

Déroulement de la Darkroom

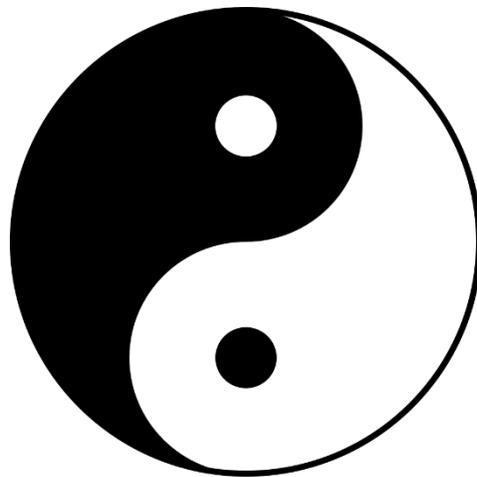
Retraite Darkroom : Qu'est-ce que c'est ?

- Un temps dans l'obscurité complète (3j). Darkroom veut dire chambre obscure.
- Jeûne (hydrique le 1^{er} et dernier jours et jeûne sec pour ceux qui veulent le jour du milieu)
- Temps de méditation individuel et collectif (guidé) afin de retrouver son centre, calmer le mental et filtrer ce qui est important dans nos vies de ce qui l'est moins.
- Voyages au tambour (régression, nettoyage de sa « cave », exploration du Nagual, connexion avec l'énergie du Prana, rencontre avec le monde spirituel...)
- Un temps de silence (pas de discussion ouverte).
- Une technique de yoga avancée pour maîtriser son mental.
- Une méthode de la Grèce antique pour former les nouvelles Pythie de Delphes (oracle) ou autres traditions pour former les fem/hom-médecine comme les Kogis de Colombie.
- Un contexte idéal pour faire des voyages chamaniques. La chimie du cerveau va se changer au fur et à mesure du stage ; la mélatonine (hormone du sommeil) va se transformer en DMT (molécule responsable des visions, la même que dans les cérémonies ayahuasca). Notre cerveau produit du DMT de manière naturelle dans le sommeil paradoxal (temps de rêve).
- Entrer dans l'obscurité c'est retourner dans le ventre de notre Terre-Mère ; Pacha Mama. Puis renaître quelques jours après en tant qu'Enfant des Etoiles, dans l'expérience de l'Unité! Pour se révéler dans sa nature spirituelle il faut d'abord accepter son incarnation.
- Présence intense du monde spirituel pour recevoir soins et enseignements (Gaïa, enseignants du Prana, guide spirituel, esprit allié, gardien du lieu...).
- Travail sur la prise de Prana (Chi, énergie de vie, champ quantique), nettoyage des mémoires associées à la faim/déshydratation et reprogrammation cellulaire pour accéder à cette source de manière automatique !
- Reconnexion à la Source (Dieu, Conscience Universelle...). Sans s'en rendre compte, nos corps vont s'alourdir de notre alimentation (surtout la viande, produits laitiers et sucre). Pendant une pause alimentaire, notre corps astral gagne en mobilité et notre canal coronal s'ouvre permettant une plus grande proximité avec la Source.
- Autophagie : C'est le corps qui va s'auto-nettoyer en « mangeant » certaines cellules malades, inutiles, parasites ou des restes alimentaires dans le sang. Ce processus qui s'active après ~2j de jeûne va booster le système immunitaire et permettre au corps d'être plus efficace (moins de fatigue, inflammation, thérapeute interne plus fort...) et de le rajeunir (oui vraiment).

- 80% des connexions électriques vont du système digestif au cerveau et 20% dans l'autre sens. On voit clairement qui est le boss dans notre corps. Avec un estomac vide on va pouvoir expérimenter une plus grande vacuité du mental et toucher un calme intérieur sur lequel notre pouvoir Divin peut se construire et se manifester pleinement.

- L'ennui sera là au rdv et avec force 😊 un maître enseignant implacable qui va nous aider à apprivoiser l'instant présent ! Plus de possibilité de fuir dans l'action ou des divertissements : juste un accueil sans jugement et plein de compassion pour le qui on est !

Synthèse : La Darkroom/chambre obscure est une expérience bouleversante qui va remettre en cause ta vision du monde par un nettoyage en profondeur et des enseignements spirituels directs. Tu apprendras à nourrir tes corps de l'amour universel en maintenant un sourire et une ouverture énergétique. En vibrant à cette fréquence tu manifesteras la meilleure version de toi-même.



Pour te préparer à cette initiation :

Suggestions non-obligatoires :

- apprivoise l'obscurité en vivant du temps de nuit
- habitue ton corps au jeûne avec un jour par semaine qu'avec du liquide (jus de fruits et légumes)
- être plus dans l'exercice de la contemplation (être dans le présent sans le mental et s'observer ou observer l'univers).
- plus sourire ;-)
- augmente le temps de méditation quotidienne et pose l'intention dans ces temps-là de te préparer intérieurement pour l'initiation.



Aspects pratiques :

Douche : Il sera possible de se doucher et même fortement conseillé : pour hydrater le corps, pour un nettoyage énergétique et lors de processus de jeûne ; c'est possible que le corps évacue des toxines par la peau. Comme nos sens seront exacerbés lors de cette semaine, on aura tous donc une hygiène irréprochable 😊

Parfum : ne prenez pas de parfum ou crème odorante, le but étant de stimuler le moins possible nos sens !

Matériel spécifique : habits confortables, carnet de notes, bouchon pour les oreilles, masque pour les yeux (s'il y a une situation extraordinaire qui se manifeste) éventuellement : couverture, coussin, zafu mais le tout sera là à disposition et si tu veux prendre un instrument de musique, c'est bienvenu.

Faim : L'appétit physique se calmera quand l'appétit émotionnel et mental seront satisfaits ! De manière concrète, la majorité d'entre vous n'allez pas sentir la faim (alors que c'est presque systématiquement le cas lors d'un jeûne) car l'estomac recevra assez d'attention et d'énergie et pourra s'activer différemment (l'estomac est le 3^{ème} poumon des yogini).

Je me réjouis de vivre ces jours avec vous dans le ventre de Pachamama ! N'oubliez pas de prendre avec vous votre courage et votre sourire ! 😊

« Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'Univers et les Dieux ! »