

**Mono-Diète Terre et Nettoyages Corporels de début d'Automne
/ Temps du Métal – Régénérescence et Age d'Or
A faire du 21 septembre jusqu'au 26 octobre**

Le Temps de la **Terre-Mère** est une saison extrêmement brève. Il faudrait plus la considérer en fait comme l'une des 4 intersaisons. Célébrée au mois de fin septembre début d'octobre, elle représente le temps du déclin, de la transition, de la fin de règne d'une énergie, puis d'une régénération et d'une transmutation vers une autre énergie. Le temps de la Terre était fêté en septembre par les orientaux et les nordiques au moment de l'approche de l'équinoxe. Le temps de la Terre est en fait pressenti de 2 semaines avant, jusqu'à 2 à 4 semaines après l'équinoxe ou le solstice. Son apparition est rythmée, modulée au gré des phases lunaires qui sont bien évidemment indépendantes des cycles solaires. L'énergie de la Terre était représentée symboliquement chez les Chinois par l'Ame-Esprit de l'Ennemi Vaincu dans l'Honneur, faisant ainsi peut-être de lui, un jour, le meilleur des alliés pour le futur.

Le Temps de la Terre en Septembre, est toujours dédié au jeûne liquide, ou mono-diète de fruits verts et violets de saison (très souvent raisins, parfois pruneaux , pommes ou jus de citron) et précédée, puis suivie d'une mono-diète de kitcheree (du riz et une légumineuse). Pour les praticiens expérimentés, le Temps de la Terre est souvent l'occasion d'une purge complète de 7 à 28 jours, de tous les acides uriques présents dans les articulations, les jointures, les ligaments, et aux endroits des anciennes mauvaises blessures, des parties crispées et mal irriguées du corps. Le Temps de la Terre-Mère est consacré à l'émotion aveuglante cachée derrière la **Peur du Changement**, la **Peur de la Transmutation**, le **Manque de Confiance en Soi** et l'Agitation Mentale créée par sa **Méconnaissance des Cycles de sa Vie...** Encore plus loin, la **Peur de la Mort**, car ce qui ne peut pas changer en Soi craint la mort... Et plus loin encore, simplement le manque d'**Amour** et d'**Intimité** avec sa Propre Chair et sa Vraie Nature Incarnée : **son Corps** ...

Le Temps de la Terre célèbre un espace-temps pendant lequel on se nettoie de toute souillure physique, émotionnelle et psychique du passé. Puis on reconstruit le présent en se nourrissant avec conscience, calme et douceur de nourriture essentielle : sa relation douce et quotidienne au corps.

Le thème central du Temps de la Terre est que tout plaisir, désir, jouissance ou toute douleur, peur ou tourment, provoquée par l'activité terrestre, nécessite ultérieurement un nettoyage pénétrant du corps. Le temps de la terre est le retour de l'**Humidité** sur terre et dans le corps. L'humidité est véritablement l'Expire de la Terre, les nuages sont ses poumons. La Terre pour nous autres humains, représente toujours en subliminal, notre relation intime à notre corps, le soin de notre premier écosystème.

Le vieux bouddhisme tantrique et shamanique voyait en l'été indien, l'union enflammée du couple divin esprit – énergie, de l'esprit de l'Empereur Jaune le « **Shen Jaune** » (l'Entité divine qui soutient et maintient le Monde, la philosophie indienne l'appelle **Vishnu**), et de l'énergie tentatrice de la **Dakini** (sorte de

succube / démon céleste dansant) appelée la « **Buddha Blanche** ». Buddha est l'énergie de la conscience totale et amoureuse de la Terre, mais aussi, celle qui dans ses facettes obscures, représente souvent la passion folle, idyllique et exclusive pour son favori divin, le Shen Jaune, et le rejet du faible, le jugement hautain et distant de celui qui défaille, lui le plus commun des mortels. Elle préfigure le temps des chutes de pouvoir, des changements de règne, des douleurs, des maladies, des échecs par manque de motivation ou par la poursuite de challenges trop grands. Elle représente la vanité du maintien et la vanité du changement de toute chose sur terre . Elle est le désintéressement de toute chose terrestre, le rejet de ses propres enfants que nous sommes tous.

Elle représente la dérive de la Passion pour l'un d'entre nous, le meilleur, le héros, l'archétype, au détriment de l'Amour de Tous.

La Force de la Dakini Buddha se manifeste en la Conscience de la Terre, appelée Gaïa, la Déesse Mère, mais la supra-conscience de la planète Terre n'est autre que l'addition de toutes les consciences vivantes ou mortes qui coexistent harmonieusement ou non sur terre dans leur incarnation.

Le Shen Jaune est l'esprit de l'**Empereur Jaune**, il est souvent représenté par un animal grand, sage et fort : Eléphant, Baleine, Taureau ou Bœuf (des animaux à peau nue). Il représente la force de l'esprit calme, la mémoire du monde, l'âme de la terre et le cercle des ancêtres qui te regardent. Bien géré, il est la **Montagne en Soi**, la force de la méditation, le calme d'esprit qui précède toute **Parole Juste**.

Il est le **Nombre 5**, le **Guide**. dans le stress Le 5 est le **Système Nerveux**, l'équilibre entre le flot incessant des informations nerveuses et sensorielles, et leur interprétation, la comparaison rapide entre craintes et envie, et le choix un comportement jonglant le mieux possible avec tous ces éléments. Le cohabitations entre impulses instincts, volonté de survie, évolution, confort, conscience des échéances, folles envies, transferts et compensations pas raisonnables créent un monde psychologique stressant. Si le Shen Jaune représente le système nerveux, il est aussi en septembre le méridien Rate / Pancréas et l'**Estomac**, si sensible au principe de l'humidité (changement de temps), de la douceur, du sucré, de l'affectif, en équilibre avec le retour du stress, des rhumatismes, de la goutte, de l'arthrite et de l'arthrose (séquelles de la saison du feu, montée d'acide urique dans le corps), provoquant : une montée d'émotions, l'agitation mentale, la peur d'avoir manqué quelque chose dans le passé ou de devoir être privé de quelque chose dans le futur, bref la **peur d'être abandonné**.....sacrifié stupidement à prétendu plus grand que soi.

La qualité du Shen Jaune se manifeste aussi dans le **Pied**, qu'il faut soigner, laver à l'eau chaude et sel de mer, puis masser à l'huile d'amande (qui elle seule, absorbe de feu en excès).

Un problème d'incarnation se manifestera en cette saison par des douleurs de pied dans la plante, le talon, la malléole ou les articulations extérieures des doigts de pieds. Le pied a été la partie physique vénérée de beaucoup de déités, de bouddhas, de princes, de prophètes et de messies, car il représente la qualité de l'incarnation du guide sur terre et son maintien en toute situation.

La qualité du Shen Jaune se stimule par le massage et le mouvement yogique des **5 Vertèbres Lombaires**, dans l'ouverture de la **Hanche**, du **Col du Fémur**, dans la détente de la musculature du **Fessier**, de l'**Arrière Cuisse** et du **Bas du Dos**.

Si quelques uns de ces éléments résonnent bien en toi, te voilà mûr(-e) pour une mono-diète Terre :

Les Mono-Diètes « Terre» d'Été Indien et Passage à la Saison du Métal : **Marche à Suivre**

Les diètes Terre se pratiquent cette année de la Pleine Lune de Septembre à la Pleine Lune d'Octobre, soit idéalement du 26 septembre au 26 octobre.

1 . Diète en Mode Libre :

Elle sont composées d'une céréale, d'une légumineuse (de couleur blanc crème à jaune - beige), d'un légume, d'un jus de fruits ou de légume frais (de couleur jaune, verte et rouge violet).

Plus les diètes doivent travailler sur des blocages, des croyances ou des fixations mentales, plus elles seront longues et devront être jaunes ou voir même virer au clair. Si les diètes sont brèves, si elles doivent vous permettre de faire face à une montée d'acide urique, elles seront alors vertes, voir même virer au violet, si la météo devient trop fraîche, elles ne contiendront que des aliments longuement mâchés et des jus de fruits ou de légumes fraîchement pressés.

De façon générale on boit un verre d'eau tiède après les ablutions du matin, puis vers 6h00 on boit très lentement un jus de fruit ou légume. A 9h00 on prendra le vrai repas émotionnel. De façon générale on ne boit pas en mangeant, et on ne mange pas le soir. Ne jamais manger plus que ce que le bol de ses mains peut contenir. Ne jamais se coucher régulièrement après 22h00.

« Mange les liquides, et bois les solides »

Liste des Ingrédients pour alimenter la Terre :

Légumes :

Pomme de Terre, Courge, Pois, Patate Douce, Avocat, Carotte,(Légumes-Racines),

Fruits :

Banane, Raisin, Datte, Figue, Pommes Jaunes et Rouges, Poires, Melon.
Cassis, Argousier, Myrtilles, Pruneaux, Châtaignes

Salades :

Salades douces : doucette, laitues iceberg, salade chêne

Céréales (toujours à tremper avant la cuisson) :

Millet Jaune, Riz Doux (grains ronds), Riz Gluant, Maïs, Avoine, Froment, Sarasin

Légumineuses :

Pois Soja (Mungo Beans), Lentilles, Dal, Pois Ciche

Epices, Condiments & Herbes :

Mélisse, Tilleul, Ciboulette, Guimauve, Mauve, Vervaine

Boissons :

Jus de Légumes : Carotte + Orange, Blé Vert Trempé, Céleri, & Citron

Jus de Fruits Jaunes et Rouge-Violet, Raisin, Cassis, Citron, Coing, Prune, Pomme

2. Diète en Mode Imposé :

Toutes les mono-diètes liquides commencent par une préparation intestinale faite avec du kitcheree (60% riz mochi et 40% légumineuse ou mungo beans trempés), d'au moins 3 jours. Plus important encore, le retour à une alimentation plus usuelle doit se faire tranquillement sur 7 jours voir 10 jours. Le raisin se mange entièrement (peau + pépins inclus), et se mâche très lentement. Certains le broie dans un bol et le mange tranquillement à la cuillère

Le principe fondamental est l'alternance :

Kitcheree : 3 – 5 jours

Cure de Raisins : 7 – 28 jours

Kitcheree ou riz gomasio : 7 – 14 jours

Version 1 : Diète Terre pour le Traitement du Système Immunitaire : 7 jours

06h00 : 1 Verre de Jus de Citron et Komboucha

09h00 : Infusion Camomille ou Thé Bancha ou Thé Vert
Cure de Raisins (verts si météo douce, rouges si météo fraîche)

12h00 : Cure de Raisins

14h00 : Infusion Camomille

16h00 : Cure de Raisins

18h00 : 1 Verre de Jus de Citron et Komboucha
Cure de Raisins

20h00 : Infusion Camomille ou Thé Bancha ou Thé Vert
Cure de Raisins

Version 2 : Diète Terre pour le Traitement de l'Emotionnel : 14 jours

06h00 : 1 Verre de Jus de Carottes + Citron

09h00 : Infusion Camomille ou Thé Bancha ou Thé Vert
Cure de Raisins (verts si météo douce, rouges si météo fraîche)

12h00 : Cure de Raisins
1 Verre d'eau tiède

14h00 : 1 Verre de Jus de Citron et Komboucha

16h00 : Cure de Raisins
1 Verre d'eau tiède

18h00 : 1 Verre de Jus de Cassis + Citron
1 Poignée de myrtilles du pays

20h00 : Thé Camomille ou Thé Bancha ou Thé Vert
Cure de Raisins

Version 3 : Diète Terre pour le Traitement du Mental : 28 jours

06h00 : 1 Verre de Jus de Carottes + Citron

09h00 : Thé Camomille ou Thé Bancha ou Thé Vert
Cure de Raisins (verts si météo douce, rouges si météo fraîche)

10h00 : 1 Verre du Jus de Cassis

12h00 : Cure de Raisins
1 Verre d'eau tiède

14h00 : 1 Verre de Jus de Citron et Komboucha

16h00 : 1 Verre de Jus de Prune

18h00 : Cure de Raisins
1 Verre d'eau tiède

20h00 : Thé Camomille ou Thé Bancha ou Thé Vert
1 Poignée de Pruneaux ou 1 Pomme

Rappels importants :

Attention, dans le cadre d'une mono-diète, les exceptions sont plus pénétrantes qu'en temps normal. Si tu craques, si tu cèdes, choisis par ton intuition, par l'intelligence de ton ventre, un produit ultra-sain et hors doute, bien sûr, car il va vraiment s'imprégner en toi.

Tout doit être cuit en finesse et en profondeur, la nourriture doit garder sa consistance et forme initiale. Cela nécessite beaucoup d'attention. Tout doit être mangé tempéré (ni bouillant, ni froid), diminue progressivement les doses de sel et tamari, jusqu'à la limite de ce que tu peux accepter.

Ne prépare de la nourriture que pour 2 jours à l'avance. Après 3 jours en cave ou au frigidaire, l'énergétique de cette nourriture change, s'effondre de moitié. Les ferments changent le PH et l'énergie vitale trop fortement après 3 jours.

Evite les boissons trop froides, évite le thé noir et le café, évite les alcools, les sodas. Consomme de l'eau de source alcaline, du thé vert ou bancha, du komboucha.

A bientôt ... Rendez-vous dès le 10 octobre, avec une autre énergie vitale, celle de la saison du Temps Roi du Métal ...

A tout bientôt, j'espère.....