

no

La patología es el estudio de la enfermedad, especialmente su etiología: la cadena de causa y efecto que conduce a los síntomas.

La higiene es radical porque trata sin vacilar las primeras causas. Comienza observando que la salud es el estado normal de los organismos en condiciones normales. La vida misma comenzó con integridad y salud. La naturaleza no puede generar una especie enferma. La enfermedad sólo ocurre cuando algo va mal con las condiciones, cuando las dañinas están presentes y las beneficiosas están ausentes o en mala proporción.

Esto da a la higiene un estándar racional para evaluar las condiciones propuestas como beneficiosas. La higiene se pregunta, ¿qué relación normal tiene esta condición con la vida? ¿Su ausencia causó la enfermedad en primer lugar? De lo contrario, su presencia no corregirá el problema y podremos desestimar la propuesta.

En el caso de usar la oscuridad para sanar de enfermedades psíquicas, bueno, una vez *fuimos* privados del refugio que buscábamos instintivamente para sanar de lo que nos traumatizaba. Nos hirieron, pero no tuvimos oportunidad de curarnos. Descansar en un cuarto oscuro finalmente trata esta causa intermedia, poco conocida, del sufrimiento y la enfermedad en curso.

¿Por qué nos privaron? De una forma u otra, nuestros padres, nuestra fuente de refugio, también fueron la fuente de nuestro trauma. Ocupados infligiendo uno, no podían proporcionar el otro. Es la terrible verdad que todos conocemos y que pasamos la mayor parte de nuestras vidas evitando.

Por supuesto, sufrieron un trauma similar a manos de sus padres. Hizo que la mayoría de ellos fueran incapaces de proporcionarnos ese refugio y los obligó a ser inhumanos con nosotros. Nos negaron el descanso tal como negaron su propia necesidad de descanso, tal como sus padres los condicionaron, tal como sus padres fueron igualmente traumatizados, negados y condicionados, retrocediendo 400 generaciones. En este nivel, todos son inocentes.

Sin embargo, todo el mundo existe en muchos niveles, no sólo en los abstractos. En un nivel concreto, todos los padres siguen siendo responsables de lo que hicieron y no hicieron con los niños bajo su cuidado. Sólo viendo a los padres como responsables podemos ser padres responsables nosotros mismos. La doble carga es demasiado. Aquellos que protegen a sus padres de la justicia, incluso en privado, inevitablemente descargan la injusticia que sufrieron sobre sus propios hijos.

Traumatismos mayores lesionan, conmocionan y desorientan a todos los involucrados. Uno se pierde en la pesadilla a cámara lenta de su imposición. ¿Quién reparte la herida y quién la mantiene? ¿Quién estaba indefenso y quién tenía la culpa? Por supuesto que los adultos empiezan con niños. Pero los niños sienten que es su culpa. Las líneas se desdibujan y antes de que se den cuenta, las personas se han convertido en sus padres y el ciclo comienza de nuevo.

¿Cómo comenzó la bola de nieve del trauma?

Las personas sanas no lastiman a sus hijos. La naturaleza no genera especies enfermas. La humanidad tuvo que haber empezado bien. El instinto de autocorrección de los animales sanos es demasiado fuerte para violarlo simplemente por voluntad propia o persistir en él por accidente. La vida nos devuelve al camino correcto nada menos que a otros animales, cuando estamos sanos.

El trauma tuvo que haberse originado externamente. Tuvo que ser *enorme* golpear a tantos de nosotros tan

lejos de nuestro curso y deshabilitarnos tan mal que no pudimos empezar a regresar por tanto tiempo. Un trauma mayor a un individuo o a un grupo no sería suficiente para hacer esto. Se ayudaría a las personas a recuperar la salud. Los grupos serían ayudados por los vecinos como con el trauma del desastre. Debemos pensar en grande.

Un cataclismo global en nuestro pasado lejano debe haberlo iniciado. Destruyó todo de un solo golpe para continentes enteros de personas, de modo que no quedaba nadie a quien ayudar. Quizás fueron múltiples supervolcanes. La inundación. Un cambio de polos que barrió los continentes con terremotos y tsunamis. Un ataque de cometa. Una invasión alienígena. Sea lo que sea, el resultado fue un *trauma catastrófico*.

El trauma cataclísmico es integral. Mata a la mayoría de las personas y a casi todos los ancianos, que son los que mejor manejan las cosas, y lesiona a la mayoría del resto. Los vecinos no pueden ayudar. Casi todos en el mundo entero están en la misma situación. Se pierde infraestructura: refugio, comida, agua, hábitat. El paisaje cambia, se vuelve peligroso. El clima en sí cambia. La base de una forma de vida se borra.

Entrar en cuevas para descansar y curarse es común entre personas y animales no domesticados. Pero incluso si alguien lo sabe y la cueva sigue siendo accesible, demasiada gente la necesita durante más tiempo del que es cómoda. La infraestructura ha desaparecido. La gente no tiene oportunidad de curarse. Sólo tienen lo que hay dentro de ellos. Los jóvenes tienden a sobrevivir, pero están menos establecidos psíquicamente, con menos sabiduría para atenuar el daño. La vida, que había sido abundante, agradable y fácil, se convierte en una dura batalla para sobrevivir.

El trauma psíquico causa el mal funcionamiento psíquico. Comienza la psicosis en masa.

En este infierno estéril, ¿dónde puede la gente encontrar consuelo? En los brazos del otro, por supuesto. El control voluntario de la natalidad, común entre los pueblos indígenas, se pierde con muchas otras capacidades sutiles. Los bebés comienzan a llegar en momentos especialmente incómodos y en cantidades inesperadas. El trauma cataclísmico comienza su terrible transmisión a través de las generaciones.

Cambia de forma pero mantiene su intensidad. La tecnología compensa la pérdida de capacidad. La sociedad se reorganiza en la civilización para absorber el golpe cósmico y encontrar formas ligeramente menos dañinas de devolverlo. Por horrible que sea, es lo mejor que podemos hacer. A pesar de todo, la vida sigue generando buscadores para encontrar su secreto. Pista por pista, se ensambla a lo largo de cientos de generaciones. Por fin, la verdad amanece.

¿Y si somos el blanco de una broma cósmica?

Si es así, entonces nuestras guerras, grandes y pequeñas, no tienen sentido. Nadie empezó. Nadie necesita ser castigado. Todo el mundo es esencialmente inocente, por lo tanto libre para salir del conflicto y sanar.

El trauma es natural. Tratar de prevenir todo esto es inútil. La esperanza está en tener una manera de recuperarse de ello.[10](#)

psicología higiénica

A la luz de la esencia de la higiene, la *autopreservación condicional*, el uso relajante de la oscuridad y el origen cataclísmico de la enfermedad, ahora se puede esbozar una psicología higiénica:

1. Como organismos, empezamos sanos, felices y armoniosos
2. Cataclismo global El trauma psíquico temprano de la brutalidad rutinaria de la civilización nos deja dañados, averiados y sufriendo.
3. La psique, como sistema orgánico, se autocura, siempre que se den las condiciones adecuadas.
4. La condición primaria de la curación es el *descanso* debido a la homeostasis, la quietud y la

acumulación de energía vital que hace posible.

5. El descanso psíquico profundo ocurre fisiológicamente en un período prolongado en un ambiente absolutamente oscuro.
6. Por lo tanto, al retirarnos en la oscuridad, obtenemos alivio, descanso y restauración de la salud, la felicidad y la armonía.

La higiene mantiene los hallazgos básicos de la psicología de varias tradiciones. La higiene simplemente se encoge de hombros ante la implicación consciente de la psicología en el inconsciente. El inconsciente es competente para fijarse si está mínimamente apoyado por el consciente. Por lo demás, el consciente está indefenso. Estamos en lo cierto al creer que tenemos un problema y necesitamos hacer algo al respecto. Hemos estado desastrosamente equivocados acerca de qué parte del yo tiene que hacerlo.[11](#)

ayuno

Centrarse en el descanso psíquico profundo en la oscuridad absoluta es nuevo en la higiene. Hasta ahora, se ha centrado en el profundo descanso fisiológico del ayuno debido a su ingenua patología. El ayuno ha sido el último medio de la higiene para hacer frente a las enfermedades graves. A lo sumo, la higiene recomienda mantener las cortinas y los ojos cerrados durante el ayuno porque reduce el trabajo significativo del procesamiento sensorial de la visión[12](#). Un retiro en la sala oscura encarna plenamente este principio a la vez que proporciona la energía y, francamente, la seguridad psíquica de la comida hasta que el sistema psíquico subyacente, necesario para ayunar cómodamente, se ha reparado a sí mismo.

En otras palabras, el sistema psíquico es más fundamental que los sistemas digestivo y eliminatorio. Por lo tanto, en la mayoría de los casos, la retirada de la sala oscura es más urgente que el ayuno.

Además, la retirada de los cuartos oscuros es intrínsecamente mucho más segura si se hace solo. En la oscuridad, la conciencia de las sensaciones internas y sus significados se vuelve clara y de grano fino. Esta integridad y conocimiento intensifica la motivación para aprender higiene. El ayuno requiere integridad psíquica básica, autoconocimiento y una comprensión integral de la higiene en general y del ayuno en particular. De esta manera, la retirada higiénica de la sala oscura abrirá la puerta a los ayunos largos no supervisados a gran escala.

Los supervisores de ayuno profesionales e higiénicos intentan sustituirse a sí mismos por estos prerequisites de ayuno o enseñarles de la manera usual, lenta e incompleta. En consecuencia, sólo cientos de personas ayunan cada año de una manera remotamente apropiada, no los miles de millones que lo necesitan. La retirada higiénica del cuarto oscuro recontextualiza el trabajo de los supervisores de ayuno. Al retirarse en la oscuridad, recuperarán la capacidad de operar a escala global, no sólo con unos pocos afortunados.

prodigio

Como en el ayuno, uno apenas sabe en la oscuridad lo que el organismo está haciendo en sus niveles más profundos. Ocasionalmente existe la posibilidad de participar conscientemente en el proceso. O para averiguar *por qué* las cosas han ido mal si es importante cambiar las ideas y el comportamiento relacionado con ello. En la mayoría de los casos uno siente incomodidad o un extraño estruendo subterráneo.

Pero uno siempre sabe el resultado: la restauración de la función -recuperación del yo perdido-, normalmente acompañada de sentimientos de contentamiento, presencia y euforia. El retiro de la sala oscura revela el maravilloso poder de autocuración del organismo bajo las condiciones adecuadas. Pero para aquellos que han sufrido y fracasado durante años con otros enfoques, el proceso es nada menos que milagroso. Al igual que con el resto de la higiene, el tiempo en la oscuridad muestra que si uno quiere un milagro, sólo tiene que proporcionar sus condiciones.

Y entonces? Sanado de un trauma, uno ya no se verá obligado a repetirlo. Uno absorberá y redimirá su historia y sus consecuencias. Al igual que con el resto de la higiene, las malas noticias de la psicología

higiénica son mucho peores, y sus buenas noticias son mucho mejores de lo que nadie soñó.

conclusión

El surgimiento de una psicología higiénica; la identificación del trauma en la raíz de toda enfermedad; y la mayor importancia de la oscuridad que el ayuno para el descanso y la curación tienen implicaciones masivas para la patología y el destino de la higiene, y también para la humanidad. La higiene ha dicho que la enfermedad se origina con enervación (baja energía) y toxemia. El trauma explica cómo se originan estas condiciones. Y al aceptar el trauma, la higiene puede finalmente encontrarse con una alopátia obsoleta (la medicina occidental) en su bastión. Discuto estas implicaciones más a fondo en las *notas de higiene*.

Sólo estoy diciendo lo suficiente aquí para darles una base sólida para empezar a hacer retiros higiénicos en los cuartos oscuros. Si te gusta lo que sucede, es natural que sigas estudiando. Para una introducción completa a los principios, prácticas e historia de la higiene, lea *The Science and Fine Art of Natural Hygiene* (La ciencia y el arte de la higiene natural) de Shelton.

4 - formato

Podemos usar la oscuridad en diferentes formatos por diferentes razones. Aquí describo los formatos en los que he experimentado un profundo descanso y he observado resultados positivos en mi nivel de energía, estado psíquico y bienestar general.

Le recomiendo que las haga en el siguiente orden. Primero haga oscuridad en su propia casa para dormir, luego para retiros cortos (mini-retiros de 11-16 horas y retiros regulares de 4-8 días). Después de familiarizarse con la oscuridad extendida en casa, una sala oscura pública dedicada funciona mejor para retiros de mediana duración (2-8 semanas). Además, su experiencia en casa podría inspirarle a construir un cuarto oscuro usted mismo. El interés está creciendo y el mundo necesita más que las pocas docenas que existen.

En general, cuanto más larga sea una retirada, mejores deben ser sus condiciones. Esto significa más silencio, espacio, comodidad y apoyo. Un retiro de 4 días puede llevarse a cabo de manera minimalista en casi cualquier lugar, pero incluso un retiro de 8 días requiere mejoras. Esto probará una de las cosas más importantes que suceden en su vida. Merece una atención especial.

dormir

esta noche

Empieza así:

Ponga material de lámina oscuro y denso sobre las ventanas y puertas de su dormitorio para obtener alivio *esta noche* de la mayoría de la luz ambiental exterior.

- pegar con cinta adhesiva
 - mantas, sacos de dormir, sábanas oscuras o cortinas adicionales
 - plástico, alfombra o cartón negro
 - o apuntalar madera contrachapada, puertas viejas o grandes tableros de mesa
 - usa lo que tengas
- extiende las esquinas de los materiales flexibles lo más lejos posible de la puerta en ambos lados
- apagar o cubrir cualquier dispositivo en su habitación que produzca luz
- asegúrese de tener mucho aire fresco, incluso si deja entrar un poco de luz
- bloquee parte de ella con una máscara para dormir de una aerolínea o tienda de viajes; un sombrero de

invierno suelto o una camiseta oscura sobre sus ojos.

Todos sabemos lo que se siente al dormir mucho después de demasiadas noches cortas: nos sentimos lentos después. Algunas personas llaman a esto dormir demasiado, una imposibilidad fisiológica. Simplemente no saben lo cansada que puede estar la gente y aún así no ser despedida de sus trabajos. De hecho, estamos aprovechando la primera capa de un atraso de sueño perdido. Sentirse mareado es la primera fase de ponerse al día. Esto puede llevar días. Revertir la privación de sueño es como retirarse de una droga fuerte. Como yo, es posible que necesites una retirada para llegar al otro lado de la misma sin retroceder.

Mientras tanto, este formato nos ayuda a recordar lo importante que es la oscuridad. Cuando decida que desea una oscuridad perfecta para dormir por la noche, haga *persianas de apagón*, un *silenciador y rejillas de ventilación a prueba de luz* para que su habitación sea oscura, silenciosa, aireada y fácilmente reabierta a la luz durante el día.

nocturno

Requerimos oscuridad total para dormir bien. Nadie es una excepción a esto. Es posible que pueda quedarse dormido a pesar de la luz de la calle justo fuera de su dormitorio, pero sólo a expensas de la función general (vea la *Ley de Acomodación Vital*). El sistema circadiano no ha cambiado ni un ápice desde la industrialización. Nunca se acostumbra a nada. Si la luz interfiere en su sueño, le indicará al sistema circadiano que haga que su sueño sea menos profundo y relajante, ya sea que usted lo sepa o le guste o no. Es como lo que muchos clientes me dijeron después de sus retiros: "No tenía idea de lo cansada que estaba."

De simplemente oscurecer su dormitorio, un amigo me contó una gran diferencia en la calidad del sueño que él y su pareja experimentaron, así como un regreso de sueños vívidos. He experimentado lo mismo cada vez que he podido oscurecer la habitación en la que duermo. Como regla general, cuanto más oscura sea la habitación, mejor será el sueño. 100% oscuridad es 1000% mejor que 99.9% oscuridad. Extinguir esa última parte de luz no deja a la mente nada a lo que aferrarse, dando un nuevo significado a "quedarse dormido". Compruébelo usted mismo.

Es mejor ir a dormir temprano, de 18:00 a 22:00 a más tardar. Luego uno se despierta naturalmente unas 4 horas más tarde durante 1-3 horas. A esta hora, uno está recién descansado, pero la promesa del sueño está por venir. El mundo exterior es más tranquilo; los niños están dormidos; la mente corre más lentamente; y las inhibiciones están ligeramente relajadas.

Por lo tanto, el sexo puede ser especialmente gratificante. Muchos consideran que es una hora propicia para la meditación o la oración. Use una vela u otra luz tenue y cálida. Evitar el tinte azul frío de algunos LEDs, que indica al sistema circadiano que se despierte. El ejercicio ligero, la lectura ligera y los bocadillos ligeros (en la fruta) también están bien. Y tal vez una tarea servil o dos. Pero evita trabajos más serios. Estimula demasiado el pensamiento despierto y distrae de volver a dormir cuando se está cansado de nuevo.

Por lo general, el sueño dura de 3 a 4 horas más. Es deliciosamente renovador. Una siesta a primera hora de la tarde, tan sólo 20 minutos, le refrescará una vez más. Es decir, si puedes soportar sentirte así de bien.

Antes de que se extendiera el alumbrado público, este era un patrón de sueño común. Se llama [sueño bifásico](#) o [segmentado](#). Es natural y el retroceso la repone fuertemente. Si te pasa a ti, no lo consideres extraño, pero una parte normal de la vida humana se ha recuperado.

Muchos aspectos de la vida moderna parecen estar cada vez más fuera de control. Las persianas Blackout ofrecen la emoción única de recuperar el control sobre una de las funciones más básicas de la existencia: dormir y despertar. Ni el sol, ni el alumbrado público, ni la programación de accidentes determinan más cuando usted se despierta. Lo haces, y sólo cuando estás bien y preparado.

retroceder

cortocircuito

Los retiros cortos duran de 14 horas a 8 días. Al menos puedes empezar en casa.

mini-retiro

Nota: No recomiendo mini-retiros para todos, sólo si te sientes fuertemente llamado a ello y te encuentras en condiciones de hacerlo sin recortar gastos ni ponerte en peligro. No puedo hacerlas bien, así que ya no lo intento. Sólo lo incluyo porque vi que era posible y puedo imaginar que hay personas cuya capacidad y circunstancias lo hacen apropiado.

Un mini-retiro le permite sumergir su dedo del pie en el retroceso mientras mantiene su horario habitual. Incluye las dos fases principales de un retiro: dormir largo y profundo, y estar despierto sin distracción durante algunas horas en medio de la noche.

Es lo mismo que dormir de noche en la oscuridad, excepto tú:

- apagar las luces a las 20:00*
- mantener la oscuridad ya sea que te despiertes o no en medio de la noche
- Dormir de 1 a 2 horas extra por la mañana
- permanezca en la oscuridad 12-16 horas*

Un mini-retiro ayuda a mantener el descanso entre 4 y 8 días de retiro. Algunos de los beneficios de la retirada se desvanecen y a diferentes velocidades. Para extenderlos y facilitar la transición al momento en que se necesita volver a retirarse, haga un mini-retiro una vez a la semana entre los retiros regulares.

PRECAUCIÓN: No comience un mini-retiro después de las 20:00, ni permanezca más de 16 horas. En mí, esto indujo un choque leve y sentimientos y pensamientos muy negativos de los que me tomó 4 días de retiro para recuperarme.

En la retirada, el organismo restablece fuertemente los ritmos biológicos naturales. Es decir, ir a dormir cuando se está cansado, especialmente al anochecer. Si no puedes comenzar tu mini-retiro a tiempo, posponlo hasta que puedas. Comenzar retiros regulares con una o dos horas de retraso es menos que ideal, pero todavía funciona porque el organismo tiene tiempo para compensarlo. Este no es el caso del mini-retratamiento.

El organismo humano en la oscuridad parece pasar por un ciclo de 2-3 días con un punto de no retorno después de 16-18 horas. Por lo tanto, o bien se sale antes de pasar este punto o bien se completa el ciclo. De lo contrario, puede tener consecuencias muy negativas. Es como saltar de una rueda de la fortuna después de haber subido demasiado. Lee mi artículo en el blog, [cómo no retirarse](#), para una explicación más larga.

Los ritmos biológicos son muy poderosos y aparentemente no pueden ser alterados de esta manera. Por lo tanto, más vale prevenir que curar, al menos hasta que se haya retirado lo suficiente como para sentirse seguro al experimentar con mini-retiros.

Retiro de 4 días

Una vez que sus medidas de oscurecimiento y ventilación estén funcionando sin problemas para uso nocturno y mini-retiros, puede agregar fácilmente los elementos restantes de un cuarto oscuro para un retiro regular. Si haces un retiro en un centro, puedes empezar con un retiro de 8 días.

Todos los interesados en un retiro de 4 días pueden probar uno. Aunque no está garantizado, es posible

ponerse al día con todo el sueño que uno ha perdido en tanto tiempo. La cantidad de sueño profundo que se puede tener en tan poco tiempo es imposible de concebir de antemano y difícil de creer incluso después de experimentarlo. Aunque la mayoría de los efectos desaparecen después de unas pocas semanas, usted puede recuperar la esperanza y registrar un recuerdo de sentirse muy bien. Puedes empezar a aprender a estar en la oscuridad. Su partidario puede empezar a aprender a estar cerca de un retiro. Tendrás una idea más clara de cómo y cuándo hacer futuros retiros.

El tiempo de los retiros regulares es un poco más flexible que el de los mini-retiros. Planee apagar las luces entre las 18:00 y las 20:00. Si surge algo y llegas un poco tarde, está bien. Pero si usted comienza después de las 22:00 debido a la programación, el insomnio, la ansiedad o la adicción, añada un día y una noche más de oscuridad a su retiro. Esta, por cierto, es la manera de empezar a interrumpir seriamente estas enfermedades. El efecto de un retiro tan corto será probablemente temporal. Pero al menos verás la luz al final del túnel.

De acuerdo con el ciclo diurno natural, vete a la oscuridad por la noche y sal por la mañana. Sólo quédate en días extras en el medio. Esto hace que la parte oscura de un retiro sea de 2,5 días (60 horas). Evite verificar la hora. Use una alarma de teléfono celular configurada para un día específico para saber cuándo termina el retiro.

Además de dormir tanto como sea posible, comer, eliminar y bañarse, ¿qué hace uno en la oscuridad sin trabajo, sin gente, sin medios de comunicación? Ejercicio ligero y colocación de atención relajada. Explico más sobre esto último en *protocolo > atención*.

Después, reajuste lentamente a la luz. No sólo viste una matinée en un cine oscuro, sino que pasaste días en la oscuridad total. La exposición repentina a la luz del día sería un choque doloroso e innecesario. Pase un mínimo de 15 minutos reencendiendo gradualmente la habitación abriendo los paneles de las puertas y ventanas unos pocos milímetros a la vez.

PRECAUCIÓN: Quedé atrapado en un remolino hecho de varios retiros de 4 días de duración de los que cada vez era más difícil salir. Perdí demasiada [capacidad falsa](#) antes de que la capacidad normal restaurada pudiera compensar. Evita este error. Si haces uno, sólo haz **un** retiro de 4 días, no más de tres, y luego sigue adelante con los preparativos para un retiro de 8 días._

transición

Se necesita tiempo para reajustarse adecuadamente a la luz y a la vida ordinaria. Así que un período de transición sin estrés es *tan importante como la oscuridad misma*. Para cada tres días de oscuridad, planifique por lo menos 24 horas de idénticas condiciones excepto con luz solar y caminatas durante el día.

Las hormonas necesitan tiempo para reajustarse a la luz. El sentido del equilibrio también puede verse afectado. El retirarse a menudo se ha sentido como un proceso químico, con una sensación de somnolencia o frescor inundando mi cerebro o mis manos. Y se necesita tiempo para reflexionar sobre lo que acaba de suceder, para empezar a integrar los cambios, la energía extra y el valor del retiro.

Así que pasa la transición en silencio. Primero, destape al menos una ventana. Tome un paseo lento o dos y tome el sol afuera. Visitar sin nadie. Duerme una siesta, cubriendo las ventanas si quieres. A continuación, cubra las ventanas entre las 18:00 y las 20:00 horas y vuelva a pasar toda la noche en la oscuridad.

Después de su último sueño, destape lentamente las ventanas. Considere que su retiro terminó a más tardar al mediodía.

Vuelve a tu vida normal. Me refiero a evitar actividades no rutinarias la primera semana. Es probable que continúes notando los efectos del retiro. Debido a su intensidad onírica, llamo a esto las secuelas. Ver *protocolo > post-tratamiento*.

Si su ubicación no tiene agua corriente, no hay problema. Para este corto período de tiempo, es innecesario. Vea *agua* para una lista corta de requisitos.

Retiro de 8 días

Si usted ha construido su propio cuarto oscuro, haga un retiro de 8 días una vez que usted y su equipo de apoyo hayan hecho un retiro de 4 días. Si se retira en un cuarto oscuro establecido, puede comenzar con un retiro de 8 días. La respuesta del organismo a la oscuridad es acumulativa; el proceso de curación se profundiza cada día. Ocho días es el doble de beneficioso que cuatro.

Muchos de mis primeros clientes sintieron que estaban empezando a llegar a algún lado cuando su retiro de 4 días terminó. Y algunos estaban tan agobiados o tan descansados que 48 horas no eran suficientes para llegar a ninguna parte, ya fuera con su agotamiento o con su lucha interior. Así que mejoré mi cuarto oscuro para manejar retiros de 8 días para principiantes. Lo hicieron muy bien y expresaron mayor satisfacción con sus retiros que los de 4 días. Programar un primer retiro de 8 días asegura un avance de algún tipo. (Y puedo imaginar que en algunos casos muy cristalizados, aún será necesario más tiempo. Las defensas y controles fuertes deben disolverse lo suficiente como para comenzar a progresar hacia la salud.

Un retiro de 8 días tiene todos los elementos de un retiro de 4 días, y además:

- un equipo de apoyo de al menos dos personas. Por lo menos una persona debe estar cerca todo el tiempo. Esto crea un escudo psíquico para el participante del retiro.
- después de que se alcanza el descanso físico en el primer ciclo, un problema psíquico mayor puede surgir y ser resuelto en el segundo ciclo.
- un segundo día de transición al final
- una instalación de baño completamente funcional por razones emocionales y físicas. Para lugares remotos, vea los planes para una *ducha interior portátil*.

sopORTE

Un retiro medio dura hasta 2 meses (incluyendo 15 días de transición). Por lo que se sabe, el proceso es muy profundo. Mi sentido es que el núcleo del propio dilema personal, la causa de lo peor del propio sufrimiento, puede sanar en un retiro medio. Quedarán muchos problemas. Pero esto debería ser suficiente para despejar un gran espacio en el interior y restaurar la capacidad lo suficiente como para finalmente manejarlos después. (Al menos, esa es la cesta en la que he puesto todos mis huevos.)

Es mejor alejarse de todas las influencias y asociaciones habituales para minimizar los obstáculos internos. Ahora que sabes lo que haces en la oscuridad, vale la pena pagar más por esto. Haga un viaje por lo menos a un par de horas de distancia. Vuela a un cuarto oscuro en otro continente si es necesario. O alquilar una casa pequeña en pleno funcionamiento en un lugar no contaminado y oscurecerla usted mismo, organizando el mantenimiento y el apoyo.

El cuarto oscuro no tiene por qué ser elegante, pero debe funcionar en todos los sentidos sin comprometer la funcionalidad. Otra persona, una persona de mantenimiento, debería tener la responsabilidad de mantenerlo así. No hay nada como los problemas mecánicos para arruinar una retirada.

Sin embargo, otra persona, un partidario, debe estar disponible todo el tiempo para asegurarse de que usted tenga comida, comodidades básicas, alguien con quien hablar por unos minutos si es realmente necesario. Para cuando decida hacerlo, sabrá que está haciendo una de las cosas más importantes de toda su vida. Prepárese en consecuencia.

Use el último día o dos de su transición para empezar a manejar sus asuntos de nuevo: revisar mensajes y cuentas, hacer los arreglos de viaje, etc.

El beneficio de los retiros cortos es impresionante, pero superficial y de corta duración. Hacer muchas de ellas no equivale a hacer unas cuantas largas. La ley de los rendimientos decrecientes se combina con la frustración del potencial vislumbrado pero no realizado para dar un golpe amargo. Escalar audazmente de un par de retiros cortos a uno mediano.

Personalmente, he estado atrapado en una rutina de retiros cortos. Mi objetivo es hacer un retiro de 20 días (incluyendo 5 días de transición). En 2008, en mi segundo retiro exitoso, tuve una corazonada: en dos semanas de oscuridad me curaré de mi trauma psíquico en el centro. Esto me permitirá recomponer el resto de mi vida después. No sé exactamente cuánto tiempo tendrían que retirarse otros para llegar al mismo punto. Un tipo que conozco ha estado considerando esto por un tiempo tuvo la corazonada de que necesitaría 3 semanas de oscuridad. Supongo que es un patrón. Tiene sentido que la gente se entere de lo que necesita cuanto más lo consigue.

extenso

Un retiro largo dura de tres meses a un año. He escuchado varios informes de retiros como este. Todos tenían resultados que consideraríamos milagrosos, pero que están dentro de la capacidad del organismo humano. El organismo se hizo a sí mismo bajo circunstancias difíciles. Bajo circunstancias ideales, es ciertamente capaz de rehacerse a sí mismo. Tal vez mejor que nuevo.

[Persisten las historias](#) de asombrosas curaciones físicas que ocurren en los retiros de los cuartos oscuros ayurvédicos que duran de 3 a 12 meses: recuperación del cabello y la vista perdidos; crecimiento de nuevos dientes; e incluso recuperación de la juventud misma. Parece que vale la pena investigarlo.

amonestación

Hay cuatro formas dañinas y peligrosas de retirarse en la oscuridad. Aprendí sobre ellos por las malas. El único punto posible a lo que soporté fue para poder advertirte de estas pequeñas puertas al infierno. Deseo sinceramente que evite ese sufrimiento.

Afortunadamente, es fácil evitarlo una vez que lo sepa. Sólo los enumeraré aquí y les señalaré las discusiones más largas sobre ellos en otras partes del libro.

Sólo di que no:

1. Mini-tratamiento con retraso. Vea la sección de [mini-retiro*](#) arriba.
2. Terminar un retiro sin días de transición. Vea el *retiro de 4 días* arriba y el *protocolo > post-retiro*.
3. Realizar múltiples retiros de 4 días en lugar de avanzar rápidamente a retiros de 8 días, medios y largos. Un no-no muy serio, amigos. Una vez más, ver el *retiro de 4 días* arriba y la *higiene > capacidad falsa*, donde he subestimado el asunto porque no se puede exagerar.
4. Pobre apoyo:
 - falta de apoyo
 - apoyo hostil o gente hostil en la misma casa. Di no a las relaciones abusivas.
5. Sé que dije cuatro maneras peligrosas, pero quizá haya más. Y lo que es peor. ¿Por qué averiguarlo? ¿Cuál es la pena por seguir las pautas? Apéguese a lo probado y verdadero. Err... conservadoramente. Sé imprudente en otra parte de tu vida. Lo más asombroso que puede hacer es tener bordes ásperos si se maneja incorrectamente. Tampoco acaricie a los cerdos al revés.

Vale, ahora ya lo sabes, así que estás a salvo. De vuelta a las muchas maravillas del cuarto oscuro higiénico que se retira.

porvenir

Me gustaría encontrar la manera más sencilla de restaurar la salud, incluyendo la cordura, de una sola vez.

Como la curación perfecta de un hueso roto. Con este fin, me gustaría ver centros de retiro higiénicos en todo el mundo con instalaciones y apoyo para:

- retiros de cuarto oscuro medio y largo
- ayunos ([método](#) revolucionario de Albert Mosseri)
- reentrenamiento físico
- la formación para llevar una vida sana, incluidos el estilo de vida y los medios de subsistencia
- investigación y desarrollo de código abierto de lo anterior
- una residencia en el pueblo para el personal, la familia, los amigos y los huéspedes, donde todo esto se aplica y se prueba en la vida real

En 3-16 meses, uno lo estaría:

- restauración de la función y la vitalidad
- preparado para mantenerlo en la vida diaria
- preparado para lidiar con los residuos del pasado

Durante unos años, me centré en el diseño y la construcción de salas oscuras públicas. Luego vinieron algunos años más de hacer y ayudar a individuos a hacer cuartos oscuros privados en casa. Como consultor, también estoy disponible para ayudar:

- operadores de salas oscuras públicas dedicadas a retiros medianos
- aquellos con centros existentes que deseen incluir la retirada higiénica de los cuartos oscuros en sus programas
- desarrolladores de centros de retiro higiénicos como los que acabo de describir

Aquellos que apoyan la retirada higiénica de los cuartos oscuros son elegibles para mi futura red, a través de la cual puedo referirle clientes a usted. Escríbeme para más información.

~~

Puede que se necesiten unas cuantas generaciones de vida sana para restaurar plenamente nuestra salud y realizar nuestro potencial como seres humanos. Pero podemos dar grandes pasos en nuestras vidas, consiguiendo la mayor parte del camino de regreso.

Ahora que hemos examinado diferentes formatos del uso reposado de la oscuridad para diferentes circunstancias y propósitos, veamos más adelante lo que sucede en un retiro y exactamente cómo llevarlo a cabo.

5 - protocolo

Cómo estar y qué hacer una vez en la oscuridad es simple. Es muy parecido a tener un invitado. Proporcione lo necesario para la función y la comodidad, y luego manténgase fuera del camino.

Al igual que con el resto de la higiene, la práctica de la retirada de los cuartos oscuros sigue constantemente la teoría. En la higiene, nuestro propósito es servir a la vida. Las necesidades de la vida son nuestras prioridades. Esto hace que nuestra tarea en la oscuridad sea simple y clara: mantener las condiciones de descanso. Esto deja al ser autónomo libre para devolver la salud y el funcionamiento a todo el ser lo más rápidamente posible. El yo autónomo hace la mayor parte del trabajo, todas las partes complicadas, e indica al yo volitivo cómo ayudar.

La retirada de Darkroom no es nada menos que la recuperación del yo perdido. En la oscuridad, comenzarás a reunirte contigo mismo, como si un marinero con patas de palo se despertara un día y encontrara que su

pierna comienza a crecer de nuevo. Cuanto más sucede, más te conviertes en tu propio guía. Este capítulo te ayuda a navegar tus primeros retiros y permanece como un mapa.

El retiro higiénico del cuarto oscuro es nuevo, y yo soy nuevo en ello. La autoridad final en materia de higiene es la vida misma. Considere estas notas del campo y una invitación a explorar una idea cuyo momento ha llegado.

mecanismo

logística

Describo el proceso general de retirarse en *formato*, especialmente las secciones de retiros de 4 y 8 días. Aquí están los detalles.

- víveres
 - el día que comience tu retiro, come de la misma manera que lo harás en la oscuridad: sólo fruta y verdura o tan simplemente como puedas
 - terminar de comer por el día antes de las 18:00
- en retirada
 - en tu habitación:
 - neutralizarlo: cubrir o almacenar todo lo que no sea necesario para el retiro
 - limpie a fondo
 - acolchado de esquinas afiladas y protuberancias
 - en un centro
 - llegar a las 18:00
 - su partidario lo hará:
 - mostrarle su habitación, indicándole dónde se entregarán los alimentos y cualquier característica especial
 - descubra las cosas particulares que necesita
 - Hablar un poco sobre el retiro, reiterando las ideas básicas de descanso y autocuración.
 - mientras desempacas y te acomodas, memorizas la habitación. Cierre los ojos y practique moverse y encontrar cosas
- poner dos alarmas en un teléfono móvil
 - entre las 10:00 y las 12:00 el primer día que descubra las ventanas. Los días de transición, puede abrir la habitación antes del mediodía, a partir de las 06:00, siempre y cuando se sienta completamente descansado.
 - entre las 06:00 y las 12:00 de la mañana, dependiendo de tu horario.
 - apagar el teléfono móvil o ponerlo en modo de vuelo para detener las llamadas y minimizar la radiación electromagnética
- apagar luces
 - cómo hacer todo en una habitación totalmente oscura: ¡lentamente!
 - *Importante:* al agacharse o levantarse, mantenga las manos juntas, frente a sí mismo a la altura del pecho para que no se golpee la cabeza. Practique esto unas cuantas veces en la luz con los ojos cerrados, cerca de algo que tocará con las manos.
 - poner los restos de comida en el cubo que se encuentra dentro de la habitación
 - las cosas se salen lentamente de lugar en la oscuridad. Si desea que la cama se vuelva a hacer, que se encuentren zapatos perdidos, etc., hágaselo saber a su partidario.
 - Si descubre una fuga de luz, mire inmediatamente hacia otro lado y consiga algo para cubrirla. Ver *Preparar* > *Traer* materiales para hacer esto. Hágaselo saber a su partidario para que la fuga se pueda tapar.
 - Usa papel para rascar y lápiz para escribir notas a tu partidario. Póngalos en el lugar acordado para los mensajes.
 - Evita todos los medios durante tu retiro: texto, música, fotos, video.

- Evite también toda compañía: familia, amigos, etc., a menos que
 - usted es padre y su hijo necesita estar con usted
 - quizás si tu retiro es de más de dos semanas (aún no lo sé)
- día(s) de transición
 - pasear, tumbarse al sol sobre la hierba, andar descalzo,
 - tomar siestas, volver a cubrir las ventanas si lo desea
 - mantener la soledad
 - escribe sobre tu retiro
 - volver a cubrir las ventanas entre las 18:00 y las 20:00
 - mantener la oscuridad hasta el amanecer
- mañana pasada
 - termina de escribir sobre tu retiro
 - empaquetar y salir de la sala a las 13:00

agua y ejercicio

Me aseguro de hacer dos cosas en la oscuridad:

- agua potable: el cuerpo utiliza agua para prácticamente todos sus procesos. La detección de la deshidratación es extrañamente más difícil en la oscuridad. Cada día, beba aproximadamente 1 litro por cada 20 kg que pese. Consigue suficientes botellas para aguantar tanto. Manténgalos junto a su cama. Llénalos y bébetelos todos los días. Simple.

Con toda su energía extra, el cuerpo está reabriendo viejas heridas. Necesita agua para reparar, limpiar y revitalizar estos tejidos. Se trata de sacudir las toxinas sueltas y necesita agua para lavarlas. Empapa los nervios en agua para mantenerlos frescos. Esto hace que el tiempo en la oscuridad sea emocionalmente más suave.

- ejercicio: el ejercicio ayuda a dormir, a evitar el dolor de cama, a sentirse menos inquieto e irritable, a retrasar la atrofia muscular y, curiosamente, a mantener el "espacio" psicofísico en el que se produce la curación. Incluso tres minutos al día hacen la diferencia entre un retiro placentero y una incomodidad constante. Después de los primeros días, me doy cuenta de que quiero hacer cada vez más ejercicio. Se convierte en un juego: ¿cuántas flexiones puedo hacer? Rara vez me he sentido tan motivado como adulto. Fue una sorpresa muy agradable.

víveres

Coma alimentos en lugar de refrigerios. Cuando tenga hambre, concéntrese en comer hasta que se sienta lleno y satisfecho. El tracto alimentario humano procesa los alimentos por lotes, no de forma continua. Un flujo constante de alimentos (a menudo consumidos en el aburrimiento) interrumpe y dificulta la digestión, por lo tanto, el sueño, la atención y la curación.

Usted probablemente necesitará de un 25 a un 50% menos de alimentos, por calorías, de lo normal. Recomiendo mantenerlo a frutas frescas, crudas, maduras y de hojas verdes para maximizar la nutrición, la eliminación y la agilidad psíquica. Mantenga los alimentos en una nevera con un bloque de hielo. Come todo lo que quieras. Es probable que su apetito disminuya debido a la [melatonina](#) adicional en la sangre (una razón por la cual no tenemos hambre cuando dormimos). Esto fue especialmente notable en mi primer retiro.

Hasta un 10% de los alimentos, en masa, pueden ser hojas verdes tiernas como la lechuga de hoja (no el iceberg) y la espinaca bebé. Apio, también. Esto equivale a una cabeza grande o un manojito de greens por día en total.

Un mínimo del 90% de su comida, en masa, debe ser fruta sin semillas, dulce y no dulce (como tomates, pimientos, pepinos). Así que las ensaladas pueden ser dulces (verduras mezcladas con fruta dulce) y saladas

(verduras mezcladas con fruta no dulce).

Nuestra necesidad de grasa es diminuta y se satisface fácilmente con los tipos de alimentos mencionados anteriormente. La grasa es muy compleja y difícil de digerir. Demasiado interfiere con el descanso y la curación. Por lo tanto, elimine los aceites y minimice los alimentos grasos. Olvídate completamente de los frutos secos y las semillas. Un aguacate pequeño a mediano durante un retiro de 4 días en una sabrosa ensalada es muy agradable.

La mayor parte de lo que se consume en frutas y verduras de hoja es agua. Así que usted debe comer de 3 a 5 veces más volumen para tener la misma sensación de plenitud y satisfacción. Comer tanto, como 5 manzanas en vez de una o media sandía en vez de una rebanada, puede llevar tiempo acostumbrarse. Practíquelo antes del retiro.

Para más información sobre la comida, vea:

- *retiro en cuarto oscuro* > *comida y preparación* > *menú*
- *La dieta 80/10/10* del Dr. Douglas Graham y los [vídeos de Loren Lockman](#).

ayuno

Creo firmemente en el ayuno. Es una piedra angular de la higiene. Pero creo en mantener estos dos procesos separados hasta recuperar una capacidad significativa. Parecen tener requerimientos metabólicos opuestos. Al principio, la sanación en la oscuridad es más psíquica por naturaleza, en el ayuno más físico. La actividad de uno apoya la inactividad y el descanso del otro.

He probado ambas al mismo tiempo y es muy bueno pero intenso. Espero que haya más, pero por ahora, estoy tomando una a la vez. Te recomiendo lo mismo hasta que recibas una señal clara y fuerte de tu organismo. Recomiendo los libros de Shelton sobre el tema, *Fasting Can Save Your Life* y *The Science and Fine Art of Fasting* Albert and Mosseri's *Fasting: El mejor remedio de la naturaleza*.

protección

Aquí hay maneras de conservar energía para la curación:

- hablar sólo si es necesario. Chatear consume energía.
- Aprende a escribir en la oscuridad para que puedas comunicarte con un seguidor y tomar notas de tu experiencia. Usa un cuaderno. Voltee la página después de escribir o cuando tenga dudas acerca de haberla volteado. Use su mano no escrita para cubrir la última línea y guiar su pluma.
- para una experiencia más concentrada, haga un retiro en silencio
- si normalmente hablas solo, te agarras y te detienes
- al principio, mis clientes y yo teníamos ganas de salir rápidamente de la instalación al salir del cuarto oscuro y volver a la vida normal. Esto se debió a un aumento inusual en el nivel de energía y bienestar. Teníamos un agudo sentido de anticipación sobre nuestras vidas, sintiéndonos más en nuestros cuerpos y listos para conquistar el mundo. Pero en lugar de volver a entrar inmediatamente en la vida normal y probablemente terminar soplando esta energía extra, es mejor recircularla, absorberla, estabilizarla.

Así que ahora el retiro continúa después de la oscuridad con las ventanas descubiertas y las puertas abiertas durante el día un día por cada 2-3 días oscurecidos. Esto da tiempo para reorientarse hacia la luz y la gravedad. Camine, acuéstese en el césped, mire a la naturaleza y reflexione sobre lo que ha sucedido. Ver *formato* y, en mi blog, [protocolo post-retiro](#) para más información sobre esto.

aguantar

El apoyo debe ser pasivo. Esto significa

Mis ideas de apoyo han evolucionado desde mi primer retiro. Una vez al día, Finn me traía comida y me hablaba unos minutos. A mí, entonces, a mis clientes generalmente les gustaba tener un apoyo tan activo en nuestros primeros retiros. Nos pareció tranquilizador decir unas palabras a alguien cada día.

Para mis primeros clientes, hice más de cada uno, a veces demasiado. Me consideraba un facilitador. Entonces un cliente quería comunicarse con notas y aplausos en respuesta a mis preguntas. Un aplauso significaba no; dos, sí; tres, repite la pregunta. Su retiro dependía de él y él lo sabía. Sólo quería apoyo logístico y el apoyo psíquico pasivo de mi simple presencia.

Esto me gustó mucho. Alivió mis preocupaciones y me ayudó a confiar más en la vida. En lugar de ser un facilitador, empecé a pensar en mí mismo como un partidario. Más tarde intenté retirarme sin apoyo y preferí la soledad y la falta de interrupción.

Sin embargo, eso fue sólo un retiro de 4 días, y yo estaba en un pequeño pueblo de amigos. Para los retiros de 8 días, he encontrado que tener a alguien cerca, de guardia, es crítico. Un retratista está en una especie de útero. Los partidarios son como los padres. Siguen con sus vidas regulares, pero permanecen disponibles y crean un escudo psíquico constante para el participante del retiro. Existen fuerzas extrañas en el mundo. Tenemos que descansar de ellos también. Un pequeño equipo de seguidores lo hace posible.

Un participante puede obtener la atención de un partidario desde el interior del cuarto oscuro con una bandera operable o una campana al final de un cordón. Un teléfono celular completamente cargado o un walkie-talkie funciona en caso de emergencia.

Aquí están los atributos de un buen apoyo:

- deberes y cualificaciones del aficionado:
 - ha leído este libro, entendiendo las ideas básicas de higiene; no se requiere experiencia
 - se ha retirado o lo hará pronto. Nada de partidarios neutrales o tácitamente negativos!
 - es confiable; y tiene un poco de sentido común
 - trae comida y revisa las notas o saluda de acuerdo a un horario acordado (el mediodía funciona bien). Decir hola puede suceder una vez al día, una vez en medio del retiro, o nada en absoluto.
 - se queda cerca y mantiene al participante en el fondo de su mente mientras se ocupa de la vida diaria.
 - tiene apoyo, al menos otra persona.
- planear
 - un partidario puede entregar comida y hablar con el participante en una voz normal sin abrir la puerta del cuarto oscuro.
 - un seguidor puede entrar en el cuarto oscuro sin dejar entrar la luz. O bien, el participante se cubre los ojos hasta que la puerta se cierra de nuevo.
 - un participante puede llamar al simpatizante sin salir de la sala o sin estar expuesto a la luz.
 - ver el *diseño* y *hacer* capítulos para ver las maneras de hacer esto

punto de vista

Además de un cuarto oscuro, comida y apoyo, un retiro higiénico requiere un cuarto ingrediente crítico: el conocimiento de la actitud higiénica. No tienes que creerlo. Simplemente llévatelo contigo para considerarlo, probarlo y usarlo cuando surja la oportunidad. No es algo para imponerse, para obligarse, sino para reconocer en el momento y responder. Es una oportunidad de dejar ir y dejar que la vida te atrape. De alguna manera, ya sabes cómo hacer esto. Estas palabras pueden ayudarle a sentirse más seguro al respecto.

objetivo

- El propósito de un retiro en un cuarto oscuro es descansar profundamente. Esto permite que el organismo, especialmente la psique, se cure a sí mismo del mayor trauma psicofísico sostenido en la civilización que causa todo el sufrimiento, incluyendo las enfermedades físicas.
- Tu tarea principal es dormir. Los beneficios del sueño profundo posible en la oscuridad se multiplican cada día. El sueño profundo permite al organismo acumular una tremenda energía vital. Esta energía es necesaria para curar lesiones psicofísicas profundas que están más allá del alcance de la voluntad, la cirugía o la práctica.
- Considere cualquier propósito espiritual, de desarrollo personal o terapéutico al cual usted podría poner este retiro como parte de lo que está retirando. En serio: siéntase libre de dejarlo todo aquí. Lo que sea válido sucederá por sí mismo, mucho mejor de lo que te imaginaste. Si de alguna manera no puedes dejarlo ir, está bien. A veces la capacidad de dejar ir también debe ser recuperada, así como la confianza en el ser autónomo para manejar lo que se deja ir.
- Asimismo, las funciones autónomas del organismo se ocuparán de la mayor parte de lo que a menudo consideramos nuestras responsabilidades morales. El retiro del cuarto oscuro no es principalmente un proceso activo (como la práctica espiritual). Es principalmente un proceso pasivo en lo que respecta a la voluntad, que requiere un esfuerzo mínimo de su parte. Es como esperar en una cama de hospital para sanar.

Por lo tanto, no necesitas hacerte meditar, orar, cantar, introspección, pensar mucho, resolver tu vida, etc. Tampoco te detengas de ninguna de estas cosas *si te sientes movido a hacerlo*. Sí, realmente llegas a considerar tus sentimientos, impulsos, pensamientos y necesidades en la oscuridad. Todo en tu ser juega un papel en la vida. Cualquier cosa podría ser una señal importante. Cada movimiento del organismo tiene como objetivo final la salud. Escucha, espera, recibe.

- Es muy posible tener una meta para un retiro y progresar con él. Hice esto varias veces. Pero ahora sé que fue por falta de confianza en mí mismo. Mis objetivos eran los objetos de seguridad. Este tipo de determinación interfiere con las prioridades del organismo, que no se pueden mejorar. La vida siempre sabe lo que es más importante, milisegundo a milisegundo. Mi [retiro más efectivo](#) ocurrió cuando me sentí segura de que no funcionaría y renuncié a cualquier objetivo que hubiera podido tener. Sólo continué por pura lógica: mis propios argumentos seguían pareciendo herméticos e inevitables, así que seguí con el plan. Entonces fui testigo de una maravilla de autocuración.
- Este proceso es tan infalible como sea posible. Dadas las condiciones de reposo -la mayoría de las cuales están incorporadas en la habitación misma- usted sanará.
- El organismo es el actor principal. Su trabajo es apoyar su proceso de autocuración a través de la quietud y la conservación de la energía, incluyendo la energía gastada por la atención. (Más sobre la atención más tarde.)

pronósticos

- Tendrás una clara ruptura con tu vida normal. Es mejor considerar algo más como un bono. Mientras que yo y algunos otros a los que apoyé hemos experimentado sucesos asombrosos en la oscuridad, no puedo garantizar que ustedes los experimenten.
- Sus resultados están a la altura de su ser, 99.99% de los cuales opera por debajo del nivel de conciencia, más allá de su control directo.

Te garantizo que tu ser hará exactamente lo que sea más necesario y no requerirá más de ti de lo que puedas manejar. El conocimiento perfecto y completo de todo sobre ti y el poder absoluto para actuar sobre este conocimiento son los grandes dones del ser autónomo para ti.

- Como cuando deambulas por las calles de una ciudad extranjera, mantente alerta. Ni su partidario ni su yo autónomo lo relevarán de la tarea normal de velar por su propia vida. Usted sigue siendo responsable de sí mismo.

- Si no pasa nada, las condiciones no se cumplen suficientemente. Analice los puntos de fallo y vuelva a intentarlo. Varios de mis primeros retiros fracasaron debido a las fugas de luz, la mala calidad del aire, el ruido, una mala cama, la escasez de tiempo y otros factores estresantes. Mientras que la oscuridad es natural, uno todavía tiene que aprender a arreglarla y usarla. Todavía estoy aprendiendo.

atención

¿Qué haces en un retiro?

Como he dicho muchas veces, descansa. ¿Pero cómo, exactamente? La mitad del día, estás despierto sin nada que hacer.

La respuesta tiene que ver con la atención. Mientras el yo autonómico se cura, el yo volitivo enfoca la atención. No tenemos otra opción que llamar la atención. Tenemos que elegir dónde enfocarla.

Digo algo así como porque este poder varía con la capacidad. Esto toma tiempo para recuperarse. Mientras tanto, a veces la atención deambula como una cabra sin ataduras. A veces se escapa con locura. A veces regresa suavemente buscando dirección.

La atención es diferente a la mente. La atención puede estar en la mente: sus acciones, pensamientos y recuerdos. También puede ser sobre los sentimientos, la sensación y el movimiento.

No luches contra la cabra de la atención. Es un animal herido que debe permanecer libre. Dirigirlo cuando sea posible. Cuando deambula, lo rastreas y lo observas un rato, luego lo diriges. Cuando corre, te aferras a tu vida o, en momentos críticos, lo tomas firmemente en tus manos y lo diriges. Cuando regrese, tú lo diriges. La diriges porque tu propósito es descansar y ciertos objetos de atención son más relajantes que otros. Lo diriges cuando puedes, ya que tu capacidad para hacerlo retorna.

Conozco tres lugares y maneras de dirigir la atención con tranquilidad:

1. mentalmente en pensamientos, por encima y detrás de la cabeza, un par de minutos a la vez
2. visualmente en la oscuridad, delante de los ojos, durante 5-10 minutos cada vez
3. palpable y audiblemente en los ritmos corporales, durante horas a la vez:
 - en la respiración, en el vientre
 - en el pulso, en cualquier lugar y eventualmente en el corazón
 - en la deglución
 - en el parpadeo

Todos estos son buenos lugares para llamar la atención. Depende de lo que requiera el *descanso* en un momento dado. Por ejemplo, evitar pensar en algo que lo exige en el momento será agitado, no relajante. Recuerde el propósito del descanso, y aprenderá cuándo y dónde mover su atención.

La colocación consciente de la atención en el yo, en algún aspecto de la conciencia se suele llamar meditación. (Gurdjieff, en su precisión habitual, lo llamó auto-recuerdo). Por lo tanto, el cuarto oscuro en retroceso suena como una meditación para muchas personas. La meditación suele ser una disciplina. Esto sólo es cierto cuando se reserva tiempo para ello, cuando es el proceso principal. En el momento en que este esfuerzo se detiene, también lo hace el proceso principal.

En la oscuridad, la meditación sirve para el retiro. Uno no se retira para meditar, sino para descansar. La curación es el proceso principal. La meditación puede ayudar a veces, pero la sanación continúa de todos modos porque es un proceso autónomo que se desarrolla en el fondo de la actividad deseada. Además, un retiro proporciona tantas condiciones de descanso y tan poco que hacer, que uno tiende a descansar más.

- El pensamiento es a veces críticamente importante. Cuando tengas presencia de mente y surja un problema apremiante, piénsalo lógicamente, haciendo conexiones racionales de manera constante hasta que lo resuelvas. Esto no sucede mucho o toma mucho tiempo, y todos sabemos que pensar demasiado puede volver loca a una persona. Afortunadamente, pensar no es la única opción.
- También puedes mirar directamente a la oscuridad misma, convirtiéndola en un objeto de atención. Usualmente se nos enseña a pensar en la oscuridad como algo que no es nada o como un fondo para algo iluminado. Enfocarse en la oscuridad por un tiempo como un hecho externo, con los ojos abiertos o cerrados, ayuda a calmar la mente. Puede ser inesperadamente absorbente.

Inténtalo ahora mismo por un minuto o dos. Ponga sus palmas sobre sus ojos. Superponerlas ligeramente por encima de la nariz para sellar la luz. Mire la parte posterior de sus párpados como si estuviera mirando a un par de metros de distancia. Haga esto durante unos minutos. Las formas, los colores y las manchas pueden moverse durante un tiempo y luego desaparecer lentamente. Enfóquese en las manchas oscuras más lentas, a veces delante y a veces detrás de las imágenes. Estás retirando todos tus sentidos de nuevo dentro de tu cabeza.

También puedes hacer esto en medio de un día normal para recuperarte rápidamente, para sentirte centrado y de nuevo en tu cuerpo. Es relajante para los ojos. En realidad es una antigua práctica de la higiene llamada "palmar".

Solía hacerlo durante horas, incluso días. Esto fue demasiado. Puedes leer los problemas en los que me metí por esto en mi [retiro de 6 días](#). Imágenes cada vez más claras de naturaleza subjetiva juegan en la "pantalla" de la oscuridad. En otras palabras, las imágenes vienen de la mente. Al principio, encontré esto fascinante. Luego se convirtió en una tortura y una pesadilla. Al principio, no tenía sentido. Ahora creo que refleja lo que se reprime o se niega en uno mismo. Pero esto no es nada para complacer o descartar. El inconsciente nos dirá lo que necesitamos saber de él.

En un retiro, concéntrate en la oscuridad de esta manera por sólo 5-10 minutos, concentrándote en ella un momento para estabilizarte. Entonces...

- Mueva la atención hacia su intestino para sentir el movimiento de la respiración. Esto es siempre seguro, un refugio contra la tormenta que a veces se desata en la mente. Puedo quedarme tranquilamente allí durante horas mientras estoy acostado, palpando el movimiento de la respiración. Sólo la entrada y salida de mi vientre donde ocurre la respiración natural (no en el pecho).
- Luego, preste atención al pulso, a veces sintiéndolo en el corazón. De la sensación a la sensación no está muy lejos. Escuché de [Arnaud Desjardins](#), un gran maestro del Advaita, que eventualmente, uno puede poner atención en el corazón como sentimiento puro.
- La deglución y el parpadeo proporcionan más variedad al espectáculo. La lengua normalmente se apoya en el techo de la boca. Por supuesto, si usted está congestionado y debe respirar por la boca, esto es imposible.
- Muchos han reportado ocasionalmente ver luces e imágenes inusuales. Estos tienen una calidad muy real y objetiva. Es vigorizante, impresionante, convincente. Los techos abovedados a menudo figuran en este paisaje, a veces bajos, oscuros y grises o marrones; a veces altos, aireados, iluminados y de colores. Algunos consideran estas alucinaciones. La oscuridad me impresiona como un portal despierto al mundo de los sueños, también llamado [tiempo de sueño](#) o [espacio de tiempo](#).

experimento

Los informes de los participantes del retiro revelan patrones de experiencia. Descansar en la oscuridad afecta los fundamentos de la vida.

momento

Muchos de nosotros en la oscuridad hemos experimentado una extraña compulsión por saber qué hora es. Se

siente como un deseo adictivo, incluso un pánico leve, aunque obviamente absurdo. La oscuridad da la mejor oportunidad posible para retirarse de ella evitando que se descubra.

A menudo me siento tarde, corto de tiempo, apurado, como si estuviera corriendo atrás. Sin embargo, al final de un retiro, en el que pasaban días sin realizar las tareas habituales, siempre me siento lujosamente adelantado al horario previsto. Así que veo el sentimiento tardío como un síntoma de agotamiento y asincronía: desorientación del tiempo.

El sentido civilizado del tiempo está muy cerca del corazón de nuestra psicosis. Los indígenas reportan una experiencia de tiempo muy diferente. Se sienten *a tiempo*, a tiempo, en sincronía con el flujo de los acontecimientos. Donde más medimos el tiempo cardinalmente, con fechas y horas específicas, ellos lo midieron ordinariamente: antes, después, antes, después, después.

En la oscuridad, puedes sentir un cambio en la extraña relación con el tiempo que consideramos tan normal.

género

De una forma u otra, la sexualidad se hace presente en la oscuridad. Si ha sido reprimido, se agita, como un animal escapando de su cautiverio. Si se ha vuelto salvaje, se calma.

La sexualidad está cerca de la base de la existencia orgánica y de su poder. Todos venimos del sexo, nos renovamos en él a lo largo de la vida, y hacemos más vida con él. Lo exudamos en todo lo que hacemos a través de las polaridades de género de la masculinidad y la feminidad. Expresa la autoestima y la confianza en uno mismo. La sexualidad amplifica el poder colosal de la vida. Así, los centralizadores del poder, el estado y la religión, ya sean sagrados o seculares, suprimen rabiosamente la sexualidad. La violencia y la necesidad de controles artificiales son el resultado.

Durante varios retiros, y uno en particular, sentí que mi sexualidad comenzaba a regresar a mí. Cerrado durante mucho tiempo, finalmente encontró una forma de volver a entrar. Una extraña sensación de autocomplacencia la acompañaba, ocupando un lugar junto a mi anhelo habitual. He relatado más de los efectos liberadores iniciales de la retirada sobre mi sexualidad en mis [informes](#) en línea.

Antes de su retiro, uno de mis clientes trató de atraer a su novia risueña a la oscuridad para realizar "visitas conyugales". Esto fue gracioso. Pero te recomiendo que te quedes ahí solo. En la oscuridad, esta alegría secreta es sólo para el participante del retiro. El punto es recuperar el poder sexual. Las personas sexualmente poderosas tienen lo que necesitan. No lo buscan de los demás.

La sexualidad traumatizada se relaciona directamente con sentimientos de vergüenza, miedo y culpa; y con la rebeldía y el sentido de propósito. La curación de la sexualidad conduce a la recuperación de la autoestima y a sentimientos de seguridad y confianza. La oscuridad definitivamente ayudará a muchas personas a sanar de la pesadilla de la represión y la violencia que ha acosado nuestra vida durante miles de años. Espero que pronto termine esta locura de una vez por todas.

de energía

Como organismo, uno tiene un poder básico: vivir. Le permite a uno sobrevivir, refugiarse, encontrar agua y comida, manejar emergencias, defenderse, mantener su lugar en el mundo y proveer para los demás. El poder es una habilidad y la energía para ejercerlo. Combina los conceptos de capacidad y vitalidad.

El poder se manifiesta en cada movimiento, pensamiento y sentimiento. La forma física, el magnetismo, la relajación y el humor significan el poder de vivir. El dinero lo representa externamente. Una persona poderosa controla su propia vida de manera ordinaria y se adapta fácilmente a las circunstancias. La paz, la libertad, la prosperidad y la alegría caracterizan a las personas y sociedades poderosas por igual.

Todos los vivos tienen poder hasta cierto punto. Los que no lo tienen están muertos. Si bien tiene efectos sociales inmediatos, es principalmente personal. No es poder sobre los demás. El poder real crece desde dentro, no desde el cañón de un arma.

Como cualquier otra capacidad, el trauma daña significativamente el poder personal. La brutalidad rutinaria de la civilización empuja a la gente al borde de la impotencia. El poder se convierte en el motivo de casi toda actividad. El poder se convierte en agresión. Se desarrolla un drama. Algunas personas se convierten en fanáticos del control, lustradores de poder y abusadores. Otros se convierten en víctimas o rescatadores perennes. Los papeles se invierten repentinamente. El miedo, la violencia y el mal tocan a todos. La guerra, la represión, la pobreza, la esclavitud, las epidemias y la corrupción significan una falta colectiva de poder.

En un profundo descanso en la oscuridad, el poder es restaurado. Estos síntomas de la psicopatología de masas desaparecen. Uno comienza a sentir y actuar virtuosamente sin intentarlo o siquiera pensar en ello. La vida vuelve a funcionar a escala personal.

A escala social, este poder es irresistible por la fuerza convencional. Martin Luther King, Jr. y Mohandas Gandhi lo demostraron. De sus palabras y de mis visiones en la oscuridad, sus demostraciones palidecen ante el potencial de un ser humano totalmente restaurado. Nuestro mundo angustiado, reyes y campesinos por igual, espera a esa gente. Una vez que se rompa la presa, 10.000 años de sufrimiento desaparecerán de la noche a la mañana. Esto es lo que vi. Esta es mi oración.

obstáculo

incomodidad

Un período incómodo generalmente ocurre en algún lugar en la mitad del retiro, y dura de minutos a horas. Es como un ataque de dolor durante la convalecencia en un hospital. Pero ahora es el alma la que sana.

Es posible que se sienta tenso, como si se arrastrara por la piel. Podrías acurrucarte y llorar. Es perfectamente natural. Ustedes le han dado al organismo la oportunidad de encontrar una solución, y así lo está haciendo.

- Si la falta de movimiento contribuye lentamente a la incomodidad, el ejercicio le ayudará instantáneamente.
- llame a su partidario si necesita compañía
- prueba las técnicas de la sección de fobia
- funciona como un freno en el proceso. Si la luz roja no ayuda, pruebe con música. Si todavía no puedes soportarlo, usa luz natural. Aplíquelo destapando lentamente la ventana o abriendo la puerta tanto como sea necesario. Comience con los ojos cerrados y alejados de la luz. Abra los ojos, pero no mire directamente a la luz. Si esto es insuficiente, salga. Cuando te sientas tranquilo de nuevo, vuelve a la oscuridad.

En algunos casos, la retirada puede resultar insoportablemente difícil. Está perfectamente bien no reanudar la oscuridad en este momento. La oscuridad es natural, pero el reencuentro puede llevar tiempo y no hay que apresurarse. Tal vez la reflexión sobre su experiencia muestre por qué no pudo proceder. Tal vez algo inesperado cambie y pueda intentarlo de nuevo más tarde. Tal vez algo más es más importante para tu vida ahora. No hay prisa.

fobias

Aquellos con fobias relacionadas con la oscuridad (por ejemplo, la superstición, la claustrofobia, el miedo a la oscuridad) todavía pueden retirarse usando estas técnicas:

- luz roja: Mantenga una luz LED roja al lado de su cama (la luz roja pura no da ninguna señal a la glándula pineal para despertarlo). Si la ansiedad o el pánico se vuelven demasiado grandes, encienda

la luz hasta que se sienta mejor.

- microrretrato: retirarse durante cinco segundos. Luego tome un descanso en la luz roja hasta que se sienta listo para el próximo microrretrato. Aumente gradualmente la longitud de los micro-retiros y disminuya las pausas. Haga esto durante 15 minutos. La noche siguiente, 30 minutos, etc.
- Compañero: Retirarse con otra persona dentro o cerca del cuarto oscuro hasta que te sientas bien solo.
- razón: repasa los hechos de tu situación en tu mente. ¿Qué pruebas tienes de lo que temes? Puedes aprender a reconocer y descartar ideas arbitrarias (sin fundamento).*

Tenía un cliente de una cultura supersticiosa que fue criado para temer a la oscuridad. Pero la idea de descansar en la oscuridad atrajo su sentido común. Se quedó en la oscuridad toda la noche por primera vez en su vida en mi cuarto oscuro. Después, dijo que cuando llegó su miedo a los monstruos o fantasmas, simplemente razonó a través de él.

Recordó que cerró y trabó la puerta, luego revisó debajo de la cama y la mesa y no encontró nada antes de apagar la vela. La puerta no se había abierto desde entonces, así que no pudo haber entrado nada. Ella dedujo que no podía haber amenaza. Se calmó y se volvió a dormir. Esa noche, su fantástico miedo cedió a la razón cuatro veces.

Cuando se despertó por la mañana, se sintió extática por haber permanecido toda la noche en absoluta oscuridad y haber superado su miedo a ella. Su racionalidad se fortaleció y la utilizó para fortalecer su relación con la realidad y su sentimiento de seguridad. Aliada con su ser autónomo, la marea cambió suavemente su fobia.

En cualquier caso, inténtalo. Si estos métodos fallan, tal vez se le ocurra a usted mismo en el momento de la crisis. Se te ocurrirá una idea. Sentirás algo o tendrás un impulso. Actúa en consecuencia. La retirada del cuarto oscuro no es todo por ahí tirado. Estos breves llamados al heroísmo son parte del mínimo esfuerzo que el retiro requiere de todos en algún momento.

Me crié con muchas supersticiones. Encontré pp155-170 de *objetivismo: La Filosofía de Ayn Rand* por Leonard Peikoff es extremadamente útil para tratar con la parte consciente de ellos. Explica cómo identificar las ideas *arbitrarias*: aquellas de las que no hay pruebas. Explica la necesidad de despedirlos.

psicosis grave

Como he dicho, considero que toda nuestra sociedad y prácticamente todos sus miembros son psicóticos. Esto me incluye a mí, a usted, a nuestros "líderes", a la señora de la cuadra, a los médicos. Todo el mundo. Somos funcionalmente psicóticos, sobreviviendo lo suficiente en nuestra disfunción y dolor para reproducirnos. Existimos así en un continuo de psicosis que va desde los temporalmente conmocionados, a los funcionales, a los discapacitados, a los severamente psicóticos.

Simplemente este cambio de perspectiva de nuestras presunciones actuales puede ser de gran ayuda para la situación. Muchas de las pequeñas cosas ridículas que hacemos actualmente pueden ser expuestas como tales y ser detenidas.

No he trabajado con psicóticos severos, que serían identificados simplemente como psicóticos por la psicología convencional. Pero creo que podemos manejar incluso estos casos por nosotros mismos. Con esto quiero decir sin el uso del sistema profesional o de expertos, sólo con el cuidado de amigos y familiares. Dicho esto, si un experto puede comportarse normalmente, simplemente proporcionando sabiduría y cuidado discretamente como cualquier otra persona lo haría, sin ningún sentido de superioridad, eso es genial. Algunos expertos saben algo. No hay razón para que su conocimiento se desperdicie a menos que haga más daño que bien en conjunto.

Creo que las personas gravemente psicóticas serán más ayudadas al principio por la influencia y el amor de

otros que han recuperado su propia cordura en la oscuridad. Las personas más gravemente psicóticas son especialmente sensibles a la constante avalancha de estupidez y odio de nuestra sociedad, especialmente de aquellos que se supone que se preocupan por ellas. Si esto se revierte, la mayoría de los casos de psicosis grave desaparecerán en semanas. Primero pongamos nuestra atención en nosotros mismos. Es como usar una máscara de oxígeno en un avión: úsala tú primero, y luego en los que están bajo tu cuidado. Para continuar con la metáfora, por favor considere que el avión en el que estamos ya está despresurizado, sufriendo turbulencias severas y con sus máscaras colgando hacia abajo.

Pero puedo imaginar el uso directo de la oscuridad en casos extremos con excelentes resultados. Debe hacerse con mucho cuidado y atención a las condiciones, y con comprensión y consentimiento. Las tinieblas causan un gran daño a quienes se ven obligados a ello, y yo condeno sin reservas este uso cruel y despótico de las tinieblas. Creo que a menudo requerirá una aplicación más gradual y un mayor apoyo.

Comience quitando cualquier luz que la persona no haya pedido o reemplazándola con luz roja si la encuentra agradable. Cuanto más acceso tenga la persona a la razón y cuanto más confíe en sus cuidadores, más fácil será normalizar su entorno de sueño. La presión de programación se puede eliminar. Me refiero a todas esas actividades terapéuticas que se supone que ayudan a las personas pero que simplemente las angustian o las ayudan a pasar el tiempo mientras toman medicamentos debilitantes. Permita que la persona duerma más. Proporcione más frutas frescas y crudas y verduras de hoja verde, aire fresco, luz solar, agua pura no fluorada, contacto con las plantas y la tierra, hojas de tierra, etc.

Muchos pequeños cambios como éste pueden reducir rápidamente la psicosis severa a una mera psicosis discapacitada o incluso a una psicosis funcional. A partir de ahí, una persona puede manejar el resto del camino hacia la cordura por sí misma.

consecuencias

post-retiro

Los efectos de un retiro continúan después, a veces con una intensidad mayor que la del retiro. A veces se puede sentir como una tormenta. Así que lo llamo las consecuencias. Esta es otra fase de exploración, metamorfosis y perspicacia. Puede durar desde unos pocos días hasta varias semanas. Los días de transición de un retiro reducen su duración e intensidad a niveles tolerables.

PRECAUCIÓN: No intente un retiro sin días de transición, no importa cuán desesperado y con poco tiempo pueda estar. Las tormentas son duraderas. Puede que el infierno no lo sea.

Durante aproximadamente una semana después del retiro, planifica sólo las cosas usuales: trabajo, escuela, familia. Esto le devuelve rápidamente a la estabilidad funcional, minimiza la exposición a las perturbaciones y maximiza sus posibilidades de absorber el valor de la retirada. Quédate dentro cuando puedas salir. La fiesta seguirá allí en una semana. Ser sometido. No te metas con nadie. ¿De quién es la vida de todos modos?

La evolución de las secuelas depende de la personalidad de cada uno. No soy la plataforma petrolífera más estable del Golfo, así que me sacude. Por lo general, comienza con una sensación tranquila y sólida de profundo descanso después del retiro. Entonces una tensión se convierte en una crisis en unos pocos días. Puedo sentirme tan mal como los peores momentos de mi retiro. Entonces llega una visión o descubrimiento que me muestra el camino hacia el siguiente período de mi vida.

Esta percepción suele ir acompañada del retorno de la voluntad y el enfoque. De repente, sé exactamente qué hacer, cómo hacerlo, y tengo la energía y la fuerza para hacerlo posible. Es muy divertido, especialmente después de meses de apatía.

Sé menos de esta parte de los retiros de mis clientes que de la parte oscura. Por lo que vi y oí, sus secuelas variaron mucho en carácter. A veces coincidían con el drama mío, a veces eran fáciles de llevar. Recuerda

dónde estabas y mantén los ojos bien abiertos.

recapitación

Con respecto a algunos aspectos de nuestras propias vidas, todos sabemos mejor. Me refiero a las cosas que pensamos que debemos hacer por nosotros mismos que, curiosamente, no hacemos. El moralismo dice que es porque no lo haremos. La higiene dice que es porque no podemos. Deténgase un momento y considere el alivio que esta idea trae.

La sala oscura en retroceso proporciona las condiciones en las que el organismo restaura la capacidad de autocuidado y sus beneficios. Esto es una recapitación. La intensidad de un retiro se desvanece en su mayor parte, pero la capacidad restaurada permanece. Una pierna rota, una vez curada, no se rompe espontáneamente.

La aplicación completa de la **idea** detrás de la retirada higiénica en el cuarto oscuro consiste en **hacer retiros de mayor duración alternados con períodos de cambios radicales en la forma de vida hasta que la salud se restaure por completo**. "Salud a través de una vida saludable", como nos gusta decir a los higienistas.

Usted ya sabe algunos cambios que le gustaría hacer. Ahora puedes hacer algunas de ellas. Aquellos que no conoces, en la oscuridad serás capaz de descubrir, aprender y aplicar. Los recursos y oportunidades que estaban justo debajo de su nariz, en la punta de su lengua, fuera del rabillo de su ojo, de repente se vuelven visibles, convincentes y accesibles. Habiendo restaurado una parte perdida de ti mismo, *la forma en que eres* cambia. Te das cuenta y atraes cosas diferentes. Una vez que veas que puedes entrar por la puerta principal de una panadería y conseguir lo que quieras, dejarás de mendigar migajas por su puerta trasera.

sumario

He intentado impresionarte con la idea de que no eres el actor principal en la oscuridad. Pero en realidad, una parte de ti lo es. Es la parte que se nos enseña a ignorar, negar y repudiar: el yo autónomo. En la oscuridad, dejamos de identificarnos tan estrechamente con el yo consciente. Y se revela como el servidor del yo autónomo. Esto corrige la relación convencional, que erróneamente intenta encauzar los procesos infalibles de la vida hacia la agenda desesperada de una voluntad lisiada que vemos como nuestra única identidad.

En la vida ordinaria, hay que arreglar ciertas condiciones para vivir. Debes mantenerte alerta. Usted es responsable de su propia experiencia. Estos hechos básicos no sólo persisten en el cuarto oscuro, sino que se vuelven especialmente claros. En la oscuridad, es su trabajo mantener ciertas condiciones de la retirada.

Su partidario no experto, no lector de mentes y no terapeuta (si tiene uno) estará afuera ayudándole a hacer eso. Ella se encargará de mantener el cuarto oscuro, traer comida, tal vez encontrar sus zapatos perdidos. Como cualquier persona decente lo haría, ella hablará con usted por unos minutos si lo necesita. Es tu retiro. Si algo no funciona, dígalos.

En su último día de transición, escriba una descripción de lo que pasó mientras estaba fresco en su memoria. Finalízalo con las ideas de tus secuelas. Compártelo en línea si quieres y por favor envíame un enlace. He encontrado estos informes muy útiles para mejorar el cuarto oscuro, entender el proceso y aprender a explicarlo a la gente. Más escritores y lectores de informes ayudarán a difundir el retroceso higiénico del cuarto oscuro y a avanzar en su teoría y práctica.

6 - preparar

El siguiente formulario de inscripción, el menú y la lista de cosas que hay que llevar ayudan a prepararse para el retiro. Ya sea que te retires en casa o en un centro, te sugiero que lo leas y llenes el cuestionario para ayudarte a prepararte mentalmente para el retiro. De la misma manera, dáselo a aquellos cuyos retiros

apoyas.

Marion Abbott acumuló una [larga lista de centros](#) en su nuevo blog sobre la retirada del cuarto oscuro. Ella también [los mapeó](#). La mayoría son centros espirituales o terapéuticos, pero algunos apoyarán un retiro higiénico si sabes qué pedir y qué estás haciendo. Cada año aparecen más centros.

matricular

Siga las instrucciones cuidadosamente.

generalizado

1. Termine de leer este libro. Cuestionario más tarde.
2. Selecciona las fechas de tu retiro en el calendario de abajo. Los retiros comienzan a las 18:00 y terminan a las 12:00 cuatro u ocho mañanas más tarde. Por ejemplo, un retiro de 4 días que comienza el lunes por la noche terminaría el viernes por la mañana.
3. Responda por *correo electrónico* al siguiente cuestionario. Las respuestas de una o dos oraciones por pregunta son suficientes.
4. Envíe el depósito por medio de cryptocurrency, PayPal, tarjeta de crédito, o pregunte por otros métodos.
5. Traiga las cosas que se enumeran a continuación

términos

- Precio: (Ejemplo europeo) €40 + €80/día (ej.: 4 días de retiro = €360)
 - cobran un 20% más de lo que podrían cobrar
 - la gente que puede pagar.
 - negociar con el resto
 - usar el extra para subvencionar a gente digna con poco dinero. Averigüe en qué son buenos y pídale que hagan algo por usted.
- Descuentos:
 - Local, estudiante o amigo: 20%.
 - Local y estudiante o amigo: 40%
 - Ofertas del 40% + el resto en el comercio con mucho gusto considerado
 - Nadie serio rechazado por falta de fondos
- Fechas de reserva con un depósito del 50%. Saldo a pagar a la llegada.
- Gastos de cancelación (% del precio *total*):
 - 30+ días antes del retiro: 5%.
 - 7+ días antes del retiro: 25% (la mitad del depósito)
 - 1-29 días si alguien más puede tomar tu lugar: 10%.

[marcador de posición para google calendar]

pliego de preguntas

1. Nombre:
2. Dirección de correo electrónico:
3. Teléfono:
4. Dirección
5. Edad:
6. Nombre, correo electrónico y teléfono de contacto en caso de emergencia:

7. Duración del retiro:___ días
8. Retreat starting date_____ +/-____ days (for absolute date, put 0)
alternativo:_____ Días +/-____ días
9. ¿Cómo se enteró por primera vez de la retirada del cuarto oscuro?
10. ¿Cómo se enteró por primera vez de este cuarto oscuro?
11. ¿Por qué te gustaría retirarte?
12. ¿Qué harás la semana anterior al retiro? (No debe ser especialmente agotador o intenso para usted)
13. ¿Cómo le suena el menú?
14. ¿Te gustaría mantener silencio durante tu retiro?
15. Cuestionario:
 1. ¿Cuál es el propósito higiénico de la retirada?
 2. ¿Qué te sana en la oscuridad? c. ¿Qué implica esto acerca de qué hacer con tu voluntad y atención?
 3. ¿Dónde hay un buen lugar para poner tu atención si te sientes loco o atormentado por pensamientos o imágenes?
 4. ¿Cuánto pesa el aire que respira en comparación con los alimentos que come, y qué implica eso sobre la importancia del aire fresco?
 5. ¿Cuánto importa un lugar silencioso para un retiro exitoso?
16. ¿Qué temores o preocupaciones tienes que podrían interferir con tu retiro? (miedo a la oscuridad, claustrofobia, superstición, etc.)? ¿Cómo los manejarás? ¿Qué tipo de apoyo podría necesitar?
17. Asumiendo que estoy en lo cierto, que prácticamente todo el mundo está psicótico, ¿cómo sientes que la oscuridad puede afectarte significativamente, para bien o para mal?
18. ¿Hay algo más que quieras añadir?

carta

sumario

- 3L de agua pura por día
- menú frugívoro
 - fruta: entera, cruda, madura, de temporada, bien lavada, amplia para comer a cualquier hora
 - hojas verdes tiernas: lechuga romana, escarola, espinacas jóvenes
 - ensalada verde: dulce o salada, grande, bien combinada, servida al mediodía o a la noche
 - golosinas: 1 batido por 4 días, 1/2 aguacate o 15 aceitunas por 2 días en ensaladas
 - no: fermentos (p. ej., vinagre), cebollas, ajo, jengibre, especias, sal, jugo, aceite, alimentos secos, nueces o semillas

guiar

La mayoría de las veces, sólo come fruta. - comer una fruta hasta que pierdas el gusto por ella - si todavía tienes hambre, cambia a otra - comer de la más acuosa (melones) a la menos (plátanos, dátiles)

Algunos días, tenga una receta deliciosa:

- ensaladas verdes dulces (al mediodía o por la noche)
 - melón
 - 1 cabeza romana, picada
 - 2 L de sandía, picada (combine un solo tipo de melón con uno verde, de lo contrario, dolor de estómago)
 - plátano
 - 1/2 cabeza romana, picada
 - 3 costillas de apio, finamente picadas

- 4 plátanos, maduros
- 1 L de fresas o arándanos o nectarinas picadas
- cítrico
 - 1 cabeza romana, picada
 - 5 ramitas de perejil
 - 3 naranjas, peladas, seccionadas y cortadas por la mitad
 - 2 manzanas, picadas
 - 2 rebanadas de piña, picada
- ensaladas saladas (tardes)
 - tomate
 - 1 cabeza romana, picada
 - 3 costillas de apio, finamente picadas
 - 1 dL de lechuga de rúcula
 - 1 naranja, picada muy fina (en pulpa)
 - 5dL de tomate, picado
 - 1/2 aguacate o 1dL de aceitunas
 - secar
 - 1 cabeza romana, picada
 - 10 ramitas de perejil o cilantro
 - 1 naranja, picada muy fina
 - 2 pimientos rojos, picados finamente
 - 2dL de hongos O zuchinni, picados

Inventa la tuya propia basada en los patrones anteriores. No más de 6 ingredientes por receta. El truco con las ensaladas saladas (y todos los alimentos combinados, en realidad) es asegurarse de que los 8 sabores/texturas principales estén presentes en proporciones variables:

amargo, dulce, agrio, salado, salado, picante, crujiente, graso

- amargo: verduras tiernas como la espinaca romana y las espinacas jóvenes, hierbas culinarias suaves como el perejil, el cilantro. También apio
- dulce: ¡fruta!
- agrio: naranja, pomelo, piña, bayas
- salado: apio, tomates (especialmente secos)
- sabroso: tomates, aceitunas (enjuague con aceite)
- picante: picante, pero sólo una pista, apenas suficiente para darse cuenta. Las verduras picantes son las mejores, como rúcula, arugala, mostaza, cilantro.
- crujiente: muchas cosas
- grasos
 - difícil porque es sorprendentemente fácil comer en exceso de grasa
 - con suficiente masticación, la oleosidad de la lechuga suele ser suficiente
 - comer sólo un tipo de alimento graso a la vez
 - comer una pequeña cantidad una vez cada 2-4 días: 1/2 aguacate, 15 aceitunas
 - se adhieren principalmente a frutas, aguacate y aceitunas (enjuague el aceite). Coma nueces o semillas sólo 1-2 veces al mes
 - no consuma más del 10% de las calorías diarias de grasa. 5-6% es lo mejor. Busque calorías durante una semana para aprender esto en fitday.com.

no: - fermentos, como el vinagre (la segunda etapa de la fermentación más allá del alcohol y aún más tóxico. Es un desastre digestivo.) - cebollas, ajo, jengibre - especias o sal - alimentos fracturados como jugo, aceite, alimentos secos - nueces, semillas

Estos desequilibrios, sobrecargas o destruyen la química digestiva, las bacterias y las enzimas. Lo bueno que

se oye sobre el vinagre, el ajo y el jengibre es el bombo.

Si desea saber más sobre este menú antes de probarlo, consulte:

- *darkroom-retreat > alimentos y protocolo > alimentos*
- El maestro del Dr. Douglas Graham *La dieta 80/10/10*
- [Vídeos de Loren Lockman](#)

Si de alguna manera no puedes comer de esta manera, come tan simple y naturalmente como sabes hacerlo. Para sugerencias, escíbeme con tus limitaciones.

ocasionar

- Sí:
 - sábanas y almohada (si se retira en un centro y necesita que se las proporcionen, avise al personal de apoyo con anticipación)
 - pijamas y ropa suelta
 - jersey
 - pantuflas
 - botellas de agua, de 3 a 4 litros
 - Reloj (LCD analógico o rojo no iluminado)
 - teléfono móvil
 - luz LED roja
 - materiales y herramientas para tapar cualquier fuga de luz que descubras durante tu retiro
 - cinta eléctrica negra, 1 rollo
 - polar negro, 50cm x 20cm
 - tijeras
 - cuchillo de mesa
 - brocheta de bambú
 - artículos de tocador y personales
 - medicamento con receta
- Opcional
 - comida especial (por favor dígaselo a su partidario)
 - equipo de ejercicio simple para el ejercicio de peso corporal, por ejemplo, alfombra de yoga o barras de mango de lagartija. No hay pesas libres ni equipo elástico o arqueado.
- No:
 - cigarrillos
 - dispositivos electrónicos que producen sonido, luz, vibración u olor: computadoras, reproductores de audio, relojes, vaporizadores, aceites, dispositivos de masaje, etc.
 - Si tienes que traer alguna de estas cosas, a menos que sean críticas para tu salud, apágalas y guárdalas durante el retiro o pídele a tu partidario que las guarde.
 - contrabando, psicodélicos, alcohol: prohibido en las instalaciones

7 - diseño

Un eco del antiguo cataclismo que causó nuestro gran trauma masivo, la civilización ataca a la psicobiología humana. Hace de nuestros hábitats zonas de guerra. Provoca un estado de emergencia constante. La mayoría sucumben. Muchos se conforman. Algunos toman las armas.

Diseñamos.

habitual

La higiene sólo utiliza las condiciones normales. Un cuarto oscuro es simplemente lo que todo refugio debería ser: fácilmente oscurecido. Con el advenimiento de las farolas y las grandes ventanas sin contraventanas, oscurecer las habitaciones se ha convertido en algo crítico para la supervivencia. El dormitorio de todos debe ser un cuarto oscuro, al menos para el sueño nocturno. Es normal, sólo que raro... por ahora.

¿Cómo es la oscuridad total normal para el sueño y la curación? El hábitat humano original es el bosque tropical, cuyo denso dosel hace que el suelo del bosque se vuelva negro por la noche. Aunque podemos dormir en la luz si es necesario, esto compromete la calidad del sueño. No se ha producido ninguna adaptación biológica a la misma, sólo una *acomodación vital* (desarrollo de la tolerancia) a expensas de la función general.

También tenemos oscuridad en cualquier momento cubriendo los ojos con las manos. Cuando estamos traumatizados, lo hacemos reflexivamente junto con la búsqueda de seguridad, refugio y soledad.

La obsesión civilizada por la construcción expresa el impulso a la autocuración a escala social. Sabiendo esto, podemos voluntariamente realizar la actividad. Podemos dirigirla explícitamente hacia su objetivo implícito: proporcionar las condiciones para un descanso profundo. Podemos definir y cumplir sus especificaciones.

iniciarse

Empieza en tu propia habitación. Ya sabes que puedes dormir allí, qué problemas necesitan mitigación, dónde están las cosas y cómo funcionan. Ya lo has pagado y necesitas acceso a la oscuridad todas las noches de todos modos. Si realmente no vale la pena oscurecerlo o no es apto para retiros cortos, no es apto para vivir. Le sugiero que haga arreglos para mudarse.

Mientras tanto, si desea oscurecer una habitación en otro lugar, duerma allí tres noches antes. Vea si hay algo en él que pueda molestarle y que no pueda cambiar prácticamente: ruido, olores o mala ventilación, atmósfera. Cuida tus sentidos, sentimientos y estado de ánimo. ¿Estarás cómodo allí? ¿Realmente duermes? ¿Oscurecerlo y ventilarlo será un esfuerzo razonable? Si es así, genial. Si no, conserve su iniciativa y siga buscando.

modalidades

Hay cuartos oscuros privados y públicos.

Un cuarto oscuro privado se construye según las especificaciones básicas en su dormitorio. Es para uso nocturno y retiros cortos de hasta 8 días. Las especificaciones básicas son: seguridad, tranquilidad razonable, oscuridad perfecta, amplia ventilación y comodidad, además de cualquier otra de la lista de abajo que usted pueda manejar. Véanse los comentarios *básicos* para obtener aclaraciones. Para consejos de construcción de presupuestos, vea *el formato* y los capítulos de *make, make, make, air, darkness, and water*, o escríbame después de leerlos.

Un cuarto oscuro público dedicado se construye con todas las especificaciones abajo en una casa pequeña en un lugar tranquilo. Es para todo tipo de personas para retiros de cualquier duración, en su mayoría medianos (hasta dos meses) y largos (hasta un año). Requiere todas las especificaciones que se indican a continuación, excepto las *ideales*. La casa debe ser completamente funcional para empezar. Esto significa que tiene calefacción automatizada, ventilación mecánica, agua caliente corriente y electricidad.

estándares

Todos mis retiros han tenido éxito o han fracasado principalmente debido a lo bien que funcionó el cuarto oscuro. No tolerar el aire viciado, el ruido frecuente o prolongado, las fugas de luz, los peligros, las molestias, la mala alimentación, etc. En algún momento, el estrés se convierte en angustia y destruye una retirada. Maneje cualquier problema que se le cruce por la cabeza en lugar de pensar que puede soportarlo. Escucha tu cuerpo y tu alma.

Usted debe ser capaz de apagar la luz y dejar ir las preocupaciones externas tanto como sea materialmente posible. El estrés de la curación es suficiente para soportar. Una retirada no es una imposición. Naturalmente quieres hacerlo porque estás racionalmente convencido de que es bueno. No es para disciplinas o prácticas, sino para descanso y recuperación. No es esfuerzo, sino alivio; no penitencia ni contienda, sino santuario del castigo y la contienda de nuestro camino de vida.

Un retiro exitoso depende de varios factores, incluyendo la facilidad, actitud, preparación, protocolo y apoyo. La instalación suele ser la pieza más grande del rompecabezas. Un buen diseño crea muchas condiciones de éxito en la habitación, haciendo que los retiros sean prácticamente infalibles. Cuanto mejor sea el cuarto oscuro, más eficaz será su retiro. No hay penalización por hacer las cosas correctamente.

Pero tal vez no puedas hacer todo correctamente. Ciertamente, harás lo mejor que puedas, lo cual podrás mejorar más tarde. Si pudiéramos hacer todo correctamente, no tendríamos necesidad de retiros. Sólo sé honesto contigo mismo acerca de si lo mejor es lo suficientemente bueno por ahora. Esta es una oportunidad real para dejar de sufrir tanto. No escatime esfuerzos si puede evitarlo. Este principio se aplica a todo lo que figura en la siguiente lista.

Acojo con satisfacción las mejoras de todos en estas especificaciones, juzgadas por los estándares objetivos de razón, buen diseño (para mantener la vida) e higiene.

habilidad

- exterior
 - bien sujeto
 - lugar seguro
 - Llaves sólo con el retirado y el partidario
 - Apoyo de guardia 24 horas al día, 7 días a la semana con teléfono celular, intercomunicador o timbre
 - sosegado
 - en una calle tranquila
 - lejos de las máquinas
 - aislamiento acústico en un grado normal
 - máquinas silenciosas en el interior (sin zumbidos ni armónicos)
 - *básico*: lo suficientemente silencioso para su comodidad, tal vez con el uso de tapones para los oídos
 - soledad
 - edificio separado y desocupado (véase la sección de ruido más abajo)
 - pequeño: 0-4 dormitorios, 12-70m²
 - *básico*:
 - 6m² mínimo
 - estar solo en el apartamento o casa durante el retiro
 - electromagnéticamente neutro
 - materiales naturales: tierra, plantas, piedra (sin estructura metálica)
 - cableado conectado a tierra (importante en Suecia y Albania)
 - un solo tomacorriente donde la electricidad entra a la habitación o al edificio, en la

- cama opuesta
 - sábana de [tierra](#)
 - básico*: desenchufe y apague la mayor cantidad posible de electricidad dentro y alrededor de la habitación en el disyuntor, el interruptor y el aparato. Por ejemplo, si se necesita un calefactor, desconecte la alimentación del cuarto oscuro y coloque un cable de extensión desde otra habitación. Esto saca la energía de las paredes y la lleva a la habitación en un solo punto, lejos de la cama.
- interno
 - oscuros
 - perfectamente oscuro: no hay niebla, ni destello, ni pinchazo de luz en ninguna parte
 - ventanas fácilmente oscurecidas
 - cerradura de luz
 - puertas dobles resistentes a la luz
 - suficiente espacio entre ellos para una persona y las entregas de alimentos
 - para la comunicación, una rejilla de ventilación resistente a la luz en la puerta interior, pequeña y cerrable
 - bolsa resistente a la luz para el teléfono móvil. Puede tener una ventana roja hecha del plástico translúcido utilizado en la iluminación escénica ("geles").
 - velas y encendedor para antes del retiro y los días de transición.
 - básico*: dormitorio, baño y venda para los ojos perfectamente oscuros y, en su mayoría, pasillos y cocina oscuros
 - bien ventilado
 - en climas fríos, un [ventilador de recuperación de calor](#), ya sea con núcleo de fiwihex ([Fresh-R](#)) o núcleo de Mitsubishi Lossnay ([Renewaire](#)) (u otro núcleo de papel de alta tecnología)
 - flujo de aire: pasivo o de ventiladores silenciosos con silenciadores
 - Flujo de aire ajustable manualmente (posiblemente con controles inteligentes)
 - básico*: de alguna manera, conseguir mucho aire fresco en la habitación sin corrientes de aire frías. Ver [aire > calor](#).
 - caluroso
 - superaislados según las normas de la Casa Pasiva para eliminar la calefacción si es posible
 - de otra manera:
 - termostato interior de la habitación
 - abastecimiento de combustible en el exterior de la habitación
 - calor no eléctrico si es posible
 - de lo contrario, calefacción eléctrica de baja intensidad, centralizada y con blindaje EM
 - básico*: de alguna manera, estar cómodo dentro y fuera de la cama.
 - relajante
 - lecho
 - tamaño doble o largo simple
 - colchón: capas de nuevo relleno de espuma, ignífugo, de firmeza variable para una suavidad regulable, aireado regularmente
 - funda de colchón de poliéster/no tóxica
 - edredones de poliéster/no tóxicos
 - almohada de poliéster/no tóxica
 - Sábana y edredón de fibra 100% natural
 - canapé
 - sillones
 - hamaca
 - columpio de inversión
 - tapetes

- suelo duro y cálido
- mesa y silla de comedor
- *básico*: por lo menos una cama, una alfombra, una silla acolchada y una mesa.
- cuarto de aseo
 - baño existente
 - o accesorios portátiles en el capítulo de *agua*:
 - sanitario de compostaje
 - bañera con ducha
 - lavabo
 - drenaje de aguas grises
 - *Básico*: Para retiros de 8 días o más, se necesita un baño oscuro. Caminar hacia él fuera del cuarto oscuro está bien con una venda en los ojos, paños oscuros y cortinas adicionales en las ventanas. El baño es tan importante por razones emocionales e intelectuales como las físicas. Pero para un retiro de 4 días, un baño no es crítico. Los requisitos mínimos en condiciones primitivas son una venda en los ojos, agua embotellada (tanto para lavar como para beber), una toalla o esponja para un baño con esponja, una toalla y un inodoro de compostaje (cubo).
- almacenamiento refrigerado de alimentos
 - silencioso (no motorizado o aislado)
 - usa frío del suelo, hielo en bloque, ventilación o circuito electrónico sin motor
 - *privado*: nevera con hielo en bloque o con venda para llegar a la nevera de la cocina
- prudente
 - sin protuberancias, esquinas o bordes afilados sin acolchar o descubiertos
 - sin techos bajos ni portales
 - *para retiros largos*: pequeños y redondos (ver sección de redondez más abajo):
 - 3-6m de diámetro interior, 8-28m²
 - altura mínima de la pared: 195cm
 - altura máxima de techo: 240+cm
- estante para almacenamiento personal
- espacio para un ejercicio sencillo

sosegado

El silencio es fundamental para la retirada. Estuve negando esto durante años. Está resultando aún más difícil que la ventilación. Un nivel de ruido inaceptable es más común que la contaminación atmosférica y menos controlable.

Otros inevitablemente hacen ruido. Incluso si no, sabrás que hay alguien ahí, capaz de oírte. Como yo, puede que necesites gritar y llorar en la oscuridad. No es asunto de nadie. El proceso es estrictamente para uno mismo. Un cuarto oscuro minimiza la influencia de otros y la consideración necesaria para y desde ellos. Esto le da al ser autónomo el máximo apoyo para realizar su impresionante tarea. El contacto con la gente durante un retiro debe ser breve e intencional, no incidental.

Una excepción clara es si usted es padre de un niño que todavía necesita su presencia. El niño puede estar con usted en la oscuridad todo el tiempo que quiera. Nunca he facilitado un retiro así, pero definitivamente lo haría. Nada es más importante para la cordura, la felicidad y la prevención de la retraumatización de las nuevas generaciones que el [apego filial](#). Si usted encuentra que su capacidad de apego es deficiente, es probable que comience a recuperarla.

Lo más extraño que me pasó con respecto al ruido de otras personas fue en un edificio de apartamentos en [diciembre de 2011](#). Me despertaba exhausto de cientos de sueños cortos y sin sentido. Después de días de esto, me di cuenta con furia que estaba soñando el parloteo mental de otros en el edificio. Detuve la retirada. Rara vez soy "psíquico"; esto nunca me había pasado antes. Pero soy un canario en una mina de carbón.

Cuando algo sale mal, me doy cuenta.

Sin embargo, dos años después, en diciembre de 2013, me retiré con éxito en otro edificio de apartamentos. Creo que esto se debió a tres factores: El edificio estaba bastante tranquilo. Era menos frágil que antes. Y mi simpático, sabio y anciano anfitrión tenía una fuerte y benevolente presencia y se quedó en el apartamento como un guardián mientras yo me retiraba. Tuve mucha suerte.

Como siempre, tenía el cuarto oscuro para mí solo. Había probado mi comodidad en el apartamento de antemano, descubriendo que podía dormir y soñar fácilmente. Durante mi retiro, pude sentir la presencia de otros en el edificio, pero sus pensamientos no invadieron mis sueños como antes. Tuve el descanso profundo que necesitaba. No habría hecho un retiro largo allí, pero el corto que hice casi me salva la vida. Me compré dos meses más de estabilidad interna para trabajar en este libro. Y reveló un escenario ampliamente disponible para retiros cortos.

El peor ruido proviene de la molienda implacable de las máquinas: equipos de sonido, tráfico, ventilación y refrigeración en los edificios y en la construcción. Parece estar bien al principio, pero pronto se vuelve intolerable, como un taladro en el cráneo. Afortunadamente, un *silenciador* es increíblemente efectivo para neutralizar el ruido externo.

Entonces, cuanto más grande es el edificio y más cableado eléctrico y marcos de acero y refuerzo tiene, más perturba electromagnéticamente. Finalmente, hay radiación inalámbrica de alta frecuencia, ese horno de microondas del tamaño de un planeta en el que ahora vivimos. Afortunadamente, disminuye exponencialmente en intensidad con la distancia de la fuente. Al menos puedes apagar todos los dispositivos inalámbricos que estén bajo tu poder. A largo plazo, usted puede mover o instalar blindaje.

Uno puede volverse tan vulnerable en un profundo reposo que la configuración equivocada puede llegar a ser dañina. Asegúrese de sentirse cómodo en un edificio grande u ocupado y de que estará bien cuando se retire allí. Si la influencia del edificio socava demasiado el descanso de la retirada, detenga la retirada y vuelva a intentarlo en otro lugar. Haga preparativos adicionales para protegerse doblemente de la angustia en sus días de transición: no ir de compras, visitas, medios de comunicación o viajes. Después de mi extraño retiro en 2011, no estaba pensando con claridad. Me mudé a un lugar aún menos tranquilo un día después de salir del cuarto oscuro. Esto resultó ser aún más perjudicial que la mala ubicación. La planificación posterior al tratamiento es crítica. Ver *protocolo > post-tratamiento*.

redondear

Nota: la redondez no es importante para los retiros cortos. Planee un cuarto oscuro redondo para el futuro, tanto para refugio como para retiros de mediano y largo plazo.

Un experimento: entra en un edificio redondo y observa cómo te sientes. Compáralo con lo que sientes en los cuadrados.

Nacido entre diseñadores y artesanos, he llevado a cabo este tipo de experimentos desde mi infancia, usándome a mí mismo como mi instrumento. Estas son mis conclusiones.

Los edificios redondos se sienten acogedores. Protegen a los ocupantes de la energía sutil, física y psíquica. La energía fluye alrededor o a través de ellos porque su redondez no los resiste ni los atrapa. Los espacios redondos pequeños se sienten acogedores, no sofocantes. Uno puede relajarse fácilmente en su interior. Uno tiene justo lo que necesita.

La conciencia humana espera redondez en su entorno. La naturaleza es una sinfonía de curvas: círculos, elipses, parábolas, catenarias, espirales, conos y esferas. La curvatura surge y da lugar a innumerables formas de bordes rectos a escalas visibles y microscópicas: principalmente triángulos, pentágonos y hexágonos;

tetraedros, octaedros, dodecaedros y icosaedros; y sus estelaciones y combinaciones. Como demostró Buckminster Fuller en su *Synergetics* (ver [Una explicación más completa](#)), el sistema de coordenadas de la naturaleza es tetraédrico, no cúbico (cartesiano). Cuatro dimensiones, no tres. Todas estas formas son intrínsecamente convincidas, familiares y vivas para nosotros.

Por el contrario, un edificio cuadrado se siente prisionero. Por naturaleza, el ángulo recto detiene el movimiento: de las cosas, de las personas y de la energía. Este estancamiento debilita y envenena a los ocupantes a largo plazo. Incluso girar en ángulos rectos mientras se camina es militarista y estridente. Lo compensamos haciendo edificios cuadrados (rectilíneos u ortogonales) más grandes de lo necesario para alejar las esquinas. Los ablandamos y redondeamos llenando sus esquinas con cosas. Siempre insatisfechos, remodelamos. Cuando eso falla, nos mudamos, tal vez destruyendo una familia o un negocio en el proceso. Eventualmente, lo único que se puede hacer con un edificio tan tóxico es demolerlo o, inconscientemente, hacer que se queme o incluso que sea bombardeado. Detrás de la aparente irracionalidad de la guerra, el crimen y el descuido hay un imperativo biológico para liberarse.

Debido a la gravedad, los ángulos rectos de las estructuras lineales, como los árboles y las estalactitas, abundan en la naturaleza. Pero no cuadrados y cubos. Los cuadrados son intrínsecamente débiles e ineficientes. Colapsan sin apoyo diagonal (triangulación) y requieren más borde para la misma cantidad de área que los círculos. Se aparean mal con el universo curvado. Algunos minerales tienen cristales cúbicos, como la sal. No mucho más.

La construcción ortogonal genera decadencia, enfermedad y violencia. La rectilinealidad es la geometría de la esclavitud: Los romanos construyeron sobre rejillas porque son fáciles de vigilar. Es una estrategia económico-militar ampliamente copiada hasta el día de hoy. Black Elk, un indio de las llanuras acostumbrado a los tipis, observó el efecto desmoralizador de las cabañas de madera en su gente en las reservas. Decidió: "Es una mala manera de vivir, porque no puede haber poder en un cuadrado".

Qué aburrido es encontrarnos viviendo en prisiones voluntarias. ¿Qué hay que hacer?

El problema se resuelve solo. Simplemente convertimos nuestras prisiones en cápsulas de escape. Después de todo, tenemos que dejar de movernos. Estamos enfermos. Somos esclavos. Necesitamos descansar, recuperarnos, restablecer nuestra relación con el mundo. Conscientes de la influencia inmovilizadora de estas cajas, de estas células, podemos sacar provecho de ello. Lo usamos para parar. Pero no a mitad de camino, como bestias que caminan inquietas en una jaula. Nos detenemos completamente, más y más rápido de lo esperado, sin la más mínima concesión a la demanda de estar constantemente ocupados. Incluso podemos decir que nuestros edificios siempre han sido para esto.

Por lo tanto, los edificios rectilíneos no sólo son aceptables, sino que son perfectamente adecuados para retiros cortos. Comenzamos a remediarlos con un arte de colocación: feng shui, vastueda, wabi sabi, u [ordo](#). Esto puede hacerlos adecuados para retiros de mediana duración. Si no, y ciertamente para retiros largos y cuartos oscuros públicos, los reemplazamos, desocupamos y desmantelamos. Quemamos o enterramos sus materiales o los purificamos mediante su reutilización en edificios redondos.

Un buen edificio a largo plazo es curvo, redondo o tiene cinco o más lados de igual longitud unidos en ángulos iguales. Las paredes rectangulares están bien. También lo son los ángulos rectos donde los pisos se encuentran con las paredes. Pero no donde las paredes se encuentran con los techos o entre sí, como en los planos de planta ortogonales.

Afortunadamente, un puñado de elegantes, baratos, rápidos y [redondos diseños de refugios](#) están disponibles para los nuevos edificios. Resulta que la construcción ortogonal no es más simple ni más fácil. Es sólo un estado de ánimo.

Ahora, aprendamos a hacer vehículos de escape de las celdas de la prisión. El siguiente capítulo le da instrucciones detalladas y planos dibujados por computadora para su propio cuarto oscuro.

8 - marca

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

Sólo las ideas de este libro pueden traer alivio y esperanza. Pero el 99% de su valor reside en su aplicación. Esto requiere un cuarto oscuro. Dado que los cuartos oscuros son poco comunes, estos últimos cuatro capítulos explican cómo construir cuartos oscuros, generalmente dentro de edificios existentes.

Este capítulo proporciona información básica que se aplica a todos los componentes de un cuarto oscuro. Los tres capítulos siguientes proporcionan planos e instrucciones para los componentes relacionados con tres elementos: aire, oscuridad y agua. Son respiraderos, silenciadores, sellos, persianas y accesorios de cocina y baño. Los diseños son de bajo costo, baja tecnología y trabajo fuera de la red.

Un cuarto oscuro es una cosa real que usted ve y toca, hace, usa y ofrece a otros. No es una metáfora. Se necesita conocimiento, imaginación, diseño, medidas, planos, materiales, artesanía, construcción, pruebas y mejoras.

Estas son actividades humanas normales que todos pueden hacer hasta cierto punto y obtener ayuda con el resto. Si puedes bajar las escaleras sin caer, golpear un plato cuando apuntas la comida a él, sostener un lápiz, conocer frases, distinguir la luz de la oscuridad y sentir una brisa, eres mecánicamente suficiente para empezar. Como me dijo Jack Nuckols, ingeniero y mi nieto mayor, cuando llegó mi hora, "Conviértete en artesano". Tal vez haya llegado tu hora.

Le sugiero que, la primera vez que lea estos capítulos, lea todo lo que hay en este, excepto las partes en prosa de los últimos tres. Guarde las listas de instrucciones para cuando llegue el momento de construir. Hacen una lectura densa. Eventualmente, serán reemplazados por instrucciones gráficas de montaje como las de IKEA. Por ahora, suéltame.

Todos los componentes se basan en las instrucciones básicas de las siguientes secciones: **métrica, herramientas, planos y fabricación**. Cada componente tiene instrucciones especiales y restricciones de diseño en su propia sección en capítulos posteriores:

[9 aire](#)

[10 oscuridad](#)

[11 agua](#)

Después de improvisar la oscuridad para dormir *esta noche*, la *máscara de sueño instantáneo* probablemente sea la siguiente. Así iniciado, puedes empezar tu entrenamiento como un ninja de cuarto oscuro. Te volverás invisible para todos. Y tampoco podrás ver nada. Jaja.

Si necesita consejos más específicos para oscurecer su espacio, le ofrezco *asesoramiento en diseño*. Sí, guiar a la gente de palabra e imagen en una aplicación de chat hacia un cuarto oscuro completo y un retiro exitoso realmente funciona, y lo he hecho. Del mismo modo, siéntase libre de usar estos diseños de *código abierto* y mi consulta para oscurecer los espacios de otras personas como un servicio a cambio de dinero. Ver *licencia* para mis términos liberales.

métrico

Doy todas las medidas en milímetros. ¿Está acostumbrado a pulgadas, libras y galones? Maneje el sistema métrico de desciframiento cerebral en un minuto:

1. entender que, con la métrica, usted simplemente estará contando hasta 10 y multiplicando por 10 como de costumbre. Gracias a Dios, no estarán discutiendo fracciones y múltiples factores de conversión como en el sistema imperial.
 - conversiones métricas básicas:
 - longitud: $1\text{m}=100\text{cm}=1000\text{mm}$ (metro, centímetro, milímetro)
 - volumen: $1\text{L}=10\text{dL}=1000\text{mL}$ (litro, decilitro, mililitro)
 - masa: $1\text{kg}=10\text{hg}=1000\text{g}$ (kilogramo, hectagramo, gramo. La masa es como el peso. Pero utiliza una balanza, no una balanza de resorte, por lo que no depende de la gravedad de la Tierra. Construye un cuarto oscuro en el espacio!
 - ...intraconversiones geniales:
 - $1\text{L}=10\text{cm} \times 10\text{cm} \times 10\text{cm}$ (1000cm^3)
 - 1L de agua = 1kg
 - por lo tanto, 1mL de agua = $1\text{cm}^3=1\text{g}$
 - ¡Brillante! ¡Simple! ¡Humano!
2. usar estos casi equivalentes imperiales para practicar el sistema métrico, visualizar mis descripciones y hacer estimaciones. No para conversiones precisas o grandes cantidades. (*Mis favoritos):
 - eslora
 - $25\text{mm} = 1"$ (pulgada)
 - $100\text{mm} = 4"$
 - $30\text{cm} = 1'$ (pie)
 - $1\text{m} = 1$ yarda y $4"$.
 - $3\text{m} = 10'$
 - sector
 - $1\text{m}^2 = 11'$
 - $4' \times 8'$ hoja = $120\text{cm} \times 240\text{cm}$ ($\sim 3\text{m}^2$)
 - el genial sistema de tamaño de papel A1-A8 basado en $\sqrt{2}$
 - envergadura
 - $4\text{L} = 1$ galón
 - $1.7\text{cm}^3 = 1\text{cfm}$ (metro cúbico/hora; pies cúbicos/minuto de aire)
 - montón
 - $28\text{g} = 1$ oz
 - $1\text{kg} = 2$ lb

herramientas

La fabricación de componentes requiere algunas o todas estas herramientas:

1. mesa o escritorio
2. grado
 1. Nota: antes de la compra, compruebe la precisión de las herramientas, que puede variar entre herramientas idénticas, incluso de buenas marcas. Instrucciones a continuación.
 2. Regla métrica, 30cm, plástico transparente. Si reproduces los planos a mano en lugar de imprimirlos, entonces consigue una [regla Incra](#). Por su precisión de marcado sin esfuerzo, lo recomiendo para hacer cualquier cosa. Es la mejor herramienta de mano que he usado nunca.
 3. barra de medición, acero con marcas grabadas
 1. poner los bordes marcados de dos palos juntos de modo que la marca de 40 cm de uno se encuentre con la marca de 60 cm de otro
 2. Empuje los extremos de ambos contra la pared y compruebe si las marcas están bien

- alineadas.
- 3. repita con otros palos hasta que encuentre una coincidencia
- 4. comprar uno de ellos
- 4. Cinta métrica de medición, 5m
 - 1. utilizar una cinta cuya longitud del estuche se añada fácil y exactamente a la figura de la propia cinta. Algunas cintas de medición están diseñadas para proporcionar mediciones internas de alta precisión, por ejemplo, entre los alféizares.
 - 2. enganchar la cinta en el extremo del palo del medidor y comparar las marcas para la precisión de la medición externa
 - 3. Empuje el extremo del palo del medidor contra la pared, coloque cinta adhesiva sobre el palo del medidor y compare las marcas de precisión de las mediciones internas.
- 3. señalar
 - 1. Lápiz mecánico de 0.5mm
 - 2. bolígrafo, tinta negra o azul
 - 3. marcador negro
 - 4. clavija recta con cabeza de plástico de color o mango de cinta de enmascarar
 - 5. Lupa (incluso una pequeña de plástico funciona, como la de una navaja suiza).
- 4. arruga, marca, corta
 - 1. 200mm más largo que su pieza más larga. El acero de 1-2 mm de espesor es el mejor. Una puerta o un marco de ventana de aluminio también funciona bien. Una tabla de menos de 12 mm de grosor con un borde perfectamente recto (¡compruébalo!) está bien.
 - 2. cuchillo de mesa: utilice la parte posterior de la punta para hacer pliegues
 - 3. cuchillo de afeitar con hoja nueva: para cortar y rayar. Para marcar es cortar la mitad del grosor del material con un cuchillo de afeitar, de modo que quede una sola pieza y se pliegue con mucha facilidad.
 - 4. tijeras para papel y tela
- 5. hacerse socio
 - 1. cinta de cobertura
 - 2. cola para madera, no espesa, de cualquier calidad
 - 3. jeringa de pegamento, 20-50mL para un encolado preciso y eficaz
 - 1. disponible en:
 - como utensilios de cocina junto con agujas de acero inoxidable de 2-3 mm
 - farmacias. También consiga una aguja de 2mm x 40-50mm. Tal vez cortar la punta. Si no está disponible, utilice un cartucho de bolígrafo, el tipo de grasa (4-5mm). Límpielo y córtelo hasta que apunte en forma de cono que encaje sobre el pezón de la jeringa.
 - talleres de carpintería, con agujas
 - 2. quite la aguja y el émbolo. Cubra el niple con el dedo y llene desde atrás, dejando 10mm sin llenar. Reemplace el émbolo apenas. Apunte el pezón hacia arriba y descúbralo. Espere a que la burbuja de aire suba a la parte superior. Luego empuje el émbolo hacia adentro hasta que se elimine el aire de la jeringa. Reemplace la aguja y úsela.
- 6. para [persianas enrollables](#):
 - 1. taladrar
 - 2. destornillador
 - 3. pinza de encolado (para persianas enrollables)
 - 1. 2 tableros rectos, planos 35 x 90, sin redondear los bordes
 - 2. 1,5 veces más largo que el borde largo de las hojas de papel
 - 3. cada 300mm, agujeros de 8mm, un perno de 8x80mm, 2 arandelas y una tuerca de mariposa que mantienen juntas las tablas.
 - 4. sierra de corte (para persianas enrollables), basta con una hoja de sierra de corte. Cubra los dientes en un extremo con cinta adhesiva como asa para poder cortar la carrera de tiro.

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
 - large format
 - large format printing is cheap, extremely accurate, and much faster and easier than desktop printing. Most print shops, including Staples and Office Depot, now offer large format printing.
 - email your files to print shop or take them on a USB flash drive
 - paper
 1. specify cheapest option
 2. if print shop has 300gsm acid-free black paper on a roll for large format printing, print the helix vent's channels and walls directly onto it. Yes, black ink on black paper is visible enough to work with.
 - have files printed in actual size, with no scaling. Before paying, check measurements with ruler or measuring tape. Distortion should not exceed 1mm over a 250mm span.

After resigning myself to 2mm distortion per 250mm with desktop printers, I was shocked to find *no* distortion with large format printing. But then it made sense because architects, engineers, and builders depend on this service for their blueprints.

- desktop
 - only do this if you are absolutely broke or can't find a large format printing service on your desert island. Desktop printing of plans takes a lot of time and yields imperfect results.
 - print
 1. open file with Adobe Reader (not Adobe Professional)
 2. in print dialogue, select: "Poster"; Tile Scale: 100%; Overlap: 1.0in; Cut marks: yes; Labels: yes
 3. use A4, letter, or legal size, possibly A3
 4. Distortion over 250mm span should not exceed 1mm.
 5. after printing one file, check measurements against ruler to 1mm tolerance.
 - join sheets
 1. cut a small wedge out of overlapping cut mark to align it with matching cut mark on sheet below
 2. align cut marks at perimeter of plan first, then the one(s) in the middle.
 3. use masking tape to join sheets
- by hand
 1. ruler and magnifying glass
 1. get large white paper to make a reusable pattern with. Don't measure directly on materials.
 2. to keep drawing orthogonal, use some combination of graph paper, drafting table, and extra careful measurement and marking. An [Incra ruler](#) will help a lot with this.
 3. use magnifying glass to see small words and numbers in the book
 4. plans are as symmetrical and uniform as possible. If two similar-looking areas of a plan look the same size, they are. So from measurements given in plans, infer the rest. There is some redundancy so you don't have to figure out everything and can double-check essential measurements with arithmetic.
 5. use grey-numbered cumulative measurements in plan to quickly mark lines
- trace
 1. trace directly from a flat screen monitor
 2. zoom image till stated measurements match a ruler both horizontally and vertically
 3. tape paper to the screen
 4. mark ends, corners, and intersections of lines precisely and lines just well enough to know what you are looking at later
 5. you will have to overlap multiple sheets of paper for most plans, as with a desktop printer. On each new piece of paper, repeat the last set of marks from the previous so you know where to overlap and tape the sheets together.

3. key

Here is a key to the computer-drafted plans. Find further explanation of symbols, especially dash-dotted lines, in **fabricate** section below.



fabricate

These instructions apply to all components, or as indicated. Read special instructions for each component in its respective section afterward.

1. prepare plans

1. for fabric parts ([sleeping mask](#), [roller blind seals](#))
 1. using ruler and razor knife, cut out parts at outlines (except roller blind seals: cut around group of 8 seals)
 2. cut out tape holes on dash-dotted lines
 3. skip to step “3. make parts” (about two pages below)
2. customize [roller blind plans](#)
 1. cut out parts, leaving as much paper around them as possible
 2. measure variables (h , w , t) and derive measurements for parts. Write measurements on parts next to variables.
 3. cut lines running through stretch arrows
3. customize [threshold vent](#)
 1. using straight edge and razor knife, cut vertical lines running through shrink arrows in grey areas
 2. shrink left and right sections (push them inward, overlapping center section) until cut edges match center section's top and bottom mm marks equal to h
 3. draw vertical lines through mm marks in corners of plan equal to h
 4. cut horizontal line running through center shrink arrow
 5. shrink top and bottom sections until cut edges match center section's left and right mm marks equal to t
 6. adjust point C (at both left and right):
 - downwardly so its distance from point D equals $t/2$
 - horizontally so it lies on new vertical line
 7. cut vertical line running through center stretch arrow
2. transfer plans to material
 1. tape plans to materials
 1. [helix vent shell](#): align plan diagonally to corrugations (or edges or folds) of cardboard
 2. where necessary, cut out small wedges from outlines of plans to align them with edges of materials. With some roller blind frame parts, dash-dotted extensions of outlines aid in this step.
 3. parts with stretch arrows
 - tape one half to edge of material
 - using derived measurements and tape measure, mark material where opposite edge of part should be and tape it there
 4. lay out other plans on materials and tape opposite corners
 2. put three layers (10mm+) of scrap cardboard on work surface
 3. transfer plan to material
 1. poke straight pin through - all lines close to ends - centers of holes
 2. in cardboard - poke all the way through dotted lines - poke just the surface layer through dashed lines
 3. use magnifying glass for ease of marking and geeky precision thrills
 4. remove plan from material
 5. mark holes in material (from: with)
 1. dashed lines: circles (asterisk where indicated)
 2. dotted lines: triangles (asterisk where indicated)
 3. solid lines: squares
 4. dash-dotted lines: question mark
 5. holes: double-circle
 6. mark marked hole
 1. draw short lines from circles, triangles, and squares in the same direction as lines in plan
 2. circles & triangles: add asterisk where indicated
 3. copy joint labels (A, B, C, etc)
3. make parts:

1. keep scrap cardboard on work surface
2. fabric parts (sleeping mask, roller blind seals)
 1. tape plans to fleece over tape holes
 2. roller blind locking seals: cut 8mm slits through plan with razor knife
 3. cut parts exactly around plan outline with scissors
 4. leave plans taped to sleeping mask side seals
 5. remove plans from other parts
 6. repeat steps 1-4 to make
 - 2 sleeping mask center seals
 - 4 sleeping mask covers. For the 4th cover, use optional cotton fabric, add 20mm on side for seam allowance, and leave plan taped to fabric.
 - 4 roller blind locking seals
 7. skip remaining steps 2-4 and resume special instructions
3. cardboard shell of helix vent
 1. trim excess cardboard around pattern but don't cut its edges yet
 2. lightly crease between circled holes with back of table knife tip, avoiding breaking the surface of cardboard
 3. press straight edge into creases to deepen them
 4. turn cardboard over and repeat steps 2 & 3 with triangled holes
 5. cut between squared holes
 6. fold cardboard at creases, bending it well past 90°
4. paper parts
 1. holes with asterisks - triangled pairs, score front, fold backward - circled pairs, score back, fold forward
 1. circled and triangled holes
 - crease front side with back of table knife tip
 - fold at creases forward
 - then, fold triangled creases backward
 2. squared holes: cut with razor knife
 3. double-circled holes - to diameter indicated in plan - use a pointed dowel of appropriate diameter - spin it with your fingers or a power drill as you gently push it into hole
5. voila

~~

Now that we've covered the basics that apply to all darkroom components, let's look at those in the air, silence, and warmth department.

9 - air

Ventilating a darkroom is trickier than darkening it. After all, now its windows and doors are sealed! So we'll look at ventilation first and darkness in the next chapter.

Even trickier is making it quiet. With noise, we are usually at the mercy of our neighbors whereas we could buy an air purifier if necessary. Ventilation most affects the silence of a darkroom. It also affects temperature. Let's examine each condition and see how they work together in a mechanical system.

ventilation

Below, I will give design constraints and describe various systems of ventilation. But I will first address its physiological importance.

breathe

I have observed a shocking number of people who seem oblivious to their own need for fresh air. Even though everyone knows we die within minutes without air, the importance of constant fresh air has somehow escaped many. I can only attribute this negligence to mass psychosis, my explanation for other appalling features of civilized life. At the risk of insulting your intelligence, I am bound to address this fact of life, though it is one of the most basic, most obvious ones of all.

Fresh air is always important. It is a normal condition of life and, along with warmth and safety, one of our most urgent necessities. Every second of our lives, pentillions of organic processes occur, and virtually all of them require oxygen. It is the most important nutrient we consume. We can live days without water and weeks without food. Not so, air.

Just like food, air becomes a part of one's organism with every breath. This affects quality of life to a very great degree. Though it weighs little, the amount of air you breathe weighs twice as much as the food you eat. In a darkroom, you have little to do all day besides breathe. So if you haven't usually paid attention to air quality, you will likely notice it in darkness.

Whether you do or not, poor air quality cancels most benefits of a retreat. Intermittently airing the room out *does not work*. I mean opening the door a couple times a day with eyes covered. Put this approach out of your mind. This is darkness, not the dark ages. Whatever it takes, always provide yourself with continuous fresh air and especially in darkness.

This means either:

1. following the instructions below
2. hiring an HVAC contractor to clean, repair, replace, or install ventilation in your home
3. moving somewhere the ventilation system just works (like the tropics or a new house in northern Europe)
4. using [oxygen producing plants](#)
5. a combination of these

Somehow, it must be done. Forget darkness a moment. We have no more urgent concern in life than arranging to breathe fresh air continuously and comfortably. Not freezing to death and keeping safe from injury present only rare exceptions to this rule. Keeping it foremost in your thinking about darkroom design construction will help ensure a successful retreat.

constraints

- provides plenty of fresh air
- absolutely lightproof
- silent: hum and harmonics from fan and exterior noises extinguished
- comfortable temperature: no undesired cold drafts
- economical: ie, no wasted heat to the outdoors. This is more involved and a lower priority than retreating itself, so don't get stuck on it. It requires a heat recovery ventilator (HRV). Besides significantly lowering heating costs, an HRV improves air quality and comfort in nearly all climates. More about it below.

system

Somehow, fresh air has to get into the darkroom and stale air has to get out, without letting in noise or light.

In the terms of the HVAC industry (Heating, Ventilation, Air Conditioning), the fresh air vent is the *supply* and the stale air vent is the *return*.

Sometimes, supply and return vents exist in the same room. This is the fanciest version of *balanced* mechanical ventilation. If your place has it, thank your lucky stars. Just make sure it runs continuously. Unless your room is huge, intermittent is not good enough.

More commonly, balanced systems put supplies in bedrooms and living rooms, and returns in kitchens and bathrooms. This means air escapes a bedroom around the door. Unless the space outside the door is totally dark, this calls for a *threshold* lightproof vent (plans below).

Balanced systems are rare. More common are negative pressure systems: bedroom and living room windows act as passive supplies and bathroom and kitchen exhaust fans as active returns. In this case, a lightproof multi-purpose *helix* vent, built into a window blind, is the supply. Or a silencer if noise surrounds your dwelling. A threshold vent is the return, letting stale air escape the bedroom to the exhaust fan.

Rooms with totally passive ventilation rely on open windows, exterior vents, and infiltration through cracks (that will get sealed against light). Such rooms will need helix vents in blinds at different heights to take advantage of convection. But they probably call for a fan and a silencer, maybe ducting.

By closely observing buildings I have discovered some simple ways to ventilate them. Sometimes rooms have lightproof and sound-dampened holes built into them in unexpected places:

- unused holes for pipes, wires, chimneys, and ventilation.
- behind a cupboard or inside a closet
- a removable panel or piece of trim that could be temporarily replaced with a panel with a hole in it.

For example, I once found a cosmetically damaged door in the garbage at a building supply store exactly the same size as my darkroom's door. So I stored the original door and cut holes in the damaged door for ventilation.

Another darkroom had no ventilation or suitable holes anywhere. Except it had no door. So we built a frame inside the doorway with a narrow door on one side and a narrower panel on the other. We cut holes in the panel for ventilation ducts. We fixed the frame in the existing doorway with metal straps screwed into old hinge holes. So we left no trace when dismantling the darkroom.

Similarly, we hung 7m of ducting that ran through three rooms; attached a silencer to it; made three window panels; and imperfectly covered five more windows with only one new screw hole in the entire rented house. And that hole was invisible behind a loose piece of trim. "Leave no trace" is a fun game that often improves design.

Sewage pipes drain downward but are ventilated upward. Once, friends and I replaced a flush toilet with a composting toilet. The exposed drain pipe, being oversize and in a single-story house, wasn't subject to backflow. So it proved a perfect exhaust duct for a case fan at floor level. Imagination conquers all obstacles (and renews itself in darkness).

lightproof

Here are further design constraints, photos, plans, and instructions for making and installing lightproof vents.

constraints

(helix vent specifications in parentheses / helix sr version){threshold vent specifications in curly braces}:

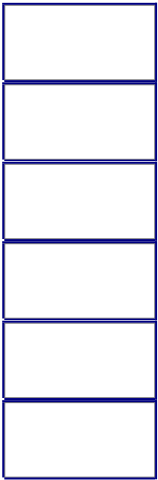
- durable (protective cardboard shell or inside silencer){subject to damage by kicking but easily rebuilt and can be made of sheet metal or shielded with cardboard or thin wooden boards}

- thin enough to fit between blind and window (80mm) or door and threshold {adjustable}
- cross-sectional area $>75\text{cm}^2$ (90cm^2){ $60\text{--}120\text{cm}^2$ }
- fully traps light, sending light around at least 5 corners (7 corners / 5 corners){6 corners}
- short airway (240mm / in-silencer version, 160){140mm}
- minimal size (87 x 220 x 216 / in-silencer version 87 x 148 x 260){fits under door, sticks out 20mm each side and up 60mm}
- easy to make (so-so){yes}
- elegant (yes: simple compact form, uses common materials, zig-zag-shaped passage accommodates natural helical movement of air){yes}
- cheap (\$4 in materials, 2-hour assembly time){\$2 in materials, 1-hour assembly time}

helix vent



This photo is of the old helix vent. The new one is shorter, narrower, thicker. At the edge opening, the cardboard has a lip and the core has flaps.



I call it a helix vent because of how air actually moves through it: like a corkscrew. It might look like air would zigzag through like light. But air is a fluid like water and takes the path of least resistance. Which is to maintain the same curved trajectory by *helixing* through. Because the helix is the natural form of fluids in motion under any circumstance, this minimizes friction within the airstream as well.

The helix vent can go anywhere. Flaps of either its edge or face opening poke through a slot and get taped or glued down to the other side.

- blind: attach it to the back of a blind and crack the window behind it.
- door: cut slot(s) in it and use helix vent instead of a threshold vent.
- wall (leading outside or to another room): attach vent to a flat cardboard box and attach box to the wall over the vent. Vent can be either supply or return
- silencer
 - outside: with shell, attached at face opening
 - inside: without shell, attached at face or edge. I also made a second “s” version (s for short, straight, silencer). It is simpler, more efficient, higher capacity that attaches at the edge. It has fewer light-stopping corners and no shell, so it is only for installing inside the silencer or other enclosure with two or more corners. S version drawings in next section.

If your darkroom's ventilation is passive, put vents both low and high in room to enable convection. This works better the greater the inside and outside temperature difference; the greater the vertical distance between vents; and the more vents.

Do you need a more compact vent? I used the 3-4-5 triangle ratio in the channels, so it can be shrunk to make a narrower, shorter air passage. Do you wish to manufacture vents? A set of simple wooden or sheet metal templates and jigs can speed production tremendously while keeping equipment and investment to a minimum. Start in your garage.

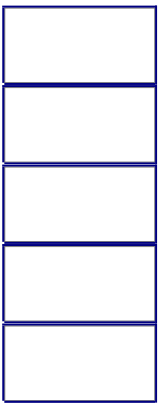
Materials are simple and non-toxic: heavy black acid-free paper, cardboard, fabric, and wood glue. Look in art or office supply shops for the paper. North Americans, use this paper weight and size [conversion chart](#). If large sheets are unavailable, glue small sheets together between folds in plan. Wood glue has high tack and quick drying time, easing assembly. School glue will work, too.

Read through instructions once while studying plans.

1. materials (see plans for quantities)
 1. paper (for channels and walls)
 - black, acid-free bond, coverstock
 - available at art supply, stationery, and book shops. In Europe, common posterboard is often acid-free.
 - two posterboard-size sheets (500 x 650 minimum) per vent
 - weights
 - channel: 120–300gsm
 - wall: 180–400gsm
 - total: 350–600gsm
 2. cardboard, single layer, 3–4.2mm thick (for shell, unnecessary inside silencer)
 3. fabric: polar fleece, black, medium weight (for seal. Quality check: 10 layers of it in a stack should measure 30-35mm high)
2. follow instructions in [air > fabricate](#)
3. sub-assembly
 1. attach wall channels to walls
 - referring to assembly and key, get a clear idea of how parts go together
 - glue channel and wall joints in alphabetical order between question marked holes. Channels lie between dash-dotted lines.
 - glue narrow part of flaps to top and bottom of walls. Wide part should fold slightly upward
 - position middle channels against upwardly angled flaps of wall channels and glue in place
 2. glue joints of shell together with shell seals
4. assemble core
 1. put inner and outer wall sub-assemblies together and glue outer top and bottom over inner top and bottom. Note how V-shaped cut-outs in inner wall butt up against middle channel of outer wall.
 2. glue 20mm wide flaps of outer wall to inner wall
5. shell
 1. when using shell, put core inside and attach fleece seal with glue. This is a 20mm wide double-layer strip of fleece that goes around the flaps of the face opening. Three sides of the seal attach to the shell flaps. The fourth side goes across the core. Double-layers overlap at corners.
 2. when not in use, store core inside shell, taping up flap by edge opening. Cover exposed part of core with scrap piece of cardboard to protect core from being crushed.
6. installation

1. determine vent location - in blind, panel, or silencer - whether it will attach at edge or face opening - shell is unnecessary when installed inside silencer or other enclosure
 - vent should not touch window handles, locks, or frame
2. mark slot with slot plan
 - the slot plan spaces slot correctly on most blinds and panels - face opening, 50 x 216, on blinds, panels, or outside silencer, with shell - edge opening, 63 x 216, inside silencer or other enclosure, without shell
3. cut out slot
4. position vent over slot and fit vent flaps through it
5. when attaching to soft window covering like fabric, plastic sheeting, or cardboard, pull long flap snug, use back of table knife tip to crease the outside of it right where it passes through slot
6. fold flap at crease and tape it to cover. Tape is removable for vent reuse in another configuration later if you like. Only glue it in place if you are certain of not moving it for years.
7. repeat with other long flap, then with short flaps
8. attach shell to cover with tape, glue, or screws going through cover, into wooden braces if cover is soft
9. cover shell with foil and/or white paper to minimize warping by sun

helix-s



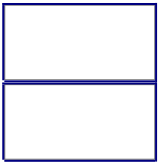
Follow helix vent instructions above, adapting as necessary.

threshold vent

A bedroom door often has a gap at the bottom—the threshold—for ventilation. In mechanically ventilated dwellings, this gap allows air to flow out of the bedroom toward the dwelling's return vent (or perhaps just a window). The threshold vent lets air out but no light in. Its design adapts to door thickness, the height of the gap between bottom of door and threshold, width of door, and width of vent necessary for sufficient airflow. It works if gap is 15-33mm.

If greater than 33mm, add cardboard or wood to the bottom of the door or build up threshold with boards. Or modify the design. If less than 15mm, you can trim the bottom of the door. Otherwise, or if bottom of door fits into a stepped threshold, this vent will not work. Somehow, air has to get out of the room without letting in light.

Block light that reaches the door from the outside as much as possible. For example, make a [removable partition](#) in the hallway, which can also darken the path between darkroom and bathroom. It's a wooden frame a little wider than the hallway so it wedges in at an angle, with a fleece seal around the frame, filled with black plastic sheeting with helix vents as needed.



1. materials

- paper, acid-free, 400-600gsm bond or coverstock (empty cereal and frozen pizza boxes work, too)
- muslin fabric, black
- fleece fabric, black

2. follow instructions in [air > fabricate](#)

3. blacken inside of ends (grey area) with marker

4. cut fabric to cover:

- area of bottom of door surrounded by vent + 30mm above each side ($180-2_{h_} \times w$)
- threshold ($t+40 \times \text{width of threshold}+40$)
- inside of vent except ends ($t+200 \times w+5$; area between corners p, q, r, s)
- underside of vent + 10mm all the way around ($t+60 \times w+20$)

5. attach fabric

- with tape to door and threshold
- with glue to vent

6. fold up ends to make a box-like structure, as in threshold perspective drawing

7. tape flaps to outside of vent body (this can be undone later to store vent flat)

8. tape vent to door at the triangular flaps

9. fill in gaps on each side of vent with fleece baffle, as in drawing. Fleece measurement formula: $20+2h+t/2 \times \text{width of gap}+10$. Use 2 layers. Horizontal edge of fleece should be 10mm above bottom of door. If it drags out of position, weight it with a stick inside, half the thickness of the door. It is 5mm extra wide on each side to seal against the vent and the door jam. Cut away any fleece that interferes with door seal (see below).

soundproofing

principles

Noise is another form of pollution a darkroom must provide shelter from. Noise comes from outside from machines, traffic—including big boats and airplanes—construction, music, fireworks, and talking and playing people. It comes from inside from other people in adjoining spaces, machines—refrigerators, fans, water pipes and pumps—music. At some point, noise defeats the retreat. It must be attenuated somehow, even in remote locations.

The four principles of soundproofing are clear and widely understood:

1. mass: heavy materials absorb low-frequency (bass) sounds
2. absorption: fine fibers absorb high frequencies and prevent echoing in air cavities
3. dampening: using rubbery material to dampen vibration in resonant materials like metal, wood, masonry, glass
4. decoupling: disconnect structures and airspaces to prevent transmission of sound vibration from source to receiver

[Soundproofing tutorials](#) abound online.

These principles apply to ventilation as well. Dampening and decoupling figure in fan mounting, and mass

and absorption in silencer design. The silencer eliminates most noise, including from the fan.

Fans make noise directly and indirectly. Small fans have little hum to start with, but they run at high speed, so they develop a hum and harmonics. Bigger fans start with more of a hum but they run more slowly for the same air output, so they develop less noise overall. Avoid amplifying these vibrations by using the fan mount, below.

Even the quietest fan makes noise because of the friction of air itself against the fan blades, housing, ducting, and vents. Because of air friction, fully silencing a ventilation system requires a silencer of some type.

silencer

A silencer is an expanded duct section lined with insulation. Its greater volume depressurizes the airstream. This transforms low-frequency sound into high-frequency sound. High-frequencies vibrate the fine fibers lining the silencer, transforming the sound into heat. Genius!

You can make or buy duct silencers.

- my double-turn box design is below, \$2-\$10 depending on your material salvaging skills.
- [DIY straight tube design](#)
- [acoustic ducting](#), at least 3m with 2-3 bends
- [silencer for sound booths](#). With dark insulation and enough bends, this eliminates the need for a lightproof vent.
- manufactured silencers are made of metal and super durable materials and cost \$100-200.

In the past year, I built two box silencers into window recesses. They were simpler and much more effective than I hoped. They swallowed up sound. One of two window panes formed one face of the box. The window recess in the thick wall provided the 4 sides. Boards formed the box's outer face against the inside of security bars, about 20cm from the glass. I bought shredded fabric insulation to line it. See *darkness > window > hard panel* section for more about adapting the design below.

Thanks to Richard Nöjd of Skattungbyn, Sweden, for finding these cool solutions. Silencers and acoustic ducting are standard industrial components, making buildings quiet worldwide.



The plan is straightforward. It is just a wooden box with two baffles (internal half walls). The resulting zig-zag channel has a hole at each end. Each hole has 4 possible locations: faces, side, or end. Cut a circle for ducting or fan, a slot for a helix vent. The fan mount adapts to all 4 locations.

The box is lined with porous non-toxic insulation. Pillow filling, quilt batting, cellulose, clean wool, shredded fabric, wood fiber could all work. Note, the shredded fabric and wood fiber I've tried had faint smells that I disliked. I feel hesitant to use acoustic foam because I don't know what chemicals are in it. Fiberglass and rockwool are unpleasant to work with and fiberglass often smells of chemicals. Closed cell foam like styrofoam, polyisocyanurate boards, camping pads, etc, is not porous so will not work.

Discarded furniture is made of melamine, an excellent material for silencer boxes. It is particle board with plastic veneer, usually 15 or 19mm thick. Marine plywood uses non-toxic glue. Otherwise, avoid plywood or line with aluminum foil.

Use a table saw to cut the 8 pieces so they come out square. Or have a carpenter do it for you, including the holes. Just take the drawing with you, modified for your needs. The carpenter probably has some extra melamine laying around to sell you cheap. To screw pieces together, first drill pilot holes so edges don't break. I always drill pilot holes in wood less than 30mm wide for this reason.

To insulate, make square tubes of metal screen covered in porous fabric to form the channel. Stuff insulation around it and close the box. Or cut and glue sheet insulation in place. Roughen the plastic surface first with sandpaper so the glue sticks.

machines

fan

Use a case fan, also known as a squirrel cage fan. Specifications:

- DC (direct current)
- 12V (volts)
- 120–360mm diameter
- 600–1200RPM (revolutions per minute)
- maximum 20dB (decibels)
- 70-200cmh (cubic meters per hour) or 40-120cfm (cubic feet per minute)

120mm is the most common size, salvageable from a desktop computer tower, \$1 at thrift stores or flea markets, or \$2–20 at a computer or electronics store. Once you have experimented a bit, Noctua makes the best and quietest fans available, of 120, 140, and 200mm diameter, and as low as 7dB. Rexflo offers a [360mm jumbo fan](#). Avoid AC (alternating current) fans due to their penetrating hum (more on noise below).

Power it from the grid with an AC/DC universal adapter with pole switching and variable voltage for speed control (\$5 at variety stores). Off grid, use car or household batteries or a solar power system. To control speed, use a 12V DC/DC car adapter from eBay. Attach one fan wire at each end of the pack. No fan movement? Switch the +/- poles on the adapter or switch the positive and negative wires.

More about an [ideal fan](#), below.

fan mount



This mounting design totally dampens vibration from the fan. The silencer then absorbs the fan's airborne noise. It is inspired by studio microphones and tensegrity structures. The resulting module fits over any hole in the silencer.

The design is fairly self-explanatory:

- description
 - a fan held in mid-air by a web of 4 concentric rings of rubber sprung by 4 sticks in the web's middle, hung on screw posts anchored in a wood base
 - modular, fitting on or in silencer in any configuration
- materials
 - base: 20 x 240 x 240 (center hole, 120 diameter). I suggest having a carpenter cut this for you to get a precisely round hole.

- case fan: 120mm
- screws: 4@5 x 50 machine + 8 nuts, 16 washers
- wood sticks: 4@3 x 10 x 154
- rubber: (from bicycle inner tube) 4 strips, 1.5–2 thick, 15 wide. Lengths: 1@500, 2@660, 1@820
- tie: wire, twist ties, zip ties, staples, or string
- base-fan gap: 0.5–1
- assembly
 - overlap ends of each rubber strip into rings by 20mm and stapled once at first, 4 times after getting the lengths right. They should be barely stretched, just taut enough to suspend the fan.
 - ties: connect each ring to the next
 - trim rubber to 12mm width at screws
 - align fan directly over the hole in base. Gravity may pull it to one side or another. Tug on webbing to reposition it.
 - adjust base-fan gap with nuts and washers and tugging webbing.
 - screw base onto silencer over a hole in any position
 - keep wires clear of outer 3 rings to prevent them from transmitting vibration.

power

In my first major darkroom in Guatemala, I had no electricity. I survived on foraged fruit and meals with my friends, Josh and Nadia, and would spend my last quetzal (worth \$0.12) on darkroom building materials. At first, to create a draft, I actually made lamps that burned cooking oil inside a lightproof chimney. It was a messy, unreliable, and labor-intensive process no one should ever repeat. But it worked long enough for my brain to make the leap to the 20th century and remember the existence of batteries.

AA batteries made a quick and dirty solution. One night requires 4-8 batteries, alkaline or rechargeable. Connect them in series: positive end of one to negative end of the next. Each battery is 1.5V, so 4 batteries=6V. Some fans need 7V or 9V to start, thus 5 or 6 batteries. Increase fan speed by adding batteries to the pack, up to 8. Increase pack life by using bigger batteries or another series in parallel (fan wires contacting ends of both series).

I was isolated and just learning. This simple discovery encouraged me after weeks of the absurdity of oil lamp-driven convective ventilation. However, changing batteries every day also quickly got to be a pain. So I bit the bullet and got a proper solar power system for less than \$100:

- solar panel: 12V. Size depends on location: 10W in Guatemala, 40W in rainy Oregon winter. (\$10–\$100 on eBay)
- charge controller: 12V, 4 or 6-pole (\$35 on eBay)
- battery: 12V 7A, lead acid (\$30 at a motorcycle shop)
- wire, 20 AWG, enough to connect everything (\$0–10 from your shed, a dumpster, yard sale, or hardware store).

Once built, maintain by wiping dust off panel once a week. What a luxury! Of course, if you have reliable wind or hydro power, that's great.

warmth

For heat, I often use a portable oil-filled heater. It is silent and can be positioned by a window or vent to warm incoming cold fresh air. Before buying, check that its indicator lights are easy to cover (not glowing from the interior through multiple cracks) and that it doesn't rattle or hum. Old or cheap ones often do.

If you live in a cold place, I highly recommend buying and installing a [Heat Recovery Ventilator](#) (HRV) for both health and economy. It conducts heat from return air to supply air while keeping airstreams separate

using an exchanging core and fans.

Fine wire heat exchange (fiwihex) technology is my favorite. It is 15x more efficient than conventional plate exchangers. Fiwihex cores have been available for \$150 from [Viking House](#) and [Vision4Energy](#) and possibly [Fresh-R](#). These companies' *Breathing Windows* embody an intriguing design for a complete ventilation system. But I lived with one for six months and found it too loud due to its small, high-RPM fans with integrated motors and no silencing. Thus my thinking about silent fans (more below).

The most interesting plate exchangers use the Mitsubishi *Lossnay* core, found in Energy Recovery Ventilators such as [Renewaire's](#). Made of high-tech paper, the Lossnay recovers heated water vapor as well as heat from air. Lossnay's principle has DIY-potential, using 25m² of non-siliconized parchment paper ("sandwich paper" in supermarkets). I have conceived a design for it. Please write me for details.

fan idea

A heat recovery ventilator requires two fans. The only trouble with case fans is that they are axial fans. These do not efficiently generate enough pressure to overcome the resistance in ventilation systems (long pipes, heat exchanging cores, filters, convoluted vents). But centrifugal fans can. These are pricey, starting around \$50, and usually AC powered, so they hum. DC or EC (Electronically Commutated) centrifugal fans cost even more.

It would be nice to have cheap, quiet fans for this: large, low RPM [homemade centrifugal fans](#) with DC motors *outside* the airstream in a separate, soundproofed case. In late 2016, I prototyped a 50cm diameter fan from wood, cardboard, paper, and steel (photos upon request). The AC motor I salvaged from a discarded fan taught me the hard way about AC hum. The rubber inner tube motor mount and foam driveshaft did not fully decouple and dampen it. And air friction in the fan across the blades caused a surprising amount of noise. Each airstream would require a silencer. But this design ought to totally eliminate fan noise while producing high volume. The fan's parts could be metal or plastic and lasercut according to an open-source, electronic plan file.

purity

In some cases, an air purifier becomes necessary. If your house is near a factory, busy roads, in a smoggy city, or near a smelly restaurant or neighbor, get one. The main types I have heard of are HEPA filtering, ionizing, and ozonating purifiers. I have never used one and it requires more research, but it could be integrated with your ventilation system. For example, I have seen ionizing units small enough to fit inside the silencer. If air quality at your home is bad enough, consider moving. There's lots of space left in the countryside and it doesn't have to be costly or complicated.

~~

That's it for ventilation, silence, power, heat, and purification. On to lightproofing doors and windows.

10 - darkness

There is darkness, and then there is *darkness*. We're going for the second kind: perfect and absolute. There is a million-percent difference between 99% and 100% dark. Then the mind has nothing left to hold onto, no reason to resist. Finally it can let go, fall into the well of itself, and be renewed.

Though often easier to deal with than ventilation, light is relentless. It sneaks sideways through a single layer of clear plastic tape; through heavy fabric; around multiple, darkened corners; and at joints and edges of everything. After suffering many defeats at its hands, I have developed equally formidable means of eliminating it. I will now bestow them upon you so that you, too, can become a Conan the Barbarian of lightproofing.

Generally, to darken a space,

1. use dense inherently lightproof sheet material in 1-2 layers to cover area
2. use soft black fabric to seal edges
3. outer surfaces exposed to sun should be reflective: white or silver
4. in vents, channel light around 6 dark-surfaced corners

Usually, using fewer layers means:

- easier, more reliable operation
- better function
- neater appearance
- greater need for precision

If improvising for [tonight](#): use many layers. With each layer, block as much light as close to the source as possible. First, block 99% the light. Then 99% of what's left. Then the last 0.01% is easier to address or ignore. Close any curtains in rooms or hallways outside a darkroom's door. Where possible, prevent direct sunlight from hitting your darkening measures with shade.

Edges are tricky. Black polar fleece is the best thing I have found for sealing edges. It's like a sponge for light. It is widely available, cheap, and forgiving. A knit fabric, its edges require no hem. Just cut and attach with school glue or tape.

We will start with the simplest and most portable design, which darkens the small space immediately around the eyes: the sleeping mask.

sleeping mask



The quickest way to obtain a large measure of darkness wherever you are is to cover your eyes with a good sleeping mask. No mask is comfortable for long periods while blocking all light and staying in place. And our skin has enough light-receptors for it to wake us up. So it doesn't replace a darkroom. But it is cheap, quick, accessible, discreet, and very effective for immediately improving sleep. It is a good first step toward the profound rest darkness makes possible.

I have not tried every mask on the market. But so far, none has satisfied my requirements. So I designed one that works well. The strap design is very effective and would improve most existing masks. Instant and standard versions described below.

constraints

- blocks all light
 - through the mask
 - at its edges
- comfortable for many hours
- stays in place during sleep and gentle activity
- cheap and simple to make
- easily replaced elastic (I guess skin and hair oils degrade it quickly)

Some measurements in the drawing are marked with a tilde (~). This means they are adjustable. I have not developed a fitting system yet. So make one mask according to drawing. Then adapt it according to its comfortability and light-blocking ability on your face. The drawing is of the mask that fits me. I have a not-unusual face for a thin man of mostly Northern European heritage.

instant



Put this one together in a few minutes. It's the mask below with no seals. Combined with a mostly darkened room, it blocks 95% of light and lets me sleep in and nap.

The black fabric is 100% cotton jersey from a T-shirt, 250mm x 440. Fold it in 4 layers. Staple it along its length. The 4 strap anchors are either 3mm holes poked through with a ballpoint pen tip, elastic going through them then knotted, or 2 staples each. Knot where comfortable, endknots (overhand or figure-8) on one end, two half-hitches or slip knots on the other. A slipknot in each end of the vertical elastic piece that tightens around the horizontal straps.

standard

1. materials

- soft black knit fabric: polar fleece, cotton jersey, or other natural smooth fiber. Cotton is cooler than fleece, which can feel scratchy, too. Use a knit if possible, but a soft, loose weave could work. Then add a 40mm to width and length as a seam allowance to fold underneath when sewing it to other cover pieces. A colored piece of cloth on the outside makes finding the mask in the light a lot easier.
- elastic, 5mm, white, which helps to find the mask
- cord, 3mm polyester or nylon, white
- thread

2. follow instructions in [air > fabricate](#)

3. attach side seals to cover

- put cotton cover with plan still attached on 2-3 layers of cardboard
- each side seal has a 7mm wide flap divided by 5mm cut in middle and a small circle on dashed stitch line. Two side seals=4 divisions.
 1. align one division at a time to grey marks on cover
 2. tape in place
 3. sew on stitch line of plan to or from small circle
 4. tear plan in middle to bend seal
 5. repeat for other three divisions
 6. remove all paper from fabric

4. attach center seals

- fold center seals in half the long way and fit them between side seals, making everything symmetrical and even
- pin center seals to cover through their folds
- sew (maybe hand sew) center seals to cover

5. bind seals

- hand-sew seals together through sideways stitchline
- pull thread with minimal force, leaving seam neither loose nor tight.
- the stitchline is a little distant—7mm—from the zigzagging edges of the seals. This allows the seals to hold each other up to fill in the gaps on each side of the nose. Yet the unbound edges of the seals can fan out to more gently make contact with the face.

6. sew cover
 - stack all cover pieces, matching up edges evenly
 - fold seam allowance of cotton cover under and pin in place to other cover pieces
 - sew around edge of cover to join all pieces
7. prepare straps
 - cut elastic
 1. 2 pieces 500mm long
 2. 1 piece 250mm long
 - cut cord, 4 pieces 30mm long
 - melt all ends with flame to prevent fraying
 - tie figure-8 knots in ends of elastic
8. attach straps
 - fold cord in half, making a loop. Sew loop to front of mask at points **x** and **z** so loops stick out over corners from cover 1mm and cord ends are pointed toward center of cover
 - tie one end of a 500mm piece to a loop at point **x** with a slip knot
 - tie other end at other point **x** with taut line hitch
 - repeat steps 2 & 3 with other 500mm piece at points **y**
 - tie 250mm piece to 500mm pieces at points **z** with slip knots
 - the taut line hitch, when tight, slides on the part of the strap it is tied to, then locks in place, creating a strap of adjustable length. Adjust straps for comfort. Bottom strap should go around neck, top strap should go high around back of head.

This is a new design. I feel there is an easier way to do it, but this works for now.

door seal



Black polar fleece makes darkening a door easy and quick. Use masking tape at first. Tack edge of fleece in position with 10mm pieces of masking tape every 400mm. Then put a continuous strip of tape over the edge. Once you get the hang of it and know where you want the fleece to stay, use glue where possible (glue removal described below).

1. sides and top: affix 50-70mm wide strips of black fabric to door jam with masking tape or white school glue. When closing, door should catch middle of fabric, pulling and bending it around one edge of the door and fill the gap between the door and jam.
2. latch and hinges: make perpendicular cuts in edges of fleece to accommodate these
3. bottom: where no threshold vent is necessary, make a fleece baffle the width of the door. See threshold vent perspective drawing for baffle design. It is a half-tube of black fleece fabric that hangs from the bottom of the door on each side and touches the threshold or floor underneath. Tape a 100mm wide strip of black fabric to the threshold or floor under the closed door. Black fabric against black fabric makes a good light seal. Partially darken space beyond door with curtains or partitions to ensure darkness in the darkroom.
4. if light still leaks in the sides or top, affix a second strip to door, as in drawing
5. to remove glued-on fabric, wet it. This will dissolve the glue and the strips will peel off easily after a few minutes. As this happens, use a wet rag to wipe off glue residue before it dries again.

If door has a window, use one of the methods below to cover it.

blinds

To darken windows, use one of the five methods I have come up with—rollerblind, velcro, panel, plastic, and

foil—or have blackout blinds custom made with side rails for 10-100x the money. Or invent something else.

constraints

- perfectly darkening
- quickly and easily operated so it actually gets used
- good-looking
- discreet: looks like a blind or curtain from the outside (not a secret cannabis-growing operation)
- accommodates lightproof vent
- window or trickle vent can be open behind it
- holds its shape over time in different temperatures and humidities
- durable
- of common, cheap materials
- reasonably easy to make
- easily uninstalled
- leaves few marks or holes

intro

Blackout blind fabric is plastic-coated to seal tiny holes in the weave. Like anything, fabric quality varies greatly. Light still leaks through the surface of some fabric. Here is how to test it.

Use a high-power flashlight too bright to look directly into, like a big Mag-Lite or tactical flashlight. Get a sample of fabric big enough to cover the flashlight's lens twice. Test the flashlight to make sure it works. Tightly tape one layer of fabric over the lens with lightproof tape, then another. Put it by your bed. Quickly darken your sleeping room as well as possible with blankets, cardboard, foil, etc, and go to sleep. After waking, before looking directly at any light sources, point the flashlight at your eyes and turn it on for a few seconds. You should see no light. Turn off flashlight to prevent burning. If you see light, the fabric is unacceptable. Remove one layer of fabric. If you now see light, then use two layers of that fabric. If you still see no light, you have found excellent blackout fabric you can use in one layer. Please let me know the brand. Blackout fabric that works perfectly in one layer is rare.

If buying a complete rollerblind, buy from an established local blind shop that cannot easily escape dissatisfied customers. Do not buy on the internet, regardless of price, guarantees, or reviews on (fake) review sites. (Yes, I learned this the hard way). Buy only well-known, internationally distributed brands (which generally cause the least complaints). Get a guarantee of absolute lightproofness of the entire installation. Tell them you will be testing it with high-tech equipment. That is, with human eyes that have had three days to adjust to darkness.

Some fabric has toxic PVC (polyvinyl chloride) coatings. Get full disclosure of material content. The specifications of one product I looked at stretched to three pages. But still, under “coating”, the manufacturer divulged merely one word: “polymer”. This is another word for plastic. This could have meant PVC, so I did not buy it. It's too bad. Later I found out they use the industry standard, acrylic foam.

Search for PVC-free blackout blinds and blackout fabric. A handful of companies make blinds for traveling (especially with children). Some sell the fabric they use by the meter.

Below, I describe four methods to make blinds: roller, velcro, plastic, and foil. The rollerblind is most recognizable. For ease of fabrication and low cost, it has borders of heavy paper instead of aluminum or wood. It operates easily and looks good. It works with or without a vent. Making it takes patience and precision (difficulty level: 3 out of 5). The velcro blind is easier to make (difficulty: 2), almost as easy to operate, good looking if unconventional, but harder to remove. Plastic cover can be reused, even traveled with. It is the easiest and quickest method. Foil cover is for one-time use, easiest to get materials for, very cheap, quick, only a little tricky to make, and its PVC tape is toxic. So only use if really pinched for time,

money, or material availability.

If your room's air supply comes through your window, attach a lightproof vent to blind near the top. Attach it to the outside of the blind if there is space for it. Test position of vent before cutting a slot for it to make sure it clears the window frame and handles. If your supply and return air pass through your window, use two lightproof vents, one near the top and one near the bottom of a blind.

Some casement windows leave no space for a blind or vent because they are flush with the wall and open inwardly on hinges. In this case, either:

1. build a deep-set frame around window to attach blind to
2. sew a velcro blind into the shape of a box so it attaches to the wall but then sticks out enough to allow the window to open behind it and contain a [helix vent](#).
3. remove window temporarily and replace it with a solid panel of wood of the same size with a slot cut in it for vent. See hard panel section below.

I will list the methods from quickest and cheapest to slowest and most expensive (in terms of both money and time).

lesson

Now for a quick lesson on window types and anatomy.

- types:
 - fixed
 - opening
 - sliding
 - horizontal
 - double hung (vertical)
 - casement (hinged)
- anatomy, from center of window to wall:
 - pane: the glass itself
 - frame: holds pane
 - sash: holds frame, which closes against it. Often same as frame in non-opening windows.
 - sill: holds sash; it's the surface where you put plants, candles, etc, but also corresponding sides and top
 - recess: entire opening in wall where window is. Often same as sill. For roller blind, measure sill where it meets wall or trim
 - trim: sometimes surrounds recess. It's on wall where it meets sill. If trim has a gently curved surface, bend roller blind rails to fit it. But do not attach blind to convoluted trim.
 - wall

foil

disposable

This consists of foil taped over windows. It does not meet several of the criteria above. I put it first because most people have it now or can get it cheaply in minutes at the corner store. And use it for darkness tonight.

This only works on non-opening windows, where you don't need a vent. It helps if no light leaks through any joints of windows. Otherwise they can be sealed with tape or mitigated with dark curtain.

Foil only works one time. When it bends, it cracks and creates light leaks you can't see till the middle of a retreat. Bummer. But it works in a pinch if you are careful.

The trick is to unroll foil directly onto the glass and cut it in place. This prevents bending and cracking. Do not attempt to unroll and tear it from the box, away from the window, then apply it.

Do not tape foil to the frame, suspended in midair away from the window. It will rattle as air pressure changes near the window. Annoying.

1. materials:

- aluminum foil, heavy duty if possible (the wide stuff for grilling)
- electrical tape (19mm black vinyl), gaffer's tape, black masking tape
- tijeras
- pizza cutter

2. assemble

- with scissors, cut several 2cm pieces of tape and hang them within reach of the window (keep scissors handy)
- starting 1cm from top left of window pane, unroll foil downward 10cm. Lightly tape foil at top with small piece of tape.
- unroll foil to bottom and cut 3cm longer than the pane with sharp scissors
- unstick tape at top and reposition foil so edges extend 1cm past pane
- tape right side of foil to glass with 2cm pieces of tape every 40-50cm
- press foil into corners of pane, folding edges onto frame
- tape top, bottom, and left sides of foil in place with 2cm pieces of tape
- repeat steps 2–7 but on right side of pane, then in the middle of pane
- tape full length of foil seams, where sheets overlap. As you pull out a length of tape, it will stretch. Let it relax before applying it.
- tape foil to frame
- tack dark blankets over window to catch any leaks

reusable

Use this method to quickly reduce light where absolute lightproofness is not required or practical. For example, an unsealed bedroom door is almost dark enough for nightly sleep, except morning sun comes through a small curtainless hallway window. Or during travel.

Using white school glue (PVA), attach foil to cardboard or black posterboard. Once dry, wedge board in place, prop up with a chair, or hang with 1-2 pieces of tape.

plastic

This method consists of taping thick black plastic over windows. This is my main method for quickly darkening rooms for one-time use. I roll up the plastic for use elsewhere.

1. materials (test whatever you use for absolute lightproofness)

- 1 layer: extra-thick black polyethylene or EPDM rubber for pond lining or construction
- 2-3 layers
 - common construction sheeting, black polyethylene, .2mm thick, found at building supply houses in rolls or off a roll by the meter
 - farmer's plastic/agricultural plastic/"light deprivation" tarp used in greenhouses, one side white, the other black or white with thin layer of black sandwiched between
- several layers: large black garbage bags

2. assembly

- **Important:** First, cover inside of windows with white paper or fabric. Dual or triple-pane windows can be damaged or even explode if simply sealed with black plastic! Black plastic also attracts attention.
- measure and cut plastic to extend 100mm beyond window recess and any trim in case light

and air leak between the window and wall. Or, if all joints and seals are perfect, and the window will not open during rest, cut plastic to almost cover frame.

- tape plastic to wall (or frame). Use 25mm black masking tape: Intertape PF3 or PB1, Shurtape T106. It is effective, cheap, sticks and conforms well to irregular wall surfaces, yet comes off easily without residue (unless you leave it up a long time). Not perfectly lightproof, it works with the plastic. Local art and professional lighting supply stores carry it. If it is not sticky enough on your surfaces, use photographic masking tape or black kraft paper tape. These are thicker (more lightproof), stronger, stickier, and more expensive. Look for ProGaff (formerly Permacel) 743, Shurtape 724 or 743, and 3M 235.
- avoid electrical tape and most duct and gaffer's tape. They are made of soft vinyl and especially obnoxious adhesives and are thus extremely toxic in their manufacture, handling, use, and disposal. One exception I know is Shurtape PC 657, a polyethylene coated gaffer's tape. Do research; the devil is in the details.
- if the room gets too hot from direct sun, then before taping up the black plastic, cut a piece of cardboard the same size as the recess. Tape or glue aluminum foil to one side of it. Leave 15mm spaces between the strips of foil to allow moisture to pass through. Set the cardboard in recess, foil facing outward. In really hot areas, cover windows with foil from the outside or get exterior blinds, shutters, or awnings.
- if it is a cold room, face the foil inwardly to reflect heat back in.

hard panel

I mentioned this at the end of the intro above regarding casement windows. I have been making these more and more because of their soundproofing and lightproofing qualities and the wide availability of discarded furniture for free material. Unlike glass, it allows you to cut a hole to easily attach a duct or vent. Use it just for retreats or make it permanent if you have extra opening windows.

It can form the face of a custom silencer that is built into the window recess. The silencer design is very simple. Study it and adapt it to the size of your window. Using a panel for one face is usually easier than building a standard silencer and then still having to fix it to the window somehow. See *air > silencer*.

Remove the window by its hinges. Carefully trace its outline onto the board you will use, or paper or cardboard if handles or hinges make that awkward. It should have 3mm space around it. Tracing is better than measuring because it also accommodates non-square angles that windows tend to have over time. Cut out the panel and make sure it fits in the frame. Attach fleece to edge so it bends over one corner and makes contact with frame on two surfaces all the way around.


You will stretch a cord or wire over the panel from one side of the frame to the other. Then put a block of wood between cord and panel to keep panel pressed in place. But first, see where the vent or silencer will go so it clears the frame, a screen, and the window recess.

Measure and mark a hole in the panel for the vent or silencer. Cut it out with a jig saw. Or drill holes in the corners with a 4mm bit. For each hole, drill two more 8mm away. Then drill between them along the line at various angles until you cut a slot big enough for a hack saw blade or keyhole saw.

Attach a handle to the panel so you can lift it in and out. Just a 30 x 30 x 30 block of wood screwed to the board is enough.

velcro

Note: the plan view in this drawing shows just the top left corner of the blind and how the various materials

come together. 

I am still testing this design. At first, I cut the fabric from an IKEA Tupplar blackout blind and attached it to a window frame with adhesive velcro (hook & loop). This was the prototype. It only took an hour and it almost worked! Problems:

- light leaks sideways through the hook and loop of 25mm-wide black velcro!
- fabric is not perfectly lightproof in one layer
- plastic coating on fabric (especially black)
 - scratches easily, creating light leaks
 - peels off easily with adhesive of velcro or tape
- stress on ends of velcro cause it to lose adhesion, peeling off fabric or frame
- sealing black fabric over multi-pane windows destroys their vacuum seal with oven-level temperatures
- black fabric can overheat room

Thus, these (untested) improvements should make it work.

1. materials

1. fabric

- white IKEA Tupplar blackout blind
- 2 layers, coated sides facing each other

2. velcro

- 25mm wide with a thick seal of black polar fleece just inside the velcro
- 50mm wide (I have not tested this; I just know 25mm is almost enough to stop all light)
- designs for both widths, each in two positions, are included in plan

2. extra tools:

1. wooden cooking spoon or other smooth, rounded piece of plastic or wood, at least 50mm long

2. board

- 10-20mm thick, 10-40cm wide, 200–300cm long,
- clean, smooth, straight, flat

3. choose position

1. window recess

- attach blind here when:
 - attaching lightproof vent to blind and keeping window open
 - window frame is not big enough to hold velcro
 - light leaks around frame, sash, sill, or trim
- cut first piece 55 wider and higher than recess for velcro-seal, 75mm wider for velcro-wide

2. window frame

- attach blind here when window
 - opens but will never open during darkness
 - has a perfect light seal
 - has a frame at least 45mm wide
- cut first piece of fabric 7mm narrower and shorter than exposed part of frame
- cut second piece 40mm wider and 40mm higher than first piece

4. assembly

1. affix hook (scratchy) side of velcro to frame or wall all the way around the window

- outside of velcro is 60mm from edge of glass or recess
- extend vertical strips 10-30mm beyond horizontal strips
- affix one side, then top and bottom, then other side, ends of horizontal pieces jammed against edges of vertical pieces
- cut four, 10mm strips of loop (fuzzy) side of velcro and mate them to ends of vertical hook

2. mate the loop to the hook, sides first, leaving the paper adhesive cover on
 - horizontal strips should overlap vertical strips
 - vertical strips should extend 90mm past horizontal strips and 30mm past edge of fabric
 - go around velcro and press it hard into wall to improve seal of hook to frame/wall
3. join mylar to blackout fabric
 - cut mylar or white fabric for style 1 the size of the glass pane; for style 2, the size of the recess
 - glue mylar or white fabric on uncoated fabric side of blackout fabric with textile glue or spray adhesive, leaving 10mm gap between edge of mylar and where velcro will be
4. join decorative fabric to blackout fabric
 - wrap decorative fabric 20mm around the edge of the blackout fabric
 - attach it to the back with textile or hot glue or by sewing
5. join fabric to velcro
 - tape corners of fabric over the velcro so fabric extends 30mm past velcro
 - undo the masking tape at the bottom corners
 - get under fabric, lifting it away from velcro
 - remove paper adhesive cover from top horizontal velcro
 - carefully lower fabric onto it and press hard to make good seal between velcro and fabric
 - repeat with bottom horizontal velcro
 - remove paper from a side strip of velcro and seal fabric to it
 - fold ends of vertical velcro 40mm from end, 20mm from edge of fabric, sticking it back on itself and overlapping the fabric 20mm
 - staple the ends through the fabric twice
 - repeat on other side
6. secure velcro adhesive: press smooth plastic tool strongly into velcro all the way around the blind to ensure total adhesion
7. if using a black seal with 25mm velcro:
 - grabbing a velcro tab at corner of blind, carefully remove it from wall
 - study the section view of the seal in the plan. Make seal: a thick folded roll resembling the drawing, 10mm wide, 5mm thick. Hold roll together with a tiny amount of glue. Put it under board while it dries.
 - to attach seal to wall, attach seal flap to hook of velcro or glue thick black fabric strip just inside the velcro all the way around. It must be twice as thick as both sides of velcro combined
 - put blind back on wall
8. Voila!

roller blind

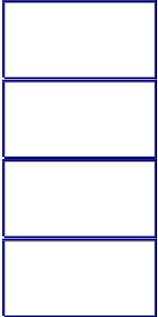


This design takes considerable time. I've built it only once. The price of manufactured fully sealed blackout roller blinds annoyed me so much, I wanted to see if it could be done for a tenth the price.

- the blind mounts on wall. The design can be adapted to mount on the ceiling or top-sill. If you need

this, DIY or write me.

- use key to decipher plans
- measure window on all four sides. Windows are rarely identical or perfectly perpendicular
- *h* (italicized): height of recess, measured between T and B sills. Measure both sides.
- *w* (italicized): width of window recess, measured between the side sills. *w* changes slightly top to bottom. Measure top for cassette, bottom for rail B or footer, and 170mm up from bottom sill for joint. *w* of blind itself should be narrowest of 3 measurements.



- materials
 - white IKEA Tupplur blackout blind, enough for double layers (don't get black; the coating seems to be thinner and actually leaks more light)
 - black fleece (*locking seals* and *chain seals* may not be necessary. Try without them first.)
 - paper
 - acid-free
 - ~300gsm bond or coverstock
 - either black or any color with 100–120gsm black paper lining (lining not in design)
 - wood
 - braces: 35-50W x 6-12D (plans are for 37 x 7mm; adjust as necessary)
 - bar: w-10L x 30W x 6-10D
 - board: w+130L + 44H x 8-12D
 - cardboard, single layer, 4.2mm thick
 - caulk: cheap, semi-adhesive, and dark stuff that you can easily cut through and scrape off when removing blind without damaging it
- cassette
 - choose left or right chain
 - the *block* pattern on parts page lays on a block of wood, 50 x 37 x 19
 - spacers are made of credit cards or similar ~1mm thick material. Make more or less as necessary
- roller blind
 - to cut: roll it neatly, measure and mark where cut will be, wrap a piece of paper around so edge lines up with mark and tape in place, cut through layers of blind fabric with razor knife all the way around
 - chain: to get it through board
 - cut it and overlap and splice it back together with sewing thread (for blinds shorter than chain, where splice needn't pass through chain anchor. Chains can also be lengthened with cord; just position chain in gear of chain bracket so blind stops rolling up and down before cord enters gear.)
 - or cut board from each hole to edge of board
 - use bottom chain anchor as usual.
 - mount on wall with caulking and blocks
- frame

- cut frame patterns in half horizontally through the zigzag arrow
- stretch them apart to match window size as defined by w and h .
- for frame pieces longer than paper
 - butt pieces of heavy paper together (put edge to edge, not overlapped)
 - join with 20mm wide strip of 120gsm paper and glue
 - then mark/crease/score/cut
- gluing
 - when gluing footer or joint, glue paper to brace/bar first, then glue other folds
 - glue one set of folds at a time, 2-3 sets in each rail/joint/footer
 - use smallest amount of glue possible (test to see how much is sufficient)
 - immediately clamp pieces
 - when you glue final fold of rails, you must put something non-stickable between the layers, against 9mm spacers, to prevent 40mm wide areas from sticking together.
- joint
 - SW=spacer wood. Dimensions when installed ($H \times W \times D$) $w \times \text{bar } D+1 \times \sim 4$
 - SC=spacer cardboard: one layer or maybe two layers joined with tiny dots of glue
 - $SW+SC=10$
 - black line between SW and bar is layer of black paper glued to SW
- mount rails with caulk on corner of sill and wall/trim
- panel
 - carefully transfer hole & slot marks from plan to fabric & braces
 - cut slot and attach vent to panel
 - glue braces L & R to back of panel
 - screw braces T & B to front of panel into holes of braces L & R with 5mm wood screws
 - drill 4mm middle holes through brace T and vent shell flaps
 - remove brace T
 - slip panel into rails. Shove it in with 50mm wide paper strips
 - re-attach brace T, 4mm machine screws from front in middle holes with washers and nuts at the back
- panel alternative for short, wide windows
 - put vent in a tall narrow panel at one side of window. Put a 60-80mm wide vertical frame member into the window recess 305mm from the side closest to your bed. Make a $365W \times h+60\text{mm}$ wood panel. Cut vertical slot in it for vent. Install vent. Point edge opening toward window recess. Screw panel to wall and frame piece with 20mm strip of black fleece as a gasket.

Uncovered edge of vertical frame member holds rails for roller blind that covers remaining part of window. To keep blind in place when wind blows too strong, stick pushpins through rails and blind every 200-300mm. Always use same holes.

~~

That's darkness. Now for managing water and waste in a darkroom.

11 - water

If you have a bathroom and kitchen you can easily darken and get to, at least with a blindfold, great. If not, make the quick, cheap, portable fixtures below. If basic versions are too punk rock for you, try the upgrades. You can incrementally improve them as you find out for yourself the value of retreating.

sink

basic

- table
- rectangular plastic basin, like a restaurant bus tub
- 30cm-tall stand for bottle behind basin
- 10 or 20L bottle with valve-cap on stand
- drinking water (if separate from wash water): in 20L bottle with valve-cap
- waste (water and food): two, 20L buckets with lids

upgrade

- salvaged sink set in a counter-height table
- drains directly into waste bucket
- upgrade again by adding a drain tube to outside.

toilet

basic

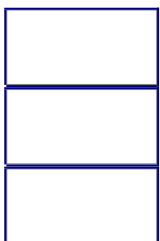
It's a 20L bucket with a toilet seat on top. No kidding.

- put 2 liters of sawdust in the bottom
- put 15 liters more sawdust in another bucket by the toilet
- with a scoop, put a 0.5L of sawdust in toilet after each use
- place toilet away from bed and close to return vent
- dispose of in a covered compost pile:
 - include food scraps
 - alternate with layers of carbonaceous material like leaves, straw, sawdust
 - let it sit for a year before use
 - cover with dirt and plenty of carbonaceous material
- replace toilet paper with water to ensure cleanliness and prevent abrasion and infection
 - fill a plastic soda bottle with water
 - loosen the lid slightly
 - hold upside down, with lid against lower back
 - squeeze to get a small stream of water that runs straight down crack over anus
 - wet fingers of other hand in stream and wash anus

upgrade

A 20L bucket sits inside a box with a hole in the top. The return duct attaches to a hole in the side of the box. So all air exits the room through the toilet, containing all odor. Bucket also collects pee, so empty it every 3-5 days. Making a vented urinal or a toilet that separates pee from poop is possible, too.

Dimensions: 35cmH x 60W x 60D



- top
 - platform made of 15–20 tongue and groove boards or 12–20 plywood
 - front and back boards, ~24 x 36, go under platform to fit on top of front and back frame pieces and between frame legs
 - hole is at least 20mm smaller than bucket opening all the way around
 - attach toilet seat to top
 - reinforcer only for tongue and groove boards, directly behind toilet seat mounts
- frame
 - made of 24 x 36 lumber
 - joint is extra strong, non-planar joint (see gridbeam.com)
 - black dots indicate heads of screws. Always drill pilot holes for screws.
 - adjust leg height to allow a 15mm space between top of bucket and underside of toilet top
- liner
 - made of thick plastic sheeting (0.006" or 0.02mm)
 - folds into an open box
 - resulting triangular gussets in corners **A** fold against outside of liner
 - liner fits inside frame
 - top edges fold over horizontal frame pieces and get thumbtacked in place on outside
 - toilet bucket goes inside air and waterproof plastic liner
 - cut hole **B** for return duct
 - 30mm smaller than return duct to stretch and fit over it snugly
 - so duct is 50–100mm off floor and next to a frame leg (attach a bracket to support duct if necessary)
 - fold nearest gusset away from hole
 - hole **B** in plan is just an example: 70mm diameter hole for 100mm diameter duct

bath

basic

A washcloth or sponge for a sponge bath

upgrade

- on waterproof floor (or covered with large plastic sheet) make a 2m diameter border of towels or bedsheets and sit in the middle
- put shower water in two 1.5L soda bottles with loose lids or nearly closed drinking spout lids
- hold a bottle above yourself with one hand and wash with the other
- wipe up water with towel or sheet

deluxe



It's a simple shower which collapses for storage, requiring no pipes and little water. Parts from top to bottom:

- hook (in ceiling, 50mm)
- bucket or bottle (4-8L, hangs from hook by handle)
- siphon tube (polyethylene, 4mm ID x 50cm, bent near its middle with heat to hook over rim of container)
- 4 cords (hung from hook, tied to curtain rod)
- curtain rod (black polyethylene irrigation tubing, 30mm OD, circular, 120cm diameter, dowel inside ends for smooth joint)
- curtain (polyester, with 15cm sleeve for rod (as shown) or grommets and rings, 5cm bottom hem with

small river rocks inside to weigh it down)

- x=holes in curtain for cords to tie around curtain rod
- large tub (90L+, from garden supply store, catches everything at the bottom. Could also be a large, deep tray or pan.)

Solar water heating method: use clear 4-8L drinking water bottles with rectangles of black plastic sheeting inside to act as elements. Have supporter give it to you when hot. Or, with dark clothing and sleeping mask on tight, grab it from a sunny spot.

Adjust water temperature with cold water to suit yourself. When ready to bathe, suck on the tube to start the siphon action. Water flows for eight minutes. Not bad. Dump used water into a 20L bucket with a lid for later disposal.

Adjust shower length and water flow with different size containers and tubes. Make sure hook can hold the weight.

conclusion

That's the state of my art of low-cost DIY darkroom design and construction. Check back for the latest developments. If you design something simpler, faster, cheaper, more effective, more elegant, or just different, please let me know. See *introduction* > *open-source*.

Thank you for reading my book. I hope it helps you feel joy.

faq

mechanics

- *Where can I go to retreat?*

If you can, I recommend making darkness happen first in your own home for sleeping, then for a 4-day retreat, maybe 8. Once you've learned the ropes, make another darkroom in the countryside or go to a public darkroom for a medium retreat (3-8 weeks). There are 50 of them worldwide and counting. Most are spiritual and therapeutic centers. I think most will support hygienic retreats if you ask and know what you are doing.

- *Do you eat in a retreat?*

Yes. Food and water are always available. I recommend fresh fruit and tender leafy green vegetables, in accordance with the frugivorous nature of human anatomy and physiology.

- *How many people retreat at once?*

One. The point of this retreat is to rest, heal, and recover oneself. There is nothing more stimulating and distracting than other people.

- *How do you do things in darkness?*

Very slowly. And after becoming familiar with the room and making memorable places for your belongings before turning out the lights.

- *Could you just retreat with a sleeping mask?*

No. The skin has enough light receptors to awaken you from sleep. Masks do not stay in place, so

they leak light. They are not comfortable for extended use. And you still need a properly ventilated room, minimally furnished to eliminate dangers, distractions, and associations.

Sleeping masks are good for travel, naps, and sleeping until your bedroom can be darkened. Also, for walking through a semi-lit space between a darkroom and a bathroom in dwellings where this is necessary.

- *Is it like meditation?*

In essence, no. On the surface, the two processes have some similarities. Each involves less physical activity. Attention gravitates from the world to oneself. But what goes on inside oneself radically differs.

Meditation is active, ie, the will drives the process. Willed activity is the primary process that goes on. The purpose of meditation is to make the unconscious conscious, or to compel the conscious to submit to the unconscious. It is a quiet internal war.

Darkroom retreating is passive, ie, the unconscious drives the process. Unconscious activity is the primary process that goes on. Willed activity is secondary, The will is servant. The purpose of retreating is to rest so the being can restore itself to wholeness naturally. It is peaceful.

These subtly different drivers and purposes have massive effects on one's experience and results. As extraordinary as the process and results of meditation and spiritual practice can be, they still pale before the power of the autonomic self.

concerns

- *Wouldn't you go crazy staying in darkness that long?*

No. You would only go crazy in darkness from being *forced* or trapped there, as in prison or a mining accident. A retreat is a choice based on reason. The door is always unlocked. Supporters are at hand. The room is comfortable.

- *Do you get bored?*

Yes. It is a very good sign. Sometimes your autonomic self works on something so damaged, painful, and draining that the psyche has had to completely shut off feeling to it. It becomes an internal black hole. Boredom means you are approaching it and that recovery of a lost part of yourself is imminent.

- *Four days is a long time to do nothing.*

You may not remember, but you are incredibly interesting. You will rediscover this when you finally have enough time in the right place to do next to nothing. Everyone is a little worried about this at first. After days of delicious sleep, few wish to leave after so little time.

Something tells me you've never tried it due to prejudice. I mean that civilization has taught us all that will is the only useful driver of activity in the being. But without autonomic activity, we would be poisoned to death by our own internal waste in seconds. Still, we are told if we are not busy, then we are bad. Only doing things by wilful effort is respectable. Nevermind that when it comes to restoring psychic integrity (every animal's greatest value), the will is helpless and the autonomic self is infinitely intelligent, capable, and graceful.

If you mean it sounds pointless or dreadful, in fact a retreat usually begins with a sense of relief.

Discomfort may come. But then you make contact with your autonomic self again, and this is extremely meaningful and enjoyable.

objections

- *I could never do a darkroom retreat.*

At the moment, your doing a retreat is out of the question. You cannot do it if you don't want to, and you cannot want to if you don't know about it enough to believe in it. So forget about doing it. The only thing that matters is, does it interest you enough to learn more about it? If so, then I happen to know a good book on the subject.

- *Isn't total darkness unnatural? Shouldn't we be exposed to stars and moon at night?*

No. First, our natural habitat is tropical forest. Its dense canopy makes the forest floor is perfectly dark at night. Even when sleeping in the open, the amount of light from stars and moon is surprisingly little compared to artificial light.

Second, covering our eyes, seeking solitude, and taking cover when traumatized—shocked, exhausted, or emotionally overwhelmed—is a reflex. We have to be conditioned out of it by force. Taking extended shelter like a darkroom retreat merely supports this reflex when the trauma is great enough to require it.

Shelter is an instinct that intensifies with trauma. Large uncovered windows came only very recently to popular architecture. Traditional shelter, civilized and indigenous, is dark or easily darkenable.

Our obsession with building—the principle activity of civilization for 10,000 years—indicates a people in search of extreme sanctuary to self-heal from cataclysmic trauma. When we get especially frustrated, we even have wars to destroy buildings and build new ones. Nothing could be more natural to us in our damaged state than total darkness.

- *Extended darkness could be good for some people, but there are many ways people can heal their pain. Nothing works for everyone.*

This would mean that:

- the deep healing necessary in cases of major trauma can occur without profound rest
- profound rest can occur in semi-darkness and other compromised conditions
- or psychic trauma is not the primary cause of metaphysical suffering
- or the human organism has no specific needs for recovering from such pain, despite its specific—and universal—need of rest for recovery in all other cases. As well as its specific need of air for breathing, light for seeing, food for eating, etc.
- the many other ways alluded to all make sense and work

The evidence indicates otherwise. Relativism makes fashionable philosophy but poor physiology.

bibliography and influences

- indigency vs industry
 - Jim Woods at Herrett Museum, Twin Falls
 - *Magical Child Matures*, [Joseph Chilton Pearce](#)
 - *The Songlines*, Bruce Chatwin
 - *The Continuum Concept*, [Jean Liedloff](#)

- *Ishmael*, [Daniel Quinn](#)
- *Where White Men Fear to Tread*, [Russel Means](#)
- *Prosper Waukon*, Winnebago entrepreneur
- *Running on Emptiness: The Pathology of Civilization*, [John Zerzan](#)
- philosophical and spiritual traditions
 - my parents, John and LouAnn
 - *Atlas Shrugged*, etc, Ayn Rand, preceptor
 - [Tantric Hinduism](#) with guru, [Purna Steinitz](#)
 - *In Search of the Miraculous*, Ouspensky (Gurdjieff's basic teachings)
 - radical orthodox Christianity with DeWaynn Rogers (late legal counsel, enigma, and possibly Teacher of the Age)
 - animism from nature, books (above), elders (scoutmaster Jack Asher; godfather and mentor, [John Boyer](#)), extended family, and friends
- health
 - my parents
 - initiated into Natural Hygiene by [Frederic Patenaude](#)
 - [The Science and Fine Art of Natural Hygiene](#), Herbert Shelton
 - *The 80/10/10 Diet*, [Dr Douglas Graham](#)
 - *Introduction to Human Technology* and *Human Technology*, William Arthur Evans (thanks to friend, Sterling Voss, for finding this rare work)
- design and art
 - my parents and brother, [Paul](#)
 - grandelder and grandmaster craftsman and engineer, [Jack Nuckols](#)
 - childhood teacher, Steve Parks (Horizons School, Twin Falls)
 - accompanist and mentor, [Willettta Warberg](#)
 - *The Dark is Rising*, Susan Cooper
 - *The Natural House*, Frank Lloyd Wright
 - *Selected Poems*, Robert Bly
 - *BuckyWorks*, Jay Baldwin (about Buckminster Fuller)
- experiences
 - 1 week of humane society at Sawtooth Methodist Church Camp, Idaho, Joanie Williamson, director, 1985
 - 3 months enraptured, Idaho, 1987
 - 23 days fasting in California desert, 1991
 - 1 week at Rainbow National Gathering, Idaho, 2001
 - 60-hour darkroom retreat supported by elder, [Finn Po](#), Oregon, 2006
 - 10 days in audience of Advaita grandmaster, [Arnaud Desjardins](#), Montana, 2007
 - 8 seconds in dreamtime with elder, [Adrian Wolfe](#), Oregon, 2008
 - 18 months with the Maya at Lake Atitlan, Guatemala, 2011
 - 2 months of life-altering sex, Sweden, 2012

acknowledgments

Thanks to hundreds of people in 8 countries on 2 continents over 28 years, who morally and materially aided me during my prodigal search, especially my:

editors

...for heroic efforts to make this book real. In triage, you were as merciful as you could be:

- Are Solheim, writer and fellow refugee in darkness, for seeing and believing in me and the book, for visionary editing, hosting me during the rewrite, and your compassion for humanity, even me
- Magnus Vanebo, philosopher, for enthusiastically diving into the text and sensitively editing it

Also,

- Bertrand Besigye, outlandish poet and fellow journeyman in darkness, for early support of the book

family

Immediate, extended, and adopted: I leaned on all of you that would let me. It can't be easy rearing a stubborn 20, 30, then 40 year-old psychotic infant in a world that denies everything real. Thanks, especially, to:

- Brother Paul, for shelter and guidance you should never have had to give
- Grandmother Anna Lou Craig Callen Posey, always there
- Brother Francois, for constant experience of love
- Cousin Christopher, for your generosity and grit
- Uncle Jim—dropout, drug dealer, beach bum, loser, cool-ass motherfucker—for laughingly giving the system the finger till the day you died. RIP, man.

Trimurti: my second family, torn away as soon as I noticed, for helping further raise me

influences

...for friendship, support, and/or raising the bar so high that anti-gravity boots became necessary. And especially:

elders

- Jack Nuckols: a giant and first among my elders, you took care of me till I found my way. RIP.
- Willetta Warberg: you poured your heart and soul into me through your piano, kindness, and huge personality
- John Boyer: you fed me with so much of your *time*
- Purna Steinitz: you destroyed my sentimentality and kept your terrible promise. Shiva Shambo.
- DeWaynn Rogers: you helped me up and kept me from the system's clutches. RIP.
- Finn Po: elder, master job trainer, and pioneer of the way of the future, you could not have done more

Each of you gave me the world.

old friends

- John Roberts: lifelong best friend, tremendous supporter, host
- Daniel Meulbroek: guardian, supporter, and host extraordinaire
- Brian Riggs Sullivan: full-throttle collaborator, who gave first help in developing these ideas and, as always, trying them out yourself
- Evelyn Thomas and Alton Sterling Voss: supporters, fellow investigators and survivors
- Ian Robertson, for the life-ring of rationality when it mattered most

since darkness

- America
 - Rob Miller, Malia Shultheis, and Jen Carroll: supporters and early retreat hosts
 - Jesse King, John Monroe, and Elisabeth Goward, Dome Villagers at Maitreya Ecovillage, Eugene: serious camaraderie and support
 - Blanche Colson: for getting Finn and me started in commercial window coverings for darkrooms. Of course, it was cardboard.
 - [Hannah Christina Torres](#) for the second prototype window covering idea
 - Daniel Tucker and Les Stitt, then Ben Ramsey and Stephanie: for KCMO shelter

- Guatemala
 - The Maya: for your friendship and unshakable presence
 - Chrissy Weisgard: friend, host, supporter, and, like Sandro, a fellow dyed-in-the-wool darkness spelunker
 - Niels Gronau: for the miraculous Guatemalan facility
 - Elena Rago: friend and provider of an experimental facility
 - Karsten: friend, supporter, client, and for lending me tools and a workshop where such things are rare
 - Tom Savage: friend and supporter
 - Sandro Garcia, Nancy Gayle Martin, and Violet: heroic friends, hosts, supporters, retreatants
 - Joshua Brang: friend, supporter, travel agent
 - All my clients in Guatemala: for exploring darkness with me
- Europe
 - Kostas: fast friend, host, and shepherd from Greece to Northern Europe
 - David Friman and Erika , for darkroom design test space
 - Oscar, Limme, and Max at Kulturforeningen Gryning of Helsingborg: friends and supporters. Cheers!
 - Anna Ericksson: supporter and darkness experimenter
 - Sanna Aatig: friend, supporter, host, and nurse in my darkest days
 - Frank Cicela: angel supporter since 2002!
 - Brad Crutchfield: friend, always-interested supporter, and deep well-wisher
 - Åsa Ringstrom and Johan Lörne: friends and supporters
 - Johan Järlind: work partner, investor, retreat host, supporter, confidant, and friend in a critical year. You gave me so much, I'm speechless except... thank you.
 - Richard Nöjd for hardwon darkroom design ideas
 - A woman, unnamed, who initiated me in an essential part of my lost self, leading to the conclusive test of this idea
 - Marcus Ivarsson and Emma Sofie Berg: connectors
 - Stisse and Carina Gilgren: Swedish godparents
 - The people and place of Skattungbyn, Sweden
 - Dr Anette Kjellgren: for unqualified, professional encouragement
 - Oscar Nelson for the donation that sustained me and the book for a winter
 - Bård Anders Lien, friend, host, sponsor, apprentice *and* guide in Oslo
 - Terje Tjensvoll, supporter, host, collaborator, and guardian
 - Elisabeth Molin: friend, host, and champion retreat supporter
 - Simen Kirkerød, Astrit Gashi: friends, hosts, collaborators
 - Ketil Berg, friend, host, sponsor, treasurer extraordinaire. Without you, 2015 would have been very hard to survive.
 - Marie Richert and Virginie Bournaud, friends, hosts, sponsors, and guides in Paris
 - 40 contributors to my successful 2016 crowdfund to support my 20-day retreat, sadly aborted at 5 days. I'll try again.
 - Aimee Fenech and TomTom, friends, hosts, helpers, and mentors
 - Mary Salama for proof-editing this book
 - Marion Abbott, for endless transworld conversations and constant in-the-trenches support starting 2016

end

I called some people here guides, but anyone who hosted me also guided me. I've needed a lot of help for a long time. Everyone on this list put a lot of time and energy into me and my work.

I also made enemies and hurt some people along the way. I'm sorry it didn't go the way we thought at first. Here's hoping it was not in vain.

Acknowledgments in books usually bore me. This one I cannot reread without weeping. Onward, then, till the task is complete.

license

Welcome to the political-economy of *cool*, where you get rewarded for cooperating, not threatened with punishment if you don't.

1. [Copyleft](#) 2009-2015 by [Andrew Durham](#). Copying is an act of ♥. Please copy, distribute, and sell (yes, *sell*) this book in its entirety or its industrial applications, ie, darkroom components, in any media or business venture for your own personal gain.
2. I would like credit where due, so I will recognize and link to you on this site if you:
 1. credit me for a quotation or excerpt and tell me where it appears
 2. share suggestions for text or designs by making pull requests or opening issues in my [github repo](#), or sending *email*
 3. include this license in your partial reprints of my work and with instructions accompanying components
 4. include a printed or electronic copy of this book with components (a link is sufficient)
3. Furthermore, I will also give you my [endorsement](#), a visible mark to use in your marketing copy if you:
 1. share with me part of your earnings from:
 - reprints of my writings (8% of retail price for print and 70-90% for e-books)
 - reproductions of darkroom components (1% of retail price)
 2. and/or somehow astound me

See [home page > help out](#) for how to send me money.

Basically, this means you can instantly become my publisher or manufacturer! These deals roughly equal what you and I would make if I were published or self-published and you were simply selling the books, yet without your having to order from me in bulk, pay shipping, keep legally complicated records, or sign a contract.

The idea is to make the book and components available with minimal friction in every way, at every level of distribution, so that we all can retreat asap and make reasonable livings as we go. If anything about this license seem to conflict with these goals, please let me know.

services

I do everything related to hygienic darkroom retreating: study, experiment, write, speak, consult, design, build.

writing

- Get my ebook from [leanpub](#)
- Quote and excerpt anything in my book and website. Credit me and tell me where it will show up and I will also acknowledge and link to you on my website.
- Invite me to write for your publication on any subject related to hygienic darkroom retreating and hygienic psychology.
- Publish me, make money. See *license*

(Free or as you please)

speaking

Invite me to edify your audience.

(My minimalist expenses + something that fits your budget.)

consulting

Get my advice on darkroom retreating, building darkrooms, and issues arising thereof.

(€15/hr. First couple emails are free if you have read my book.)

I will respond in detail, by email or skype, to all your questions and concerns about:

- how, where, and why to set up a darkroom
- how to organize a retreat with or without a supporter
- how to deal with specific issues you have about retreating itself

My responses will be based on my experience. Over the past ten years, I have:

- done 25 retreats from 2-6 days long
- facilitated 25 retreats for others
- designed and built 15 working darkrooms, operating three of them
- written 150,000 words about darkroom retreating for web, email, and print
- given 14 public talks

design-build

Have me design and build your darkroom in an existing building or from scratch.

(€15/hr + materials, travel, and shelter)

bio

Born 1971, Twin Falls, Idaho. For 21 years, I traveled America while searching for the cause of joy. I independently studied philosophy, health, and design, testing my findings by living outside, doing odd jobs, playing music, and building alternative shelter.

In 2008, my quest culminated in *the darkness conjecture*, a concept of the restful use of darkness in support of the self-healing psyche. I spent the years since proving the concept; designing and building darkrooms and supporting retreats in Guatemala, Sweden, Norway, and Spain; giving lectures and consulting for readers; and documenting my work at darkroomretreat.com. Now I am preparing to fully apply it in a 20-day retreat in order to heal from my own psychophysical illness.

contact

website: darkroomretreat.com

email: info@andrewdurham.com

voicemail: 541.210.8470 (in the US)

Please read *services* beforehand

Notes

1TC Fry, *The Life Science Health System*, a paraphrase of original quote by Herbert Shelton in *Natural Hygiene: Man's Pristine Way of Life*[↵](#)

2Herbert Shelton, *The Science and Fine Art of Natural Hygiene*, back cover[↵](#)

3Herbert Shelton, *The Science and Fine Art of Natural Hygiene*, p 35[↵](#)

4Ibid, p 139[↵](#)

5Ayn Rand, *The Virtue of Selfishness*, p18, "The Objectivist Ethics"[↵](#)

6Wherever doctors have gone on strike, life expectancy increases overnight by 9 years and falls again when the strike ends, and a hundred other amusing facts about medicine. See Dr Robert S Mendelsohn, *Confessions of a Medical Heretic*. See also [Medical Myths](#)[↵](#)

7Joseph Chilton Pearce, *Evolution's End*[↵](#)

8This provides the unconscious motivation for the current over-fascination with genetics, a negligible and corrupt quasi-science shot through with distrust of life and mechanistic control-freakishness.[↵](#)

9David Wilcock, [Enigma 2012](#)[↵](#)

10This echoes one of Gurdjieff's main points that a proper psychology and method of living will enable people to deal with life's inevitable *shocks*. See Ouspensky's incomparable spiritual text, *In Search of the Miraculous*.[↵](#)

11Psychologists Michael Meade and James Hillman say it all with the title of their 1993 book, *We've Had a Hundred Years of Psychotherapy—And the World's Getting Worse*.[↵](#)

12Hygienist, [Bernarr Zovlucky](#)[↵](#)

ScriptScriptScript