LUMIERE SUR...

Barbara Médium – www.barbaramedium-channeling.com

Newsletter mensuelle **Décembre 2026**



Nettoyer ses corps énergétiques pour retrouver de bonnes vibrations

L'être humain est entouré de plusieurs corps subtils (éthérique, émotionnel, mental…) qui forment l'aura. Au fil des jours, la fatigue, la foule, les écrans, les émotions… laisseraient des "résidus" énergétiques : Vous vous sentez alors lourd, irritable, vidé ou confus. Voici les pratiques les plus courantes pour se purifier et retrouver de plus hautes vibrations.

Les fumigations

La sauge blanche

La sauge est traditionnellement utilisée pour dissoudre les énergies de basses vibrations et stagnantes.

Allumez un fagot de sauge ou de la sauge en vrac, soufflez la flamme pour ne garder que la fumée, puis passez-la lentement autour de votre corps, des pieds à la tête, en n'oubliant ni le dos ni le dessus du crâne. Il est important de poser l'intention que cette fumigation vous libère de toutes énergies négatives. Faites ensuite le tour de chaque pièce de votre lieu de vie.

Le palo santo

Ce "bois sacré" d'Amérique du Sud a une fumée plus douce et sucrée. Il est utilisé pour apaiser, harmoniser et inviter une énergie plus légère après un nettoyage. Il se marie bien avec la sauge : D'abord la sauge pour "vider", puis le palo santo pour "remplir".

Après avoir procédé à la fumigation, ouvrez toujours les fenêtres pour évacuer les énergies lourdes.

L'eau et le sel

La douche purificatrice

Sous l'eau, visualisez les tensions et les pensées lourdes s'écouler avec l'eau jusqu'à l'évacuation. Vous pouvez visualiser une eau lumineuse.

Le bain ou la douche au gros sel

Le sel est un symbole universel de purification. Versez une à deux poignées de gros sel marin dans un bain tiède et restez-y 15 à 20 minutes. Vous pouvez ajouter de l’huile essentiel de lavande. Pour la douche, mettez du gros sel dans un pichet avec de l’eau chaude. Ensuite, versez cette eau salée par le sommet de la tête et descendez jusqu’aux pieds en posant l’intention que cette eau salée vous purifie de toutes énergies négatives. Pour terminer, rincez-vous à l'eau claire.

La prière et l'intention

Toutes les traditions ont leurs formes de prière protectrice : Psaumes, Notre Père, mantras, invocations aux anges, aux guides ou à la Lumière. Vous pouvez aussi simplement parler avec vos mots : Remercier, demander à être débarrassé de ce qui ne vous appartient plus, et demander la protection. L'important est la sincérité et la clarté de l'intention.

La visualisation

- **La lumière blanche ou dorée** : Imaginez une cascade de lumière qui descend sur vous, traverse votre corps et emporte tout ce qui est sombre vers la terre.
- **La bulle de protection** : Visualisez une sphère de lumière autour de vous, que seules les énergies bienveillantes peuvent traverser. À faire le matin avant de sortir, ou avant une situation difficile.
- **Les racines** : Imaginez des racines qui partent de vos pieds jusqu'au centre de la Terre, qui absorbe vos tensions.

Le son et la vibration

Les bols tibétains, les diapasons, le tambour chamanique ou simplement le chant et le mantra *Om* font vibrer l'espace et le corps. On dit qu'ils "dispersent" les énergies denses et rééquilibrent les chakras.

La nature et l'ancrage

- Marcher pieds nus sur l'herbe, la terre ou le sable
- Étreindre un arbre ou rester assis adossé à lui.
- Se baigner dans la mer, un lac ou une rivière.
- Prendre l'air et le soleil : La lumière du matin est réputée régénérante pour l'aura.

Les cristaux

Certaines pierres sont associées à la purification ou à la protection : Tourmaline noire, obsidienne, quartz clair, sélénite, améthyste. Vous pouvez les porter sur vous ou les poser dans votre maison. Pensez à les nettoyer et les recharger de temps en temps.

Les gestes du quotidien

Le nettoyage énergétique passe aussi par l'hygiène de vie :

- Aérer et ranger son espace, car le désordre pèse aussi sur l'esprit et attire les mauvaises vibrations
- Limiter les personnes et les contenus qui vous épuisent ;
- Se couper des écrans, surtout avant de dormir ;
- Respirer profondément, méditer, écrire ce que vous ressentez ;
- Bien dormir, bien manger, bien s'hydrater ;
- Poser des limites claires dans vos relations.

Quand et à quelle fréquence ?

- Chaque jour : Une brève visualisation de protection, une douche purificatrice en conscience.
- Chaque semaine : Un bain au sel ou une fumigation à la sauge.
- Après un moment éprouvant (dispute, foule, hôpital, deuil) : Un nettoyage complet.

En résumé

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise méthode : Celle qui résonne avec vous est la bonne. Ces rituels fonctionnent aussi parce qu'ils vous donnent un temps d'arrêt, de présence et d'intention, ce qui apaise réellement l'esprit.