaginando todas as energias densas a sair de ti. Vais acabar voltado para Sul
2. Voltado para sul, junta os calcanhares, e estica os braços para a frente, com as pontas dos dedos ligeiramente afastadas e a cabeça pendente. Deixa, de forma passiva, a energia da terra vir até ti.
3. Sobe os braços para o céu, e imagina a energia do sol a descer para ti. Dá meia volta no sentido horário até ficares voltado para Norte. Podes invocar aqui um nome divino, caso trabalhes com divindades.
4. Deixa os braços descer até voltarem abertos em T, e dá quatro voltas e meia no sentido horário. Enquanto o fazes, imagina as energias do céu e da terra a enrolar-se à tua volta.
5. Vais acabar voltado para sul. Com a tua mão que escreve, varre a outra, sem lhe toques, do cotovelo até à ponta dos dedos, três vezes. Depois, faz o ao outro braço, com a outra mão.

O que acabaste de fazer foi limpar a aura de influências externas (1), alinhar-te com o sol e a terra como fontes de energia, e receber a energia deles (2 e 3), envolveres-te nessa energia (4) e fechar a tua aura a influências externas (5).