



ScriptScriptScriptScript
Retraite hygiénique en chambre noire
[Achat sur Leanpub](#)

Retraite hygiénique en chambre noire

Table des matières

- [notice publicitaire](#)
 - [secours, repos, rétablissement](#)
 - [vers une psychologie hygiénique](#)
- [consignes](#)
- [avant-propos](#)
- [prologue](#)
- [introduction](#)
 - [rudiments](#)
 - [toile de fond](#)
 - [application](#)
- [1 - hygiène](#)
 - [essence](#)
 - [repos](#)
 - [antécédents](#)
 - [législation](#)
- [2 - retraite en chambre noire](#)
 - [éléments](#)
 - [noirceur](#)
 - [différences](#)
 - [mécanique](#)
- [3 - psychologie](#)
 - [pathologie](#)
 - [traumatisme](#)
 - [psychose](#)
 - [cataclysme](#)
 - [psychologie hygiénique](#)
 - [dénouement](#)
- [4 - format](#)
 - [s'endormir](#)
 - [se replier](#)
 - [mise en garde](#)
 - [futur](#)
- [5 - protocole](#)
 - [mécanique](#)
 - [point de vue](#)
 - [éprouver](#)
 - [difficulté](#)

- [contrecoup](#)
 - [récapitulatif](#)
- [6 - préparer](#)
 - [s'inscrire](#)
 - [carte](#)
 - [entraîner](#)
- [7 - conception](#)
 - [habituel](#)
 - [sursauter](#)
 - [sortes](#)
 - [normes](#)
 - [établissement](#)
 - [paisible](#)
 - [rondes](#)
- [8 - marque](#)
 - [métriques](#)
 - [outils](#)
 - [schémas](#)
 - [fabriquer](#)
- [9 - air](#)
 - [ventilation](#)
 - [à l'épreuve de la lumière](#)
 - [isolation acoustique](#)
 - [engins](#)
- [10 - ténèbres](#)
 - [masque de sommeil](#)
 - [joint de porte](#)
 - [persiennes](#)
- [11 - eau](#)
 - [sombrier](#)
 - [cabinet de toilette](#)
 - [baignade](#)
 - [dénouement](#)
- [faq](#)
 - [mécanique](#)
 - [préoccupations](#)
 - [objections](#)
- [bibliographie et influences](#)
- [remerciements](#)
- [licence](#)
- [services](#)
 - [rédaction](#)
 - [parlant](#)
 - [conseil](#)
 - [conception-construction](#)
- [biographie](#)
 - [contacter](#)
- [Notes](#)

notice publicitaire

secours, repos, rétablissement

La retraite hygiénique en chambre noire signifie se reposer dans une pièce totalement sombre pendant des jours, seul, avec de la nourriture. Pourquoi le faire ?

- soulagement instantané de la détresse et de la surstimulation
- repos profond de l'épuisement
- rétablissement complet à la suite d'une blessure ou d'une maladie

Guérison super-intensifie. L'énergie, la clarté et la joie reviennent. La santé et la santé mentale sont rétablies.

Ce manuel complet explique pourquoi une retraite fonctionne, comment le faire et comment faire une chambre noire à la maison.

vers une psychologie hygiénique

Les traditions indigènes et spirituelles utilisent l'obscurité depuis des millénaires. C'est la première approche de l'obscurité et de la psychologie basée sur l'hygiène. L'hygiène n'est pas seulement la propreté, c'est la science biologique de la *santé*. Elle est basée sur la nature auto-préservatrice de la vie et ses conditions normales : air frais, sommeil abondant, nourriture pure, bains et exercices réguliers, etc. Elle s'applique à la psyché, qui est aussi un système organique.

C'est en 1832 que l'hygiène a commencé à apprendre à la société industrielle à apprécier la nature à sa façon. Des améliorations massives de la santé publique dans le monde entier ont suivi. L'hygiène est l'approche la plus influente de l'histoire en matière de santé.

Une chambre noire hygiénique offre des conditions de repos profond. Ceux-ci sont normaux et temporairement prolongés, comme dans le jeûne. Le psychisme commence à se guérir lui-même, même des pires traumatismes. Le moi conscient ne fait que maintenir les conditions de cette auto-guérison *autonome*, avec des résultats miraculeux et fiables.

consignes

Les mots soulignés sont des liens vers des ressources externes. Lorsqu'ils sont aussi *en italique*, ils sont probablement liés à d'autres parties du livre. Leur texte indique habituellement où. Dans l'ebook ou en ligne, cliquez simplement dessus. Ils peuvent aussi être des titres de livres téléchargeables.

Tu n'as pas besoin de lire tout ce livre juste pour avoir une idée. Je le présente en couches : immédiatement en bref, puis en détail.

Le livre est un tout intégré, il est préférable de le lire de la première à la dernière page, y compris le texte, l'avant-propos, etc. Chaque section s'appuie sur la dernière. Chaque mot contribue à la compréhension.

Ebook:leanpub.com/darkroomretreatretreat.com/ebookOnline.

book:leanpub.com/darkroomretreat/read (tous sur une page) ordarkroomretreat.com (un chapitre par page).

avant-propos

Ce livre est le fruit d'une longue enquête sur la cause de la joie.

A 15 ans, une grande joie m'envahit spontanément. Je me sentais normal. Il a disparu après trois mois

célestes. Je me sentais saisi par le besoin de résoudre son mystère. Cela a éclipsé mes autres préoccupations.

Après 21 ans d'enquête, oui. J'ai découvert comment la nature nous permet de guérir d'un traumatisme majeur, le destructeur de Joy. Quatre années d'essais ont suivi, puis cinq autres années de mise au point et de documentation.

En bref, la joie est une fonction de la vie, pas de l'effort. Le manque de joie indique un système endommagé, pas un échec moral. Dans des conditions de repos profond, ces dommages se guérissent d'eux-mêmes, et la joie revient.

L'effort, la panacée de notre mode de vie, donne des résultats faux et fugaces. Avec la volonté, on ne peut rien faire directement pour restaurer la joie. On ne peut que soutenir l'organisme en le faisant de manière autonome.

Depuis 10 000 ans, nous, les gens civilisés, avons raison de dire que quelque chose ne va pas du tout chez nous et que nous devons faire quelque chose à ce sujet. Mais nous nous sommes trompés sur la partie de nous-mêmes qui doit le faire. Enfin, ce livre met un *terme à la question*.

prologue

Quand je me suis retiré dans l'obscurité, je l'ai fait pour me reposer. Ça a marché. Après 56 heures, je me suis sentie rattrapée par tout le sommeil que j'avais perdu, vraiment réveillée pour la première fois depuis des décennies. J'étais abasourdi.

Deux ans plus tard, la même chose s'est produite. Sauf, exceptionnellement, je me suis aussi sentie humble. Véritablement calme. *Eh bien*, dans mon âme.

Ce sentiment de santé psychique est resté en moi pendant des mois. Mais comment, après une vie de dépression, d'aliénation et d'anxiété ?

De l'hygiène, je me suis vaguement souvenu de la nature auto-guérisante de la vie et du repos comme condition première de la guérison. Le début de l'âge mûr me démontrait quotidiennement la nature organique de la psyché. Un matin, dans un rêve, ces indices ont fusionné dans une conception de *l'utilisation reposante de l'obscurité à l'appui du psychisme autoguérisseur*.

J'ai commencé à tester cette idée dans d'autres retraites en chambre noire. Comme prévu, des problèmes psychiques mortels qui m'ont torturé toute ma vie ont commencé à se résoudre spontanément. En huit ans et 20 retraites, je n'ai vu aucun signe de fin à ce processus - court de rétablissement complet de l'intégrité psychique.

Maintenant, j'ai confiance en ce que j'ai appris : ce qui se passe dans l'obscurité et pourquoi ; comment battre en retraite et pourquoi. Et je ne peux qu'aller plus loin en partageant cette approche. Il faut plus de participation, de ressources et de rapidité.

Hygienic darkroom retreating requires minimal effort and no faith. Darkness is not a void, but a sanctuary. It is not the absence of light, but the presence of the self. It is yours.

ad
Europe, 2018

introduction

Dans nos villes et nos économies, nous sommes trop stimulés et en détresse. Nous avons besoin d'aide.

Nous sommes épuisés. Nous avons besoin de repos.

Nous sommes blessés et malades. Nous avons besoin de rétablissement.

Au fond de nos âmes, nous luttons et souffrons. Nous avons besoin de paix et de joie.

Comment ? Par la *retraite hygiénique en chambre noire* : repos psychique profond dans l'obscurité physique totale. C'est une méthode rationnelle d'éteindre le monde, avec son bruit et ses exigences, et de se réfugier dans son moi essentiel, en l'aidant à se guérir par lui-même. Ce livre est un manuel complet pour le comprendre et le faire.

rudiments

comment cela fonctionne

1. Le psychisme, en tant que système organique, est auto-guérisseur.
2. La condition première de la guérison est le repos.
3. Le repos psychique profond se produit dans l'obscurité totale prolongée *comme une réponse physiologique*.

Ceci est pleinement développé dans le domaine de l'*hygiène* > l'*hygiène* > l'*andpsychologie secrète* > la *psychologie de l'hygiène*. Essentiellement, parce que le processus de guérison est automatique, il est infallible. Le psychisme a besoin d'obscurité pour se reposer comme les poumons ont besoin d'air pour respirer et les yeux ont besoin de lumière pour voir. Il ne connaît aucun substitut. La guérison se produit involontairement lorsque les conditions de repos sont suffisantes.

Ce livre décrit, explique et montre comment les fournir, de la théorie abstraite à la pratique concrète. Plus important encore, il introduit l'*attitude hygiénique*. Le simple fait de savoir qu'il ouvre la porte à une guérison sur-intensifiée, c'est-à-dire des miracles. Quand vous serez prêt, vous pourrez vous y promener. Le livre comprend également des conceptions pour des composants de chambre noire précis au millimètre près pour que même les amateurs puissent les réaliser correctement.

terminologie

salubrité

1. caring for health by respecting life's self-preserving nature and providing its normal conditions.
2. the biological science of health
3. hygiénisme ; hygiène naturelle

Hygiène naturelle

l'école de la santé, vieille de 185 ans, qui se fait le champion et l'exemple de l'hygiène

habituel

ce qui est biologiquement approprié (pas simplement habituel ou moyen)

psychisme

la faculté de conscience, y compris :

- et les centres d'intelligence qui s'y rattachent
 - sensation : physique / mouvante / instinctive
 - perception : émotionnelle / sentimentale / intuitive
 - conception : mentale / pensée / intellectuelle
- composants
 - inconscient : processus autonomes qui ne peuvent être rendus conscients (à l'exception des pratiques yogiques intenses), comme la régulation de la division cellulaire ou du taux d'oxygène dans le sang.
 - subconscient : connaissance automatisée acquise, qui peut être rendue consciente, comme la connaissance des mots ou la marche.

- conscient : éveil de conscience ordinaire, comme en lisant ce livre ou en faisant une course.
- écailles
 - cellules
 - organes
 - installations
 - l'organisme dans son ensemble

médium

of or relating to the psyche in general (not occult powers).

Par exemple, je fais référence à la maladie psychique plutôt qu'à la maladie "mentale". La psychologie n'est pas seulement l'étude de l'esprit, mais le psychisme : la faculté entière de la conscience humaine. Cela inclut les aspects émotionnels et physiques qui ne sont pas réductibles à l'aspect mental.

autoroute

a way of life; everything that happens with people in a given group in the course of living.

Une fois, j'ai utilisé le mot culture pour ça. Puis [John Zerzan](#) m'a expliqué que la culture est récente : un aspect de la civilisation. Je voulais un seul mot qui inclurait toutes les approches de l'existence humaine. Lifeway est un terme comprimé courant en anthropologie.

chambre noire

Une chambre noire est une chambre, une suite ou une maison qui est parfaitement sombre. L'étanchéification d'une telle pièce nécessite souvent des mesures de ventilation supplémentaires. Une chambre noire peut être de base ou de luxe. Pour résumer le point pratique de ce livre, je préconise d'arranger l'obscurité de base dans votre chambre maintenant, l'obscurité de luxe dans un endroit éloigné plus tard.

L'obscurité de base signifie une obscurité parfaite, bien ventilée, raisonnablement silencieuse et confortable. Ceci fournit : l'obscurité pour le sommeil nocturne ; un endroit pour vous familiariser avec l'obscurité prolongée à votre propre rythme ; et un endroit pour vos premières courtes retraites.

L'obscurité de luxe ajoute des caractéristiques supplémentaires, du confort et de l'espace. Une chambre noire dédiée est construite dans une petite maison entièrement fonctionnelle dans un endroit calme. Comme toutes les maisons devraient l'être mais ne le sont pas, elle est parfaitement et facilement obscurcie. Plus d'informations à ce sujet dans le chapitre sur la *conception*

toile de fond

tempérament

L'obscurité est instinctive. On dort dedans la nuit et on fait la sieste dans l'ombre. Nous nous couvrons les yeux avec nos mains lorsque nous sommes submergés. Nous nous réfugions plus longtemps dans des grottes et des abris lorsque nous sommes blessés. Comme beaucoup d'autres animaux, nous l'avons toujours fait.

L'obscurité absolue est naturelle. Notre habitat naturel est la forêt tropicale. La nuit, son sol est d'une noirceur noire.

traditions

Les traditions spirituelles utilisent l'obscurité depuis des millénaires. Ils ont tendance à y voir l'environnement idéal pour l'autodiscipline et l'acquisition de connaissances inhabituelles. Les Egyptiens et les Mayas l'ont utilisé dans les pyramides, les chrétiens dans les catacombes, les soufis et les taoïstes dans les grottes, les bouddhistes tibétains dans les cellules des monastères.

Les traditions indigènes font de même : Le chamanisme amazonien utilise l'obscurité dans les cérémonies ayahuasca. Les chamans gallois et les Indiens Navajo, Maya et Kogi construisent des structures sombres

spéciales, considérant l'obscurité comme essentielle à la découverte de soi.

La science occidentale étudie la déstimulation sensorielle depuis les années 1950 pour l'astronautique, la santé et le contrôle de l'esprit. L'Ayurveda, l'ancienne tradition de guérison de l'Inde, utilise de longues périodes d'obscurité pour le rajeunissement. Selon [les rapports](#), ce n'est rien de moins que la fontaine de jouvence.

Malheureusement, la nature partiellement ou complètement active de ces approches de retraite en chambre noire les compromet. Cela signifie qu'ils dépendent d'une volonté active, la faculté qui a le plus besoin de repos. L'hygiène est passive, permettant à la volonté en détresse de se reposer et de récupérer. L'hygiène dépend avant tout de l'auto-omniscient autonome, omnipotent et infaillible pour accomplir le travail de guérison. Cela élimine les conflits structurels dans la méthode, ce qui promet des résultats [illimités](#). L'hygiène sécularise complètement l'utilisation de l'obscurité dans le but spécifique de la guérison. Il n'y a rien de mystique, de discipliné ou de compliqué dans cette approche. Il est rationnel, sûr et naturel : un miracle fiable.

salubrité

L'hygiène n'est pas seulement la propreté, comme la médecine nous l'a fait croire. L'hygiène est large et profonde, couvrant toutes les conditions de santé. Nous connaissons le mot aujourd'hui en raison d'une école radicale de la santé naturelle originaire d'Amérique en 1832, aujourd'hui connu sous le nom de *Natural Hygiene*. Elle a été à la tête du mouvement mondial pour la santé naturelle du 19e siècle. L'hygiène respecte vigoureusement la nature auto-préservatrice de la vie. Il observe que les organismes maintiennent et recouvrent la santé dans des conditions normales de vie. Il étudie donc l'autoprotection organique et la façon d'assurer de telles conditions.

Les conditions normales de vie comprennent l'air frais, la lumière du soleil, la nourriture naturelle et la propreté par un bain régulier. L'hygiène a enseigné au monde moderne ses énormes avantages, ce qui a permis d'améliorer considérablement les normes sanitaires dans le monde entier. Sa devise : "La santé par une vie saine". Il n'a manqué que d'une psychologie et d'une appréciation du traumatisme comme cause de toute maladie ; ce livre commence à corriger cela.

L'hygiène identifie la maladie *comme* le processus de guérison. La maladie est l'activité organique normale d'autoréparation, d'élimination et de redynamisation, mais elle est perturbée par des conditions anormales. Ainsi, la maladie n'est pas une entité envahissante à combattre. C'est un processus bénéfique à soutenir avec des conditions et des pratiques saines et à considérer comme un ensemble d'indices pour guider précisément cette prestation de soins.

Les principes fondamentaux de l'hygiène nous aident à renouer avec notre propre bon sens en matière de guérison. Ils nous guident au-delà des hypothèses erronées que nous avons probablement à son sujet. Une fois ces bases absolues acquises, vous pouvez apprendre les détails concrets d'une retraite en chambre noire et l'aborder avec confiance. De plus, l'hygiène fournit des conseils sur tous les aspects d'une vie saine.

peuple

Mes parents m'avaient appris l'importance de bien manger grâce à leur intérêt pour l'alimentation naturelle. Quand j'avais 9 ans, je suis tombée malade et j'ai réalisé que c'était à cause de la malbouffe que j'avais mangée la veille. L'alimentation est devenue ma religion pendant 30 ans.

Natural Hygiene est venu frapper trois fois. Une fois en 1989, par l'intermédiaire de la deuxième épouse de mon père, une chercheuse de vérité parmi les livres fascinants desquels j'ai trouvé le livre extatique *Fit for Life* de Harvey et Marilyn Diamond. Encore une fois en 1992 par l'intermédiaire d'un grand ami, Sterling Voss. Il m'a parlé, dans la plus belle lettre qu'on m'ait jamais écrite, de *Fasting Can Save Your Life* de Herbert Shelton, le systématisateur de l'hygiène. Enfin, en 2001, par l'intermédiaire de son ami et collègue

Frédéric Patenaude, éditeur du magazine *Just Eat An Apple* et auteur de *The Raw Secrets*. C'était à propos du régime végétalien cru.

frederic

J'ai travaillé et j'ai été colocataire chez [Frédéric Patenaude pendant](#) trois ans, de 1998 à 2003. D'abord à Nature's First Law en Californie, puis à Tree of Life en Arizona, puis à son nouveau bureau au Québec. Frédéric avait commencé dans l'hygiène non pas avec Herbert Shelton, mais en étudiant tous les travaux du maître français de l'hygiène, Albert Mosseri, avec qui il a été en contact pendant de nombreuses années. Lentement, j'ai absorbé l'essence de la perspective radicale de Natural Hygiene à travers Frédéric.

Je veux dire par là qu'il m'a fait passer à travers mon crâne épais avec ses arguments calmes, implacables et cristallins. J'étais stimulant mais sympathique, alors j'ai continué à demander et il a continué à répondre. Cela m'a pris du temps parce que j'ai commencé à me perdre dans le désordre des idées diététiques alternatives qui flottaient autour de ma tête depuis l'enfance. Quelque chose s'est finalement déclenché et j'ai commencé à étudier l'hygiène toute seule.

Dans nos nombreuses conversations, Frédéric a mentionné l'hygiéniste de Los Angeles, Bernarr Zovluck, qui a conseillé aux gens de jeûner les yeux fermés dans une pièce couverte de rideaux. Plus tard, ce commentaire m'aidera à faire le lien entre l'obscurité et l'hygiène.

Le dévouement et la grande connaissance de Frédéric l'ont rendu inébranlable là où je n'étais qu'obstiné. Je ne peux qu'espérer vous rendre la pareille avec le travail en cours. Elle éclaire certains mystères de l'alimentation qui nous ont frustrés. Par exemple, pourquoi certaines personnes peuvent s'en tenir à une alimentation saine et d'autres pas (voir *hygiène* > *capacité*). Et le plus grand mystère de la souffrance métaphysique que nous, comme tant d'autres, n'avons pas réussi à résoudre par l'alimentation.

finnois

J'ai entendu parler pour la première fois de la retraite en chambre noire en 2004 par mon ancienne gourou, Purna Steinitz. Hindou américain, il avait entendu parler de son utilisation en Ayurveda. "Apparemment, après quelques semaines, l'un d'eux sort complètement renouvelé," dit-il. J'ai trouvé l'idée très étrange. Hygiéniste en herbe et attirée par le monde supérieur apollonien de la spiritualité, je pensais que nous avions besoin de *lumière*. Mais comme beaucoup de choses terrestres que Purna a dites, l'idée d'un renouveau dans les ténèbres est restée en moi.

Un an plus tard, j'ai déménagé dans un écovillage de l'Oregon. Je me suis bien entendu avec le vieil homme d'entretien du village, un hippie de naissance (puisque son père était beatnik). Nom du[Finn Po](. Un maigrichon. Beaucoup d'énergie. L'ingéniosité au niveau des sorciers. Plein de proverbes optimistes et de plaisanteries sur les gens qui raccrochent les crampons. Il boit sa propre pisser et vit dans un petit dôme géodésique qu'il a construit avec des ordures il y a 20 ans.

Naturellement, Finn avait aussi une chambre noire.

"Fatigué de l'illumination ?" demanda-t-il. "Essayez Endarkenment."

J'ai dit : "Ohmigod, Finn, vraiment ?!"

"C'est la voie de l'avenir. Ne soyez pas le dernier au courant."

"C'est comment ?"

Les yeux fermés, les bras enroulés autour de lui, il a dit : "C'est un *luxe*."

"Comment tu fais ça ?"

"Ah, va dans la chambre."

Joueur de flûte bienveillant et le plus cool des 60 ans, il avait inspiré tous les jeunes du village à faire une retraite. Après l'avoir écouté rhapsodiser tout l'hiver, je l'ai fait aussi.

Wow.

Mais comme Finn le dit, je ne faisais que commencer. Il me faudrait deux années de plus, le choc massif de quitter mon gourou, et une autre retraite réussie pour comprendre l'importance de la retraite dans l'obscurité.

Andrew

Comment tout cela a-t-il commencé ?

Mes parents sont loin. Ils m'ont appris beaucoup de ce qu'ils savaient : principalement la philosophie (y compris une grande dose de politique), la santé et le design. Je les vénérerais et je prenais tout cela au sérieux. Mon frère aîné intense l'a fait aussi, et il a été une force aussi grande dans ma vie qu'eux. Comme beaucoup de familles, nous avons nos problèmes. D'autres *influences* et d'autres *personnes en ont aplani* une partie.

À l'âge de 15 ans, je me sentais morose et aliénée. Mais quelque chose de l'enfance m'agitait. Un jour, effondrée devant la télé, l'une des petites personnes qui l'habitaient a mentionné l'importance de s'aimer soi-même et d'être heureuse. C'était le bon moment. Si mon humeur était comme celle de l'Etoile de la Mort, ce conseil était comme la torpille à photons de Luke Skywalker.

En un instant, j'ai été spontanément submergée par l'extase : la joie sublime d'appréhender l'univers parfait et beau dont je faisais partie. C'était encore plus grand que quand j'avais 3 et 4 ans. Ce sentiment et cette perspective ont duré trois mois. Quand ils se sont évanouis, mes intérêts antérieurs aussi. Plus que tout, je voulais comprendre la cause de la joie. Je voulais le récupérer. Vivant dans un sac à dos, j'ai enquêté indépendamment sur ce mystère pendant 21 ans, expérimentant avec la philosophie, la santé et le design. Vers la fin de cette période, j'ai fait mes premières retraites en chambre noire. Peu de temps après, à la fin de 2008, la réponse est venue :

Une légère augmentation de l'énergie vitale à partir de l'adolescence avait provoqué une restauration temporaire et partielle de mon intégrité psychique endommagée, révélant un univers envoûtant. Ainsi, une augmentation massive du repos profond dans l'obscurité provoquerait une restauration permanente et complète.

Avec cette percée, ma recherche s'est terminée et l'application a commencé. Moi et 25 clients l'avons essayé. Leurs résultats ont fait écho à mes premiers résultats. Au cours de mes 20 retraites de 2 à 7 jours, j'ai constaté une restauration notable de mon intégrité et de mes fonctions psychiques. L'odeur de mon corps s'est améliorée. J'ai retrouvé un certain accès à ma sexualité longtemps enfouie. D'une retraite, je me suis réveillé comme un adulte pour la première fois en 41 ans ; ce sentiment n'a pas changé. En recul, les symptômes de fibromyalgie se dissipent. La flexibilité est de retour. Je me réveille en *sachant des choses* qui m'ont toujours mystifiée et en me sentant résolue sur des questions qui m'ont frustrée pendant des décennies. L'insomnie, l'épuisement et les pensées et sentiments suicidaires s'évaporent. La clarté, l'énergie, la détente et même la joie reviennent pendant des semaines à la fois. Le fonctionnement de base dure deux mois. Tout cela m'est venu après avoir passé des années sans eux.

Outre ces preuves à l'appui, aucune donnée contredisant l'idée de base n'a encore émergé. L'intérêt pour les ténèbres ne cesse de croître dans le monde entier. Un professeur de psychologie reconnu internationalement avec des décennies d'expérience en tant que chercheur en flottation est tout à fait d'accord avec ma théorie et

veut faire de la recherche avec ma méthode exacte. Partout où je vais, les gens sont aussi frappés que moi par la simple logique de cette idée et veulent tenter une retraite.

Comme le dit Finn, qu'est-ce qui peut aller bien ?

application

auditoire

Ce livre est fait pour :

- ceux qui apprécient les bons arguments et les tests raisonnables de ceux-ci
- ceux qui souffrent de quelque façon que ce soit - spirituellement, mentalement, émotionnellement, physiquement, socialement, écologiquement - et qui ont besoin d'espérer que leur souffrance est impermanente
- auto-expérimentateurs
- ceux qui veulent comprendre pourquoi l'humanité est en si mauvais état et ce qu'il faut faire pour y remédier

La retraite en chambre noire s'adresse à tous ceux qui y voient un sens et qui se sentent poussés à le faire, que ce soit pour guérir d'une maladie aiguë ou simplement pour voir ce que c'est. Outre la maladie psychique, une grande partie de la maladie physique est psychosomatique et se prête donc à l'auto-guérison dans l'obscurité.

Cependant, l'obscurité n'est pas une échappatoire. Parfois, la maladie doit d'abord être traitée par d'autres moyens évidents. Mais le simple fait de connaître la retraite en chambre noire peut être très encourageant. La connaissance des principes d'hygiène est d'une valeur inestimable dans la guérison de toute maladie.

comment utiliser ce livre

Par-dessus tout, ce livre présente une idée à considérer. Pour l'instant, il ne s'agit pas de le faire. Pour faire quelque chose comme ça, vous devez le vouloir. Pour le vouloir, il faut y croire. Pour y croire, il faut en savoir assez. Alors, absorbez d'abord l'idée. La motivation naturelle vient de la croyance rationnelle, qui vient de la connaissance. Investissez votre temps dans la connaissance en lisant chaque mot, du début à la fin. Comme le dit Finn, "Rien ne coûte plus cher que ce que vous ne payez pas."

Une fois que vous êtes motivé, utilisez le livre comme un manuel pour faire l'obscurité de base pour vous-même à votre propre place. Téléchargez le [fichier zip de la](#) chambre noire pour obtenir tous les plans des composants. Ou trouver un centre de retraite. Voir *Préparer* les ressources.

L'aide des autres peut venir ou non. C'est toi que tu attendais. Le besoin d'autonomie s'applique à l'obscurité plus qu'à toute autre chose dans laquelle je me suis jamais impliqué. Il m'a été difficile de me remettre suffisamment de moi-même pour pouvoir compter sur moi, pour en découvrir les vestiges que j'ignorais avoir. Mais petit à petit, "un peu ici, un peu là", la tâche s'accomplit.

La pleine application de l'idée d'une retraite hygiénique en chambre noire consiste à faire des retraites de plus en plus longues en alternance avec des périodes de changement radical de la voie de vie dont on devient capable dans l'obscurité. Cela comprend l'étude et l'application du reste de l'hygiène. Continuez jusqu'à ce que votre intégrité psychique et votre santé physique soient complètement restaurées. *En direct*.

sommaire

Les chapitres sont surtout pratiques avec une dose de théorie pour commencer.

1. l'hygiène : la théorie générale qui sous-tend l'utilisation reposante de l'obscurité
2. retraite en chambre noire : le fonctionnement intérieur du repos profond

3. psychologie : la radicalisation accrue de l'hygiène
4. format : comment utiliser l'obscurité dans les retraites et la vie quotidienne
5. protocole : que faire lors d'une retraite ?
6. préparer : orientation, menu, liste d'emballage
7. conception : spécifications de la chambre noire
8. faire : descriptions générales, plans et instructions pour la construction de chambres noires
9. air : ventilation, silencieux et chauffage d'une chambre noire
10. obscurité : techniques d'assombrissement raffinées
11. l'eau : cuisines simples et salles de bains pour les chambres noires

Alors :

- faq : questions fréquemment posées
- bibliographie et influences
- remerciements, services, licence, bio

Note : les mots soulignés dans le livre papier sont des liens cliquables dans le [livre électronique](#) et en ligne. Une fois *en italique*, il s'agit de liens croisés vers d'autres chapitres et sections de l'ouvrage. Habituellement, le *texte du lien* indique la cible du lien, comme ceci : *chapitre > section > sous-section*.

Le livre est en ligne sur leanpub.com/darkroomretreat/read et mon site web, darkroomretreat.com. Là-bas, vous pouvez aussi lire :

- une série de mes [rapports de](#) retraite
- [essais théoriques](#) liés à ce livret
- des articles de [blog](#) élaborés
- [les mythes](#) et les [mythes qui](#) s'y rattachent
- des essais, des dessins, de la prose, de la poésie et des paroles des [25 dernières années](#).

open-source

Merci pour la lecture. Veuillez copier et distribuer ce livre gratuit autant que vous le souhaitez. Voir la *licence* pour plus d'options.

Si vous avez des commentaires ou des corrections, envoyez-moi un email ou [ouvrez un numéro](#) chez github. Il s'agit d'un contenu gratuit et d'un projet open source contenu dans un dépôt de code public. Fourchez le projet, soumettez une demande de retrait, etc. [Apprendre le](#) contrôle de version distribué.

Si vous trouvez une erreur théorique ou pratique dans l'approche ou un moyen de l'améliorer, faites-le moi savoir. Je suis heureux de modifier le livre si votre proposition :

- présente un argument rationnel
- reste conforme aux principes d'hygiène
- inclut des rapports clairs de vos propres expériences reproductibles avec la méthode actuelle

De même, je suis ouvert à travailler avec vous de quelque manière que ce soit pour développer la retraite hygiénique en chambre noire et faire avancer sa cause aussi longtemps que vous :

- ont lu mon livre
- démontrer qu'il comprend ses idées de base
- J'ai fait une retraite selon mon protocole et je suis convaincu de la valeur de ma démarche.
- ne sont pas abusives

Je mets continuellement à jour ce livre. En particulier avant la construction, téléchargez la dernière version du livre et passez en revue les sections pertinentes pour les nouveaux plans.

aide

Rejoignez l'économie des dauphins : Je t'aide à m'aider à t'aider à m'aider à t'aider....

En plus de ce livre, je peux vous aider par courriel, skype et en personne. Voir les *services* pour plus de détails.

Vous pouvez contribuer par :

- m'écrire avec une question ou un commentaire amical
- obscurcissement de votre chambre et retraite selon cette méthode
- signaler votre expérience en ligne avec des photos et m'envoyer le lien
- l'amélioration de la méthode et de la conception
- l'amélioration du site Web
- me donner de l'argent sur ma [page d'accueil](#) ; je vis très simplement, donc même de petites sommes m'aident.
- me prêter ou m'aider à louer ou à construire un lieu de retraite *convenable* pour un mois afin que je puisse guérir de ma propre psychose, caractérisée par l'épuisement - dépression et divers maux physiques
- faire quelque chose qui ne figure pas dans la liste ci-dessus, peut-être quelque chose que vous seul connaissez ou que nous pouvons développer ensemble

Merci de votre lecture et meilleurs vœux.

Passons maintenant à la perspective de restauration de l'hygiène et à la façon dont l'obscurité la complète.

1 - hygiène

L'hygiène est un système complet de santé et de guérison basé sur la nature auto-préservatrice de la vie et une appréciation de ses conditions normales. Plus qu'une simple propreté, l'hygiène est un système de soins de santé vieux de 185 ans, mondialement intégré. Nous en parlons à peine parce que c'est juste la façon dont les choses se font. Presque inconnu dans sa plénitude, ses détails frappent les nouveaux venus comme étrangement familiers.

L'hygiène fournit un contexte complet pour l'utilisation reposante de l'obscurité à l'appui de la psyché d'auto-guérison. L'hygiène nous permet de comprendre ce qu'est l'obscurité et comment s'y référer pour des raisons de santé.

Ce qui est le but. Nous sommes des organismes, donc notre but est de vivre. Pour vivre pleinement, nous avons besoin de santé.

Comment est la santé selon l'hygiène ?

Health does not consist merely of the absence of symptoms of illness. It is a state of positive well-being that is evidenced by a constant state of euphoria. It is rarely, if ever, experienced by humans today."

"Herbert Shelton, père de l'hygièneHealth does not consist merely of the absence of symptoms of illness. It is a state of positive well-being that is evidenced by a constant state of euphoria. It is rarely, if ever, experienced by humans today."

moderne [1](#)

L'euphorie est exactement le signe d'une fonction perdue depuis longtemps que mon ravissement d'adolescent a laissé entendre. Une fois goûté, rien d'autre ne fera l'affaire. Le truc, c'est d'y venir exprès, pas par hasard. Quelles conditions le permettraient ? Identifier et fournir les conditions est le point fort de l'hygiène. Elle y parvient en faisant des observations ordinaires de la vie dans la nature selon certaines lignes.

Nous allons donc apprendre ces lignes - ces principes - dans ce chapitre, qui relate la théorie de l'hygiène. Le chapitre 2, **Retraite en chambre noire**, traite de son application. Nous entrons dans le domaine inexploré de la **psychologie de l'hygiène**, chapitre 3.

essence

L'hygiène est la science de la santé, une branche de la biologie. Voici la définition de Webster :

hygiène : conditions et pratiques propices à la préservation de la santé

Dans l'usage courant, l'hygiène signifie une propreté vigilante contre les germes et l'utilisation d'équipements de sécurité pour se protéger contre un environnement hostile. En fait, l'hygiène comprend toutes les conditions et pratiques saines. Il est intrépide et détendu. Elle respecte la résilience de la vie.

Natural Hygiene rend tout cela explicite. Elle identifie la "préservation" avec la caractéristique de la vie qui définit la conservation de soi. Et il identifie les " conditions et pratiques favorables " à la santé avec les conditions normales de vie. Ainsi, elle reconnaît l'organisme qui se protège lui-même et cherche à lui offrir des conditions de vie normales, qu'il soit malade ou en bonne santé. Cela trouve son origine dans l'observation par l'hygiène de la santé omniprésente dans la nature, où les organismes se blessent et tombent malades, mais où seules des conditions de vie normales existent. Pour les humains, ces conditions et pratiques, tant physiologiques que sociales, comprennent :

- air, chaleur, eau, nourriture, lumière et obscurité, abri
- repos, travail, équilibre, exercice, propreté
- famille et amis, camaraderie, affection, sexe, amour
- liberté, paix, prospérité, prospérité, habitat

L'étendue et l'organisation de cette liste sont quelque peu arbitraires. Cela nous aide simplement à enraciner notre discussion dans la biologie, y compris la psychobiologie et la sociobiologie.

repos

Ce livre traite principalement de la condition du repos, qui est la moitié de la vie. Dans notre mode de vie obsédé par l'action, nous méprisons et nous y résistons, le considérant comme une perte de temps. Non seulement le repos est une fin en soi, un autre aspect égal de la vie, mais rien d'autre n'est possible sans lui, ni action ni guérison.

Le repos est de deux sortes : ordinaire et profond.

Le repos ordinaire comprend le sommeil nocturne, les siestes et la relaxation, en alternance avec les activités quotidiennes à la lumière. C'est pour le maintien de la santé.

Le repos profond signifie une retraite prolongée qui dure des jours, des semaines, voire des mois. Il est destiné à la guérison des traumatismes et des maladies graves, y compris le vieillissement. Elle s'obtient de quatre façons (par ordre croissant d'intensité) :

- mutisme
- solitude

- jeûne
- noirceur

Les bienfaits du repos profond s'accumulent jour après jour. En cas d'interruption, certains processus de guérison doivent recommencer. Cela montre qu'une bonne nuit de sommeil, même plusieurs nuits d'affilée, ne suffit tout simplement pas pour se remettre de ce qui nous afflige vraiment.

antécédents

L'hygiène est née en Amérique une génération après la Révolution, au siècle des Lumières. L'hygiène est devenue un mouvement de masse en 1832 avec les conférences de Sylvester Graham, physiologiste et homonyme de la farine Graham (entière). Deux médecins, Isaac Jennings et Russell Trall, ont abandonné la toxicomanie, ont développé la théorie et la pratique de l'hygiène et ont largement diffusé l'hygiène par des publications, l'enseignement et l'organisation. Mary Gove a contribué à apporter l'hygiène aux femmes du 19e siècle, dont l'indépendance croissante correspondait à celle des femmes. Florence Nightingale a transmis ses rudiments à l'échelle internationale par le biais des soins infirmiers (avant que la médecine ne coopte les soins infirmiers). John Tilden a fait preuve d'ingéniosité et d'innovation en matière d'hygiène après la mort prématurée de Trall. Herbert Shelton l'a relancé et systématisé pour le XXe siècle. Il l'a formalisé sous le nom de "Natural Hygiene" pour frapper l'imagination et le distinguer de l'usage médical étroit.

L'hygiène a mené le mouvement de santé naturelle du 19ème siècle qui a eu pour résultat la fameuse amélioration de la santé publique à l'époque. La médecine, financée par les intérêts pharmaceutiques de Rockefeller, s'est opposée à l'hygiène tout en s'attribuant le mérite de cette initiative. La médecine a fait la guerre aux représentants de l'hygiène, aux institutions et aux enseignements complets par la propagande, le lobbying et les poursuites, détruisant presque l'hygiène. La médecine a couvert ses traces en utilisant l'accent erroné de l'hygiène sur la toxémie pour réduire l'hygiène à l'idée de la propreté. Ainsi, peu de gens connaissent la véritable histoire.

Néanmoins, l'hygiène reste l'approche la plus efficace et la plus influente de l'histoire du monde en matière de santé et de guérison. Il profite maintenant à presque tous les habitants de la planète plusieurs fois par jour, sachant que l'air frais, l'eau pure, le bain et l'exercice physiques réguliers, ainsi qu'une alimentation nutritive sont des éléments essentiels à une vie saine. Avec l'avènement d'une psychologie de l'hygiène et le pouvoir étonnant d'auto-guérison de l'organisme dans l'obscurité, l'influence de l'hygiène va augmenter de façon exponentielle. Je laisse donc derrière moi le nom spécial d'Hygiène Naturelle, pour reprendre le mot, hygiène, pour notre tradition.

législation

Shelton décrit l'hygiène comme " l'emploi de matériaux, d'agents et d'influences qui ont une relation normale avec la vie, dans la préservation et la restauration de la santé selon des lois bien définies et des principes démontrés de la nature ".² Ces lois sont le cœur absolu de l'hygiène et donc une grande clé pour la comprendre. Ils suivent dans la section suivante.

L'hygiène est philosophique. Il reflète les concepts axiomatiques de la métaphysique réaliste. L'hygiène est basée sur l'être, l'identité, la causalité et la conscience de la vie. La vie est. La vie est ce qu'elle est : vivante. La vie agit selon sa nature : elle vit. La vie est consciente de soi et volitive : La vie sait et choisit.

La caractéristique qui définit la vie est l'instinct de conservation. La vie est une présence affirmée et une force active, pas une réaction impuissante. C'est la première partie de la *Grande Loi de Vie de l'hygiène*. S'auto-conserver signifie s'auto-générer, s'auto-entretenir et s'auto-guérir. Celles-ci s'appliquent à tous les aspects de la vie et à toutes les échelles, des cellules à l'organisme dans son ensemble. Cela fait partie de la *loi de l'ordre*.

La *Grande Loi* implique d'autres lois. La *loi de l'action* stipule que seul l'organisme effectue l'action vitale, y compris la guérison. Ainsi, seul l'organisme peut guérir l'organisme et, encore une fois, à toutes les échelles : même une cellule doit guérir elle-même ; une autre ne peut pas. La *loi du pouvoir* stipule que l'énergie utilisée pour accomplir une action réside uniquement dans l'organisme, et non à l'extérieur.

Ainsi, aucune drogue, herbe ou nourriture ; aucune condition ou pratique ; aucun traitement, personne ou appareil ne guérit. Il n'y a donc pas de remèdes. Tenter de guérir le corps de l'extérieur endommage davantage ou draine son pouvoir de guérir lui-même, masquant sa maladie intacte et retardant sa guérison, quel que soit le bénéfice qui pourrait apparaître à court terme. C'est un exemple de la *loi intrigante du double effet*. D'autres lois les complètent.

Les voilà tous, la plus forte dose d'hygiène que vous pouvez obtenir.

lois de vie

1. **La grande loi de la vie** : Chaque cellule vivante du corps organisé est dotée d'un instinct de conservation de soi, soutenu par une force inhérente à l'organisme appelée "force vitale" ou "force vitale". Le succès de chaque organisme vivant, qu'il soit simple ou complexe, est directement proportionnel à la quantité de sa force vitale et inversement proportionnel au degré de son activité.
2. **La loi de l'ordre** : L'organisme vivant est complètement auto-constructeur, auto-entretenu, auto-directeur, auto-réparateur, auto-défenseur et auto-guérisseur.
3. **La loi de l'action** : Chaque fois qu'une action se produit dans l'organisme vivant, à la suite d'influences étrangères, l'action doit être attribuée à la chose vivante, qui a le pouvoir d'action, et non à toute chose sans vie, dont la caractéristique première est l'inertie.
4. **La loi du pouvoir** : Le pouvoir employé, et par conséquent dépensé, dans toute action vitale ou médicinale est le pouvoir vital, c'est-à-dire le pouvoir de l'intérieur et non de l'extérieur.
5. **La loi de la distribution** : La répartition du pouvoir du corps est proportionnelle à l'importance et aux besoins des divers organes et tissus du corps.
6. **La loi de la conservation** : Chaque fois que l'abstinence nutritive est affectée, les réserves de l'organisme vivant sont conservées et économisées : les structures vivantes sont autolysées dans l'ordre inverse de leur utilité, tandis que les substances toxiques sont éliminées. Cette loi se réfère au jeûne ; elle s'applique aussi à la famine. Aussi appelée la *loi de l'autolyse*.
7. **La loi de la prescription** : Chaque fois que et partout où la dépense de puissance vitale a progressé à un point tel qu'un épuisement fatal est imminent, un contrôle est mis sur la dépense inutile de puissance ; et l'organisme se rebelle contre l'utilisation ultérieure d'un stimulant, même habituel.
8. **La loi de l'économie spéciale** : Un organisme dans des conditions favorables stocke l'excès d'énergie vitale, les matériaux au-dessus des dépenses courantes comme un "fonds de réserve" à employer en cas de besoin spécial.
9. **La loi de l'accommodation vitale** : La réponse de l'organisme vital aux stimuli extérieurs est instinctive, basée sur un instinct d'auto-conservation qui s'adapte ou s'adapte à toute influence qu'il ne peut détruire ou contrôler.
10. **La loi du double effet** : L'effet secondaire sur un organisme vivant d'un acte, d'une habitude, d'une indulgence ou d'un agent est exactement le contraire et égal à l'effet primaire.
11. **La loi d'indemnisation "La loi du repos"** : Chaque fois que l'action dans le corps a dépensé la substance et l'énergie disponible du corps, le repos est induit afin de reconstituer la substance et l'énergie du corps. Aussi appelée la *loi de Repose*.
12. **La loi de l'élimination sélective** : Toutes les substances nuisibles qui, par quelque moyen que ce soit, sont admises dans un organisme vivant sont neutralisées, neutralisées et éliminées aussi complètement que le permet l'approvisionnement en énergie nerveuse du corps et par les moyens et les canaux qui causent le moins de dommages à la structure vivante.
13. **La loi de l'utilisation** : Les éléments et les matériaux normaux de la vie sont tout ce que l'organisme vivant est toujours capable d'utiliser de façon constructive, qu'il soit bien ou malade. Aucune substance ou procédé qui n'est pas un élément normal en physiologie ne peut avoir de valeur

dans la structure de l'organisme vivant ; et ce qui est inutilisable en état de santé l'est également en état de maladie.

14. **La loi de la sélection de qualité** : Lorsque la qualité du nutriment reçu par l'organisme vivant est supérieure à celle des tissus vivants actuels, l'organisme se débarrasse des cellules de qualité inférieure pour faire place à l'appropriation des matériaux supérieurs en tissus nouveaux et sains.
15. **La loi du minimum** : Le développement des organismes vivants est régulé par l'apport de l'élément ou du facteur qui est le moins abondamment fourni ou utilisé. L'élément ou le facteur de l'offre la plus rare détermine le niveau de développement.
16. **La loi du développement** : Le développement de tout ou partie de l'organisme vivant est mesuré en proportion directe avec la quantité de forces vitales et de matières nutritives qui lui sont dirigées et qui s'exercent sur lui.

Considérez-vous comme initié à l'hygiène.

spécimens

Que l'on soit bien portant ou malade, son rôle conscient (volitif) est de découvrir et de fournir les conditions normales de vie dans les bonnes proportions. Les processus autonomes de l'organisme omniscient, omnipotent et infaillible s'occupent du reste. L'hygiène décrit systématiquement comment cela se produit avec ces lois logiquement interdépendantes. Tous sont dérivés d'observations simples que chacun peut faire. C'est une science pour tous, mûre pour l'auto-expérimentation.

Une drogue, par exemple, est un poison par définition. C'est pourquoi les drogues sont légalement contrôlées. Un organisme n'est pas en relation avec le poison mais le neutralise et l'expulse rapidement, ce qui lui cause des dommages (effets secondaires). En revanche, un organisme assimile la nourriture dans sa propre structure.

Le jeûne en cas de maladie est une prolongation instinctive du temps entre les repas. Au cours de cette pause, le corps peut se reposer de la plupart des processus métaboliques, réparer les tissus, éliminer les toxines et les déchets stockés en profondeur, et se reconstituer avec des nutriments et de l'énergie jusqu'au plus profond de chaque cellule. Le jeûne fait donc partie de l'hygiène naturelle. Comme le jeûne permet le repos physiologique, la retraite en chambre noire permet le repos psychique profond.

L'un des aspects les plus frappants de l'hygiène concerne les maladies. Dans la maladie, les symptômes que nous observons n'affligent pas le corps, mais sont précisément la façon dont le corps se guérit lui-même et signale qu'il a besoin de soins. La maladie n'est pas hostile. Elle n'envahit pas de l'extérieur, comme dans la théorie des germes. C'est le corps en action. La douleur signifie que les tissus sont endommagés et qu'ils se réparent. Infection et inflammation après les premiers soins signifient neutralisation et élimination des toxines internes. Les rejets désagréables - vomissements, diarrhée, transpiration excessive, éruptions cutanées, mauvaise haleine, urine foncée - sont l'élimination des toxines et des déchets grossiers accumulés par chaque organe.

La perte d'appétit conserve l'énergie de l'immense effort de digestion. La douleur, la nausée, la faiblesse et l'épuisement immobilisent l'organisme, ce qui permet d'utiliser toute la force vitale pour la guérison. Chacune d'entre elles est une vertu biologique. Aucun ne doit être craint ou supprimé. Tous doivent être considérés comme des victoires vitales à faire confiance, à observer - pour continuer à corriger les mauvaises conditions - et à soutenir, et non à combattre. Tous se produisent de la manière la plus efficace possible dans le but de restaurer la santé. La maladie est notre amie.

Dans la relation entre la nourriture et l'énergie nerveuse se trouve un autre exemple de relations vitales. La nourriture ne donne pas d'énergie au corps directement. La nourriture demande de l'énergie nerveuse, chimique et musculaire pour manger et digérer. Sinon, nous pourrions simplement manger pour retrouver notre vigueur, même si nous avons sommeil. L'alimentation fournit du sucre, qui alimente tout, des grands

mouvements musculaires à la pensée en passant par le fonctionnement des cellules. Une partie de ce ravitaillement peut se produire dans les secondes qui suivent la consommation d'aliments faciles à digérer, comme les fruits. Mais le corps ne transforme le sucre en potentiel électrique de réserve des nerfs que pendant le sommeil. Il ne fait que réparer et éliminer complètement les toxines des tissus pendant qu'ils ne sont pas utilisés.

Nous voyons donc encore une fois qu'aucune force extérieure n'a le pouvoir d'agir pour la vie, seulement la vie elle-même. La vie est celle qui agit. L'hygiène nous aide à rediriger vers le *moi autonome* la vaste attention portée dans notre vie au moi volitif. La volition joue un rôle critique, bien qu'infime, dans tout le processus de la vie. Maintenant, l'hygiène peut offrir l'obscurité comme un moyen de prendre soin de soi autonome dans son système primaire.

Le moi profond ne résoudra pas tous les problèmes dans la retraite en chambre noire. Mais elle aura la possibilité de récupérer la capacité perdue. Recapacités, on peut alors procéder aux changements radicaux de mode de vie nécessaires pour faire face aux problèmes qui subsistent. Protocole d'infiltration > *post-traitement*.

capacité

J'ai mentionné la capacité à quelques reprises. C'est l'idée intégratrice de tout ce livre. C'est tellement important que j'ai formulé une nouvelle loi d'hygiène à ce sujet.

Loi de la capacité vitale : *La capacité détermine la fonction.* La capacité est le degré d'intégrité structurale d'un organisme. La fonction est le niveau de capacité physique, émotionnelle et mentale d'une personne à vivre. La façon dont on est détermine ce qu'on fait - et ce *dont on profite*. Encore une fois, comme avec la Grande Loi de la Vie, la Loi de la Capacité Vitale exprime le concept axiomatique de l'identité et son corollaire, la causalité.

La structure est le cadre psychophysique de la vie, tenant un organisme en place, le maintenant ensemble. Comme la vie, la capacité est une union de l'être et de la conscience, le modèle vital d'un organisme à toute échelle. C'est la force vitale sous une forme particulière. Pourtant, elle ne peut être réduite, par exemple, à la conscience, au système nerveux, au squelette ou à la myofascia, ou à l'ADN. Chacune d'entre elles peut représenter clairement sa présence ou son absence à un moment donné.

La capacité est synonyme de constitution, de dotation, de type, de type, d'héritage, de stock et de potentiel. Cela apparaît également dans les expressions familières. Avez-vous en vous : ce qu'il faut, les ressources, les bonnes choses, le toucher, le facteur X. C'est un homme naturel. Comme celles-ci, la capacité est conventionnellement supposée statique ; en fait, elle est dynamique, en constante évolution.

Deux influences affectent significativement la capacité : le repos profond (positivement) et le traumatisme majeur (négativement). Le repos profond, comme l'organisme lui-même, est physique et psychique. Le jeûne procure principalement un repos physique ; la retraite en chambre noire, principalement le repos psychique. Ceux-ci peuvent être utilisés ensemble ou séparément selon la capacité. La capacité est vécue comme un sentiment d'aisance à faire quelque chose.

Contrairement à l'opinion générale, les conditions normales de vie quotidienne n'affectent pas la capacité de façon significative. Ainsi en est-il de l'effort, de la volonté et de la discipline. Quels que soient les gains que l'on en tire au-delà de ses capacités, ils sont mineurs, aussi impressionnants qu'ils puissent paraître, et sont facilement perdus.

De même, la discipline héroïque et le super-effort (faire quelque chose deux fois plus ou deux fois plus vite) ont l'effet négatif notable mais encore insignifiant de transformer les gens en trous du cul étranges. Les exemples communs incluent la religiosité au sujet de Dieu, de la politique, du travail et de la nourriture.

Heureusement, cet état s'atténue avec suffisamment de repos.

L'avantage que l'on retire des conditions normales et les efforts ne peuvent excéder sa capacité à le faire. Lorsque la capacité est endommagée (comme c'est le cas pour pratiquement tous les humains aujourd'hui), l'inconscient empêche d'autres dommages causés par l'énergie accrue des niveaux normaux de plaisir, de joie, d'épanouissement et de succès. Nous appelons souvent les résultats de ce mécanisme de sauvetage "autosabotage" ou "mauvaises habitudes". Mais c'est en tant que symptôme d'une maladie que nous pouvons le mieux comprendre. Ainsi, en tant qu'hygiénistes, nous cherchons à le comprendre et à le soutenir, pas à le combattre comme les moralistes.

Il en va de même pour les moyens plus évidents d'autoprotection comme la résistance et l'obstination.

Imaginez un appareil électrique endommagé. Le simple fait d'y faire passer une quantité régulière d'électricité ne suffira pas à la réparer, et pourrait bien endommager davantage les circuits. Il est préférable de l'arrêter immédiatement, de l'éteindre, de le débrancher et de l'apporter chez un mécanicien pour réparation.

De même, la capacité de repos ordinaire détermine la quantité de repos dont on jouira. Une bonne nuit de sommeil commence un processus de guérison profonde qui peut prendre des jours ou des semaines. Une bonne nuit de sommeil est synonyme d'immobilité, de redynamisation et de clarté. Ceux-ci ont tendance à irriter la capacité endommagée. C'est comme briser à nouveau un os mal fixé. L'organisme l'accepte si la nouvelle énergie alimente la réparation complète. Mais si la lumière et l'activité interrompent le processus le matin, alors, du point de vue global de la capacité, il est préférable de ne pas commencer du tout.

Si, par manque de temps, de sécurité ou de compréhension, nous n'avons pas rempli toutes les conditions de guérison, inconsciemment, nous serons empêchés de dormir jusqu'à ce que nous puissions *vraiment* dormir. L'insomnie en résulte généralement. Comme pour le reste du fonctionnement, ce n'est qu'au repos profond que l'organisme retrouve sa capacité de repos ordinaire.

Cette analyse s'applique à tout ce que nous essayons qui échoue et nous frustre à répétition.

C'est comme suivre un bon régime. On commence à bien manger. La congestion disparaît. Le sommeil devient facile et délicieux. La clarté, la motivation et la joie reviennent. Finalement, le niveau d'énergie finit par atteindre un niveau fébrile et quelque chose craque. Avec l'indifférence d'un bourreau, on inhale trois morceaux de gâteau rassis qui, quelques jours auparavant, était évidemment horrible.

Le niveau insupportable d'énergie dans l'émotion réelle a le même effet sur beaucoup d'entre nous. Ou à la rencontre d'une personnalité magnifique. Ou d'avoir une opportunité unique dans une vie. L'art de l'étranglement surgit de nulle part. "C'est l'heure d'un marathon cinématographique nocturne ! Où est la glace ?" Pour éviter d'autres dommages à la capacité, le moi autonome fait tout ce qu'il faut pour freiner son enthousiasme.

Ainsi, nous pouvons voir à quel point la moralisation des choix, des habitudes, de l'engagement, etc. est inefficace parce qu'elle n'est pas pertinente. Nous ne sommes pas des créatures d'habitude. Nous sommes des créatures de capacité. À tout moment, nous faisons absolument de notre mieux. Qu'elle soit voulue ou automatique, chaque pensée, chaque sentiment, chaque action est l'expression la plus complète de sa capacité. La capacité augmente ou diminue instantanément, tout comme le fonctionnement. La vie ne peut pas faire autrement.

Les bénéfices réels obtenus par des efforts normaux ne font que réaliser les capacités de chacun. C'est pour ça qu'ils s'amuse. Lorsque des urgences ou des occasions inhabituelles exigent un effort supplémentaire, l'organisme fournit de l'adrénaline. Mais nous commettons une erreur en continuant à déployer des efforts supplémentaires sur une longue période de temps pour n'importe quelle raison, sans parler de la tâche ahurissante de restaurer la capacité humaine initiale. La volonté n'y parvient pas. Seul le pouvoir involontaire

qui nous a donné la vie peut le faire. Ce pouvoir ne peut pas être manipulé, seulement prévu.

Comme la Grande Loi de la Vie, la Loi de la Capacité Vitale intègre plusieurs Lois de la Vie hygiéniques existantes. Il les projette sous un autre jour. Il contient des éléments des lois sur l'indemnisation, la distribution, le minimum et autres. Cela a de nombreuses implications. Si, comme moi, elle prend le dessus sur votre perspective, vous réaliserez peut-être que certains de vos efforts habituels sont vains. Vous vous sentirez peut-être libre de vous concentrer sur ce que vous pouvez réellement accomplir.

Comme une chambre noire qui se retire d'elle-même, j'ai retiré l'idée de capacité de l'enseignement spirituel ésotérique, et l'ai resituée dans l'hygiène. Aujourd'hui, il est en harmonie avec la nature, universellement accessible, et plus utile par ordre de grandeur.

fausse capacité

Le monde équipe ses créatures de tout ce dont nous avons besoin pour vivre pleinement. C'est environ 50 fois plus que ce dont nous avons besoin pour survivre. Ce qui est bien parce qu'on a perdu tant de capacité à cause d'un traumatisme cataclysmique. Mais même cette marge énorme s'avère insuffisante. Dans notre état d'urgence et de détresse permanent, une seule crise majeure nous submerge la plupart d'entre nous.

Nous compensons les capacités normales endommagées en construisant de *fausses capacités*. Par un effort constant, nous atteignons la substance et l'élan en tant que personnalités, et même un certain pouvoir personnel. Nous acquérons des connaissances, de la force, des compétences, du caractère. Nous battons nos concurrents, obtenons l'indépendance, gagnons le respect. Nous gagnons un minimum de stabilité, de réserves, de résilience. C'est un travail difficile, mais si vous êtes quelqu'un de bien, vous le faites. Si vous êtes paresseux et que vous ne luttez pas, vous n'obtenez que ce que vous méritez. Ça vous dit quelque chose ?

Les fausses capacités sont non seulement difficiles à développer, mais aussi à maintenir. Elle est inefficace et donne des résultats partiels. Ainsi, lorsque l'organisme rétablit sa capacité normale dans l'obscurité, il élimine la fausse capacité dès que possible.

La fausse capacité existe près de la surface de la personnalité, là où nous l'utilisons. La capacité normale est rétablie par le bas. Cela se produit rapidement dans l'obscurité, lentement dans la vie régulière. Nous reculons donc assez longtemps pour qu'il atteigne la surface avant que trop de fausses capacités ne soient perdues. Il peut alors remplacer la fausse capacité de manière pratique.

Avec de fausses capacités vont les trucs de survie qu'il a soutenu. L'ego se préoccupe de la survie. L'organisme s'occupe de la fonction et de l'efficacité globales. Les fausses capacités sont spécialisées. La capacité normale est généralisée et s'adapte à une variété de situations. C'est naturel, mais il faut s'y habituer après toute une vie de simulacre.

Cette idée contredit notre perspective perversément moralisatrice. Comme c'est choquant de découvrir que des années de travail acharné sur soi-même ne servent pas à grand-chose comparativement à quelques semaines d'inaction dans l'obscurité ; que nos efforts nous font faire semblant ; que notre fierté envers eux nous maintient coincés.

C'est la leçon la plus dure que j'ai apprise sur l'obscurité. Avec chaque nouvelle percée dans l'obscurité, j'éprouvais une perte de fonction correspondante. Cela m'a désorienté pendant des années et a commencé à me faire peur. Les capacités sur lesquelles je comptais, que j'avais toujours eues, ont soudainement disparu. Le processus a l'air d'avoir fait marche arrière.

Faire plus que quelques courtes retraites a causé le problème. Les fausses capacités se décomposent trop avant que l'organisme ne puisse restaurer une capacité normale au point d'être immédiatement utile. C'est encore une autre raison d'avancer à une retraite moyenne une fois que vous avez saisi les rudiments du

processus dans les 2-3 premières retraites courtes. J'en discute davantage dans le [format](#).

intégration des lois

Seize lois est un nombre trop grand pour que l'esprit puisse l'appréhender en même temps. Ainsi, avec le temps, d'autres intégrations verront le jour ou certaines lois seront reconnues comme primordiales pour d'autres. Trois à cinq "Grandes Lois", avec les autres comme corollaires ou sous-lois, mettront l'hygiène à la portée de tous.

~~

C'est la théorie de l'hygiène en ce qui concerne notre sujet. Voyons plus précisément ce que cela signifie dans la pratique.

[Note de la rédaction : ce chapitre devenait long, alors je l'ai divisé en trois : hygiène, retraite en chambre noire, psychologie]

2 - retraite en chambre noire

Toute théorie s'applique à des idées plus spécifiques et finalement à l'action. Nous allons maintenant examiner les **éléments** d'une retraite hygiénique en chambre noire. Les **distinctions** entre l'hygiène et les autres approches aident à mieux comprendre. Quelques **mécaniciens** suivent.

éléments

Je fais ici des observations naturelles de la psyché et de l'obscurité ; je montre comment l'hygiène s'applique à eux ; et je révèle le secret de la raison exacte pour laquelle la retraite hygiénique en chambre noire fonctionne.

psychisme

Shelton passe en revue les idées hygiéniques sur le psychisme : "Graham a fait remarquer que les " instincts vitaux " se comportaient comme s'ils étaient dirigés par l'intelligence. Tilden a soutenu que la physiologie est de la psychologie organisée." [3](#) Et voici le point de vue non sentimental de Shelton : "Les fonctions conscientes du corps servent principalement à protéger et à satisfaire les besoins des fonctions subconscientes." Cela signifie que la conscience n'est pas une fin en soi. Il remplit une fonction biologique. L'hygiène considère la conscience d'abord comme autonome (inconsciente), ensuite comme volontaire (consciente).

De plus, le psychisme est le système *primaire* de l'organisme humain. "La conscience - pour les organismes vivants qui la possèdent - est le moyen fondamental de survie ", comme l'a dit la philosophe Ayn Rand dans sa *méta-éthique* [5](#). Le psychisme coordonne tous les autres systèmes. Elle le fait consciemment, inconsciemment et inconsciemment. Le psychisme est diffus dans tout l'organisme, fonctionnant à toutes les échelles, surveillant et harmonisant de façon autonome chacun des sextillions (1 000 000 000 000 000 000 000 000 000 000 000) des processus organiques par seconde (trillions de cellules X 1 milliard de processus par cellule). Tout ce qui affecte le psychisme pour le bien ou le mal affecte grandement le reste de l'organisme de même.

C'est beaucoup de travail. Comme tout autre système organique, le psychisme a besoin d'une période de repos et de récupération. Comme son appareil sensoriel est réflexif, la peau ressent automatiquement ce qui entre en contact avec elle, le nez sent, les yeux voient, la déstimulation sensorielle est nécessaire au repos psychique. Souviens-toi de l'époque où tu as dormi le mieux possible. En plus de vous sentir à l'aise, votre

abri était probablement particulièrement sombre, bien ventilé et calme. Bien que les circonstances exactes de l'époque ne puissent être reproduites, ces éléments critiques peuvent l'être.

noirceur

Les êtres humains sont des créatures diurnes, qui se réveillent naturellement le jour et dorment la nuit. Ce cycle physiologique est essentiel à la fonction psychique. La vie moderne remplace les extrêmes naturels du soleil et des étoiles par le gris implacable de la lumière artificielle et des lunettes de soleil. Il remplace les habitudes de sommeil naturelles par des quarts de travail de nuit et des afterparties. Cette grisaille, ainsi qu'une centaine d'autres délits civilisés, a poussé la maladie psychique à des proportions épidémiques. En termes simples, notre mode de vie est brutal, dommageable et dysfonctionnel.

La détresse moderne (surcharge sensorielle, surmenage, solitude, malnutrition, etc.) exige que des centaines de millions de personnes consomment des drogues psychoactives pour fonctionner. La plupart d'entre eux n'aiment pas cette dépendance, qui cause encore plus de détresse. Pris dans un cercle vicieux, ils se demandent, impuissants, si les choses changeront un jour.

Bien que de nombreux facteurs contribuent à la détresse, la retraite hygiénique en chambre noire offre une *ouverture* unique : une façon simple de commencer à les inverser tous à la fois. D'abord, cela les arrête sans danger. Deuxièmement, elle donne à l'être la chance de s'en remettre naturellement, c'est-à-dire par lui-même. Autonome. Pas de médicaments, pas de thérapie, pas d'experts. *L'auto-guérison s'est déchaînée.*

Ainsi, contrairement aux contes de fées, à la religion et aux publicités d'ampoules, l'obscurité est une bonne chose. L'obscurité, comme la lumière, est une condition naturelle de la vie. Nous avons besoin de l'apport complet de la nature - 10 heures par jour - pour pouvoir nous reposer correctement.

En temps de crise, nous avons besoin d'une longue période d'obscurité pour nous reposer et nous rétablir. La retraite en chambre noire est à la psyché ce que le jeûne est au corps :

- soulagement du traitement sensoriel
- le temps de se remettre complètement d'une blessure, de l'épuisement et de la toxémie
- la reconnaissance en retard de la partie exacte de la personne qui effectue le recouvrement

L'instinct dans des circonstances extrêmes nous donne un indice graphique du besoin fondamental de l'obscurité : lorsqu'elle est psychiquement submergée, une personne s'accroupit et se couvre les yeux, se réfugiant si possible dans la solitude. Déprimée, hystérique ou choquée par la violence, tout son être crie : "Donnez-moi un abri !

Une chambre noire est cet abri. Longtemps recherchés et pourtant sous nos yeux, nous ne pouvions pas voir les ténèbres. Il était obscurci par lui-même, par notre obsession apollonienne de la lumière, de la pensée et de l'action, et par la peur médiévale. Maintenant, nous pouvons enfin sombrer dans les ténèbres, l'inconscience et le repos, et récupérer notre moi perdu.

hygiène revisitée

Ayant trouvé un abri - un contexte - pour l'obscurité elle-même dans l'hygiène, nous pouvons mieux comprendre pourquoi la retraite en chambre noire fonctionne.

Tout d'abord, revenons un instant sur nos pas et analysons la définition sournoise de Webster de l'hygiène : *conditions et pratiques propices à la préservation de la santé.*

- L'hygiène dérive d'Hygieia, la déesse grecque de la santé.
- "Les " conditions et pratiques " désignent les conditions normales de vie, les facteurs

environnementaux et instinctifs que la nature a toujours fournis et qui rendent possible la vie, y compris la guérison.

- Moyens propices :
 - faciliter, rendre possible ou probable que quelque chose se produise ou existe
 - tendant à promouvoir ou à aider
 - contribuant à
- La préservation fait référence à la préservation d'un organisme par rapport à lui-même.
- La santé se réfère à celle d'un organisme

Ainsi, les conditions normales aident l'organisme à préserver sa propre santé. L'hygiène, c'est la préservation de soi en se procurant les conditions normales de vie. Tout ce sens se cache dans la définition du dictionnaire. Natural Hygiene, en tant que porte-drapeau de toute la tradition de l'hygiène, le rend explicite.

Maintenant, nous pouvons parler plus en détail de l'instinct de conservation. Il :

- est la caractéristique déterminante de tous les organismes
- se produit à toutes les échelles : cellules, organes, systèmes et l'organisme dans son ensemble.
- comprend l'autogénération, l'auto-entretien et l'auto-guérison.

Auto-guérison :

- exige plus de travail, de temps et d'énergie que l'auto-entretien, mais moins que l'auto-génération
- comprend :
 - réparation des dégâts
 - l'élimination des toxines, exogènes et endogènes
 - redynamisation des tissus

Consciemment, nous fournissons les conditions de vie. Inconsciemment, nous les utilisons dans le nombre et la variété stupéfiants de processus de conservation de la vie.

L'inconscient l'est :

- la partie cachée de la conscience. Elle est omniprésente dans l'être, un aspect intégral de chaque cellule, organe, système et de l'organisme dans son ensemble.
- la plus grande partie de la conscience, coordonnant des millions d'actions par seconde dans chacune des 10 trillions de cellules
- omniscient, omnipotent et infailible : omniscient, tout-puissant et incapable d'erreur.
- attendant juste une chance de réparer ce qui est cassé

La retraite hygiénique de la chambre noire est cette chance.

cachotterie

Nous sommes enfin prêts à comprendre le secret de l'efficacité de la retraite hygiénique en chambre noire. Il y a trois raisons : la physiologie, l'attitude et l'environnement.

1. Physiologie

1. Rythmes circadiens : Le système circadien régit notre cycle de veille et de sommeil de 24 heures. Ce système est contrôlé par le noyau surrachiasmatique. Cet organe minuscule repose au sommet du chiasme, à l'intersection des nerfs optiques provenant directement des yeux. Le noyau détecte instantanément la présence ou l'absence de lumière, avant que l'imagerie qu'il transporte n'atteigne le cortex visuel du cerveau.

Dans la mesure où il fait sombre, le noyau suprachiasmatique donne, par exemple, sa fameuse instruction à la glande pinéale de sécréter de la mélatonine dans le sang. Cette hormone nous fait dormir, rêver et perdre l'appétit. Dans l'obscurité prolongée absolue, la glande pinéale *inonde* le corps de mélatonine, intensifiant ces processus de repos.

La mélatonine n'est qu'une des nombreuses hormones, signaux nerveux et processus qui facilitent le repos profond et le sommeil nécessaires pour récupérer et assimiler les bienfaits du réveil.

2. Déstimulation

- Traitement sensoriel : nous conservons l'effort et l'énergie importants du traitement sensoriel. La vue nécessite deux fois plus de traitement que tous les autres sens réunis. L'obscurité élimine la vision et minimise les autres sensations.
- Calme : sans la nourriture abstraite des données visuelles, l'esprit abstrait ralentit.
 - il y a moins de pensées
 - la réflexion devient plus difficile
 - la pensée devient *moins intéressante* (!)
 - diriger l'attention de manière reposante devient *beaucoup* plus facile. (Voir *protocole > attention*)

Les sensations concrètes qui subsistent ont tendance à alimenter le centre de l'intelligence. Extérieurement non distrait, le sens interne du toucher s'affûte dans ses nombreux aspects. L'intuition et l'instinct, les aspects supprimés de la conscience dans la civilisation sont ainsi réactivés. Ils équilibrent la charge de travail psychique, la rendant plus efficace, économisant l'énergie et l'activité interne.

2. Attitude : l'attitude passive de l'hygiène envers la guérison aligne les parties conscientes et inconscientes du moi. Elle permet la paix intérieure et la coopération nécessaires à la guérison sur-intensifiée (miracles). Dans un premier temps, seule la connaissance de cette attitude est nécessaire. La croyance vient plus tard.
3. Environnement : une retraite fournit non seulement l'obscurité, mais toutes les conditions d'un repos profond :
 1. la sécurité, le confort, le silence, la solitude et le *temps*
 2. de l'air frais, de la chaleur et des aliments naturels

L'approche scientifique contemporaine de la retraite en chambre noire est appelée *REST* (Restricted Environmental Stimulation Technique). Comme son nom l'indique, et en accord avec le matérialisme scientifique, elle tend à réduire un recul et ses effets à la déstimulation : l'absence des impositions sensorielles habituelles. Mais l'organisme n'éprouve pas l'obscurité, par exemple, comme l'absence de lumière, comme un négatif ; mais plutôt, comme un fait positif, la présence de quelque chose que l'organisme actif prend et utilise.

En termes d'expérience de repos profond et de guérison miraculeuse qui en résulte, une retraite hygiénique en chambre noire est la tempête parfaite.

différences

Toutes les retraites en chambre noire ne se ressemblent pas. Pendant des éons dans le monde entier, des gens de toutes les formes de vie et de toutes les traditions spirituelles et culturelles se sont retirés dans les ténèbres. Mais il existe des différences subtiles et profondes entre l'approche hygiénique et la plupart des autres. J'expliquerai ces différences et leur importance dans l'utilisation de l'obscurité par vous-même.

point de vue

La civilisation nous a bien appris : de diverses façons, nous en sommes tous venus à croire qu'un jour, d'une manière ou d'une autre, nous *ferions* enfin quelque chose contre notre dilemme. Nous nous sentons stimulés par la perspective de faire quelque chose consciemment et directement. Nous sommes impatients de nous inscrire à des ateliers, de nous soumettre à des traitements, d'entreprendre des disciplines et d'expérimenter avec des substances psychoactives exotiques. Pendant ce temps, l'omniscient moi autonome pourrit dans une ligne de chômage.

Il n'existe pas de façon agréable de le dire : c'est de l'égomanie pure. C'est une loi. C'est un prétexte d'enthousiasme et de compétence que de couvrir des dommages psychiques douloureux, la perte de soi, l'impuissance, et même l'envie d'être totalement désintéressé par suicide. Dans des circonstances normales, nous n'abandonnerons pas cet acte. Nous ne pouvons pas. Ce serait trop douloureux et effrayant. Nous avons besoin d'un endroit vraiment sûr pour le faire. La nature le fournit dans l'obscurité.

Même si nous n'étions pas totalement impuissants face à notre amnésie et à notre déni post-traumatiques, l'hygiène montre que de toute façon, nous ne pouvons pas guérir volontairement les blessures. Cela peut sembler décourageant. Mais elle est fructueuse, car elle peut susciter une réponse assez forte de la conscience pour arrêter nos efforts futiles, remarquer le tout-puissant organisme d'auto-guérison, et enfin y parvenir.

Pathologiquement désidentifiés de la vie, nous sommes impuissants. Nous trébuchons maladivement, mais nous prétendons contrôler le grand ordre de la vie plutôt que de le servir. Il est temps de regarder les choses en face. Nous n'allons pas régler notre dilemme. Alors que nous nous imaginons n'être que la partie consciente et volitive de nous-mêmes, nous n'y parviendrons pas et nous n'avons rien à voir avec cela. On ne va pas s'en rendre compte. Nous sommes prêts à être liés.

Le mieux que nous puissions faire est d'admettre pleinement notre impuissance et de nous rendre à la seule force qui puisse jamais défaire le nœud. C'est le nœud gordien. Mais il faut défaire le nœud, remettre la précieuse corde à sa place. Alexandre ne l'a pas bien géré en l'ouvrant avec son épée, et nous non plus avec nos intrigues, nos efforts ou nos compétences. Seuls les vrilles lentes et silencieuses de la vaste intelligence autonome de l'organisme peuvent jamais dénouer un tel enchevêtrement. Mais il a besoin de notre reconnaissance, de notre commission pour faire le travail. Nous devons consciemment soutenir l'inconscient. L'intégrité est la fin, donc l'intégrité doit aussi être le moyen.

L'accent passif de l'hygiène sur le repos et la guérison est très important parce qu'il définit l'*attitude* appropriée envers la retraite. J'ai appris en jeûnant que l'approche d'une retraite a un grand effet sur ce qui s'y passe. L'esprit devient extrêmement puissant quand il se repose et se purifie. Si l'attitude d'une personne est vraiment de soutenir passivement les forces de guérison omnipotentes de l'organisme en faisant tout, l'effet de cette unité interne sera beaucoup plus grand que si elle a l'attitude conflictuelle d'un praticien qui agit.

Je ne connais personne qui est explicitement entré dans l'obscurité avec la perspective hygiénique, dans le seul but de simplement fournir les conditions de vie à l'organisme d'auto-guérison. Puisque l'organisme est la seule chose qui guérit l'organisme, c'est beaucoup plus puissant que toute autre approche peut l'être. Tandis que les histoires de guérison miraculeuse dans l'obscurité continuent à trouver leur chemin vers moi, je soupçonne qu'elles seront pâles en comparaison de ce que la perspective hygiénique rendra possible. L'attitude influe sur le rétablissement.

L'effort principal est le soutien : maintenir les conditions de guérison. Ce n'est pas une mince affaire. Reste dans la chambre noire. Allongez-vous le plus possible. Mangez. Faites de l'exercice. Baignez-vous. Éliminer. Méditez si vous êtes ainsi ému. Allongez-vous sur le dos. Pensez quand c'est nécessaire. Regardez l'arrière de vos paupières, sentez votre respiration et votre pouls, et laissez venir le sommeil.

Il le fera de toute façon. L'obscurité l'assure. Toute personne dont la circulation sanguine est inondée de

mélatonine est incitée à dormir. Et dormez profondément. Dans mes retraites, je me suis souvent sentie positivement assommée. Les rêves sont moins ou plus vifs. En 48 heures, il est possible de rattraper tout le sommeil perdu. (Voir la première de mes *quatre expériences d'obscurité*). Je ne parle pas métaphoriquement. Il est impossible d'y croire tant que cela n'arrive pas.

Je trouve même le moindre peu de lumière trop distrayante, trop stimulante. Je suis sur mes gardes. Je ne peux pas me détendre. Je ne peux pas rester avec ce que je ressens. Je ne peux pas "juste être avec elle". Je ne peux pas me sentir en moi. J'ai essayé et échoué toute ma vie. Je n'ai trouvé du réconfort que dans les ténèbres.

Pour moi, c'est comme tomber par une trappe. A la fin de ma deuxième retraite réussie, j'ai senti que cinq ou six autres trappes de ce genre m'attendaient, ce qui m'aurait pris environ deux semaines d'obscurité au total pour passer à travers. Je verrais alors l'autre facette de ma lutte personnelle, mon dilemme de toute une vie. J'attends toujours ma chance.

Il y a eu des moments où j'ai senti que je rampais dans ma peau. Le tout était donc alternativement très agréable et très désagréable. Mais ce n'est pas pire que ce que je traverse de toute façon. Il est simplement accéléré, concentré et sans distraction. Et il y a de bonnes chances de ne plus jamais revivre l'horreur.

épanouissement

Un effet très agréable de cette attitude reposante devient de plus en plus apparent au fur et à mesure qu'une retraite se prolonge : un sentiment d'accomplissement. C'est comme si tous les efforts futiles du passé étaient rachetés et que leur but était enfin atteint. Au fur et à mesure que les parties perdues de soi sont récupérées, la satisfaction d'être simplement en vie revient.

Lorsqu'il est épuisé, le simple fait de se lever pour faire pipi peut être une corvée. Dans l'obscurité, ce sentiment d'imposition peut s'intensifier au début. Mais ensuite, imperceptiblement, elle se transforme à nouveau en satisfaction. Pour moi, par exemple, faire de l'exercice est devenu amusant après trois jours. Je me sentais frustré d'avoir été dans mon inactivité.

La frustration est l'un des nombreux effets des dommages psychiques. Par définition, cela nous rend incapables. Nous ne pouvons plus faire certaines choses normales. L'organisme génère la peur de l'activité pour nous empêcher d'essayer, d'échouer et de nous faire encore plus de mal.

Mais nous désirons toujours ces activités. La frustration est le conflit entre le désir, la peur et le handicap. L'organisme dépense donc énormément d'énergie pour nous maintenir en sécurité dans notre incapacité. La recapacitation élimine la cause de la peur, permet la réalisation du désir et libère l'énergie vitale pour d'autres tâches. L'auto-guérison s'accélère et s'approfondit, et avec elle, la satisfaction de vivre.

ne pas

Il y a trois choses que l'utilisation hygiénique de l'obscurité n'est pas.

1. Ce n'est pas une discipline spirituelle comme la méditation. La discipline est l'exercice constant de la volonté. La volonté est la partie la plus délicate, la plus énergivore et, en raison de son atrophie, la plus inefficace de la psyché. Le psychisme est le système qui a le plus besoin de repos. Ainsi, la discipline se met en mouvement et prend l'énergie de la guérison des facultés dont elle dépend tout en donnant le moins d'avantages possible pour le temps, l'énergie et l'effort dépensés. Il produit des résultats impressionnants seulement selon nos normes abyssales. Elle empêche la réalisation de la priorité absolue : le rétablissement complet de la psyché de ses dommages catastrophiques.

La méditation spirituelle, comme toute pratique spirituelle, implique un *super-effort pour forcer l'accès à des réserves d'énergie subtile pour alimenter la transformation artificielle*. L'approche

hygiénique implique exactement le contraire : un *repos en profondeur pour accumuler de l'énergie en vue d'une auto-restauration naturelle*. Au repos, le moi conscient ne tente rien pour améliorer la souffrance. Elle ne fournit des conditions de guérison qu'à l'inconscient, au moi autonome, dont le travail est de guérir l'organisme.

La discipline commence par l'acceptation comme réelle, comme naturelle, de l'apparence d'un conflit interne intrinsèque : le péché originel. Ensuite, on se bat "contre nature" (comme le dit Gurdjieff), en combattant les habitudes avec des pratiques pour atteindre un idéal. L'hygiène commence par une supposition d'harmonie naturelle, de non-contradiction et une explication logique de la maladie. Cela motive naturellement à atteindre facilement son but, qui est sain dans la réalité.

Enfin, la discipline met en place des dangers et des obstacles artificiels en gardant partiellement le contrôle du processus. Ensuite, elle répand la peur de la retraite sans les préparatifs nécessaires, guidée par des experts de la tradition. C'est une illusion auto-réalisatrice si ce n'est un véritable racket.

2. Ce n'est pas une thérapie. La thérapie est faite à un organisme passif de l'extérieur. Le thérapeute, la thérapie et les substances thérapeutiques sont les acteurs principaux d'une séance thérapeutique, et non l'organisme lui-même. Tout en dépendant de l'organisme pour réagir au traitement, la thérapie considère l'organisme comme incapable d'initier un mouvement vers la santé. Il ne voit pas un tel mouvement dans la maladie elle-même.

Dans une retraite en chambre noire, l'obscurité ne fait rien. Comme l'air ou l'eau, elle ne représente qu'une opportunité pour l'organisme qui s'auto-serve de mieux poursuivre sa tendance incessante vers la plénitude. L'acteur principal est la vie, pas ses conditions ni aucun traitement.

3. Ce n'est pas un voyage psychédélique : expérimenter consciemment des phénomènes normalement inconscients en utilisant des conditions anormales comme le manque de sommeil ou des produits chimiques, naturels ou artificiels.

Ces trois approches ont en commun la vaine tentative de mettre fin à la souffrance en soumettant l'inconscient à une action consciente, comme si la simple attention, l'analyse ou le reconditionnement pouvait fixer l'inconscient. Ils essaient délibérément d'améliorer ce qu'ils considèrent comme un moi inconscient inerte, voire résistant, comme s'il était incapable ou non de le faire lui-même. Malheureusement, cette attitude est ignoramment coercitive envers le moi conscient blessé et décourageante envers le moi autonome omnipotent. Il s'agit d'une tyrannie intériorisée qui s'accompagne, comme on pouvait s'y attendre, d'une fuite des cerveaux trine.

En revanche, l'utilisation hygiénique de l'obscurité est passive en ce qui concerne la volonté. Le moi conscient ne joue qu'un rôle de soutien. L'inconscient autonome est l'acteur principal. Zéro conflit. Efficacité maximale. Résultat parfait.

D'une manière ou d'une autre, le succès de la retraite exige une coopération avec une intelligence et une puissance suprêmes qui dirigeront le processus. Dans les traditions spirituelles, cela signifie une pratique spirituelle mûre combinée avec la direction en personne d'un maître réalisé sous l'influence bénie d'une lignée authentique au service de Dieu. Heureusement, l'essence même de tout cela est en fait la simple reconnaissance du moi autonome. C'est l'approche hygiénique. Il ne s'agit pas de statues à feuilles d'or ou de rituels exotiques, mais il a la vertu d'être bon marché, rapide et facile à retenir lorsque les lumières s'éteignent et que vous ne pouvez plus lire.

mécanique

nourriture

L'attention à l'alimentation et la nutrition ont toujours été une grande partie de l'hygiène naturelle. En raison

de la diminution de l'activité, du stress et de l'appétit, l'obscurité offre une occasion miraculeuse de le faire :

- bien manger
- d'interrompre la relation malnutrisante, dissociative et toxique avec la nourriture dont souffrent la plupart d'entre nous.
- clairement faire l'expérience de ses pensées, de ses sentiments et de ses sensations

C'est pourquoi je ne sers et ne recommande que des fruits frais et des légumes verts aux retraitants. C'est le régime frugivore, commun à tous les primates anthropoïdes comme nous. Parfaitement adaptés à l'anatomie et à la physiologie humaine, ces aliments ne font que nous nourrir. Ils ne nous soignent pas. Ils ne stimulent ni n'intoxiquent le système, ni ne surchargent la digestion, ni ne suppriment les sensations ou la mémoire.

Pour en savoir plus sur le régime frugivore, je recommande [The 80/10/10 Diet](#) du Dr Douglas Graham. Il est hygiéniste professionnel, frugivore depuis 30 ans, ancien athlète olympique et entraîneur d'athlètes professionnels. De plus, regardez des vidéos de [Loren Lockman](#), une autre maître hygiéniste et frugivore de 30 ans, apparemment envoyée du futur pour nous montrer comment manger et comment se relier à la nourriture.

Si la perspective de ne manger que des fruits et des légumes vous empêche complètement de battre en retraite, alors prévoyez de manger aussi simplement et naturellement que vous le savez. N'hésitez pas à m'écrire avec vos limites, je suis heureux de vous aider à éviter les toxines souvent considérées comme saines. Inverser la maladie et la souffrance est un processus qui a sa propre logique. L'obscurité est un point de départ. Alors c'est une étape à la fois.

Veillez noter que ce n'est pas parce que le régime frugivore se compose de tous les aliments crus qu'il devient le "régime alimentaire cru". Le frugivorisme a un riche ensemble de critères concernant la nourriture : le moment, la quantité, la proportion, la combinaison, la saison, la source, l'origine, les *sentiments*, etc. C'est une description biologique, et non une idéologie comme le fruitarianisme ou le véganisme. La nourriture crue est une idéologie. Il n'a qu'un seul critère : pas de forte chaleur des aliments. Sinon, tout est permis ! Il manque de profondeur et de sérieux. Il s'agit d'un fanatisme réducteur, pas d'une relation totale avec la nourriture. Je déconseille fortement l'alimentation crue et les quasi-sectes qui l'entourent.

préparation

Puisqu'on ne peut rien faire directement dans une retraite pour provoquer la guérison, s'y préparer consiste à fournir ses conditions simples :

- lire la suite de ce livre
 - apprendre l'idée de l'attitude hygiénique (passive) envers la guérison. Pas besoin d'y croire avant de voir sa vérité par vous-même dans les ténèbres.
 - assimiler mes découvertes et éviter mes nombreuses erreurs
- *concevoir et réaliser une chambre noire* (1 mois)
- apprendre suffisamment à manger avec parcimonie pour être satisfait (1 mois pour lire et appliquer le livre de Graham)
- prévoir une retraite
- organiser le soutien. C'est important pour des raisons mécaniques et psychiques. Voir *protocole > support*
- se procurer de la nourriture

Une préparation plus approfondie est faite de la même façon que vous vous préparez pendant des semaines en traction dans un lit d'hôpital à la suite d'un accident de voiture désastreux. C'est-à-dire qu'il est trop tard. Vous êtes déjà prêt.

3 - psychologie

Faute de psychologie, l'hygiène ne pouvait pas pénétrer certaines profondeurs de l'expérience humaine ni traiter certains sujets, notamment les traumatismes. Les traumatismes ne se produisent pas tous les jours. C'est hors de notre contrôle. Le changement d'habitude l'affecte peu. Ça frappe, c'est tout. Soudain, il paralyse des systèmes entiers, déformant leur caractère et leur comportement au-delà de toute reconnaissance. Le traumatisme est la force la plus influente dans notre vie à part la vie elle-même. L'hygiène était impuissante. Tout ce qu'il pouvait faire, c'était de renvoyer la balle aux médecins ou aux prêtres. Cela a subordonné l'hygiène à la médecine et à la religion pendant plus d'un siècle.

Cette limitation disparaît avec deux changements :

- la reconnaissance du traumatisme comme la racine de toute maladie
- la découverte de l'obscurité en tant que moyen essentiel que la nature nous fournit pour guérir des traumatismes

L'hygiène devient un système de santé complet capable de prendre en charge toutes les maladies physiques et psychiques auxquelles les gens sont confrontés. Personne n'a plus besoin de supporter les coûts et les échecs éternels de la médecine et des autres systèmes semi-scientifiques enracinés dans la doctrine mystique du péché originel et de la pratique de l'exorcisme.

En guérissant d'un traumatisme, non seulement nous mettons fin au dysfonctionnement et à la souffrance. Nous pouvons prévenir la répétition inconsciente de traumatismes par le biais de catastrophes communes comme les accidents de voiture, les ruptures familiales et les maladies psychosomatiques. C'est aussi simple que cela.

La médecine ne peut traiter les traumatismes qu'après coup. Ses astuces pour le traiter nous impressionnent, et nous respectons la volonté des médecins d'essayer. Mais si la médecine est notre science, elle pourrait expliquer, prédire et prévenir d'autres traumatismes. Mais regardez toute l'attention qu'il met sur le traitement. C'est une déclaration d'incompréhension et d'impuissance à éliminer la cause de nos catastrophes récurrentes.

Nous sommes tous des moments de soulagement, des jours de repos, des semaines de guérison et des mois de rétablissement total après dix millénaires de problèmes, d'échecs et de souffrances abyssaux. La cause de la joie - un organisme restauré dans sa plénitude - est à portée de main.

En sécurité dans le sous-marin de notre nouvelle compréhension, nous allons sonder les profondeurs de l'utilisation hygiénique de l'obscurité. Nous commencerons par passer en revue et critiquer le cadre existant de l'hygiène pour comprendre la maladie : sa **pathologie** incisive. Ensuite, nous irons plus loin dans des discussions franches sur les **traumatismes**, les **psychoses** et leurs causes sociales et naturelles profondes (**cataclysmes**). Nous terminerons par les grandes lignes d'une **psychologie** nouvelle et **hygiénique**, qui promet de libérer le pouvoir de l'hygiène et de sortir l'humanité de son état d'affaiblissement.

pathologie

La pathologie est l'étude de la maladie : ses symptômes, ses causes et sa nature. La pathologie guide notre réponse à la maladie. Chaque école de santé a une pathologie généralisée, une théorie de la maladie. Beaucoup d'écoles portent le nom de leurs pathologies parce qu'elles sont fondamentalement orientées vers la maladie : homéopathie (*homéopathie* : même), naturopathie, ostéopathie (*ostéo* : ostéo), allopathie/médecine (*allo* : autres). En hygiène, la pathologie est un sous-système que nous appelons orthopathie (*ortho* : correct).

La doctrine du péché originel dit que la vie est fondamentalement corrompue et impuissante. Par conséquent, l'allopathie considère la maladie comme naturelle et inévitable. Peu importe qu'un organisme intact soit sain ; que la vie implique logiquement la santé ; que la maladie dépend logiquement de la santé ; que la nature a besoin de santé ; que sans elle, nous nous dirigeons évidemment vers l'abîme ; que la santé quasi universelle dans le reste de la nature contredit l'idée du péché de la vie. L'allopathie double ses affirmations mystiques sur l'exceptionnalisme humain tout en prétendant être rationnelle et scientifique. Entre-temps, il considère la santé comme un coup de chance inexplicable. "Vous avez une bonne constitution", disent les médecins, comme si c'était une explication utile. Mais ils ne voient rien de mal quand les gens tombent malades. La médecine n'est pas un échec lamentable. C'est comme ça dans la vie.

C'est pourquoi les médecins négligent les causes. Ils parlent souvent en tautologie, substituant la diagonose à l'explication. Par exemple, "Vos intestins ne fonctionnent pas parce que vous souffrez de la maladie de Crohn", comme si le nom était un nom primaire irréductible, et qu'il ne restait rien à étudier. C'est juste la vie qui exprime sa nature faible et morbide. Ils pourraient daigner chercher un autre niveau de causalité pour expliquer la maladie. Mais cela va à l'encontre de leurs prémisses. Ils sautent généralement directement à la symptomatologie et au traitement, la théorie des germes de la maladie en main.

La théorie germinale de la maladie dit que les envahisseurs microscopiques causent la maladie. Nous sommes victimes de l'infection. L'organisme est impuissant. Le médecin est capable et doit combattre, vaincre et éliminer les germes à l'aide de médicaments, de traitements et de chirurgie. C'est ce que j'entendais par exorcisme. Le problème, c'est que les germes n'entraînent pas toujours la maladie qui leur est associée et qu'ils n'y sont pas toujours présents. Tant pis pour la théorie des germes.

D'autre part, un modèle distinct de facteurs vitaux, d'histoire et de mode de vie peut être détecté chez ceux qui souffrent et un tout autre chez ceux qui ne souffrent pas. Les différences révèlent les causes décisives et leur caractère ordinaire. En réponse, la médecine déplace continuellement les objectifs en inventant de nouveaux diagnostics. La logique ne s'applique pas à la guerre sainte. Les gens en ont marre de cette coupe de cheveux. Ils veulent juste se sentir bien pour pouvoir continuer leur vie. Ils quittent les médecins, se débrouillent seuls et espèrent le meilleur. Les médicaments sont étonnamment nocifs [6](#), donc cela fonctionne souvent mieux.

La vision rationnelle et bienveillante de l'hygiéniste à l'égard de la maladie le maintient au frais comme un concombre. Il ne réagit pas. Il observe. Il étudie. La maladie est une fonction normale d'un organisme dans de mauvaises conditions, et non une entité étrangère à attaquer et à expulser. L'hygiène prend le temps nécessaire pour corriger les déséquilibres de l'alcoolisme de l'allopathie avec une étiologie soigneuse (étude des causes).

Cela révèle les mauvaises conditions et les moyens ordinaires de les corriger. En effet, un client attentif d'une hygiéniste est vraiment un étudiant et apprend rapidement à prendre soin de lui, puis de sa famille et de ses voisins. C'est un système de soins de santé à code source ouvert. Viral, pour ainsi dire.

Dans les années 1930, avec un siècle d'antériorité, l'hygiéniste Dr John Tilden a formulé les sept étapes de toute maladie chronique. Chaque étape décrit ce qui se passe lorsque notre niveau d'énergie diminue de plus en plus. Notez qu'une personne malade peut descendre les marches et devenir plus malade, ou monter et se rétablir. C'est une simple relation de cause à effet. L'hygiène prouve en théorie et démontre à plusieurs reprises dans la pratique la réversibilité de la tendance.

Nous devons remercier [Victoria Bidwell](#), une hygiéniste contemporaine infatigable, pour le résumé convaincant suivant de [l'analyse de Tilden sur la](#) maladie, tiré de son travail, *The Health Seekers Yearbook*.

les sept stades de la maladie

1. Enervation : L'énergie nerveuse est tellement réduite ou épuisée que toutes les fonctions normales de

l'organisme sont fortement altérées, en particulier l'élimination des poisons endogènes et exogènes. La première étape commence donc le processus progressif et chronique de "Toxemia Toleration" qui se poursuit à travers toutes les étapes suivantes. Le toxicomane ne ressent pas son "moi normal". Il se sent stimulé ou déprimé par la surcharge toxique.

2. Toxémie : L'énergie nerveuse est trop faible pour éliminer les déchets métaboliques et les poisons ingérés. Ces substances toxiques commencent à saturer d'abord la circulation sanguine et les fluides lymphatiques, puis les cellules elles-mêmes. La Toxic Sufferer se sent excessivement fatiguée, épuisée et "hors d'elle".
3. Irritation : L'accumulation toxique dans le sang, la lymphe et les tissus se poursuit. Les cellules/tissus où l'accumulation se produit sont irrités par la nature toxique des déchets, ce qui entraîne une inflammation de bas grade. La Toxic Sufferer peut se sentir épuisée, nauséuse, irritable, irritable, irritable, voire irrationnelle et hostile. Au cours de ces 3 premières étapes, si La Toxique Souffrante consulte un médecin au sujet de la raison de son manque d'énergie et de son irritabilité, le médecin lui en parle : "Il n'y a rien qui cloche chez toi. Ces symptômes sont tous dans votre tête". Vous êtes en parfaite santé !"
4. Inflammation : L'inflammation chronique de bas grade de la phase III entraîne la mort des cellules. Une zone ou un organe où les substances toxiques se sont ensuite accumulées devient complètement enflammé. La Toxic Sufferer éprouve une douleur réelle, ainsi que des symptômes pathologiques à ce stade. Avec l'apparition de ces symptômes, le médecin peut enfin donner un nom à la plainte de la personne atteinte. Traditionnellement, les scientifiques médicaux ont nommé plusieurs des 20 000 maladies nettement différentes d'après le site où les toxines se sont accumulées et ont précipité leurs symptômes. Une fois que l'ensemble des symptômes est commodément nommé, le médecin peut prescrire mécaniquement l'"antidote" à partir de sa référence médicale ou de son répertoire médical/pharmaceutique mémorisé. C'est donc à ce stade que les médecins ordinaires commencent à administrer des médicaments et à traiter les patients.
5. Ulcération : Les tissus sont détruits. Le corps ulcère, formant un exutoire pour l'accumulation toxique. La Toxic Sufferer éprouve une multiplication et une aggravation des symptômes tandis que la douleur s'intensifie. Les médecins ordinaires continuent généralement de prescrire des médicaments et commencent souvent par une intervention chirurgicale et d'autres formes de traitement plus radical et douteux à ce stade.
6. Induration : L'induration est le résultat d'une inflammation chronique de longue date, avec des épisodes d'inflammation aiguë entrecoupées. L'inflammation chronique provoque une altération ou une léthargie de la circulation : et parce que certaines cellules succombent, elles sont remplacées par du tissu cicatriciel. C'est ainsi que nous perdons de bonnes cellules qui fonctionnent normalement - par inflammation chronique et mort cellulaire. Les toxines peuvent ou non être encapsulées dans une tumeur, un sac, un wen ou un polype. Le Souffrant Toxique supporte encore plus de douleur physique, qui est intensifiée par la détresse émotionnelle de réaliser qu'il ne fait qu'empirer, indépendamment de ses tentatives sérieuses, obéissantes, voire héroïques pour se rétablir. Les médecins généralistes continuent d'administrer des médicaments et de pratiquer des interventions chirurgicales ainsi que toutes les autres modalités jugées appropriées, tant conventionnelles qu'expérimentales. ("Induration" signifie "durcissement" ou "cicatrisation" des tissus).
7. Fonctions (cancer) : L'intégrité cellulaire est détruite par leur désorganisation et/ou leur prolifération cancéreuse. Les tissus, les organes et les systèmes entiers perdent leur capacité de fonctionner normalement. Les changements biochimiques et morphologiques dus au dépôt de toxines endogènes et exogènes provoquent des dégénérescences et la mort au niveau cellulaire. Le Toxic Sufferer est "un désordre pathologique" : il est sur son lit de mort. Les médecins déclarent à ce stade : "Il n'y a plus d'espoir. Tu as tellement plus de temps à vivre. Vous devez vous préparer en conséquence." La défaillance des organes vitaux finit par entraîner la mort.

commentaires

L'analyse de Tilden montre la relation étroite entre l'énervation et la toxémie comme les deux causes les plus évidentes de toute maladie. En effet, ils jouent un rôle énorme dans la symptomatologie en cours. Elle

explique le succès de l'hygiène pendant deux siècles à soutenir le rétablissement d'innombrables personnes dont l'allopathie avait rendu les cas désespérés simplement en les couchant avec beaucoup d'eau et d'air frais, et non en les empoisonnant avec des drogues.

Si par la suite, ils pouvaient arrêter les ultra-toxines du café, du thé, du tabac, réduire l'activité et le stress, augmenter le repos, jeûner parfois, s'éloigner des zones polluées, apprendre à mieux manger, faire de l'exercice, alors ils guérissaient. Ça arrive tous les jours sans fanfare médiatique.

Mais pour beaucoup, faire tout cela est un grand **si**. S'ils n'apportent pas les changements nécessaires à leur mode de vie, l'hygiène ne peut pas les aider. Ils reviennent à la médecine ou à une autre solution. Quelques-uns ont de la chance. Les autres trouvent des moyens de faire face à la semi-récupération ou périssent tranquillement.

Nous prenons note de l'accent mis dans le texte sur la toxémie : l'impureté interne. Ceci caractérise à la fois le caractère puritain de l'hygiène et l'orientation de Tilden. C'est la boîte canyon médecine piégée dans l'hygiène en la réduisant à la propreté. Sa pathologie a eu un chaînon manquant dans les traumatismes, sapant le statut et le succès de l'hygiène. Les premiers hygiénistes ne comprenaient pas l'importance du traumatisme et ne pouvaient pas y faire face. Ils le considéraient comme n'ayant aucun lien avec la question plus importante des maladies chroniques, comme de simples mécaniciens qu'il valait mieux laisser aux chirurgiens. L'hygiène a involontairement prêté à l'allopathie un pouvoir mythique en lui cédant l'impératif du traumatisme.

La plupart des médecins hygiénistes commencent comme allopathes. La fascination pour la chirurgie semble difficile à ébranler. Les gens ont l'air puissants à l'échelle de la nature. Elle affirme la peur de la civilisation de la nature et du corps. Elle renforce le sentiment inconscient d'impuissance infantile suite à un traumatisme. Avec leurs petites épées, les médecins acquièrent le statut de dieux pour engager le dragon du traumatisme, la source de toute douleur, le dépositaire de tout pouvoir.

Dans les trois phases de cicatrisation, la réparation est préalable à l'élimination. L'organisme se nettoie en se réparant. Les réparations causent toujours des dégâts et doivent être nettoyées par la suite. De même, l'organisme redynamise les tissus au fur et à mesure qu'il se répare et se nettoie, ne se chargeant pleinement que lorsque l'intégrité est rétablie. Le traumatisme doit passer avant l'énervation et la toxémie dans la pathologie.

Nous semblons pris dans un rêve étrange, à moitié réveillé et prolongé. Mais plutôt que de nous forcer à nous réveiller avec des traitements, des substances ou de la discipline, la retraite hygiénique en chambre noire nous laisse dormir. L'hygiène a toujours été une sorte de judo physiologique, ne résistant pas mais utilisant la force de la maladie pour apporter une solution. Il est calme, compréhensif, efficace. Plutôt que d'attendre que le traumatisme se répète dans nos vies, nous pouvons adopter l'approche pacifique et rassurante de l'hygiène pour le résoudre une fois pour toutes.

traumatisme

Au cours de journées solitaires dans une chambre noire, les troubles psychiques du passé reviennent inévitablement à la surface. Les pensées, les sentiments, les sensations et les souvenirs enfouis d'un traumatisme deviennent parfois conscients à mesure que la psyché se répare. Ce n'est pas le tourment de revivre sans cesse le passé, mais une partie de la guérison finale de celui-ci.

Pourquoi ces choses sont-elles si profondément enfouies ?

Le traumatisme provoque immédiatement les quatre premiers stades de la maladie. L'organisme entre en action avec le choc et la demande soudaine d'énergie, de nutriments, de circulation et d'hormones pour gérer la douleur et la conscience. Pendant ce temps, incapacité et dysfonctionnement boule de neige.

La conscience se contracte avec le traumatisme. Il se retire du monde et des fonctions supérieures comme la réflexion et la raison pour stabiliser les fonctions critiques. La prise de conscience de l'événement douloureux en soi est déconcertante et perturbe souvent le processus. Ainsi, le traumatisme se manifeste par l'amnésie et le déni : l'incapacité de se souvenir et d'admettre.

Beaucoup de films ont une prémisse amnésique, le protagoniste est blessé, ne se souvient pas de son ancienne vie, et a une nouvelle aventure. Peu d'entre nous ont une expérience personnelle de quelqu'un comme ça. Pourquoi ces films continuent-ils à attirer les foules ? C'est parce que nous souffrons tous d'une sorte d'amnésie et que nous nous reconnaissons tous dans ces histoires.

En fait, notre amnésie s'appelle amnésie du nourrisson ou de l'enfant. Qui se souvient de sa naissance ou de ses premières années ? Plus précisément, qui voudrait le faire ? Les gens et même les "scientifiques" croient généralement que la mémoire ne remonte pas aussi loin. Mais les autochtones et les personnes civilisées moins traumatisées font régulièrement d'autres démonstrations, racontant en passant les détails de la sortie de l'utérus, de la rencontre de leurs parents à l'extérieur et de la première rencontre avec le monde qui les entoure.

Le déni n'est pas un échec moral. C'est un succès inconscient. Les traumatismes dévastateurs surviennent habituellement au cours de la petite enfance. Elle submerge la structure fragile de la conscience de l'enfant. Le déni verrouille les fonctions de base, empêchant le traumatisme de briser l'intégrité psychique. Sinon, il causerait la mort, comme dans le cas du syndrome de mort subite du nourrisson dans le syndrome de mort subite du nourrisson. Fuir avec l'autisme ou la cécité, par exemple, c'est mieux que mourir. Le déni est biologiquement maintenu jusqu'à ce que le psychisme guérisse suffisamment pour témoigner de l'horreur de ce qui a été nié.

Dans l'obscurité, les dommages commencent à guérir. Le déni commence à se dissiper et les événements traumatisants sont mémorisés ou reconnus. Au fur et à mesure que la capacité générale de ressentir est rétablie, les congelés refont surface. L'intuition vient. L'organisme suit ce processus parfois intense avec le plus grand soin. Le fait que cela se produise prouve que vous avez la capacité de le gérer.

Gagner la confiance en cette capacité prend un peu de temps. Dans le *protocole* > *malaise*, je décris certaines façons dont j'ai appris à modérer ma mémoire intense et à me sentir dans l'obscurité pendant ce temps. Dans une série de *rapports*, j'ai enregistré mes expériences dans l'obscurité du début de la guérison d'un traumatisme majeur.

Quel traumatisme ? Je veux parler de la brutalité routinière de notre mode de vie, qui touche pratiquement tout le monde depuis avant la naissance. Je veux dire non seulement les mauvaises choses que nous condamnons, mais aussi les atrocités communes que nous acceptons par erreur. Je veux dire nos nombreuses offenses à la nature, comme si elle n'avait pas déjà réglé tous les détails d'une existence heureuse depuis le début des temps.

Je vais énumérer des exemples courants du fléau de la violence polie auquel je fais allusion. Un de mes rédacteurs en chef, un homme sage et aimant, m'a averti que je perdrais des lecteurs en le faisant. Je ne vois pas d'autre solution. J'espère que tu pourras le prendre.

- conception non intentionnelle et grossesse ambivalente
- les intrus à la naissance (médecin, sage-femme, prêtre, etc.)
- défaillance de l'attachement post-partum (par la séparation physique, l'épuisement et l'indisponibilité émotionnelle)
- vaccination, circoncision
- lait maternisé, tétines, allaitement public illégal
- ne pas être tenu en laisse, ne pas avoir couché avec, ne pas être maudit et être changé de couche
- parents absents, bousculés, étouffés, violents et négligents

- nounous et garderie
- berceaux, parcs, poussettes (les pires conceptions de tous les temps, qui cristallisent l'aliénation dans les systèmes nerveux de milliards de personnes).
- la télévision, les ordinateurs, les jeux (la technologie de l'écran ne cause pas seulement l'atrophie, mais des dommages à vie aux facultés imaginatives lorsqu'elle est beaucoup utilisée à des phases critiques du développement. [7](#))
- aliments d'usine (y compris la récolte à maturité, l'agriculture chimique, la modification génétique, l'irradiation)
- et enfin, le dernier clou si gros qu'il éclate le cercueil : *l'école*.

La violence du travail, de l'armée, de l'hôpital, de la rue et de la prison va sans dire. Ce que je veux dire, c'est que des choses tout aussi terribles arrivent à des gens qui ont un millième de la force de les endurer.

De ce qui *vous* a brutalisé, vous avez peut-être déjà une idée. Je vous invite à le découvrir dans l'obscurité, où vous avez une chance réelle de vous en remettre une fois pour toutes. Entre les retraites, les psychologues des profondeurs mentionnés ci-dessous peuvent aussi vous aider à comprendre ce que vous vivez.

Passons enfin à travers nos crânes engourdis : aucun adulte ne peut être brutalisé jour après jour pendant des années sans être affecté. À quel point est-ce pire pour un nourrisson ? Nous ne sommes pas indestructibles. Nous sommes vulnérables aux blessures. Ce n'est pas un défaut. C'est la nature conditionnelle de l'existence organique qui définit la vie et rend possible notre capacité d'adaptation spectaculaire et l'extase qui en résulte.

L'échec personnel ne résulte pas de la faiblesse ou de la lâcheté. Il indique un dysfonctionnement psychophysique dû à des dommages profonds. Ce n'était pas notre faute, mais le résultat d'un désastre. Nous ne sommes ni faibles ni mauvais. Nous sommes blessés. On n'a pas besoin de travailler plus dur. Nous avons besoin de temps pour nous reposer et guérir. Nous devrions prendre un congé massif et trouver des endroits confortables pour nous effondrer.

Les dommages causés par un traumatisme psychique majeur sont réels. C'est profond. Elle persiste à travers les générations jusqu'à ce qu'elle guérisse. [8](#) Pendant ce temps, elle perturbe tout le reste de notre vie : mémoire, fiabilité, conscience, équilibre, digestion, sommeil, circulation, motivation, clarté, etc. Tout. Le désastre grandissant nous motive à le prendre au sérieux. On peut s'en guérir. Nous avons simplement besoin de conditions de base décentes pour le faire.

Enfin, le traumatisme psychique inconscient s'exprime souvent de façon somatique : comme maladie physique. Si vous êtes physiquement malade, vous pourriez bien trouver des blessures psychiques sous votre condition, des blessures d'une intensité surprenante. Ces blessures sont des portes. De l'autre côté, il y a des chemins inattendus pour retrouver la santé physique.

Jusqu'à présent, les hygiénistes considéraient que les principales causes de la maladie étaient l'énervation, une baisse excessive de la vitalité et la toxémie, un empoisonnement général, principalement dû aux déchets internes mais aussi aux poisons alimentaires et environnementaux. Selon les hygiénistes, ces mauvaises habitudes sont à l'origine de ces problèmes.

Mais d'où viennent les mauvaises habitudes ? Pourquoi une créature en bonne santé s'engagerait-elle dans quelque chose de moins que ce qui lui convient parfaitement, sans raison, de façon inattendue et persistante ? Ça n'a pas de sens. À la lumière de l'influence impressionnante du traumatisme, c'est évidemment une explication déficiente.

Une grande partie de tout cela vient directement de la psychologie moderne des profondeurs : Wilhelm Reich, Jean Liedloff, Frederick Leboyer, Arthur Janov, Alice Miller, Alexander Lowen, Joseph Chilton Pearce. En décrivant la brutalité civilisée courante, ils ont pris des positions héroïques pour l'humanité. Seulement, ils n'imaginaient pas que le psychisme puisse se réparer sans thérapie.

Qu'il suffise de dire que je ne suis pas un matérialiste scientifique. Cette philosophie pittoresque soutient que les humains sont si spéciaux que la nature nous a exemptés de ses lois ; et que tout ce qui est généré par la science (et par la civilisation elle-même) est bon en soi. Trouvez d'excellentes élaborations de l'humour dans cette idée dans *Ismaël* par Daniel Quinn et la critique du scientisme de Rupert Sheldrake.

L'organisme humain est résilient à certains égards et vulnérable à d'autres. Les ténèbres donnent à notre moi autonome l'occasion d'utiliser pleinement ces qualités à bon escient et de réparer des torts insondables.

psychose

Nous traitons les gens et les situations de fous tout le temps. Mais que se passerait-il si notre vocabulaire était cliniquement exact ? Et si c'était précisément ce qui ne va pas chez nous, et que nous avions eu raison à ce sujet tout ce temps ?

Tout au long de l'histoire, les sages ont observé en nous, peuples civilisés, un modèle de *psychose fonctionnelle de masse*. Masse signifie universel. Moyens fonctionnels capables de survivre assez longtemps pour élever les enfants à la reproductibilité. D'une manière générale, psychose signifie maladie psychique : traumatisme, épuisement, toxification - absorption d'idées, d'attitudes, d'émotions et de comportements empoisonnés - et dysfonctionnement de la pensée, des sentiments et des intelligences en mouvement qui en résulte. Le dysfonctionnement mène à l'échec et au mécontentement tant sur le plan physique, émotionnel et intellectuel. Bien sûr, la maladie, le malheur et la confusion (ou le dogmatisme) caractérisent les gens civilisés. Un tel dysfonctionnement chronique complet est le signe principal de notre psychose.

Au sens étroit, la psychose signifie l'incapacité de distinguer la réalité de la fantaisie. Notre fantasme particulier est que l'éclat de la réalité dont nous sommes conscients constitue l'ensemble de la réalité. Tout ce qui ne correspond pas à notre vision du monde des timbres-poste est ignoré ou écrasé. On n'y peut rien. C'est l'inévitable pathologie du traumatisme psychique majeur de masse.

L'éclat est la partie la plus grossière de la réalité. Les scientifiques appellent cela l'espace-temps : trois dimensions manoeuvrables de l'espace, avec une dimension du temps, le présent, enfermé dans un mouvement vers l'avant. L'espace-temps étant très sensible, il se prête particulièrement bien à l'intellection et à la manipulation mécanique. D'où notre mode de vie hypermental et industriel. Nous mettons l'accent sur la pensée au détriment du sentiment et, dans une moindre mesure, de l'action, ce que nous faisons faire aux machines pour nous. Le contrôle obsessionnel de ce ruban nous permet de survivre à chaque génération et d'imaginer que nous nous en sortons aussi bien que possible.

Certains d'entre nous, cependant, trouvent cela illusoire. Nous avons connu la joie. Et d'un autre côté, nous ne pouvons nous empêcher de voir les preuves généralisées de psychose de masse :

- des guerres justes contre des innocents
- des contrôles au nom de la liberté
- la pauvreté au milieu d'une richesse époustouflante
- le travail inutile et les loisirs fatigants
- suralimentation sous-nourrissante
- philosophie confuse et religion sans âme
- la carte de visite de l'aliénation-civilisation
- dépression de masse, anxiété, schizophrénie
- les maladies liées au mode de vie (cancer, diabète, maladies cardiovasculaires)
- éducation étonnante
- écœurant les soins de santé

Je pourrais continuer, mais vous pourriez, sans aucun doute, allonger la liste vous-même. Peut-être avez-vous pleuré sur la folie désespérée du monde. Vous avez peut-être pleuré sur les vôtres.

Normalement, appeler quelque chose de fou met fin à la réflexion et à la conversation. Après tout, "tu ne peux pas réparer les fous." Alors à quoi ça sert d'y penser ou d'en parler ? Est-ce même de la folie, ou est-ce simplement la nature humaine, comme nous le supposons depuis longtemps ? C'est ce que dit la religion, et elle est ainsi rendue impuissante comme rien ne surpasse la nature. La psychologie conventionnelle n'a pas réussi à réparer notre folie, et l'école après l'école capitule devant la narcose de la psychiatrie, la version médicale du péché originel/c'est juste le mythe de la nature humaine. La psychose de masse est le plus gros éléphant de notre chambre.

Je soutiens que nous sommes fous. On ne l'a pas toujours été. Mais quelque chose s'est terriblement mal passé et nous y voilà. Heureusement, nous sommes vivants, donc auto-guérissons. Donc d'une façon ou d'une autre, nous pouvons nous rétablir.

Qu'est-ce qu'on récupérerait ? Le bon sens, la mémoire et l'honnêteté. Joie et empathie. Force et vigueur. Juste pour commencer. Mais bien d'autres choses nous attendent. Lorsque les centres de pensée, de sentiment et de mouvement de l'intelligence fonctionneront à nouveau, et en harmonie les uns avec les autres, la vie s'améliorera à un degré méconnaissable.

Je veux dire l'engagement avec l'autre plan fondamental de la réalité. Parce qu'il reflète l'espace-temps, certains scientifiques de pointe l'appellent espace-temps : trois dimensions du temps - passé, présent, futur - et l'espace fixé à un endroit à la fois. [9 Les](#) Indiens Kogi l'appellent l'*aluna*. Les aborigènes australiens appellent ça le temps du rêve. Ils y accèdent à volonté pour la vie quotidienne. C'est ainsi qu'ils peuvent suivre quelqu'un à 100 milles dans le désert un an plus tard avec seulement un bout de ses vêtements. Ou bien sortez à la rencontre d'un cerf rare au milieu de nulle part pour ramener de la nourriture.

Le temps du rêve est perçu principalement par le centre des sentiments de l'intelligence, et non par les sens. C'est l'intuition. Avec l'intégrité psychique, il peut être aussi précis que les yeux aidés par un microscope, mais à de grandes distances.

Le centre du sentiment, plus fragile que le sensorium et moins agressif que l'intellect, fonctionne rarement bien parmi nous les gens civilisés. Pour les matérialistes scientifiques, le rêve n'existe pas. Ils le rejettent du revers de la main malgré des millénaires de preuves. Ce que même la plupart des gens civilisés ont. Je veux dire des expériences étranges qui restent dans l'esprit, inexpliquées pendant des décennies, comme des dossiers X personnels. Si vous parlez de ce genre de choses dans un contexte conventionnel, les autres vous traiteront de fou. Mais si vous restez assez longtemps dans l'obscurité, l'accès à celle-ci promet d'y revenir définitivement.

Je ne m'attarderai pas sur quelque chose que vous devez voir par vous-même, comme vous le ferez dans les ténèbres. Mais ce côté vaste et riche de la vie qui nous manque beaucoup doit cesser de passer inaperçu en psychologie et en hygiène. C'est stupide et embarrassant. L'académie aime ignorer les deux autres grands corpus du savoir humain : le spirituel et l'indigène. Nous ne le ferons pas.

Je pense que nous fonctionnons actuellement à 2 p. 100 de notre capacité. En d'autres termes, les choses avec nous sont aussi mauvaises qu'elles peuvent l'être tout en nous permettant de nous reproduire. Pour embellir l'idée, à 1%, on est institutionnalisé, 0%, mort. 3%, un héros local. 4%, assez célèbre. 5%, une star nationale. 10%, un génie. 20%, un saint. 30-40%, un messie.

Les plus grandes personnes de notre histoire ont dû abaisser leur niveau de fonctionnement d'un niveau normal de 90-100% juste pour que nous puissions supporter leur présence autrement écrasante. Mais qu'est-ce que chacun d'eux a dit, d'une façon ou d'une autre ? *Vous ferez tout cela et bien d'autres choses encore.* C'est notre tâche. Et la première personne qui ressuscite d'entre les morts, c'est soi-même.

Si la vision hygiénique de la santé et de la santé mentale est le cerveau de ma méthode, et la retraite en chambre noire est l'intestin - l'action - alors le témoignage de la psychose fonctionnelle de masse est son cœur

brisé. Mon essai en ligne, *psychose*, l'enregistre purement et avec force.

cataclysm

La pathologie est l'étude de la maladie, en particulier de son étiologie : la chaîne de cause à effet qui conduit aux symptômes.

Hygiene is radical because it deals unflinchingly in first causes. It begins by observing that health is the normal state of organisms under normal conditions. Life itself started out in integrity and health. Nature cannot generate a diseased species. Disease only occurs when something goes wrong with conditions, when harmful ones are present and beneficial ones are absent or in poor proportion.

This gives hygiene a rational standard for evaluating conditions proposed as beneficial. Hygiene asks, what normal relationship to life does this condition have? Did its absence cause the disease in the first place? If not, then its presence won't correct matters and we can dismiss the proposal.

In the case of using darkness to heal from psychic illness, well, once upon a time, we *were* deprived the shelter we instinctively sought in order to heal from whatever traumatized us. We got hurt but got no chance to heal. Resting in a darkroom finally addresses this little-noticed intermediate cause of ongoing suffering and illness.

Why were we deprived? One way or another, our parents, our source of shelter, were also the source of our trauma. Busy inflicting one, they could not provide the other. It is the terrible truth we all know and spend most of our lives avoiding.

Of course, they suffered similar trauma at the hands of their parents. It rendered most of them incapable of providing us such shelter and compelled their inhumanity toward us. They denied us rest just as they denied their own need for rest, just as their parents conditioned them to, just as their parents were equally traumatized, denied, and conditioned, going back 400 generations. On this level, everyone is innocent.

However, everyone exists on many levels, not just such abstract ones. On a concrete level, all parents remain responsible for what they did and did not to children in their care. Only by viewing parents as responsible can we be responsible parents ourselves. The double burden is too much. Those who shield their parents from justice, even privately, inevitably unload the injustice they suffered upon their own children.

Major trauma injures, shocks, and disorients everyone concerned. One gets lost in the slow-motion nightmare of its infliction. Who deals the wound and who sustains it? Who was helpless and who was at fault? Of course grown-ups start it with kids. But kids feel it is their fault. Lines blur and before they know it, people have become their parents and the cycle begins again.

How did the snowball of trauma begin?

Sane people do not hurt their children. Nature does not generate diseased species. Humanity had to have started off alright. The self-correcting instinct of healthy animals is too strong to violate merely by will or persist in by accident. Life pulls us back onto the right track no less than other animals—when we're healthy.

The trauma had to have originated externally. It had to be *huge* to knock so many of us so far off course and disable us so badly we couldn't begin returning for so long. Major trauma to an individual or one group would not be enough to do this. Individuals would be helped back to health. Groups would be aided by neighbors as with disaster trauma. We must think bigger.

A global cataclysm in our distant past must have started it. It wrecked everything in one stroke for entire continents of people, so that there was no one left to help. Perhaps it was multiple supervolcanos. The flood.