

ne

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

L'hygiène est radicale parce qu'elle s'attaque sans relâche aux causes premières. Il commence par observer que la santé est l'état normal des organismes dans des conditions normales. La vie elle-même a commencé dans l'intégrité et la santé. La nature ne peut pas engendrer une espèce malade. La maladie n'apparaît que lorsque quelque chose ne va pas bien avec les conditions, lorsque des conditions nuisibles sont présentes et que des conditions bénéfiques sont absentes ou en faible proportion.

Cela donne à l'hygiène une norme rationnelle pour évaluer les conditions proposées comme bénéfiques. L'hygiène demande, quelle est la relation normale avec la vie que cette condition a ? Est-ce que son absence a causé la maladie en premier lieu ? Si ce n'est pas le cas, sa présence ne corrigera pas la situation et nous pouvons rejeter la proposition.

Dans le cas de l'utilisation de l'obscurité pour guérir de la maladie psychique, eh bien, il *fut un temps où nous étions* privés du refuge que nous cherchions instinctivement afin de guérir de ce qui nous traumatisait. On a été blessés mais on n'a aucune chance de guérir. Se reposer dans une chambre noire s'attaque enfin à cette cause intermédiaire peu remarquée de souffrance et de maladie persistantes.

Pourquoi avons-nous été privés ? D'une façon ou d'une autre, nos parents, notre refuge, étaient aussi la source de notre traumatisme. Occupés à infliger l'un, ils ne pouvaient pas fournir l'autre. C'est la terrible vérité que nous connaissons tous et que nous passons la plupart de notre vie à éviter.

Bien sûr, ils ont subi un traumatisme similaire de la part de leurs parents. Cela a rendu la plupart d'entre eux incapables de nous fournir un tel abri et a contraint leur inhumanité envers nous. Ils nous ont refusé le repos comme ils ont refusé leur propre besoin de repos, comme leurs parents l'ont conditionné, tout comme leurs parents ont été traumatisés, niés et conditionnés, depuis 400 générations. À ce niveau, tout le monde est innocent.

Cependant, tout le monde existe à de nombreux niveaux, pas seulement les plus abstraits. Concrètement, tous les parents demeurent responsables de ce qu'ils ont fait et de ce qu'ils n'ont pas fait envers les enfants dont ils ont la garde. Ce n'est qu'en considérant les parents comme responsables que nous pouvons être nous-mêmes des parents responsables. Le double fardeau est trop lourd. Ceux qui protègent leurs parents de la justice, même en privé, se déchargent inévitablement de l'injustice qu'ils ont subie sur leurs propres enfants.

Les traumatismes majeurs blessent, choquent et désorientent toutes les personnes concernées. On se perd dans le cauchemar au ralenti de son infliction. Qui s'occupe de la plaie et qui la soigne ? Qui était sans défense et qui était fautif ? Bien sûr, les adultes commencent avec les enfants. Mais les enfants pensent que c'est leur faute. Les lignes s'estompent et avant qu'ils ne s'en rendent compte, les gens sont devenus leurs parents et le cycle recommence.

Comment la boule de neige du traumatisme a-t-elle commencé ?

Les gens sains ne font pas de mal à leurs enfants. La nature ne génère pas d'espèces malades. L'humanité a dû bien commencer. L'instinct d'autocorrection des animaux sains est trop fort pour violer simplement par volonté ou persister par accident. La vie nous ramène sur la bonne voie, pas moins que les autres animaux, quand nous sommes en bonne santé.

Le traumatisme a dû provenir de l'extérieur. Cela devait être *énorme* de frapper un si grand nombre d'entre nous si loin de leur trajectoire et de nous handicaper si gravement que nous ne pouvions pas commencer à revenir si longtemps. Un traumatisme majeur à un individu ou à un groupe ne suffirait pas pour y parvenir. Les individus seraient aidés à recouvrer la santé. Les groupes seraient aidés par des voisins comme dans le cas d'un traumatisme causé par une catastrophe. Nous devons voir plus grand.

Un cataclysme mondial dans notre lointain passé a dû le déclencher. Il a tout détruit d'un seul coup pour des continents entiers de personnes, de sorte qu'il n'y avait plus personne pour les aider. C'était peut-être de multiples supercolcanos. L'inondation. Un déplacement de pôles qui a balayé les continents par des tremblements de terre et des tsunamis. Une attaque de comète. Une invasion extraterrestre. Quoi qu'il en soit, le résultat a été un *traumatisme cataclysmique*.

Le traumatisme cataclysmique est complet. Elle tue la plupart des gens et presque tous les aînés, qui seraient les mieux placés pour gérer les choses, et blesse la plupart des autres. Les voisins ne peuvent pas aider. Presque tout le monde dans le monde est dans la même situation. L'infrastructure est perdue : abri, nourriture, eau, habitat. Le paysage change, devient dangereux. Le climat lui-même change. La base d'un mode de vie est anéantie.

Aller dans les grottes pour se reposer et guérir est courant chez les personnes et les animaux non domestiqués. Mais même si quelqu'un qui est parti sait le faire et que la grotte reste accessible, trop de gens en ont besoin plus longtemps qu'il n'est confortable. L'infrastructure a disparu. Les gens n'ont aucune chance de guérir. Ils n'ont que ce qu'il y a en eux. Les jeunes ont tendance à survivre, mais ils sont moins bien établis psychiquement, avec moins de sagesse pour atténuer les dommages. La vie, qui avait été abondante, agréable et facile, devient une lutte sinistre pour survivre.

Le traumatisme psychique cause un dysfonctionnement psychique. La psychose de masse commence.

Dans cet enfer stérile, où les gens peuvent-ils trouver du réconfort ? Dans les bras l'un de l'autre, bien sûr. Le contrôle volontaire des naissances, courant chez les peuples autochtones, est perdu avec de nombreuses autres capacités subtiles. Les bébés commencent à venir à des moments particulièrement incommodes dans des nombres inattendus. Le traumatisme cataclysmique commence sa terrible transmission à travers les générations.

Il change de forme mais garde son intensité. La technologie compense la perte de capacité. La société se réorganise en civilisation pour absorber le coup cosmique et trouver des moyens un peu moins nocifs pour y faire face. Aussi horrible que cela puisse souvent être, c'est le mieux que nous puissions faire. Malgré tout, la vie continue de générer des chercheurs pour trouver son secret. Indice par indice, il est assemblé sur des centaines de générations. Enfin, la vérité se fait jour.

Et si nous étions les fesses d'une blague cosmique ?

Si c'est le cas, alors nos guerres, grandes et petites, sont inutiles. Personne n'a commencé. Personne n'a besoin d'être puni. Tout le monde est essentiellement innocent, donc libre de quitter le conflit et de guérir.

Le traumatisme est naturel. Essayer d'empêcher tout cela est futile. L'espoir réside dans le fait d'avoir un moyen de s'en remettre. [10](#)

psychologie hygiénique

A la lumière de l'essence de l'hygiène, de l'*auto-conservation conditionnelle*, de l'utilisation reposante de l'obscurité et de l'origine cataclysmique de la maladie, une psychologie de l'hygiène peut maintenant être décrite :

1. En tant qu'organismes, nous partons en bonne santé, heureux et harmonieux.
2. Cataclysme mondial Les traumatismes psychiques majeurs et précoces causés par la brutalité routinière de la civilisation nous laissent endommagés, dysfonctionnement et souffrance.
3. Le psychisme, en tant que système organique, est auto-guérisseur, à condition que les conditions appropriées soient réunies.
4. La condition première de la guérison est le *repos* dû à l'homéostasie, au calme et à l'accumulation d'énergie vitale qu'elle rend possible.
5. Le repos psychique profond se produit physiologiquement dans une période prolongée dans un environnement absolument sombre.
6. Par conséquent, en nous retirant dans les ténèbres, nous obtenons soulagement, repos et restauration de la santé, du bonheur et de l'harmonie.

L'hygiène soutient les découvertes fondamentales de la psychologie de plusieurs traditions. L'hygiène ne fait que hausser les épaules devant la sur-implication consciente de la psychologie dans l'inconscient. L'inconscient est compétent pour se fixer s'il est soutenu au minimum par le conscient. Le conscient est autrement impuissant. Nous avons raison de croire que nous avons un problème et que nous devons faire quelque chose à ce sujet. Nous nous sommes désastreusement trompés sur la partie du moi qui doit le faire.

[11](#)

jeûne

Se concentrer sur le repos psychique profond dans l'obscurité absolue est nouveau dans l'hygiène. Jusqu'à présent, il s'est concentré sur le repos physiologique profond du jeûne en raison de sa pathologie naïve. Le jeûne a été l'ultime moyen d'hygiène pour faire face aux maladies graves. Tout au plus, l'hygiène recommande de garder les rideaux et les yeux fermés pendant les jeûnes car cela réduit le travail important de traitement sensoriel de la vision [12](#). Une retraite en chambre noire incarne pleinement ce principe tout en fournissant l'énergie et, franchement, la sécurité psychique de la nourriture jusqu'à ce que le système psychique sous-jacent nécessaire pour jeûner confortablement se soit réparé.

En d'autres termes, le système psychique est plus fondamental que les systèmes digestif et éliminatoire. La retraite en chambre noire est donc plus urgente que le jeûne dans la plupart des cas.

De plus, la retraite en chambre noire est intrinsèquement beaucoup plus sécuritaire à faire seul. Dans l'obscurité, la conscience des sensations intérieures et de leurs significations devient claire et fine. Cette intégrité et cette connaissance intensifient la motivation à apprendre l'hygiène. Le jeûne exige une intégrité psychique de base, la connaissance de soi et une connaissance approfondie de l'hygiène en général et du jeûne en particulier. Ainsi, la retraite hygiénique de la chambre noire ouvrira la porte à de longs jeûnes sans surveillance sur une grande échelle.

Les surveillants professionnels du jeûne hygiénique tentent de se substituer à ces conditions préalables du jeûne ou de les enseigner de la manière lente et incomplète habituelle. Par conséquent, seules des centaines de personnes jeûnent chaque année d'une manière un peu correcte, et non les milliards qui en ont besoin. La retraite hygiénique de la chambre noire recontextualise le travail des superviseurs du jeûne. Se retirant dans l'obscurité eux-mêmes, ils retrouveront la capacité d'opérer à l'échelle mondiale, et pas seulement avec les quelques chanceux.

merveille

Comme dans le jeûne, on sait à peine dans l'obscurité ce que fait l'organisme à ses niveaux les plus profonds. Occasionnellement, il y a une chance de participer consciemment au processus. Ou pour découvrir *pourquoi* les choses ont mal tourné s'il est important de changer les idées et les comportements qui s'y rapportent. A la plupart du temps, on ressent une gêne ou un étrange grondement souterrain.

Mais on en connaît toujours le résultat : la restauration de la fonction - la récupération de la perte de soi -

généralement accompagnée de sentiments de contentement, de présence et d'euphorie. La retraite en chambre noire révèle le merveilleux pouvoir d'auto-guérison de l'organisme dans de bonnes conditions. Mais pour ceux qui ont souffert et échoué pendant des années avec d'autres approches, le processus n'est rien moins que miraculeux. Comme pour le reste de l'hygiène, le temps dans l'obscurité montre que si l'on veut un miracle, il suffit d'en assurer les conditions.

Et ensuite ? Guéri d'un traumatisme, on ne sera plus obligé de le répéter. On va absorber et racheter son histoire et ses conséquences. Comme pour le reste de l'hygiène, les mauvaises nouvelles de la psychologie de l'hygiène sont bien pires, et ses bonnes nouvelles sont bien meilleures que ce dont on pouvait rêver.

dénouement

L'émergence d'une psychologie de l'hygiène, l'identification des traumatismes à l'origine de toute maladie et l'importance de l'obscurité plus grande que le jeûne pour le repos et la guérison ont des implications massives sur la pathologie et la destinée de l'hygiène, ainsi que sur l'humanité. L'hygiène a dit que la maladie trouve son origine dans l'énervation (faible énergie) et la toxémie. Les traumatismes expliquent l'origine de ces affections. Et pour faire face aux traumatismes, l'hygiène peut enfin rencontrer et faire vieillir l'allopathie (médecine occidentale) dans sa forteresse. J'aborde ces implications plus en détail dans les *notes d'hygiène*.

Je dis juste assez ici pour vous donner une base solide pour commencer à faire des retraites hygiéniques en chambre noire. Si vous aimez ce qui se passe, une étude plus approfondie est naturelle. Pour une introduction complète aux principes, aux pratiques et à l'histoire de l'hygiène, lisez *The Science and Fine Art of Natural Hygiene* de Shelton.

4 - format

Nous pouvons utiliser l'obscurité dans différents formats pour différentes raisons. Ici, je décris les formats dans lesquels j'ai vécu un repos profond et observé des résultats positifs dans mon niveau d'énergie, mon état psychique et mon bien-être général.

Je vous recommande de les faire dans l'ordre suivant. Faites d'abord l'obscurité dans votre propre maison pour dormir, puis pour de courtes retraites (mini-retraites de 11-16 heures et retraites régulières de 4-8 jours). Après s'être familiarisé avec l'obscurité prolongée à la maison, une chambre noire publique dédiée fonctionne mieux pour les retraites de durée moyenne (2-8 semaines). De plus, votre expérience à la maison pourrait vous inspirer à construire vous-même une telle chambre noire. L'intérêt grandit et le monde a besoin de plus que les quelques douzaines qui existent.

En général, plus une retraite est longue, meilleures doivent être ses conditions. Cela signifie plus de silence, d'espace, de confort et de soutien. Une retraite de 4 jours peut être organisée de manière minimaliste presque partout, mais même une retraite de 8 jours doit être améliorée. Cela prouvera l'une des choses les plus importantes qui se passent dans votre vie. Il mérite une attention sérieuse.

s'endormir

ce soir

Commence comme ça :

Placez des feuilles sombres et denses sur les fenêtres et les portes de votre chambre à coucher pour obtenir *ce soir* un soulagement de la plupart de la lumière ambiante extérieure.

- coller ou coller

- couvertures, sacs de couchage, draps de lit foncés ou rideaux supplémentaires
- plastique, tapis ou carton noir
- ou soutenir du contreplaqué, de vieilles portes ou de grands plateaux de table.
- utilisez tout ce que vous avez
- étendre les coins des matériaux flexibles aussi loin que possible au-delà de la porte de chaque côté que possible
- éteignez ou couvrez tous les appareils dans votre pièce qui produisent de la lumière
- assurez-vous d'avoir beaucoup d'air frais, même s'il laisse entrer un peu de lumière
- en bloquer une partie avec un masque de couchage d'une compagnie aérienne ou d'un magasin de voyage ; un chapeau d'hiver détaché enlevé ou un t-shirt foncé drapé sur vos yeux

Nous savons tous ce que l'on ressent quand on dort beaucoup après trop de nuits courtes : on se sent paresseux après. Certaines personnes appellent cela trop dormir, une impossibilité physiologique. Ils ne savent tout simplement pas comment les gens fatigués peuvent être et ne pas être congédiés de leur emploi. En fait, nous puisons dans la première couche d'un arriéré de sommeil perdu. Se sentir groggy est la première phase du rattrapage. Cela peut prendre des jours. Inverser la privation de sommeil, c'est comme se sevrer d'une drogue forte. Comme moi, vous aurez peut-être besoin d'une retraite pour vous rendre de l'autre côté de la rivière sans faire marche arrière.

En attendant, ce format nous aide à nous rappeler à quel point l'obscurité est importante. Lorsque vous décidez que vous voulez une obscurité parfaite pour dormir la nuit, faites des *stores occultants*, un *silencieux* et des *événements à l'épreuve de la lumière* pour que votre pièce soit sombre, calme, aérée et facilement réouverte à la lumière pendant le jour.

de nuit

Nous avons besoin d'une obscurité totale pour bien dormir. Personne ne fait exception à cette règle. Il se peut que vous puissiez vous endormir malgré l'éclairage de la rue juste à l'extérieur de votre chambre à coucher, mais seulement au détriment de la fonction générale (voir la *loi de l'accommodation vitale*). Le système circadien n'a pas changé d'un iota depuis l'industrialisation. Il ne s'habitue jamais à rien. Si la lumière empiète sur votre sommeil, elle signalera au système circadien de rendre votre sommeil moins profond et moins reposant, que vous le sachiez ou non. C'est comme ce que beaucoup de clients m'ont dit après leur retraite : "Je n'avais aucune idée à quel point j'étais fatigué."

Alors qu'il se contentait d'obscurcir sa chambre à coucher, un ami m'a rapporté une énorme différence dans la qualité du sommeil que lui et son compagnon ont connu, ainsi qu'un retour de rêves éclatants. J'ai vécu la même chose chaque fois que j'ai pu obscurcir la chambre dans laquelle je dors. En règle générale, plus la pièce est sombre, meilleur est le sommeil. 100% d'obscurité est 1000% mieux que 99,9% d'obscurité. L'extinction de ce dernier bout de lumière ne laisse plus rien à l'esprit auquel s'accrocher, donnant un nouveau sens à "s'endormir". Voyez par vous-même.

Il est préférable de s'endormir tôt, de 18h00 à 22h00 au plus tard. Puis on se réveille naturellement environ 4 heures plus tard pour 1-3 heures. À cette heure, on est fraîchement reposé, mais la promesse du sommeil nous attend. Le monde extérieur est plus calme, les enfants dorment, l'esprit court plus lentement et les inhibitions sont légèrement détendues.

Ainsi, le sexe peut être particulièrement gratifiant. Beaucoup la considèrent comme une heure propice à la méditation ou à la prière. Utilisez une bougie ou un autre éclairage faible et chaud. Éviter la teinte bleu froid de certaines DEL, qui signale au système circadien de se réveiller. L'exercice léger, la lecture légère et les collations légères (sur les fruits) sont également acceptables. Et peut-être une corvée subalterne ou deux. Mais évitez un travail plus sérieux. Il stimule trop la pensée éveillée et empêche de se rendormir lorsqu'il est de nouveau fatigué.

D'habitude, le sommeil dure 3-4 heures de plus. C'est délicieusement rafraîchissant. Une sieste en début d'après-midi, aussi courte que 20 minutes, vous rafraîchira encore une fois. Enfin, si tu supportes de te sentir si bien.

Avant la généralisation de l'éclairage public, c'était un mode de sommeil courant. C'est ce qu'on appelle le sommeil biphasique ou segmenté. C'est naturel et le recul le réinitialise fortement. Si cela vous arrive, ne le considérez pas comme étrange, mais une partie normale de la vie humaine s'est rétablie.

De nombreux aspects de la vie moderne semblent de plus en plus hors de contrôle. Les stores occultants offrent le plaisir unique de reprendre le contrôle de l'une des fonctions les plus fondamentales de l'existence : dormir et se réveiller. Ni le soleil, ni l'éclairage public, ni les accidents de programmation ne déterminent plus quand vous vous réveillez. Oui, et seulement quand tu es bon et prêt.

se replier

court-métrage

Les retraites courtes durent de 14 heures à 8 jours. Tu peux au moins commencer par chez toi.

mini-retraite

Note : Je ne recommande pas les mini-retraites pour tout le monde, seulement si vous vous sentez fortement appelé à le faire et que vous vous trouvez capable de le faire sans couper les coins et sans vous mettre en danger. Je ne peux pas les faire correctement, alors je n'essaie plus. Je l'inclus simplement parce que j'ai vu que c'était possible et je peux imaginer qu'il y a des gens dont les capacités et les circonstances le rendent approprié.

Une mini-retraite vous permet de plonger votre orteil dans la retraite tout en respectant votre horaire habituel. Il comprend les deux phases primaires d'une retraite : dormir longtemps et profondément, et être éveillé par soi-même sans distraction pendant quelques heures au milieu de la nuit.

C'est la même chose que de dormir la nuit dans l'obscurité, sauf vous :

- éteindre les lumières avant 20:00*
- maintenir l'obscurité, que vous vous réveilliez ou non au milieu de la nuit
- obtenir 1 à 2 dodos supplémentaires le matin
- rester dans l'obscurité 12-16 heures*

Une mini-retraite aide à maintenir le repos entre 4 et 8 jours de retraite. Certains avantages de la retraite s'estompent et à des rythmes différents. Pour les prolonger et faciliter la transition vers le moment de la retraite, faites une mini-retraite une fois par semaine entre les retraites régulières.

ATTENTION : *Ne pas commencer une mini-retraite après 20:00, ni rester plus de 16 heures. En moi, j'ai ressenti un choc léger et des sentiments et des pensées très négatifs dont j'ai mis 4 jours à me remettre.*

En retraite, l'organisme réinitialise fortement les rythmes biologiques naturels. À savoir, dormir quand on est fatigué, surtout à la tombée de la nuit. Si vous ne pouvez pas commencer votre mini-retraite à temps, reportez-la jusqu'à ce que vous le puissiez. Commencer des retraites régulières avec une heure ou deux de retard est loin d'être idéal, mais cela fonctionne quand même parce que l'organisme a le temps de compenser. Ce n'est pas le cas de la mini-retraite.

L'organisme humain dans l'obscurité semble passer par un cycle de 2-3 jours avec un point de non-retour après 16-18 heures. Donc, soit vous sortez avant d'avoir dépassé ce point, soit vous

terminez le cycle. Sinon, vous risquez d'en subir les conséquences très négatives. C'est comme sauter d'une roue de Ferriss après qu'elle soit montée trop haut. Lisez mon billet de blog, [comment ne pas battre en retraite](#), pour une explication plus longue.

Les rythmes biologiques sont très puissants et ne peuvent apparemment pas être perturbés de cette façon. Mieux vaut donc prévenir que guérir, du moins jusqu'à ce que vous vous soyez suffisamment retiré pour vous sentir à l'aise d'expérimenter avec les mini-retraites.

Retraite de 4 jours

Une fois que vos mesures d'assombrissement et de ventilation fonctionnent bien pour une utilisation nocturne et des mini-retraites, vous pouvez facilement ajouter les éléments restants d'une chambre noire pour une retraite régulière. Si vous vous retirez dans un centre, vous pouvez commencer par une retraite de 8 jours.

Toute personne intéressée par une retraite de 4 jours peut en essayer une. Bien que cela ne soit pas garanti, il est possible de rattraper tout le sommeil que l'on a perdu en si peu de temps. La quantité de sommeil profond que l'on peut avoir en si peu de temps est impossible à concevoir à l'avance et difficile à croire même après en avoir fait l'expérience. Bien que la plupart des effets s'estompent après quelques semaines, vous pouvez retrouver l'espoir et enregistrer un souvenir de vous sentir très bien. Vous pouvez commencer à apprendre à être dans l'obscurité. Votre sympathisant peut commencer à apprendre comment être autour d'une retraite. Vous aurez une idée plus claire de la façon et du moment de faire les retraites à l'avenir.

Le calendrier des retraites régulières est un peu plus souple que celui des mini-retraites. Prévoyez d'éteindre les lumières entre 18h00 et 20h00. Si quelque chose se produit et que vous êtes un peu en retard, c'est bon. Mais si vous commencez après 22 h en raison de l'horaire, de l'insomnie, de l'anxiété ou de la dépendance, ajoutez un jour et une nuit d'obscurité supplémentaires à votre retraite. C'est ainsi, soit dit en passant, que l'on peut commencer à interrompre sérieusement ces maladies. L'effet d'une si courte retraite sera probablement temporaire. Mais au moins, vous apercevrez la lumière au bout du tunnel.

Selon le cycle diurne naturel, allez dans l'obscurité le soir et sortez le matin. Restez juste quelques jours de plus entre les deux. Cela fait que la partie sombre d'une retraite dure 2,5 jours (60 heures). Évitez de vérifier l'heure. Utilisez l'alarme d'un téléphone cellulaire réglé à un jour précis pour savoir quand la retraite est terminée.

En plus de dormir le plus possible, de manger, d'éliminer et de prendre un bain, que fait-on dans l'obscurité sans travail, sans les gens et sans les médias ? Exercice léger et placement reposant de l'attention. J'explique plus en détail ce dernier point dans le *protocole > attention*.

Ensuite, réajustez lentement à la lumière. Vous n'avez pas seulement regardé une matinée dans un cinéma sombre, vous avez passé des jours dans l'obscurité totale. Une exposition soudaine à la lumière du jour serait un choc douloureux et inutile. Passez au moins 15 minutes à rallumer graduellement la pièce en ouvrant la porte et les panneaux de fenêtre de quelques millimètres à la fois.

ATTENTION : Je me suis fait prendre dans un tourbillon fait de plusieurs retraites de 4 jours dont il était de plus en plus difficile de sortir. J'ai perdu trop de [fausses capacités](#) avant que la capacité normale restaurée ne puisse compenser. Évitez cette erreur. Si vous en faites un, faites **une** seule retraite de 4 jours, absolument pas plus de trois, puis allez de l'avant avec des arrangements pour une retraite de 8 jours.

transition

Il faut du temps pour bien s'adapter à la lumière et à la vie ordinaire. Ainsi, une période de transition sans stress est *tout aussi importante que l'obscurité elle-même*. Pour tous les trois jours d'obscurité, prévoyez au moins 24 heures de conditions identiques, à l'exception de la lumière du soleil et des marches pendant la

journée.

Les hormones ont besoin de temps pour se réadapter à la lumière. Le sens de l'équilibre peut également être affecté. La retraite a souvent été ressentie comme un processus chimique, avec une sensation de somnolence ou de fraîcheur inondant mon cerveau ou mes mains. Et il faut du temps pour réfléchir à ce qui vient de se passer, pour commencer à intégrer les changements, l'énergie supplémentaire et la valeur de la retraite.

Alors, passez la transition tranquillement. D'abord, découvrez au moins une fenêtre. Faites une ou deux petites promenades lentes et prenez le soleil dehors. Visite sans personne. Faites une sieste, en couvrant les fenêtres, si vous voulez. Couvrez ensuite les fenêtres entre 18h00 et 20h00 et passez à nouveau toute la nuit dans l'obscurité.

Après votre dernier sommeil, découvrez lentement les fenêtres. Considérez que votre retraite est terminée à midi au plus tard.

Reprenez votre vie normale. Je veux dire, évitez les activités non routinières la première semaine. Vous continuerez probablement à remarquer les effets de la retraite. En raison de leur intensité onirique, j'appelle cela l'après-guerre. Voir *protocole* > *post-retraite*.

Si votre emplacement n'a pas d'eau courante, ce n'est pas un problème. Pour cette courte période, c'est inutile. Voir *eau* pour une courte liste d'exigences.

Retraite de 8 jours

Si vous avez construit votre propre chambre noire, faites une retraite de 8 jours une fois que vous et votre équipe de soutien avez chacun fait une retraite de 4 jours. Si vous vous retirez dans une chambre noire établie, vous pouvez commencer par une retraite de 8 jours. La réponse de l'organisme à l'obscurité est cumulative ; le processus de guérison s'approfondit chaque jour. Huit jours, c'est deux fois plus bénéfique que quatre.

Beaucoup de mes premiers clients avaient l'impression qu'ils commençaient tout juste à arriver quelque part quand leur retraite de 4 jours s'est terminée. Et certains d'entre eux étaient si fatigués ou si reposés qu'il ne leur suffisait pas de 48 heures pour arriver à quelque chose, que ce soit avec leur épuisement ou leur lutte intérieure. J'ai donc modernisé ma chambre noire pour gérer des retraites de 8 jours pour les nouveaux venus. Bien sûr, ils se sont bien débrouillés et se sont dits plus satisfaits de leurs retraites que les retraitants de 4 jours. Programmer une première retraite de 8 jours assure une percée d'une sorte ou d'une autre. (Et je peux imaginer que dans certains cas très cristallisés, il faudra encore plus longtemps. Des défenses et des contrôles solides doivent se dissoudre suffisamment pour commencer à faire des progrès vers la santé.

Une retraite de 8 jours comporte tous les éléments d'une retraite de 4 jours, plus :

- une équipe de soutien d'au moins deux personnes. Au moins une personne devrait être à proximité en permanence. Cela crée un bouclier psychique pour le retraitant.
- une fois le repos physique atteint dans le premier cycle, un problème psychique majeur peut survenir et être résolu dans le second cycle.
- une deuxième journée de transition à la fin
- une salle de bain entièrement fonctionnelle pour des raisons tant émotionnelles que physiques. Pour les endroits éloignés, voir les plans pour une *douche intérieure portable*.

à point

Une retraite moyenne dure jusqu'à 2 mois (dont 15 jours de transition). Au dire de tous, le processus est très profond. J'ai l'impression que le cœur de son dilemme personnel, la cause du pire de ses souffrances, peut guérir dans une retraite moyenne. De nombreux problèmes subsisteront. Mais cela devrait suffire à dégager

un grand espace à l'intérieur et à restaurer suffisamment de capacité pour finalement les traiter par la suite. Au moins, c'est le panier dans lequel j'ai mis tous mes œufs.

Il est préférable de s'éloigner de toutes les influences et associations habituelles pour minimiser les obstacles internes. Maintenant que vous savez ce que vous faites dans l'obscurité, cela vaut la peine de payer un supplément pour cela. Faites un voyage à au moins deux heures de route. Voler vers une chambre noire sur un autre continent si nécessaire. Ou louez une petite maison en parfait état de fonctionnement dans un endroit non pollué et assombrissez-la vous-même en prenant des dispositions pour l'entretien et le soutien.

La chambre noire n'a pas besoin d'être sophistiquée, mais elle doit fonctionner de toutes les manières possibles sans compromettre la fonction. Quelqu'un d'autre, un préposé à l'entretien, devrait avoir la responsabilité de veiller à ce qu'il en soit ainsi. Il n'y a rien de tel que les problèmes mécaniques pour ruiner une retraite.

Une autre personne, un supporter, devrait être disponible en tout temps pour s'assurer que vous avez de la nourriture, un confort de base, quelqu'un à qui parler pendant quelques minutes si vraiment nécessaire. Lorsque vous déciderez de le faire, vous saurez que vous faites l'une des choses les plus importantes de votre vie. Préparez-vous en conséquence.

Profitez du dernier jour ou des deux derniers jours de votre transition pour recommencer à gérer vos affaires : vérifier vos messages et vos comptes, faire des arrangements de voyage, etc.

L'avantage des retraites de courte durée est impressionnant mais peu profond et de courte durée. En faire beaucoup n'est pas la même chose que d'en faire quelques longues. La loi des rendements décroissants s'ajoute à la frustration d'avoir entrevu, mais non réalisé, le potentiel de faire du punch aigre. S'intensifient audacieusement, passant de quelques courtes retraites à des retraites moyennes.

Personnellement, j'ai été pris dans une ornière de courtes retraites. Mon objectif est de battre en retraite pendant 20 jours (dont 5 jours de transition). En 2008, lors de ma deuxième retraite réussie, j'ai eu un pressentiment : dans deux semaines d'obscurité, je guérirai de mon traumatisme psychique au centre. Cela me permettra de refaire le reste de ma vie après coup. Je ne sais pas exactement combien de temps d'autres devraient battre en retraite pour en arriver au même point. Un gars que je connais y pense depuis un moment a eu l'intuition qu'il aurait besoin de 3 semaines d'obscurité. Je suppose que c'est un schéma. Il est logique que les gens en viennent à savoir ce dont ils ont besoin au fur et à mesure qu'ils l'obtiennent.

long

Une longue retraite dure de trois mois à un an. J'ai entendu plusieurs rapports de retraites comme celle-ci. Tous ont eu des résultats que nous considérons miraculeux, mais qui sont tout à fait dans les limites de la capacité de l'organisme humain. L'organisme s'est fait tout seul dans des circonstances difficiles. Dans des circonstances idéales, il est certainement capable de se refaire. Peut-être mieux que neuf.

[Les histoires de](#) guérison physique étonnante qui se produisent dans les retraites en chambre noire ayurvédique durent de 3 à 12 mois : récupérer les cheveux et la vue perdus, faire pousser de nouvelles dents, et même récupérer la jeunesse elle-même. Ça vaut la peine d'y jeter un coup d'oeil.

mise en garde

Il y a quatre façons nuisibles et dangereuses de se retirer dans l'obscurité. J'ai appris à leur sujet à la dure. Le seul point possible de ce que j'ai enduré, c'était pour pouvoir vous avertir de ces petites portes vers l'enfer. Je vous souhaite sincèrement d'éviter de telles souffrances.

Heureusement, il est facile de l'éviter une fois que vous le savez. Je vais simplement les énumérer ici et vous

diriger vers des discussions plus longues à leur sujet ailleurs dans le livre.

Dis juste non à ça :

1. Mini-retraite en retard. Voir la section [mini-retraite*](#) ci-dessus.
2. Terminer une retraite sans jours de transition. Voir la *retraite de 4 jours* ci-dessus et le *protocole > post-retraite*.
3. Faire plusieurs retraites de 4 jours plutôt que de passer rapidement à des retraites de 8 jours, moyennes et longues. Très sérieux non non non, les amis. Encore une fois, voir la *retraite de 4 jours* ci-dessus et l'*hygiène > fausse capacité*, où j'ai sous-estimé la question parce qu'elle ne peut pas être surestimée.
4. Faible soutien :
 - soutien insuffisant
 - soutien hostile ou personnes hostiles dans la même maison. Dites non aux relations abusives.
5. Je sais que j'ai dit quatre façons dangereuses, mais il y en a peut-être d'autres. Et pire encore. Pourquoi le découvrir ? Quelle est la pénalité pour avoir suivi les lignes directrices ? Tenez-vous-en à ce qui a fait ses preuves. De façon conservatrice. Sois imprudent à propos d'une autre partie de ta vie. La chose la plus étonnante que vous puissiez faire, c'est d'avoir des bords rugueux si vous ne les manipulez pas correctement. Ne caressez pas les cochons à l'envers non plus.

Ok, maintenant tu sais, donc tu es en sécurité. Retour aux nombreuses merveilles de la retraite hygiénique en chambre noire.

futur

J'aimerais trouver la façon la plus simple de restaurer la santé, y compris la santé mentale, en une seule séance. Comme la guérison parfaite d'un os cassé. A cette fin, j'aimerais voir des centres de retraite hygiéniques dans le monde entier avec des installations et un soutien pour :

- retraites en chambre noire de moyenne et longue durée
- les jeûnes ([méthode](#) révolutionnaire [d'](#)Albert Mosseri)
- rééducation physique
- une formation sur les modes de vie sains, y compris le mode de vie et les moyens d'existence
- la recherche et le développement open source de ce qui précède
- une résidence de village pour le personnel, la famille, les amis et les invités, où tout cela est appliqué et testé dans la vie réelle

Dans 3-16 mois, on le serait :

- restauré à sa pleine fonction et à sa pleine vitalité
- prêt à le maintenir dans la vie quotidienne
- prêts à s'occuper des résidus du passé

Pendant quelques années, je me suis concentré sur la conception et la construction de chambres noires publiques. Puis sont venues quelques années de plus à faire et à aider les particuliers à faire des chambres noires privées à la maison. En tant que consultant, je suis également disponible pour vous aider :

- les exploitants de chambres noires publiques dédiées aux retraites moyennes
- ceux dont les centres existants souhaitent inclure la retraite hygiénique en chambre noire dans leurs programmes.
- développeurs de centres de retraite hygiéniques comme je viens de le décrire

Ceux qui soutiennent la retraite hygiénique en chambre noire sont éligibles pour mon futur réseau, à travers

lequel je peux vous référer des clients. Ecrivez-moi pour plus d'infos.

~~

Il faudra peut-être quelques générations de modes de vie sains pour recouvrer pleinement notre santé et réaliser notre potentiel en tant qu'êtres humains. Mais nous pouvons faire d'énormes progrès au cours de notre vie, en remontant presque tout le chemin du retour.

Maintenant que nous avons examiné différents formats d'utilisation reposante de l'obscurité dans différentes circonstances et à des fins différentes, nous allons nous pencher davantage sur ce qui se passe dans une retraite et sur la façon exacte de la mener.

5 - protocole

Comment être et que faire une fois dans l'obscurité est simple. C'est un peu comme avoir un invité. Prévoyez ce qui est nécessaire pour la fonction et le confort, puis restez à l'écart.

Comme pour le reste de l'hygiène, la pratique de la retraite en chambre noire suit systématiquement la théorie. En matière d'hygiène, notre but est de servir la vie. Les besoins de la vie sont nos priorités. Cela rend notre tâche dans l'obscurité simple et claire : maintenir les conditions de repos. Cela laisse le moi autonome libre de remettre l'être tout entier en santé et de fonctionner le plus rapidement possible. Le moi autonome fait la plupart du travail, toutes les parties compliquées, et indique au moi volitif comment l'aider.

La retraite en chambre noire n'est rien de moins que le rétablissement du moi perdu. Dans l'obscurité, vous commencerez à vous réunir à vous-même, comme si un marin chevillé se réveillait un jour pour retrouver sa jambe qui commençait à repousser. Plus cela arrive, plus vous devenez votre propre guide. Ce chapitre vous aide à naviguer dans vos premières retraites et reste une carte.

La retraite hygiénique de la chambre noire est nouvelle, et je suis nouveau à cela. L'autorité finale en matière d'hygiène est la vie elle-même. Considérez ces notes prises sur le terrain et une invitation à explorer une idée dont le temps est venu.

mécanique

logistique

Je décris le processus global de retraite sous *forme de format*, en particulier les sections de retraite de 4 jours et de 8 jours. Voici les détails.

- nourriture
 - le jour où votre retraite commence, mangez de la même façon que vous le ferez dans l'obscurité : juste des fruits et des légumes verts ou aussi simplement que vous le pouvez
 - finir de manger pour la journée avant 18:00
- retraite
 - dans ta chambre :
 - le neutraliser : couvrir ou ranger tout ce qui n'est pas nécessaire à la retraite
 - la nettoyer à fond
 - rembourrer les coins pointus et les protubérances
 - dans un centre
 - arriver à 18:00
 - votre partisan le fera :
 - vous montrer votre chambre, en vous indiquant l'endroit où la nourriture sera livrée et toutes les particularités.
 - découvrir les choses particulières dont vous avez besoin

- vous parler un peu de la retraite, en réitérant les idées de base du repos et de l'autoguérison
 - pendant que vous déballez et vous installez, mémorisez la pièce. Fermez les yeux et entraînez-vous à vous déplacer et à trouver des choses.
- régler deux alarmes sur un téléphone cellulaire
 - entre 10h00 et 12h00 le premier jour où vous découvrirez les fenêtres. Les jours de transition, vous pouvez ouvrir la salle avant midi, dès 6 h, à condition de vous sentir bien reposé.
 - entre 06:00 et 12:00 le matin votre retraite se terminera, selon votre horaire.
 - éteindre le téléphone cellulaire ou le mettre en mode vol pour arrêter les appels et minimiser le rayonnement électromagnétique
- extinction des feux
 - comment tout faire dans une pièce totalement sombre : lentement !
 - *Important* : en vous penchant vers le bas ou en vous levant, tenez vos mains l'une contre l'autre, devant vous, à hauteur de poitrine, pour ne pas vous cogner la tête. Pratiquez ceci plusieurs fois à la lumière, les yeux fermés, près de quelque chose que vous toucherez avec vos mains.
 - mettre les restes de nourriture dans le seau prévu à l'intérieur de la pièce
 - les choses s'éloignent lentement dans l'obscurité. Si vous souhaitez faire refaire le lit, retrouver des chaussures perdues, etc., faites-le savoir à votre supporter.
 - Si vous découvrez une fuite de lumière, détournez immédiatement votre regard et obtenez quelque chose pour la couvrir. Voir *Préparer > Apporter* du matériel pour le faire. Faites-le savoir à votre partisan pour que la fuite puisse être colmatée.
 - Utilisez du papier à gratter et un stylo pour écrire des notes à votre supporter. Mettez-les à l'endroit convenu pour les messages.
 - Évitez tous les médias pendant votre retraite : texte, musique, photos, vidéo.
 - Évitez aussi toute compagnie : famille, amis, etc, à moins que
 - vous êtes un parent et votre enfant a besoin d'être avec vous
 - peut-être si votre retraite dure plus de deux semaines (je ne sais pas encore)
- jour(s) de transition
 - se promener, s'allonger au soleil sur l'herbe, marcher pieds nus,
 - faire des siestes, recouvrir les fenêtres si vous le souhaitez
 - maintenir la solitude
 - écrivez sur votre retraite
 - couvrir les fenêtres de nouveau entre 18h00 et 20h00
 - maintenir l'obscurité jusqu'au matin
- dernier matin
 - finir d'écrire sur votre retraite
 - le sac à dos et la salle de sortie avant 13 h 00

L'eau et l'exercice

Je m'assure de faire deux choses dans l'obscurité :

- l'eau potable : le corps utilise l'eau pour pratiquement tous ses processus. La détection de la déshydratation est étrangement plus difficile dans l'obscurité. Chaque jour, buvez environ 1 litre pour chaque 20 kg que vous pesez. Trouvez assez de bouteilles pour en contenir autant. Gardez-les près de ton lit. Remplissez-les et buvez-les tous les jours. Simple.

Avec toute son énergie supplémentaire, le corps rouvre de vieilles blessures. Elle a besoin d'eau pour réparer, nettoyer et faire revivre ces tissus. Il secoue les toxines et a besoin d'eau pour les éliminer. Il trempe les nerfs dans l'eau pour les garder au frais. Cela rend le temps dans l'obscurité plus doux sur le plan émotionnel.

- l'exercice : l'exercice aide à s'endormir, à éviter les douleurs au lit, à se sentir moins agité et irritable, à retarder l'atrophie musculaire et, fait intéressant, à maintenir l'espace psychophysique dans lequel la guérison se produit. Même trois minutes par jour font la différence entre une retraite agréable et un inconfort constant. Après les deux premiers jours, j'ai de plus en plus envie de faire de l'exercice. Cela devient un jeu : combien de pompes puis-je faire ? J'ai rarement ressenti une telle motivation en tant qu'adulte. Ce fut une très agréable surprise.

nourriture

Mangez des repas plutôt que des collations. Lorsque vous avez faim, concentrez-vous sur votre alimentation jusqu'à ce que vous vous sentiez rassasié et satisfait. Le tube digestif humain traite les aliments par lots, et non en continu. Un flux constant de nourriture (souvent mangée dans l'ennui) perturbe et perturbe la digestion, donc le sommeil, l'attention et la guérison.

Vous aurez probablement besoin de 25 à 50 % moins de nourriture, en calories, que d'habitude. Je recommande de le garder frais, cru, fruits mûrs et légumes-feuilles pour maximiser la nutrition, l'élimination et l'agilité psychique. Conservez les aliments dans une glacière avec un bloc de glace. Mangez autant que tu veux. Il est probable que votre appétit diminuera en raison de l'excès de [mélatonine](#) dans le sang (une raison pour laquelle nous n'avons pas faim quand nous dormons). C'était particulièrement remarquable lors de ma première retraite.

Jusqu'à 10 % de votre nourriture, en masse, peut être composée de légumes-feuilles tendres comme la laitue en feuilles (pas d'iceberg) et les jeunes épinards. Du céleri aussi. C'est l'équivalent d'une grosse tête ou d'un bouquet de verdure par jour au total.

Au moins 90 % de votre nourriture, en masse, devrait être composée de fruits, sucrés et non sucrés (comme des tomates, des poivrons, des concombres). Ainsi, les salades peuvent être sucrées (verdures mélangées à des fruits sucrés) et salées (verdures mélangées à des fruits non sucrés).

Notre besoin en matières grasses est minime et facilement satisfait avec les types d'aliments ci-dessus. Les graisses sont très complexes et difficiles à digérer. Trop d'interférence avec le repos et la guérison. Alors, éliminez les huiles et réduisez au minimum les aliments gras. Abandonnez complètement les noix et les graines. Un petit à moyen avocat pendant une retraite de 4 jours dans une salade salée est très agréable.

La plus grande partie de ce que vous consommez dans les fruits et les légumes-feuilles est de l'eau. Vous devez donc manger 3 à 5 fois plus de volume pour avoir le même sentiment de plénitude et de satisfaction. Manger autant, comme 5 pommes au lieu d'une ou demi pastèque au lieu d'une tranche, peut prendre du temps pour s'y habituer. Pratiquez-le avant la retraite.

Pour en savoir plus sur l'alimentation, voir :

- *retraite en chambre noire* > *nourriture et préparation* > *menu*
- *Le 80/10/10 Diet* du Dr Douglas Graham, et les [vidéos de Loren Lockman](#).

jeûne

Je crois fermement au jeûne. C'est une pierre angulaire de l'hygiène. Mais je crois qu'il faut garder ces deux processus séparés jusqu'à ce que l'on retrouve une capacité importante. Ils semblent avoir des besoins métaboliques opposés. Au début, la guérison dans l'obscurité est de nature plus psychique, dans le jeûne plus physique. L'activité de l'un favorise l'inactivité et le repos de l'autre.

J'ai essayé les deux en même temps et c'est très bon mais intense. J'ai hâte d'en savoir plus, mais pour l'instant, j'en prends un à la fois. Je vous recommande la même chose jusqu'à ce que vous receviez un signal clair et fort de votre organisme. Je recommande les livres de Shelton à ce sujet, *Fasting Can Save Your Life*

et *The Science and Fine Art of Fasting* Albert and Mosseri's *Fasting : Le meilleur remède naturel*.

conservation

Voici des façons de conserver l'énergie pour la guérison :

- ne parler que si c'est nécessaire. Le bavardage draine l'énergie.
- apprendre à écrire dans l'obscurité pour pouvoir communiquer avec un partisan et prendre des notes sur votre expérience. Utilisez un carnet de notes. Tournez la page après avoir écrit ou chaque fois que vous doutez de l'avoir tournée. Utilisez votre main non écrite pour couvrir la dernière ligne et guider votre stylo.
- pour une expérience plus concentrée, faites une retraite silencieuse
- si vous parlez tout seul, attrapez-vous et arrêtez-vous.
- Au début, mes clients et moi avions envie de quitter l'établissement dès notre sortie de la chambre noire et de nous replonger dans la vie ordinaire. Cela était dû à une augmentation inhabituelle du niveau d'énergie et du bien-être. Nous avions un sens aigu de l'anticipation à propos de notre vie, nous nous sentions davantage dans notre corps et prêts à conquérir le monde. Mais plutôt que d'entrer immédiatement dans la vie normale et de finir par souffler cette énergie supplémentaire, il vaut mieux la recirculer, l'absorber, la stabiliser.

Ainsi, la retraite continue maintenant après la tombée de la nuit, avec des fenêtres découvertes et des portes ouvertes pendant la journée, un jour sur deux ou trois tous les jours obscurcis. Cela donne le temps de se réorienter vers la lumière et la gravité. Faites une promenade, allongez-vous dans l'herbe, regardez la nature et réfléchissez à ce qui s'est passé. Voir le *format* et, dans mon blog, le [protocole post-retraite](#) pour plus d'informations à ce sujet.

renfort

Le soutien doit être passif. Cela signifie

Mes idées de soutien ont évolué depuis ma première retraite. Une fois par jour, Finn m'apportait à manger et me parlait quelques minutes. Moi, alors mes clients, j'aimais généralement avoir un tel soutien actif pour nos premières retraites. Nous avons trouvé rassurant de dire quelques mots à quelqu'un chaque jour.

Pour mes premiers clients, j'en ai fait plus de chacun, parfois trop. Je me voyais comme un facilitateur. Puis un client a voulu communiquer avec des notes et applaudir en réponse à mes questions. Une tape signifiait non ; deux, oui ; trois, répétez la question. Sa retraite dépendait de lui et il le savait. Il voulait juste un soutien logistique et le soutien psychique passif de ma simple présence.

J'ai beaucoup aimé ça. Cela m'a soulagé de mes soucis et m'a aidé à avoir davantage confiance en la vie. Plutôt que d'être un facilitateur, j'ai commencé à me considérer comme un partisan. Plus tard, j'ai essayé de battre en retraite sans soutien et j'ai préféré la solitude et le manque d'interruption.

Cependant, ce n'était qu'une retraite de 4 jours, et j'étais dans un petit village d'amis. Pour les retraites de 8 jours, j'ai constaté qu'il est essentiel d'avoir quelqu'un à proximité, sur appel. Un retraitsant est dans une sorte d'utérus. Les soutiens sont comme les parents. Ils mènent leur vie régulière, mais restent disponibles et créent un bouclier psychique constant pour le retraitsant. Des forces étranges existent dans le monde. Nous devons nous reposer d'eux aussi. Une petite équipe de supporters rend cela possible.

Un retraitsant peut attirer l'attention d'un supporter de l'intérieur de la chambre noire à l'aide d'un drapeau ou d'une cloche à l'extrémité d'une corde. Un téléphone cellulaire ou un talkie-walkie entièrement chargé fonctionne en cas d'urgence.

Voici les attributs d'un bon soutien :

- devoirs et qualifications du supporter :
 - a lu ce livre, comprenant les notions de base de l'hygiène ; l'expertise n'est pas nécessaire
 - s'est retirée ou le fera bientôt. Pas de partisans neutres ou tacitement négatifs !
 - est fiable et a un minimum de bon sens
 - Apporte de la nourriture et vérifie les notes ou dit bonjour selon un horaire convenu (midi fonctionne bien). Dire bonjour peut arriver une fois par jour, une fois au milieu de la retraite, ou pas du tout.
 - reste à proximité et garde le retrainant au fond de son esprit tout en continuant sa vie quotidienne.
 - a un soutien de secours, au moins une autre personne.
- dessein
 - un supporter peut livrer de la nourriture et parler au retrainant d'une voix normale sans ouvrir la porte de la chambre noire
 - un supporter peut entrer dans la chambre noire sans laisser entrer la lumière. Ou, la retrainante se couvre les yeux jusqu'à ce que la porte soit à nouveau fermée.
 - un retrainant peut appeler le supporter sans quitter la pièce ou être exposé à la lumière
 - voir la *conception* et *faire des* chapitres pour les façons de le faire

point de vue

Outre une chambre noire, de la nourriture et du soutien, une retraite hygiénique exige un quatrième ingrédient essentiel : la connaissance de l'attitude hygiénique. Tu n'as pas besoin d'y croire. Vous n'avez qu'à l'emporter avec vous pour l'examiner, le tester et l'utiliser lorsque l'occasion se présente. Ce n'est pas quelque chose à s'imposer, à se faire faire, mais à reconnaître dans le moment présent et à y répondre. C'est une chance de lâcher prise et de laisser la vie t'attraper. D'une certaine façon, vous savez déjà comment faire. Ces mots peuvent vous aider à vous sentir plus confiant à ce sujet.

finalité

- Le but d'une retraite en chambre noire est de se reposer profondément. Cela permet à l'organisme, en particulier le psychisme, de se guérir lui-même du traumatisme psychophysique majeur subi dans la civilisation qui cause toute souffrance, y compris la maladie physique.
- Votre tâche principale est de dormir. Les bienfaits du sommeil profond possible dans l'obscurité s'accumulent chaque jour. Le sommeil profond permet à l'organisme d'accumuler une énorme énergie vitale. Cette énergie est nécessaire pour guérir les blessures psychophysiques profondes qui sont hors de portée de la volonté, de la chirurgie ou de la pratique.
- Pensez à tout objectif spirituel, personnel, de développement personnel ou thérapeutique auquel vous pourriez consacrer cette retraite dans le cadre de ce que vous êtes en train de quitter. Vraiment : n'hésitez pas à tout laisser aller ici. Tout ce qui est valable se produira tout seul, bien mieux que vous ne l'aviez imaginé. Si d'une façon ou d'une autre tu ne peux pas laisser tomber, c'est bon. Parfois, la capacité de lâcher prise doit aussi être récupérée, de même que la confiance en soi autonome pour gérer ce que vous lâchez.
- De même, les fonctions autonomes de l'organisme s'occuperont de la plupart de ce que nous considérons souvent comme nos responsabilités morales. La retraite en chambre noire n'est pas avant tout un processus actif (comme la pratique spirituelle). Il s'agit avant tout d'un processus passif en ce qui concerne la volonté, qui nécessite un effort minimal de votre part. C'est comme attendre dans un lit d'hôpital pour guérir.

Ainsi, vous n'avez pas besoin de vous faire méditer, prier, chanter, vous introspecter, réfléchir, vous faire réfléchir, vous faire comprendre votre vie, etc. Ne vous arrêtez pas non plus à l'une ou l'autre de ces activités *si vous vous sentez poussé à le faire*. Oui, vous pouvez réellement considérer vos sentiments, vos impulsions, vos pensées et vos besoins dans l'obscurité. Tout dans votre être joue un

rôle dans la vie. N'importe quoi peut être un signal important. Chaque mouvement de l'organisme a pour but ultime la santé. Écoutez, attendez, recevez.

- Il est tout à fait possible d'avoir un objectif pour une retraite et de progresser avec elle. Je l'ai fait plusieurs fois. Mais maintenant je sais que c'était par manque de confiance en mon moi autonome. Mes objectifs étaient des objets de sécurité. Ce type de détermination interfère avec les priorités de l'organisme, qui ne peuvent être améliorées. La vie sait toujours ce qui est le plus important, milliseconde par milliseconde. Ma [retraite la plus efficace](#) s'est produite lorsque j'ai eu la certitude que cela ne marcherait pas et que j'ai abandonné tout objectif que j'aurais pu avoir. Je n'ai fait que poursuivre par pure logique : mes propres arguments me semblaient toujours irréfutables et inévitables, alors j'ai continué à suivre le plan. Puis j'ai été témoin d'une merveille d'auto-guérison.
- Ce processus est aussi infaillible que possible. Étant donné les conditions de repos, dont la plupart sont intégrées à la chambre elle-même, vous guérirez.
- L'organisme est l'acteur principal. Votre travail consiste à soutenir son processus d'auto-guérison par l'immobilité et la conservation de l'énergie, y compris l'énergie dépensée par l'attention. (Plus d'informations sur l'attention plus tard.)

attentes

- Vous obtiendrez une pause distincte de votre vie régulière. Il vaut mieux considérer n'importe quoi de plus comme un bonus. Bien que moi et d'autres personnes que j'ai soutenues ayons vécu des événements étonnants dans l'obscurité, je ne peux pas vous garantir que vous en ferez l'expérience.
- Vos résultats sont jusqu'à votre moi tout entier, dont 99,99% fonctionne en dessous du niveau de conscience consciente, au-delà de votre contrôle direct.

Je vous garantis que votre être fera exactement ce qui est le plus nécessaire et n'exigera pas plus de vous que ce que vous pouvez gérer. La connaissance parfaite et complète de tout ce qui vous concerne et le pouvoir absolu d'agir sur cette connaissance sont les grands dons du moi autonome pour vous.

- Comme lorsque vous errez dans les rues d'une ville étrangère, gardez vos esprits. Ni votre soutien ni votre moi autonome ne vous soulageront de la tâche normale de veiller sur votre propre vie. Vous restez responsable de vous-même.
- Si rien ne se passe, les conditions n'ont pas été suffisamment remplies. Analysez les points d'échec et réessayez. Plusieurs de mes premières retraites ont échoué à cause de fuites de lumière, de la mauvaise qualité de l'air, du bruit, d'un mauvais lit, du manque de temps et d'autres facteurs de stress. Bien que l'obscurité soit naturelle, il faut encore apprendre à l'organiser et à l'utiliser. J'apprends encore.

attention

Que faites-vous en retraite ?

Comme je l'ai dit à maintes reprises, vous vous reposez. Mais comment, exactement ? La moitié de la journée, tu restes éveillé sans rien à faire.

La réponse est une question d'attention. Pendant que le moi autonome guérit, le moi volitif concentre l'attention. Nous n'avons pas le choix d'avoir de l'attention. Nous avons en quelque sorte le choix de l'orientation à donner.

Je dis plutôt parce que ce pouvoir varie en fonction de la capacité. Il faut du temps pour s'en remettre. Pendant ce temps, l'attention erre parfois comme une chèvre non attachée. Parfois, il s'enfuit à toute vitesse. Parfois, il revient doucement à la recherche d'une direction.

L'attention est différente de l'esprit. L'attention peut se porter sur l'esprit : ses actions, ses pensées et ses

souvenirs. Il peut aussi être sur le sentiment, la sensation et le mouvement.

Ne combattez pas la chèvre d'attention. C'est un animal blessé qui doit rester libre. Dirigez-le quand c'est possible. Quand il erre, vous le suivez et l'observez un peu, puis vous le dirigez. Quand il se précipite, on s'accroche pour la vie chère ou, dans les moments critiques, on le prend fermement en main et on le dirige. Quand il revient, vous le dirigez. Vous le dirigez parce que votre but est de vous reposer et que certains objets d'attention sont plus reposants que d'autres. Vous le dirigez quand vous le pouvez, car votre capacité à le faire vous revient.

Je connais trois endroits et trois façons d'attirer l'attention de façon reposante :

1. mentalement sur les pensées, au-dessus et derrière la tête, quelques minutes à la fois
2. visuellement dans l'obscurité, devant les yeux, pendant 5 à 10 minutes à la fois
3. de façon palpable et audible sur des rythmes corporels, pendant des heures à la fois :
 - sur la respiration, dans le ventre
 - sur le pouls, n'importe où et finalement dans le cœur
 - sur la déglutition
 - en clignotant

Ce sont tous de bons endroits pour attirer l'attention. Tout dépend de ce qu'il faut pour *se reposer à un moment donné*. Par exemple, éviter de penser à quelque chose qui l'exige dans le moment présent sera agité, pas reposant. Rappelez-vous le but du repos, et vous apprendrez quand et où déplacer votre attention.

Le placement conscient de l'attention sur le soi, sur un aspect de la conscience est généralement appelé méditation. (Gurdjieff, dans sa précision habituelle, l'appelait l'auto-rappel). Ainsi, la retraite en chambre noire sonne comme une méditation pour beaucoup de gens. La méditation est généralement une discipline. Cela n'est vrai que lorsque le temps est réservé uniquement pour cela, lorsque c'est le processus principal. Dès que cet effort s'arrête, le processus principal s'arrête.

Dans l'obscurité, la méditation sert la retraite. On ne se retire pas pour méditer mais pour se reposer. La guérison est le processus principal. La méditation peut parfois aider, mais la guérison continue quand même parce qu'il s'agit d'un processus autonome qui se déroule dans un contexte d'activité volontaire. De plus, une retraite fournit tant de conditions de repos et si peu de choses à faire que l'on a tendance à se reposer davantage.

- Penser est parfois d'une importance critique. Lorsque vous avez la présence d'esprit et qu'une question urgente surgit, réfléchissez-y logiquement, en établissant des liens rationnels jusqu'à ce qu'elle soit résolue. Cela n'arrive pas beaucoup ou ne prend pas beaucoup de temps, et nous savons tous à quel point trop penser peut rendre une personne folle. Heureusement, penser n'est pas la seule option.
- Vous pouvez aussi regarder directement l'obscurité elle-même, ce qui en fait un objet d'attention. On nous apprend habituellement à penser que l'obscurité n'est rien ou qu'elle sert d'arrière-plan à quelque chose d'éclairé. Se concentrer sur l'obscurité pendant un certain temps comme un fait extérieur, les yeux ouverts ou fermés, aide à calmer l'esprit. Il peut être absorbant à l'improviste.

Essayez-le tout de suite pendant une minute ou deux. Mets tes paumes sur tes yeux. Chevauchez-les légèrement au-dessus du nez pour empêcher la lumière de pénétrer. Regardez l'arrière de vos paupières comme si vous regardiez à quelques mètres. Faites-le pendant quelques minutes. Les formes, les couleurs et les taches peuvent se déplacer pendant un certain temps, puis s'effacer lentement. Concentrez-vous sur les taches sombres les plus lentes, tantôt devant, tantôt derrière l'image. Vous retirez tous vos sens dans votre tête.

Vous pouvez aussi le faire au milieu d'une journée normale pour vous reprendre rapidement, pour vous sentir centré et à nouveau dans votre corps. Il est relaxant pour les yeux. Il s'agit en fait d'une

vieille pratique d'hygiène appelée "palming".

Je le faisais pendant des heures, voire des jours. C'était beaucoup trop. Vous pouvez lire les problèmes que j'ai eus à ce sujet dans ma [retraite de 6 jours](#). Des images de plus en plus claires et subjectives jouent sur "l'écran" de l'obscurité. En d'autres termes, les images viennent de l'esprit. Au début, j'ai trouvé cela fascinant. Puis c'est devenu un cauchemar et une torture. Au début, ça semblait insignifiant. Maintenant, je pense que cela reflète ce qui est refoulé ou nié en soi-même. Mais ce n'est rien à céder ou à rejeter. L'inconscient nous dira ce que nous devons en savoir.

Dans une retraite, concentrez-vous sur l'obscurité comme celle-ci pendant seulement 5 à 10 minutes, en vous y concentrant un moment pour vous stabiliser. Alors....

- Déplacez l'attention dans votre intestin pour sentir le mouvement de la respiration. C'est toujours sûr, un abri contre la tempête qui fait parfois rage dans l'esprit. Je peux passer des heures à traîner tranquillement là, allongé, à palper le mouvement de la respiration, en toute sérénité. Juste l'entrée et la sortie de mon ventre où la respiration naturelle se produit (pas dans la poitrine).
- Puis mettez l'attention sur le poulx, en le sentant parfois dans le cœur. De la sensation au sentiment n'est pas très loin. J'ai entendu d'[Arnaud Desjardins](#), un grand maître d'Advaita, qu'éventuellement, on peut mettre l'attention dans le cœur comme un sentiment pur.
- L'ingestion et le clignement des yeux donnent encore plus de variété au spectacle. La langue repose normalement contre le palais. Bien sûr, si vous êtes congestionné et que vous devez respirer par la bouche, c'est impossible.
- Beaucoup ont rapporté avoir vu à l'occasion des lumières et des images inhabituelles. Celles-ci ont une qualité très réelle et objective. C'est vivifiant, génial, convaincant. Les plafonds voûtés figurent souvent dans ce décor, parfois bas, sombres et gris ou brun ; parfois hauts, aérés, éclairés et colorés. Certains considèrent ces hallucinations. Les ténèbres m'impressionnent en tant que porte d'entrée éveillée vers le monde du rêve, aussi appelé [temps du rêve](#) ou [espace-temps](#).

éprouver

Les rapports des retraitants révèlent des modèles d'expérience. Le repos dans l'obscurité affecte les fondements de la vie.

chronologique

Beaucoup d'entre nous dans l'obscurité ont éprouvé une étrange compulsion à savoir quelle heure il est. Cela ressemble à une envie de dépendance, même une panique légère, bien qu'évidemment absurde. L'obscurité donne la meilleure occasion possible de s'en retirer en évitant de le découvrir.

Je me sens souvent en retard, à court de temps, pressé, comme si j'étais en retard. Pourtant, à la fin d'une retraite, au cours de laquelle des jours se sont écoulés sans que j'aie accompli mes tâches habituelles, je me sens toujours luxueusement en avance sur mon horaire. Je considère donc le sentiment tardif comme un symptôme d'épuisement et d'asynchronie : la désorientation temporelle.

Le sens civilisé du temps est très proche du cœur de notre psychose. Les indigènes font état d'une expérience très différente du temps. Ils se sentent *dans le temps*, dans le temps, en synchronisme avec le flux des événements. Là où nous mesurons le temps de manière cardinale, avec des dates et des heures spécifiques, ils le mesuraient ordinairement : avant, après, plus tôt, plus tard.

Dans l'obscurité, vous pouvez ressentir un changement de la relation étrange avec le temps que nous considérons si normal.

sexuel

D'une manière ou d'une autre, la sexualité fait connaître sa présence dans l'obscurité. S'il a été réprimé, il s'agite, comme un animal échappant à la captivité. S'il est devenu sauvage, il se calme.

La sexualité est proche de la base de l'existence organique et de son pouvoir. Nous venons tous du sexe, nous nous y renouvelons tout au long de notre vie, et nous en faisons plus de vie. Nous l'exhalons dans tout ce que nous faisons à travers les polarités de genre de la masculinité et de la féminité. Il exprime l'estime de soi et la confiance en soi. La sexualité amplifie le pouvoir colossal de la vie. Ainsi, les centralisateurs du pouvoir de la civilisation, de l'État et de la religion, qu'ils soient sacrés ou séculiers, répriment la sexualité avec rage. Il en résulte de la violence et la nécessité de contrôles artificiels.

Au cours de plusieurs retraites, dont une en particulier, j'ai senti que ma sexualité commençait à me revenir. Fermée depuis longtemps, elle a finalement trouvé un moyen de rentrer. Un sentiment d'autosatisfaction inconnu l'accompagnait, prenant place à côté de mon désir habituel. J'ai relaté davantage les effets initiaux et libérateurs de la retraite sur ma sexualité dans mes [rapports](#) en ligne.

Avant sa retraite, un de mes clients a essayé d'attirer sa petite amie dans l'obscurité pour des "visites conjugales". C'était très drôle. Mais je vous conseille de rester seul. Dans les ténèbres, cette joie secrète n'est que pour le retraitant. Le but est de récupérer le pouvoir sexuel. Les personnes sexuellement puissantes ont ce dont elles ont besoin. Ils ne le cherchent pas chez les autres.

La sexualité traumatisée est directement liée aux sentiments de honte, de peur et de culpabilité, ainsi qu'à la rébellion et au sentiment d'avoir un but. La guérison de la sexualité conduit au rétablissement de l'estime de soi et à un sentiment de sécurité et de confiance. Les ténèbres aideront certainement de nombreuses personnes à guérir du cauchemar de la répression et de la violence qui assaille notre vie depuis des milliers d'années. Bientôt, j'espère que cette folie prendra fin une fois pour toutes.

électricité

En tant qu'organisme, on a un pouvoir fondamental : vivre. Elle permet de survivre, de s'abriter, de trouver de l'eau et de la nourriture, de faire face aux urgences, de se défendre, de maintenir sa place dans le monde et de pourvoir aux autres. Le pouvoir est une capacité et l'énergie pour l'exercer. Il combine les concepts de capacité et de vitalité.

Le pouvoir se manifeste dans chaque mouvement, pensée et sentiment. La forme physique, le magnétisme, la détente et l'humour signifient tous le pouvoir de vivre. L'argent le représente à l'extérieur. Une personne puissante contrôle sa propre vie de manière ordinaire et s'adapte facilement aux circonstances. La paix, la liberté, la prospérité et la joie caractérisent aussi bien les puissants que les sociétés.

Tout le monde en vie a du pouvoir jusqu'à un certain point. Ceux qui n'en ont pas sont morts. Bien qu'elle ait des effets sociaux immédiats, elle est avant tout personnelle. Ce n'est pas un pouvoir sur les autres. Le vrai pouvoir vient de l'intérieur, pas du canon d'une arme.

Comme toute capacité, le traumatisme endommage considérablement le pouvoir personnel. La brutalité routinière de la civilisation pousse les gens au bord de l'impuissance. Le pouvoir devient le motif de presque toutes les activités. Le pouvoir se transforme en agression. Un drame se déroule. Certaines personnes deviennent des maniaques du contrôle, des lustreuses de pouvoir et des agresseurs. D'autres deviennent des victimes ou des sauveteurs éternels. Les rôles s'inversent soudainement. La peur, la violence et le mal touchent tout le monde. La guerre, la répression, la pauvreté, l'esclavage, les épidémies et la corruption sont autant de manifestations d'un manque de pouvoir collectif.

Au repos profond dans l'obscurité, le pouvoir est rétabli. Ces symptômes de la psychopathologie de masse disparaissent. On commence à ressentir et à agir vertueusement sans essayer ou même y penser. La vie

fonctionne à nouveau sur une échelle personnelle.

A l'échelle sociale, un tel pouvoir est irrésistible par la force conventionnelle. Martin Luther King, Jr et Mohandas Gandhi l'ont montré. D'après leurs paroles et mes aperçus dans l'obscurité, leurs démonstrations pâlisent devant le potentiel d'un être humain pleinement restauré. Notre monde en détresse, rois et paysans, attend ces gens. Une fois le barrage brisé, 10 000 ans de souffrance disparaîtront du jour au lendemain. C'est ce que j'ai vu. C'est ma prière.

difficulté

gêne

Une période inconfortable se produit habituellement quelque part au milieu de la retraite, qui dure de quelques minutes à quelques heures. C'est comme un accès de douleur pendant la convalescence à l'hôpital. Mais maintenant, c'est l'âme qui guérit.

Vous pourriez vous sentir tendu, comme si vous rampiez dans votre peau. Tu pourrais te pelotonner et pleurer. C'est parfaitement naturel. Vous avez donné à l'organisme la chance de trouver une solution, et c'est ce qu'il fait.

- si le manque de mouvement a lentement contribué à l'inconfort, l'exercice aidera instantanément
- Appelez votre sympathisant si vous avez besoin de compagnie.
- essayez les techniques de la section phobie
- La sensation agit comme un frein sur le processus. Si la lumière rouge n'aide pas, essayez la musique. Si vous ne pouvez toujours pas le supporter, utilisez la lumière naturelle. Appliquez-le en découvrant lentement la fenêtre ou en ouvrant la porte autant et aussi longtemps que nécessaire. Commencez les yeux fermés et détourné de la lumière. Ouvrez les yeux, mais ne regardez pas directement dans la lumière. Si ce n'est pas suffisant, sortez. Quand vous vous sentirez de nouveau calme, retournez dans l'obscurité.

Dans certains cas, battre en retraite peut sembler insupportablement difficile. Il est tout à fait normal de ne pas reprendre l'obscurité pour le moment. L'obscurité est naturelle, mais la connaissance peut prendre du temps et ne doit pas être précipitée. Peut-être que la réflexion sur votre expérience montrera pourquoi vous n'avez pas pu aller de l'avant. Peut-être que quelque chose d'inattendu va changer et que vous pourrez réessayer plus tard. Peut-être que quelque chose d'autre est plus important pour votre vie maintenant. Il n'y a pas d'urgence.

phobies

Ceux qui ont des phobies liées à l'obscurité (par exemple, superstition, claustrophobie, peur de l'obscurité) peuvent encore battre en retraite en utilisant ces techniques :

- feu rouge : Gardez une lumière LED rouge près de votre lit (la lumière rouge pure ne donne aucun signal à la glande pinéale pour vous réveiller). Si l'anxiété ou la panique deviennent trop fortes, allumez la lumière jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.
- microretraite : battre en retraite pendant cinq secondes. Faites ensuite une pause à la lumière rouge jusqu'à ce que vous vous sentiez prêt pour le prochain microtraitement. Augmenter progressivement la durée des microtraitements et diminuer les pauses. Faites-le pendant 15 minutes. La nuit suivante, allez 30 minutes, etc.
- compagnon : Retraite avec une autre personne à l'intérieur ou à proximité de la chambre noire jusqu'à ce que vous vous sentiez bien seul.
- raison : passez en revue les faits de votre situation dans votre esprit. Quelles preuves avez-vous de ce que vous craignez ? Vous pouvez apprendre à reconnaître et à rejeter les idées arbitraires (sans fondement)*.

J'avais un client d'une culture superstitieuse qui a été élevé pour craindre le noir. Mais l'idée de se reposer dans l'obscurité faisait appel à son bon sens. Elle est restée dans l'obscurité toute une nuit pour la première fois de sa vie dans ma chambre noire. Par la suite, elle a dit que lorsque sa peur des monstres ou des fantômes est venue, elle a simplement raisonné pour s'en sortir.

Elle se souvenait d'avoir fermé et verrouillé la porte, puis vérifié sous le lit et la table et n'avoir rien trouvé avant d'éteindre la bougie. La porte ne s'était pas ouverte depuis, donc rien n'avait pu entrer. Elle a déduit qu'il ne pouvait y avoir aucune menace. Elle s'est calmée et s'est rendormie. Cette nuit-là, sa peur fantastique a cédé quatre fois à la raison.

Quand elle s'est réveillée le matin, elle s'est sentie extatique de rester toute la nuit dans l'obscurité absolue et de surmonter sa peur d'elle. Sa rationalité s'est renforcée et elle l'a utilisée pour renforcer son rapport à la réalité et son sentiment de sécurité. Allié à son moi autonome, la marée a doucement tourné sur sa phobie.

Dans tous les cas, essayez. Si ces méthodes échouent, vous trouverez peut-être la vôtre en temps de crise. Une idée vous viendra à l'esprit. Vous allez ressentir quelque chose ou avoir une impulsion. Agissez en conséquence. La retraite en chambre noire, ce n'est pas seulement traîner. Ces brefs appels à l'héroïsme font partie de l'effort minimal que la retraite exige de chacun à un moment donné.

*J'ai été élevé avec beaucoup de superstitions. J'ai trouvé pp155-170 d'*Objectivism : La Philosophie d'Ayn Rand* de Leonard Peikoff est extrêmement utile pour traiter la partie consciente d'entre eux. Il explique comment identifier les idées *arbitraires* : celles pour lesquelles il n'y a pas de preuves. Il explique la nécessité de les rejeter.

psychose grave

Comme je l'ai dit, je considère toute notre société et presque tous ses membres comme psychotiques. Cela inclut moi, vous, nos "leaders", la dame du quartier, les médecins. Tout le monde. Nous sommes fonctionnellement psychotiques, survivant assez longtemps dans notre dysfonctionnement et notre douleur pour nous reproduire. Nous existons donc sur un continuum de psychoses allant du choc passager, au fonctionnel, au handicapé, au psychotique sévère.

Ce simple changement de perspective par rapport à nos présomptions actuelles peut grandement améliorer la situation. Beaucoup de petites choses ridicules que nous faisons actuellement peuvent être exposées comme telles et arrêtées.

Je n'ai pas travaillé avec des psychotiques graves - qui seraient simplement identifiés comme psychotiques par la psychologie conventionnelle. Mais je pense qu'on peut s'occuper de ces cas par nous-mêmes. Par cela, je veux dire sans l'utilisation du système professionnel ou des experts, juste avec le soin des amis et de la famille. Cela dit, si un expert peut se comporter normalement, il suffit de faire preuve de sagesse et d'attention discrètement comme n'importe qui d'autre le ferait, sans aucun sentiment de supériorité, c'est formidable. Certains experts savent quelque chose. Il n'y a aucune raison que leurs connaissances soient gaspillées à moins qu'elles ne fassent plus de mal que de bien dans l'ensemble.

Je pense que les personnes gravement psychotiques seront d'abord le plus aidées par l'influence et l'amour d'autres personnes qui ont retrouvé leur santé mentale dans l'obscurité. Les personnes les plus gravement psychotiques sont particulièrement sensibles au barrage constant de stupidité et de haine de notre société, surtout de la part de ceux qui sont censés se soucier d'elles. Si cela s'inverse, la plupart des cas de psychose grave disparaîtront en quelques semaines. Mettons d'abord notre attention sur nous-mêmes. C'est un peu comme utiliser un masque à oxygène dans un avion : utilisez-le d'abord vous-même, puis sur ceux qui vous sont confiés. Pour poursuivre la métaphore, veuillez considérer que l'avion dans lequel nous nous trouvons est déjà dépressurisé, qu'il subit de fortes turbulences et que ses masques sont suspendus.

Mais je peux imaginer l'utilisation directe de l'obscurité dans les cas extrêmes avec un excellent effet. Il doit être fait avec beaucoup de soin et d'attention aux conditions, et avec compréhension et consentement. Les ténèbres causent de grands torts à ceux qui y sont contraints, et je condamne sans réserve cette utilisation cruelle et despotique de l'obscurité. Je pense qu'elle nécessitera souvent une application plus progressive et un soutien accru.

Commencez par enlever toute lumière que la personne n'a pas demandée ou remplacez-la par une lumière rouge si elle la trouve agréable. Plus la personne a accès à la raison et plus elle fait confiance à ses aidants, plus il lui sera facile de normaliser son environnement de sommeil. La pression d'ordonnancement peut être supprimée. Je veux dire toutes ces activités thérapeutiques qui sont censées aider les gens, mais qui ne font que les angoisser ou les aider à passer le temps pendant qu'ils prennent des médicaments débilissants. Permettez à la personne de dormir davantage. Fournir plus de fruits frais et crus et de légumes verts feuillus, de l'air frais, de la lumière du soleil, de l'eau pure non fluorée, du contact avec les plantes et la terre, des feuilles de mise à la terre, etc.

Beaucoup de petits changements de ce genre peuvent rapidement transformer une psychose grave en une simple psychose handicapée ou même en une psychose fonctionnelle. A partir de là, une personne pourrait se débrouiller tout le reste du chemin pour devenir saine d'esprit.

contrecoup

post-retraite

Les effets d'une retraite se poursuivent par la suite, parfois avec une intensité supérieure à celle de la retraite. Parfois, ça peut ressembler à une tempête. C'est ce que j'appelle l'après-guerre. C'est une autre phase d'exploration, de métamorphose et de compréhension. Elle peut durer de quelques jours à plusieurs semaines. Les jours de transition d'une retraite réduisent sa durée et son intensité à des niveaux tolérables.

ATTENTION : Ne tentez pas une retraite sans jours de transition, même si vous êtes désespéré et à court de temps. Les tempêtes sont durables. L'enfer ne l'est peut-être pas.

Pendant environ une semaine après votre retraite, planifiez seulement les choses habituelles : travail, école, famille. Cela vous permet de retrouver rapidement la stabilité fonctionnelle, de minimiser l'exposition aux perturbations et de maximiser vos chances d'absorber la valeur de la retraite. Restez à l'intérieur quand vous sortirez. La fête sera toujours là dans une semaine. Soyez discret. Restez entre vous. C'est la vie de qui d'ailleurs ?

La suite dépend de la personnalité de chacun. Je ne suis pas la plate-forme pétrolière la plus stable du Golfe, alors ça me perturbe. Elle commence habituellement par un sentiment calme et solide de repos profond après la retraite. Puis une tension se transforme en crise en quelques jours. Je peux me sentir aussi mal que les pires moments de ma retraite. Puis vient une intuition ou une découverte qui m'indique le chemin vers la période suivante de ma vie.

Cette prise de conscience s'accompagne souvent d'un retour de la volonté et de la concentration. Soudain, je sais exactement quoi faire, comment le faire, et j'ai l'énergie et la force pour y arriver. C'est très amusant, surtout après des mois d'apathie.

J'en sais moins sur cette partie des retraites de mes clients que sur la partie sombre. D'après ce que j'ai vu et entendu, leurs séquelles étaient de nature très différente. Parfois ils correspondaient à mon drame, parfois ils naviguaient en douceur. Souviens-toi où tu étais et garde les yeux ouverts.

recapacitation

En ce qui concerne certains aspects de notre propre vie, nous savons tous mieux que quiconque. Je veux dire

des choses que nous pensons que nous devrions faire pour nous-mêmes, ce que, étrangement, nous ne faisons pas. Le moralisme dit que c'est parce que nous ne le ferons pas. L'hygiène dit que c'est parce que nous ne le pouvons pas. Arrêtez-vous un instant et considérez le soulagement que cette idée apporte.

La retraite en chambre noire fournit les conditions dans lesquelles l'organisme restaure la capacité d'une personne à prendre soin d'elle-même et à en tirer profit. C'est une recapacitation. L'intensité d'une retraite s'estompe la plupart du temps, mais la capacité restaurée demeure. Une jambe cassée, une fois guérie, ne redevient pas spontanément cassée.

La pleine application de l'**idée** derrière la retraite hygiénique en chambre noire consiste à **faire des retraites de plus en plus longues en alternance avec des périodes de changement radical de mode de vie jusqu'à ce que la santé soit complètement rétablie**. "La santé par un mode de vie sain", comme nous, les hygiénistes, aimons à le dire.

Vous connaissez déjà certains changements que vous aimeriez apporter. Maintenant, vous pouvez en faire quelques-uns. Ceux que vous ne connaissez pas, vous deviendrez, dans l'obscurité, capables de découvrir, d'apprendre et d'appliquer. Des ressources et des opportunités qui se trouvaient juste sous votre nez, sur le bout de votre langue, du coin de l'œil, deviennent soudainement visibles, fascinantes, accessibles. Ayant restauré une partie perdue de vous-même, *comment* vous êtes les changements. Vous remarquez et attirez différentes choses. Une fois que vous voyez que vous pouvez passer la porte d'entrée d'une boulangerie et obtenir ce que vous voulez, vous arrêtez de mendier des miettes par sa porte arrière.

récapitulatif

J'ai essayé de vous impressionner avec l'idée que vous n'êtes pas l'acteur principal dans les ténèbres. Mais en vérité, une partie de vous l'est. C'est la partie qu'on nous apprend à ignorer, à nier et à renier : le moi autonome. Dans l'obscurité, nous cessons de nous identifier si étroitement avec le moi conscient. Et il se révèle comme le serviteur du moi autonome. Cela corrige la relation conventionnelle, qui tente à tort d'exploiter les processus infailibles de la vie à l'agenda désespéré d'une volonté paralysée que nous considérons comme notre seule identité.

Dans la vie ordinaire, vous devez prévoir certaines conditions de vie. Tu dois garder tes esprits. Vous êtes responsable de votre propre expérience. Ces faits fondamentaux ne persistent pas seulement dans la chambre noire, ils deviennent particulièrement clairs. Dans l'obscurité, c'est votre travail de maintenir certaines conditions de la retraite.

Votre sympathisant non expert, non psychologue et non thérapeute (si vous en avez un) sera à l'extérieur pour vous aider à le faire. Elle s'occupera de la chambre noire, apportera de la nourriture, peut-être pour retrouver vos chaussures perdues. Comme toute personne décente, elle vous parlera quelques minutes si vous en avez besoin. C'est votre retraite. Si quelque chose ne fonctionne pas, dites-le.

Lors de votre dernier jour de transition, écrivez une description de ce qui s'est passé pendant qu'il est frais dans votre mémoire. Finalisez-le avec les idées que vous avez tirées de votre expérience. Partagez-le en ligne si vous le souhaitez et envoyez-moi un lien. J'ai trouvé ces rapports très utiles pour améliorer la chambre noire, comprendre le processus et apprendre à l'expliquer aux gens. Un plus grand nombre de rédacteurs et de lecteurs de rapports aideront à répandre la retraite hygiénique en chambre noire et à faire progresser sa théorie et sa pratique.

6 - préparer

Le formulaire d'inscription suivant, le menu et la liste des choses à apporter pour vous aider à vous préparer pour une retraite. Que ce soit à la maison ou dans un centre, je vous suggère de le lire et de remplir le questionnaire pour vous aider à vous préparer mentalement à la retraite. De même, donnez-le à ceux dont

vous soutenez les retraites.

Marion Abbott a amassé une [longue liste de centres](#) dans son nouveau blog sur la retraite en chambre noire. Elle [les a](#) aussi [cartographiés](#). La plupart sont des centres spirituels ou thérapeutiques, mais certains soutiennent une retraite hygiénique si vous savez quoi demander et ce que vous faites. D'autres centres apparaissent chaque année.

s'inscrire

Suivez attentivement les instructions.

général

1. Finissez de lire ce livre. Questionnaire plus tard.
2. Choisissez les dates de votre retraite dans le calendrier ci-dessous. Les retraites commencent à 18h00 et se terminent à 12h00 quatre ou huit matins plus tard. Par exemple, une retraite de 4 jours qui commence le lundi soir se termine le vendredi matin.
3. Répondez par *courriel* au questionnaire ci-dessous. Des réponses d'une ou deux phrases par question sont suffisantes.
4. Envoyer le dépôt par cryptocurrency, PayPal, carte de crédit, ou demander pour d'autres méthodes
5. Apportez les choses énumérées ci-dessous

modalités

- Prix : (exemple européen) €40 + €80/jour (ex : retraite de 4 jours = €360)
 - charger 20% de plus que ce que vous pourriez charger
 - les gens qui peuvent payer, vont
 - négocier avec les autres
 - utiliser le supplément pour subventionner des gens méritants avec peu d'argent. Découvrez ce qu'ils savent faire et demandez-leur de faire quelque chose pour vous.
- Réductions :
 - Local, étudiant ou ami : 20%.
 - Local et étudiant ou ami : 40%
 - Offres de 40% + le reste en commerce volontiers considérées
 - Personne n'a sérieusement refusé par manque de fonds
- Réservez les dates avec un acompte de 50%. Solde dû à l'arrivée.
- Frais d'annulation (% du prix *total*) :
 - 30+ jours avant la retraite : 5%.
 - 7+ jours avant la retraite : 25% (la moitié de l'acompte)
 - 1-29 jours si quelqu'un d'autre peut prendre votre place : 10%.

[espace réservé pour le calendrier google]

questionnaire

1. Nom :
2. Adresse électronique :
3. Téléphone :
4. Adresse :
5. Âge :
6. Nom de la personne à contacter en cas d'urgence, courriel et téléphone :

7. Durée de la retraite : ____ jours
8. Retreat starting date _____ +/- ____ days (for absolute date, put 0)
alterner : _____ +/- ____ jours
9. Comment avez-vous entendu parler pour la première fois de la retraite en chambre noire ?
10. Comment avez-vous entendu parler de cette chambre noire ?
11. Pourquoi voulez-vous battre en retraite ?
12. Que ferez-vous la semaine précédant la retraite ? (Il ne devrait pas être particulièrement épuisant ou intense pour vous)
13. Que pensez-vous du menu ?
14. Aimerez-vous garder le silence pendant votre retraite ?
15. Quizz :
 1. Quel est le but hygiénique de la retraite ?
 2. Qu'est-ce qui vous guérit dans l'obscurité ? c. Qu'est-ce que cela implique sur ce que vous devez faire de votre volonté et de votre attention ?
 3. Où est un bon endroit pour attirer votre attention si vous vous sentez fou ou tourmenté par des pensées ou des images ?
 4. Combien pèse l'air que vous respirez par rapport aux aliments que vous mangez, et qu'est-ce que cela implique quant à l'importance de l'air frais ?
 5. Quelle est l'importance d'un lieu silencieux pour une retraite réussie ?
16. Quelles craintes ou préoccupations pourriez-vous avoir qui pourraient interférer avec votre retraite ? (peur du noir, claustrophobie, superstition, etc.) ? Comment allez-vous les gérer ? De quel soutien pourriez-vous avoir besoin ?
17. Si j'ai raison de dire que presque tout le monde est psychotique, comment pensez-vous que l'obscurité peut vous affecter de façon significative, pour le meilleur ou pour le pire ?
18. Y a-t-il autre chose que vous aimeriez ajouter ?

carte

récapitulatif

- 3L d'eau pure par jour
- menu frugivore
 - fruits : entiers, crus, mûrs, de saison, bien lavés, abondants pour être consommés à tout moment
 - légumes-feuilles tendres : romaine, scarole, jeunes épinards
 - salade verte : sucrée ou salée, grande, bien mélangée, servie à midi ou le soir
 - des gâteries : 1 smoothie par 4 jours, 1/2 avocat ou 15 olives par 2 jours en salade
 - non : ferments (p. ex. vinaigre), oignons, ail, gingembre, épices, sel, jus, huile, aliments secs, noix ou graines

guide

La plupart du temps, mangez simplement des fruits nature. - mangez un fruit jusqu'à ce que vous en perdiez le goût - si vous avez encore faim, passez à un autre - mangez du plus aqueux (melons) au moins (bananes, dattes)

Certains jours, prenez une délicieuse recette :

- salades vertes sucrées (midi ou soir)
 - melon
 - 1 tête de romaine, hachée
 - 2 L de melon d'eau, haché (ne combiner qu'un seul type de melon avec un vert, sinon mal au ventre)
 - banane

- 1/2 tête de romaine, hachée
- 3 côtes de céleri, hachées finement
- 4 bananes, mûres
- 1 L de fraises ou de bleuets ou de nectarines hachées
- agrume
 - 1 tête de romaine, hachée
 - 5 brins de persil
 - 3 oranges, pelées, coupées en quartiers et coupées en deux
 - 2 pommes, hachées
 - 2 tranches d'ananas, hachées
- salades salées (en soirée)
 - tomate
 - 1 tête de romaine, hachée
 - 3 côtes de céleri, hachées finement
 - 1dL de laitue roquette
 - 1 orange, hachée très finement (en pulpe)
 - 5dL de tomate, hachée
 - 1/2 avocat ou 1dL d'olives
 - aride
 - 1 tête de romaine, hachée
 - 10 brins de persil ou coriandre
 - 1 orange, hachée très finement
 - 2 poivrons rouges, hachés finement
 - 2dL de champignons OU de zuchinni, hachés

Créez votre propre modèle en vous basant sur les modèles ci-dessus. Pas plus de 6 ingrédients par recette. L'astuce avec les salades salées (et tous les aliments combinés, vraiment) est de s'assurer que les 8 saveurs et textures principales sont présentes dans des proportions variables :

amer, sucré, aigre, salé, salé, salé, épicé, croquant, gras

- amer : des légumes verts tendres comme la romaine et les jeunes épinards, des herbes culinaires douces comme le persil, la coriandre. Le céleri aussi
- sucré : fruit !
- aigre : orange, pamplemousse, ananas, baies
- salé : céleri, tomates (surtout séchées)
- sarriette : tomates, olives (rincer l'huile)
- épicé : chaud, mais juste un soupçon, à peine assez pour le remarquer. Les feuilles épicées sont les meilleures, comme la roquette, l'arugula, la moutarde, la coriandre.
- croustillant : beaucoup de choses
- grasses
 - difficile parce qu'il est étonnamment facile de trop manger de gras
 - avec une mastication suffisante, l'onctuosité de la laitue est généralement suffisante
 - ne manger qu'un seul type d'aliments gras à la fois
 - manger une petite quantité une fois tous les 2-4 jours : 1/2 avocat, 15 olives
 - coller principalement sur les fruits, l'avocat et les olives (rincer l'huile). Mangez des noix ou des graines seulement 1 à 2 fois par mois.
 - ne consommez pas plus de 10 % de vos calories quotidiennes provenant des lipides. 5-6%, c'est mieux. Recherchez les calories pendant une semaine pour en savoir plus sur fitday.com.

non : - les ferments, comme le vinaigre (la deuxième étape de fermentation après l'alcool et encore plus toxique. C'est un désastre digestif.) - oignons, ail, gingembre - épices ou sel - aliments cassés tels que jus, huile, aliments secs - noix, graines

Ces déséquilibres, la surcharge, ou de détruire la chimie digestive, les bactéries et les enzymes. Les bonnes choses que l'on entend sur le vinaigre, l'ail et le gingembre sont à la mode.

Si vous souhaitez en savoir plus sur ce menu avant de l'essayer, voir :

- *chambre noire-retraite > alimentation et protocole > alimentation*
- La maîtrise du Dr Douglas Graham La *diète 80/10/10*
- [Vidéos de Loren Lockman](#)

Si vous ne pouvez pas manger de cette façon, mangez aussi simplement et naturellement que vous le savez. Pour des suggestions, écrivez-moi avec vos limites.

entraîner

- Oui. Oui :
 - draps de lit et oreillers (si vous vous retirez dans un centre et que vous en avez besoin, faites-le savoir à l'avance à l'accompagnateur)
 - pyjamas et vêtements amples
 - chandail
 - pantoufles
 - bouteilles d'eau d'une valeur de 3-4L
 - horloge (LCD analogique ou rouge éteint)
 - téléphone portable
 - voyant LED rouge
 - du matériel et des outils pour colmater les fuites de lumière que vous découvrirez au cours de votre retraite
 - ruban isolant noir, 1 rouleau
 - polaire noire, 50cm x 20cm
 - paire de ciseaux
 - couteau de table
 - brochette de bambou
 - articles de toilette et articles personnels
 - médicament sur ordonnance
- Facultatif
 - nourriture spéciale (merci d'en informer le supporter)
 - équipement d'exercice simple pour l'exercice du poids corporel, p. ex. tapis de yoga ou guidon relevable. Pas de poids libres ni d'équipement élastique ou courbé.
- Non :
 - cigarettes
 - les appareils électroniques qui produisent du son, de la lumière, des vibrations ou des odeurs : ordinateurs, lecteurs audio, montres, horloges, vaporisateurs, huiles, appareils de massage, etc.
 - Si vous devez apporter l'une de ces choses, à moins qu'elles ne soient critiques pour votre santé, éteignez-les et rangez-les pendant la retraite ou demandez de les ranger avec votre supporter.
 - contrebande, psychédéliques, alcool : interdit sur les lieux

7 - conception

Echo de l'ancien cataclysme qui a causé notre traumatisme majeur de masse, la civilisation s'en prend à la psychobiologie humaine. Il fait de nos habitats des zones de guerre. Elle déclenche un état d'urgence permanent. La plupart succombent. Beaucoup se conforment. Certains prennent les armes.

Nous concevons.

habituel

L'hygiène n'utilise que des conditions normales. Une chambre noire est simplement ce que tout abri devrait être : facilement obscurci. Avec l'avènement des lampadaires et des grandes fenêtres sans volets, l'assombrissement des chambres à coucher est devenu essentiel à la survie. La chambre à coucher de tout le monde devrait être une chambre noire, au moins pour le sommeil nocturne. C'est normal, mais rare....pour l'instant.

En quoi l'obscurité totale est-elle normale pour le sommeil et la guérison ? L'habitat humain d'origine est la forêt tropicale, dont le couvert dense rend le tapis forestier noir la nuit. Bien que nous puissions dormir dans la lumière si nécessaire, cela compromet la qualité du sommeil. Il n'y a pas eu d'adaptation biologique, seulement une *accommodation vitale* (développement de la tolérance) au détriment de la fonction globale.

Nous avons aussi l'obscurité à tout moment en nous couvrant les yeux avec les mains. Quand nous sommes traumatisés, nous le faisons de façon réflexive, tout en cherchant la sécurité, un abri et la solitude.

L'obsession civilisée de la construction exprime l'impulsion à l'auto-guérison à l'échelle sociale. Sachant cela, nous pouvons volontariser l'activité. Nous pouvons l'orienter explicitement vers son but implicite : fournir les conditions d'un repos profond. Nous pouvons définir et répondre à son cahier des charges.

sursauter

Commencez par votre propre chambre. Vous savez déjà que vous pouvez y dormir, quels problèmes doivent être atténués, où en sont les choses et comment elles fonctionnent. Vous l'avez déjà payé et vous avez besoin d'avoir accès à l'obscurité tous les soirs de toute façon. S'il ne vaut vraiment pas la peine de s'assombrir ou s'il ne convient pas pour de courtes retraites, il ne convient pas pour vivre. Je vous suggère fortement de prendre les dispositions nécessaires pour déménager.

En attendant, si vous souhaitez assombrir une chambre ailleurs, dormez-y trois nuits à l'avance. Voyez si quelque chose à ce sujet pourrait vous déranger et que vous ne pouvez pratiquement pas changer : bruit, odeurs ou mauvaise ventilation, atmosphère. Faites attention à vos sens, à vos sentiments et à votre état d'esprit. Tu seras à l'aise là-bas ? Vous dormez vraiment ? L'assombrissement et la ventilation seront-ils un effort raisonnable ? Si c'est le cas, parfait. Sinon, conservez votre initiative et continuez à chercher.

sortes

Il y a des chambres noires privées et publiques.

Une chambre noire privée est construite selon les spécifications de base dans votre chambre à coucher. Il est destiné à une utilisation nocturne et à des retraites de courte durée allant jusqu'à 8 jours. Les spécifications de base sont les suivantes : sécurité, calme raisonnable, obscurité parfaite, ventilation suffisante et confort, plus tout autre élément de la liste ci-dessous que vous pouvez gérer. Voir les commentaires de *base* pour plus de précisions. Pour des conseils sur l'établissement d'un budget, voir le *format* et les chapitres sur la *marque*, la *marque*, l'*air*, l'*obscurité* et l'*eau*, ou écrivez-moi après les avoir lus.

Une chambre noire dédiée au public est construite selon les spécifications ci-dessous dans une petite maison située dans un endroit calme. Il s'adresse à toutes sortes de personnes pour des retraites de toute durée, la plupart du temps moyennes (jusqu'à deux mois) et longues (jusqu'à un an). Il requiert toutes les spécifications ci-dessous sauf les spécifications *idéales*. La maison devrait être entièrement fonctionnelle au départ. Cela signifie qu'il dispose d'un chauffage automatisé, d'une ventilation mécanique, d'eau chaude courante et d'électricité.

normes

Toutes mes retraites ont réussi ou échoué principalement à cause du bon fonctionnement de la chambre noire elle-même. Ne tolérez pas l'air vicié, le bruit fréquent ou prolongé, les fuites de lumière, les dangers, les inconforts, la mauvaise nourriture, etc. À un moment donné, le stress devient détresse et détruit une retraite. Traiter tout problème possible qui vous traverse l'esprit plutôt que de penser que vous pouvez l'endurer. Écoutez votre corps et votre âme.

Vous devriez être capable d'éteindre la lumière et d'oublier les soucis extérieurs autant que possible. Le stress de la guérison suffit à le supporter. Une retraite n'est pas une imposition. Vous voulez naturellement le faire parce que vous êtes rationnellement convaincu qu'il est bon. Ce n'est pas pour des disciplines ou des pratiques, mais pour le repos et la récupération. Ce n'est pas un effort, mais un soulagement ; ce n'est pas une pénitence ou une querelle, mais un sanctuaire contre le châtiment et la querelle de notre chemin de vie.

Le succès d'une retraite dépend de plusieurs facteurs, dont la facilité, l'attitude, la préparation, le protocole et le soutien. L'installation est habituellement la plus grande pièce du casse-tête. Une bonne conception crée de nombreuses conditions de succès dans la pièce, ce qui rend les retraites pratiquement infaillibles. Plus la chambre noire sera meilleure, plus votre retraite sera efficace. Il n'y a aucune pénalité pour faire les choses correctement.

Mais peut-être que vous ne pouvez pas tout faire correctement. Vous ferez certainement de votre mieux, ce que vous pourrez améliorer plus tard. Si nous pouvions déjà tout faire correctement, nous n'aurions pas besoin de retraites. Sois juste honnête avec toi-même pour savoir si ton meilleur est assez bon pour l'instant. C'est une chance réelle d'arrêter de souffrir autant. Ne coupez pas les coins si vous pouvez vous en empêcher. Ce principe s'applique à tout ce qui figure dans la liste ci-dessous.

Je salue les améliorations apportées par chacun à ces spécifications, jugées sur la base des normes objectives de raison, de bonne conception (essentielle à la vie) et d'hygiène.

établissement

- extérieur
 - en sécurité
 - endroit sûr
 - clés seulement avec le retraitant et l'accompagnateur
 - supporter sur appel 24h/24 et 7j/7 avec téléphone portable, interphone ou sonnerie
 - paisible
 - dans une rue tranquille
 - loin des machines
 - isolation phonique normale
 - machines silencieuses à l'intérieur (sans bourdonnement et sans harmoniques)
 - *basique* : assez silencieux pour votre confort, peut-être avec un peu d'utilisation de bouchons d'oreilles
 - solitude
 - bâtiment séparé, inoccupé (voir la section sur le bruit ci-dessous)
 - petit : 0-4 chambres, 12-70m²
 - *de base* :
 - 6m² minimum
 - être seul dans l'appartement ou la maison pendant la retraite
 - neutre électromagnétique
 - matériaux naturels : terre, plantes, pierre (pas de structure métallique)
 - câblage mis à la terre (important en Suède et en Albanie)
 - prise de courant simple à l'entrée de la pièce ou de l'immeuble, à l'opposé du lit

- drap de lit de [mise à la terre](#)
- *de base* : débranchez et coupez le plus d'électricité possible dans et autour de la pièce au niveau du disjoncteur, de l'interrupteur et de l'appareil. Par exemple, si vous avez besoin d'un appareil de chauffage, coupez l'alimentation de la chambre noire et faites fonctionner une rallonge électrique à partir d'une autre pièce. Cela permet d'extraire l'électricité des murs et de l'amener dans la pièce à un seul endroit, à l'écart du lit.
- intérieur
 - obscurité
 - parfaitement sombre : pas de brume, de lueur ou de piquêre d'épingle de la lumière nulle part
 - Fenêtres facilement obscurcies
 - sas
 - portes doubles étanches à la lumière
 - assez d'espace entre eux pour une personne et les livraisons de nourriture
 - pour la communication, un évent étanche à la lumière dans la porte intérieure, petit et refermable
 - sac étanche à la lumière pour téléphone portable. Il peut avoir une fenêtre rouge en plastique translucide utilisé dans l'éclairage de scène (" gels ").
 - bougies et briquet pour avant la retraite et les jours de transition.
 - *basic* : chambre à coucher, salle de bain et salle de bain parfaitement sombres, avec les yeux bandés et surtout les couloirs et la cuisine sombres.
 - bien ventilé
 - dans les climats froids, un [ventilateur-récupérateur de chaleur](#), soit avec un noyau en fiwihex ([Fresh-R](#)) ou en Mitsubishi Lossnay ([Renewaire](#)) (ou autre noyau en papier haute technologie)
 - débit d'air : passif ou de ventilateurs silencieux avec silencieux
 - débit d'air réglable manuellement (éventuellement avec des commandes intelligentes)
 - *de base* : d'une manière ou d'une autre, faites entrer beaucoup d'air frais dans la pièce sans courants d'air froids. Voir [air > chaleur](#).
 - chaleureux
 - super-isolés selon les normes de la maison passive pour éliminer le chauffage si possible
 - sinon :
 - thermostat à l'intérieur de la pièce
 - ravitaillement en carburant à l'extérieur de la pièce
 - chauffage non électrique si possible
 - dans le cas contraire, chauffage électrique centralisé à faible intensité, blindé EM, de faible intensité
 - *de base* : d'une façon ou d'une autre, être à l'aise au lit et à l'extérieur.
 - reposant
 - enfoncer
 - double ou longue taille simple
 - matelas : couches de rembourrage en mousse neuve, sans retardateur de flamme, de fermeté variable pour une douceur réglable, aéré régulièrement
 - housse de matelas en polyester/non toxique
 - édredons en polyester/remplissage non toxique/non toxique
 - oreiller en polyester/remplissage non toxique
 - Enveloppe de couette et de couette 100% fibres naturelles
 - banquette
 - chaises
 - hamac
 - mouvement d'inversion
 - tapis

- sol dur et chaud
- table et chaise à manger
- *de base* : au moins un lit, un tapis, une chaise rembourrée et une table
- salle de bains
 - salle de bains existante
 - ou des appareils portatifs dans le chapitre sur *l'eau* :
 - toilette à compostage
 - baignoire avec douche
 - sombrero
 - drainage des eaux grises
 - *basic* : Pour les retraites de 8 jours et plus, une salle de bain sombre est nécessaire. En sortant de la chambre noire, on peut s'y rendre les yeux bandés, avec des draps foncés et des rideaux supplémentaires aux fenêtres. Le bain est aussi important pour des raisons émotionnelles et intellectuelles que physiques. Mais pour une retraite de 4 jours, une salle de bain n'est pas critique. Dans les conditions primitives, il faut au minimum avoir les yeux bandés, une bouteille d'eau (pour se laver et boire), une débarbouillette ou une éponge pour un bain à l'éponge, une serviette et une toilette à compostage (seau).
- entreposage frigorifique des aliments
 - silencieux (non motorisé ou isolé)
 - l'utilisation non motorisée du froid provenant du sol, du bloc de glace, de la ventilation ou d'un circuit électronique
 - *privé* : glacière avec bloc de glace ou bandeau pour accéder au réfrigérateur dans la cuisine
- sain et sauf
 - pas de protubérances non rembourrées ou découvertes, d'angles vifs ou d'arêtes vives
 - pas de plafonds bas ou de portes basses
 - *pour les longues retraites* : petites et rondes (voir la section rondeur ci-dessous) :
 - 3-6m de diamètre intérieur, 8-28m²
 - hauteur minimale du mur : 195cm
 - hauteur sous plafond : 240+cm
- étagère pour le rangement personnel
- de l'espace pour des exercices simples

paisible

Le silence est essentiel pour battre en retraite. J'ai été dans le déni à ce sujet pendant des années. Elle s'avère encore plus difficile que la ventilation. Un niveau de bruit inacceptable est plus courant que la pollution atmosphérique et moins contrôlable.

D'autres font inévitablement du bruit. Même si ce n'est pas le cas, vous saurez que quelqu'un est là, capable de vous entendre. Comme moi, tu auras peut-être besoin de crier et de pleurer dans l'obscurité. Ça ne regarde personne. Le processus est strictement pour soi-même. Une chambre noire minimise l'influence des autres et la considération nécessaire pour eux et de leur part. Ceci donne à l'individu autonome le soutien maximum pour exécuter sa tâche impressionnante. Le contact avec les gens pendant une retraite doit être bref et intentionnel, et non fortuit.

Une exception claire est si vous êtes le parent d'un enfant qui a encore besoin de votre présence. L'enfant peut être avec vous dans les ténèbres aussi longtemps que vous le souhaitez. Je n'ai jamais facilité une telle retraite, mais je le ferais certainement. Rien n'est plus important pour la santé mentale, le bonheur et l'évitement de la retraumatisation des nouvelles générations que l'[attachement filial](#). Si vous trouvez que votre capacité d'attachement est insuffisante, vous commencerez probablement à la retrouver.

La chose la plus bizarre qui m'est arrivée en ce qui concerne le bruit d'autres personnes était dans un immeuble d'appartements en [décembre 2011](#). Je n'arrêtais pas de me réveiller épuisé par des centaines de rêves courts et dénués de sens. Après des jours de cela, j'ai réalisé avec fureur que je rêvais du bavardage de l'esprit des autres dans le bâtiment. J'ai arrêté la retraite. Je suis rarement "médium" ; cela ne m'était jamais arrivé auparavant. Mais je suis un canari dans une mine de charbon. Quand quelque chose tourne mal, je remarque.

Pourtant, deux ans plus tard, en décembre 2013, je me suis retiré avec succès dans un autre immeuble d'habitation. Je crois que cela était dû à trois facteurs : Le bâtiment était assez calme. J'étais moins fragile qu'avant. Et mon hôte sympathique, sage et plus âgé avait une présence forte et bienveillante et est resté dans l'appartement comme un gardien pendant que je me retirais. J'ai eu beaucoup de chance.

Comme toujours, j'avais la chambre noire pour moi tout seul. J'avais testé mon confort dans l'appartement avant, trouvant que je pouvais dormir et rêver assez facilement. Pendant ma retraite, je sentais la présence des autres dans le bâtiment, mais leurs pensées n'ont pas envahi mes rêves comme avant. J'ai eu le repos profond dont j'avais besoin. Je n'aurais pas fait une longue retraite là-bas, mais la courte que j'ai faite m'a presque sauvé la vie. Cela m'a permis d'avoir deux mois de stabilité interne de plus pour travailler sur ce livre. Et cela a révélé un cadre largement disponible pour de courtes retraites.

Les pires bruits proviennent du meulage incessant des machines : stéréos, circulation, équipements de ventilation et de réfrigération sur les bâtiments et la construction. Cela semble bien au début, mais devient vite intolérable, comme une fraise sur le crâne. Heureusement, un *silencieux* est étonnamment efficace pour neutraliser les bruits extérieurs.

Ensuite, plus le bâtiment est grand et plus il y a de fils électriques, d'ossatures métalliques et d'armatures d'acier, plus il perturbe l'électromagnétisme. Enfin, il y a le rayonnement sans fil à haute fréquence, ce four à micro-ondes de la taille d'une planète dans lequel nous vivons maintenant. Heureusement, son intensité diminue de façon exponentielle avec l'éloignement de la source. Au moins, vous pouvez éteindre tous les appareils sans fil sous votre pouvoir. A long terme, vous pouvez déplacer ou installer un blindage.

On peut devenir si vulnérable au repos profond qu'un mauvais réglage peut devenir dangereux. Assurez-vous que vous vous sentez à l'aise dans un grand bâtiment ou un bâtiment occupé et que vous êtes confiant que vous vous y sentirez bien lorsque vous vous retirerez. Si l'influence du bâtiment sape trop le repos de la retraite, arrêtez la retraite et réessayez ailleurs. Faites des préparatifs supplémentaires pour vous protéger doublement contre la détresse les jours de transition : pas de magasinage, de visiteurs, de médias ou de voyages. Après ma retraite bizarre en 2011, je n'avais pas les idées claires. J'ai déménagé dans un endroit encore moins reposant un jour après avoir quitté la chambre noire. Cela s'est avéré encore plus dommageable que le mauvais emplacement. La planification post-retraite est essentielle. Voir *protocole > post-retraite*.

rondes

Note : la rondeur n'est pas importante pour les retraites courtes. Prévoyez une chambre noire ronde pour l'avenir, à la fois pour les abris et pour les retraites de moyenne et longue durée.

Une expérience : entrez dans un bâtiment rond et observez comment vous vous sentez. Comparez-le à ce que vous ressentez dans les carrés.

Née de designers et d'artisans, j'ai mené ce genre d'expérience depuis l'enfance, en me servant de moi-même comme instrument. Voici mes conclusions.

Les bâtiments ronds donnent l'impression d'être à l'abri. Ils protègent les occupants de l'énergie subtile, physique et psychique. L'énergie circule autour d'eux ou à travers eux parce que leur rondeur ne leur résiste pas et ne les piège pas. Les petits espaces ronds sont confortables, pas étouffants. On peut facilement se

détendre à l'intérieur. On a exactement ce dont on a besoin.

La conscience humaine attend de la rondeur dans son environnement. La nature est une symphonie de courbes : cercles, ellipses, paraboles, caténaïres, spirales, cônes et sphères. La courbure naît et donne naissance à d'innombrables formes à arêtes droites à des échelles visibles et microscopiques : surtout des triangles, des pentagones et des hexagones ; des tétraèdres, octaèdres, dodécaèdres et icosaèdres ; et leurs stellations et combinaisons. Comme Buckminster Fuller l'a démontré dans son ouvrage *Synergetics* (voir [A Fuller Explanation](#)), le système de coordonnées de la nature est tétraèdre et non cubique (cartésien). En quatre dimensions, pas en trois. Toutes ces formes nous sont intrinsèquement fascinantes, familières et vivantes.

En revanche, un bâtiment carré semble prisonnier. Par nature, le bon angle arrête le mouvement : des choses, des personnes et de l'énergie. Cette stagnation sape et empoisonne les occupants à long terme. Même tourner à angle droit en marchant est militariste et brutal. Nous compensons en rendant les bâtiments carrés (rectilignes ou orthogonaux) plus grands que nécessaire pour repousser les coins. Nous les assouplissons et les arrondissons en remplissant leurs coins avec des trucs. Toujours insatisfaits, nous remodelons. Lorsque cela échoue, nous déménageons, détruisant peut-être une famille ou une entreprise dans le processus. Finalement, la seule chose à faire à propos d'un bâtiment aussi toxique est de le démolir, ou inconsciemment de le faire brûler ou même de le faire bombarder. Derrière l'apparente irrationalité de la guerre, du crime et de l'insouciance se cache un impératif biologique pour se libérer.

En raison de la gravité, les structures linéaires à angle droit, comme les arbres et les stalactites, abondent dans la nature. Mais pas les carrés et les cubes. Les carrés sont par nature faibles et inefficaces. Ils s'affaissent sans support diagonal (triangulation) et nécessitent plus de bord pour la même surface que les cercles. Ils s'accouplent mal avec l'univers courbe. Quelques minéraux ont des cristaux cubiques, comme le sel. Pas grand-chose d'autre.

La construction orthogonale engendre la décadence, la maladie et la violence. La rectilinéarité est la géométrie de l'esclavage : Les Romains construisaient sur des grilles parce qu'elles sont faciles à surveiller. Il s'agit d'une stratégie militaro-économique largement copiée à ce jour. Le wapiti noir, un Indien des Plaines habitué aux tipis, a observé l'effet démoralisant des cabanes en bois rond sur son peuple dans les réserves. "C'est une mauvaise façon de vivre, car il n'y a pas de pouvoir dans un carré."

Comme c'est fatigant de découvrir que nous vivons dans des prisons volontaires. Que faut-il faire ?

Le problème se résout de lui-même. Nous transformons simplement nos prisons en capsules de sauvetage. Après tout, nous devons arrêter de bouger. Nous sommes malades. Nous sommes des esclaves. Nous avons besoin de nous reposer, de nous récupérer, de réinitialiser notre relation au monde. Conscients de l'influence immobilisante de ces boîtes, de ces cellules, nous pouvons la tourner à notre avantage. On s'en sert pour s'arrêter. Mais pas à mi-chemin, comme des bêtes qui font les cent pas dans une cage. Nous nous arrêtons complètement, plus et plus vite qu'on ne s'y attendait, sans la moindre concession à la demande d'être constamment occupés. Nous pouvons même dire que c'est à cela que nos bâtiments ont toujours servi.

Ainsi, les bâtiments rectilignes ne sont pas seulement acceptables, mais conviennent parfaitement aux retraites de courte durée. Nous commençons à y remédier par un art de placement : feng shui, vastuvéda, wabi sabi, ou [ordo](#). Cela peut les rendre aptes pour des retraites de durée moyenne. Sinon, et certainement pour les longues retraites et les chambres noires publiques, nous les remplaçons, les évacuons et les démontons. Nous brûlons ou enterrons leurs matériaux ou les purifions en les réutilisant dans des bâtiments ronds.

Un bon bâtiment à long terme est courbé, rond ou a cinq côtés ou plus de longueur égale joints à des angles égaux. Les murs rectangulaires sont parfaits. Il en va de même pour les angles droits où les planchers rencontrent les murs. Mais pas là où les murs se rejoignent au plafond ou entre eux, comme dans les plans

orthogonaux.

Heureusement, une poignée d'[abris](#) élégants, bon marché, rapides et [ronds](#) sont disponibles pour les nouveaux bâtiments. Il s'avère que la construction orthogonale n'est ni plus simple ni plus facile. C'est simplement un état d'esprit.

~~

Maintenant, apprenons à fabriquer des véhicules d'évasion à partir de cellules de prison. Le chapitre suivant donne des instructions détaillées et des plans dessinés par ordinateur pour votre propre chambre noire.

8 - marque

The time for half-measures and talk is over.”
"- Maximus dans *Gladiator*

Seules les idées contenues dans ce livre peuvent apporter soulagement et espoir. Mais 99% de leur valeur réside dans leur application. Cela nécessite une chambre noire. Comme les chambres noires sont rares, ces quatre derniers chapitres expliquent comment construire des chambres noires, généralement à l'intérieur de bâtiments existants.

Ce chapitre fournit des informations de base qui s'appliquent à tous les composants d'une chambre noire. Les trois chapitres suivants fournissent des plans et des instructions pour les composants liés à trois éléments : l'air, l'obscurité et l'eau. Il s'agit d'évents, de silencieux, de joints d'étanchéité, de stores et d'accessoires de cuisine et de salle de bains. Les conceptions sont peu coûteuses, peu technologiques et fonctionnent hors réseau.

Une chambre noire est une chose réelle que vous voyez et que vous touchez, fabriquez, utilisez et offrez aux autres. Ce n'est pas une métaphore. Il faut un savoir, de l'imagination, de la conception, des mesures, des plans, des matériaux, de l'artisanat, de la construction, des essais et des améliorations.

Ce sont des activités humaines normales que tout le monde peut faire jusqu'à un certain point et obtenir de l'aide pour le reste. Si vous pouvez descendre les escaliers sans tomber, frapper une assiette lorsque vous visez la nourriture, tenir un crayon, connaître les phrases, distinguer la lumière du noir et sentir la brise, vous êtes mécaniquement suffisant pour commencer. Comme Jack Nuckols, un ingénieur et mon petit-âgé, me l'a dit un jour, quand mon heure est venue, "Deviens un artisan." Votre heure est peut-être venue.

Je suggère que, la première fois que vous lisez ces chapitres, vous lisiez tout dans celui-ci, sauf les parties en prose des trois derniers. Sauvegardez les listes d'instructions pour le moment de la construction. Ils font une lecture dense. Éventuellement, ils seront remplacés par des instructions d'assemblage graphiques comme celles d'IKEA. Pour l'instant, venez avec moi.

Tous les composants s'appuient sur les instructions de base des sections suivantes : **métrique, outils, plans et fabrication**. Chaque composant a des instructions spéciales et des contraintes de conception dans sa propre section dans les chapitres suivants :

[9 air](#)

[10 obscurité](#)

[11 eau](#)

Après avoir improvisé l'obscurité pour dormir *ce soir*, le *masque de sommeil instantané* vient probablement

après. Ainsi initié, vous pouvez commencer votre formation comme un ninja de construction de chambre noire. Vous deviendrez invisible pour tout le monde. Et tu ne pourras rien voir non plus. Hahaha.

Si vous avez besoin de conseils plus spécifiques pour assombrir votre espace, je vous *conseille en design*. Oui, guider les gens par mot et par image sur une application de chat vers une chambre noire terminée et une retraite réussie fonctionne vraiment, et je l'ai fait. De même, n'hésitez pas à utiliser ces conceptions *open-source* et ma consultation pour assombrir les espaces d'autres personnes comme un service pour de l'argent. Voir *licence* pour mes conditions libérales.

métriques

Je donne toutes les mesures en métrique, la plupart du temps en millimètres. Êtes-vous habitué aux pouces, aux livres et aux gallons ? Maîtrisez le système métrique de décomposition du cerveau en une fraction de minute :

1. comprenez qu'avec la métrique, vous compterez simplement jusqu'à 10 et multipliez par 10 comme d'habitude. Dieu merci, vous n'aurez pas, comme dans le système impérial, des fractions et des facteurs de conversion multiples à se disputer.
 - conversions métriques de base :
 - longueur : $1\text{m}=100\text{cm}=1000\text{mm}$ (mètre, centimètre, millimètre)
 - volume : $1\text{L}=10\text{dL}=1000\text{mL}$ (litre, décilitre, millilitre)
 - masse : $1\text{kg}=10\text{hg}=1000\text{g}$ (kilogramme, hectagramme, gramme. La masse, c'est comme le poids. Mais il utilise un balancier, pas une balance à ressort, donc il ne dépend pas de la gravité de la Terre. Construisez une chambre noire dans l'espace !
 - refroidir les intra-conversions :
 - $1\text{L}=10\text{cm} \times 10\text{cm} \times 10\text{cm} \times 10\text{cm}$ (1000cm^3)
 - $1\text{L d'eau}=1\text{kg}$
 - donc, $1\text{ mL d'eau} = 1\text{ cm}^3 = 1\text{ g}$
 - Génial ! Simple ! Humain !
2. utiliser ces quasi-équivalents impériaux pour pratiquer le système métrique, visualiser mes descriptions et faire des estimations. Pas pour des conversions précises ou de grandes quantités. (*Mes favoris) :
 - longueur
 - $25\text{mm} = 1''$ (pouce)
 - $100\text{mm} = 4$
 - $30\text{cm} = 1'$ (pied)
 - $1\text{m} = 1\text{ yard} \& 4''$ (1 yard & 4")
 - $3\text{m} = 10'$
 - secteur
 - $1\text{m}^2 = 11'$
 - $4' \times 8'$ feuille = $120\text{cm} \times 240\text{cm}$ ($\sim 3\text{m}^2$)
 - le système génial de format de papier A1-A8 basé sur $\sqrt{2}$
 - contenance
 - $4\text{L} = 1\text{ gallon}$
 - $1,7\text{ cmh} = 1\text{ cfm}$ (mètre cube / heure ; pied cube / minute d'air)
 - se masser
 - $28\text{g} = 1\text{ oz}$
 - $1\text{kg} = 2\text{ lb}$

outils

La fabrication de composants nécessite tout ou partie de ces outils :

1. table ou bureau

2. cadence

1. Note : avant l'achat, tester la précision des outils, qui peut varier d'un outil à l'autre, même de bonne marque. Instructions ci-dessous.
2. Règle métrique, 30cm, plastique transparent. Si vous reproduisez les plans à la main plutôt que de les imprimer, procurez-vous une [règle Incra](#). Pour sa précision de marquage sans effort, je le recommande pour tout ce que vous voulez. C'est le meilleur outil à main que j'ai jamais utilisé.
3. baguette de mètre, acier avec marques gravées
 1. assembler les bords marqués de deux bâtonnets de façon à ce que la marque de 40 cm de l'un rencontre la marque de 60 cm de l'autre
 2. pousser les extrémités des deux contre un mur et vérifier l'alignement des marques
 3. répétez avec d'autres bâtonnets jusqu'à ce que vous trouviez une correspondance
 4. acheter l'un d'entre eux
4. ruban à mesurer métrique, 5m
 1. utiliser un ruban dont la longueur du boîtier est facilement et précisément ajoutée à la figure sur le ruban lui-même. Certains rubans à mesurer sont conçus pour donner des mesures internes très précises, par exemple, entre les seuils.
 2. du ruban à crochets à l'extrémité de la tige du compteur et comparer les marques pour la précision de la mesure externe
 3. Poussez l'extrémité du bâtonnet contre un mur, posez du ruban adhésif sur le bâtonnet et comparez les marques pour vérifier la précision de la mesure interne.

3. tache

1. Porte-mines 0,5mm
2. stylo à bille, encre noire ou bleue
3. marqueur noir
4. goupille droite avec tête en plastique coloré ou poignée en ruban de masquage
5. loupe (même une petite loupe en plastique fonctionne, comme celle d'un couteau suisse)

4. plisser, marquer, couper

1. bord droit 200mm plus long que votre pièce la plus longue. L'acier d'une épaisseur de 1 à 2 mm est la meilleure solution. Un cadre de porte ou de fenêtre en aluminium fonctionne également bien. Une planche de moins de 12 mm d'épaisseur avec un bord parfaitement droit (à vérifier !) est très bien.
2. couteau de table : utiliser l'arrière de la pointe pour le rainurage
3. couteau de rasoir avec lame neuve : à utiliser pour inciser et couper. Tailler, c'est couper la moitié de l'épaisseur du matériau avec un couteau de rasoir pour qu'il reste d'une seule pièce et se plie très facilement.
4. ciseaux pour papier et tissu

5. affilier

1. ruban de masquage
2. colle à bois, non épaissie, n'importe quel grade
3. seringue de colle, 20-50mL pour un collage précis et efficace
 1. disponible à l'adresse :
 - comme ustensiles de cuisine avec des aiguilles en acier inoxydable de 2 à 3 mm
 - pharmacies. Procurez-vous aussi une aiguille de 2mm x 40-50mm. Peut-être couper le bout. En cas d'indisponibilité, utilisez une cartouche de stylo à bille, du type à pointe effilée (4-5 mm). Nettoyez-le et coupez-le jusqu'à ce qu'il s'insère dans le cône qui s'adapte sur le mamelon de la seringue.
 - ateliers de menuiserie, avec aiguilles
 2. retirer l'aiguille et le piston. Couvrez le mamelon avec le doigt et remplissez-le par l'arrière, en laissant 10 mm sans remplissage. Remplacer le piston à peine. Pointez le mamelon vers le haut et découvrez-le. Attendre que la bulle d'air monte au sommet. Enfoncez ensuite le piston jusqu'à ce que l'air soit évacué de la seringue. Remplacer

l'aiguille et l'utiliser.

6. pour [store roulant](#) :

1. percer
2. tournevis
3. pince de collage (pour store roulant)
 1. 2 planches droites, plates 35 x 90, bords non arrondis
 2. 1,5x plus long que le bord long des feuilles de papier
 3. tous les 300mm, des trous de 8mm, un boulon de 8x80mm, 2 rondelles, et un écrou à ailettes qui maintiennent les planches ensemble.
4. scie à métaux (pour store à rouleau), même une lame de scie à métaux suffit. Couvrez les dents d'un côté avec du ruban adhésif comme poignée pour que vous puissiez couper pendant la course de traction.

plans

I have drawn the plans on a computer for precision, clarity, and ease of modification. However, at first, they can be baffling to look at.

1. Use the **key** to understand the symbols and marks
2. Compare drawings to photos.
3. Read the instructions through a couple times in the days before making begins.
4. Then *follow the instructions*, one step at a time, and you ought to end up with the intended component.

Understanding often comes through action. If this does not work, write me and I'll try to sort out the confusion and maybe improve the instructions and drawings for others, too.

A drawing has one or two *views*, depending on the best way to communicate its information:

- *plan*: from above, two dimensional (2D). Default view if unlabeled.
- *elevation*: from the side (2D)
- *section*: a cutaway or slice of the object showing all parts when assembled (2D)
- *perspective*: from a non-right-angled point of view to capture more sides (3D)
- *exploded*: all parts separated but in correct order and linear relation (3D)

For example, the [helix vent](#) has plan views of its flat parts and one section view showing how parts are assembled. The [toilet frame](#) has both plan and elevation views, while the [shower](#) has an exploded view.

All plans can be reused except [sleeping mask](#) plan, which is destroyed as you make it. So make as many prints of it as masks you intend to make.

Images in this book are only for reference and hand-reproduction. They are reduced to fit book pages. Thus they are neither full-scale nor in proportion to each other. If reading on a screen while online, you can zoom in. Click each image to open the corresponding full-size plan as an individual PDF.

1. download all plans at once with the darkroom retreat [zip file](#). Extract (decompress) the file. Contents:
 - plans: a complete set of PDF plans
 - all photos below plus extras from website
 - SVG source files of plans for modifying them, originally drawn in [Inkscape](#). Use v0.92.3.
 - I would love it if someone made
 - 3D versions of these drawings with Sketchup
 - assembly instructions for the components like IKEA
2. print