

1. Introduction

- La maison enregistre nos émotions, les événements, les visiteurs.
 - Un nettoyage énergétique régulier permet de ramener paix, clarté mentale, qualité de sommeil et bien-être global.
 - Il ne remplace pas un suivi médical ou thérapeutique, mais l'accompagne.

Il est important d'écouter son ressenti : quand l'ambiance est lourde, fatigante, tendue, c'est le moment de purifier.

2. Rituel de nettoyage énergétique mensuel complet (1h)

Préparation du lieu

1. Aérer la maison quelques minutes, même en hiver, pour faire circuler l'air.
2. Ouvrir toutes les portes intérieures et les placards (pour que l'énergie circule partout et déloger les énergies négatives stagnantes).
3. Choisir une musique spirituelle qui élève ton cœur (mantras, tambour, musique angélique...).
4. Couper le téléphone ou le mettre en mode avion, pour rester pleinement présent.

Se préparer avant le nettoyage

1. Se tenir debout, bien ancré, les pieds à plat.
2. Fermer les yeux, prendre 3 respirations profondes (inspiration par le nez, expiration par la bouche).
3. Invoquer le gardien du lieu (et oui il y a bien un gardien de votre maison !) en lui demandant de vous accompagner pendant le nettoyage.
4. Se recentrer en posant une intention claire : par exemple « Je purifie ce lieu et j'y invite l'amour, la paix et la joie »

Allumer les supports sacrés

1. Allumer une bougie blanche ou grise, symbole de purification et de transmutation.
2. Allumer un encens de benjoin, connu pour purifier et alléger l'atmosphère.
3. Vérifier la stabilité de la bougie, éloigner les tissus, rester présent tant que la bougie brûle.

Prière d'ouverture

Tu peux formuler quelque chose comme :

- « Je me relie à la Lumière, au Divin, à mes guides, aux êtres de lumière, mes ancêtres bienveillants et mes animaux alliés.
Je demande leur présence et leur aide pour nettoyer, purifier et harmoniser ce lieu.

Que tout ce qui n'est plus juste pour moi soit transmuté en amour, paix et sagesse pour ma vie, mon bien-être et mon évolution. Ainsi soit-il. »

Chacun peut adapter la prière selon ses croyances

Parcours de la maison avec l'encens

1. Prendre l'encens de benjoin allumé dans une main (et la bougie posée en sécurité dans une pièce centrale).
2. Commencer par une pièce à l'Est de la maison, puis faire le tour des pièces pour terminer au Nord, en suivant un sens qui te parle (dans le sens des aiguilles d'une montre)
3. Passer dans chaque pièce en faisant bien les coins, les portes, les fenêtres et le devant des placards.

En avançant, répéter la phrase :

- « Je demande la transmutation de toutes les énergies toxiques, les énergies lourdes en énergies d'amour pour moi, pour ma vie, mon bien-être et mon évolution. »
- Visualiser une lumière dorée remplir la maison et emporter avec elle toutes ces énergies lourdes par la fenêtre.

Clôture du rituel

1. Revenir au point de départ (entrée ou centre de la maison).
2. Rester quelques instants dans le silence pour ressentir le changement.
3. Remercier :
 - ses guides,
 - le Divin,
 - ses animaux alliés,
 - les forces de la Nature ou toute présence spirituelle en lien avec vos croyances
4. Aérer de nouveau 10 à 15 minutes pour laisser partir les anciennes énergies.
5. Laisser la bougie blanche finir de brûler si possible, ou l'éteindre en conscience (en l'étouffant plutôt qu'en soufflant).

3. Rituel rapide après visite de personnes négatives

Ce rituel est une version courte, à utiliser après avoir reçu des personnes très critiques, chargées, en colère ou manipulatrices.

Étapes express

1. Ouvrir quelques fenêtres pour créer un courant d'air, même 5 minutes.
2. Allumer une bougie blanche.
3. Allumer un encens de benjoin ou un bâton de fumigation.
4. Se centrer avec 3 respirations profondes, une main sur le cœur, une sur le ventre.
5. Passer rapidement dans les pièces où les personnes ont circulé (salon, cuisine, toilettes, entrée) en disant par exemple :

- « Je nettoie maintenant toutes les énergies lourdes, les projections et les intentions négatives.

Je demande qu'elles soient dissoutes et transformées en lumière, paix et protection pour ce lieu et pour moi. »

6. Terminer à l'entrée, remercier les guides, le Divin, les alliés, puis aérer quelques minutes.

7. Si vous vous sentez encore « chargée », passer la fumée sur son propre corps (sans se brûler), des pieds à la tête, avec une intention de purification.

4. Conseils d'hygiène énergétique au quotidien

- Aérer la maison tous les jours, même 5 minutes, en toutes saisons.
- Allumer régulièrement une bougie blanche pour ramener la paix et la clarté dans le foyer.
- Éviter de laisser traîner des objets cassés, vieux papiers, vêtements qu'on ne veut plus : ils retiennent des mémoires.
- Se rappeler que l'intention, la présence et la gratitude sont les clés : plus on est présent intérieurement, plus le nettoyage est efficace.