

## **Mono Diète Blanche d'Hiver / Temps Second** **- Nettoyages corporels à faire jusqu'à la fin-janvier**

La pratique du Kundalini Yoga est très riche pendant la période du 21 décembre au 10 février, le Deuxième Temps de la Saison d'Hiver ( du solstice à fin de la lunaison qui vient ).

Je te propose, si le coeur t'en dit, si la plongée en eau profonde te tente, une micro technique tantrique, une technique qui éveille la conscience sur les motivations et la nature de ton âme :

Fais un jeûne mono-diète de 3 jours de riz doux "moschi" exclusivement.

Lavé et cuit comme tu l'as appris.

Avec un tout petit peu de gomasio, quelques gouttes d'huile de sésame....

La boisson à consommer est le thé "bancha", un thé macrobiotique, si tu n'en trouves pas, thé vert bio ou eau bouillante, et rien d'autre.....

Cette nourriture va être le porteur, le prétexte, l'emballage d'une nourriture émotionnelle extrêmement riche... et essentielle.

Cette nourriture est le besoin, le manque qui t'anime réellement tous les jours, toutes les secondes de ta vie.

Goûte-la, imbibe toi d'elle. Quoique que tu sois à même de découvrir, apprête-toi à aimer cette partie de toi que tu vas découvrir et goûter sans fard, sans voile.

Cette partie de toi manque certainement d'amour, ne le lui refuse pas, ne la juge pas.

Reconstitue-toi totalement. La maladie et le processus de la mort sont entretenus par cette rupture, par ce manque de conscience amoureuse...

Les périodes idéales pour ces 3 jours sont :

Du 21 au 24 décembre, du 27 déc au 1er janvier, du 10 janvier au 13 janvier, du 24 janvier au 26 janvier, à toi de voir...

Il peut s'avérer difficile pour certains de découvrir ce qui nous anime très profondément. Quel est notre carburant essentiel ?, qu'est ce qui est encore le plus important dans notre vie, parfois encore plus important que la vie ? Ce carburant peut se révéler à premier abord, modeste, banal, voir superficiel, hors de toute morale, ce carburant peut être convulsif ou maladif.

Ce carburant peut provenir d'un besoin frénétique causé par un deuil non consommé, d'un sens dans la vie non trouvé, d'une libido réprimée, d'un transfert d'un rôle familial ou social inconscient inadapté, d'une sensibilité blessée.

Ce carburant est une addiction cachée, secrète. Une dépendance comportementale totale qui échappe généralement à notre conscience ordinaire.

Il n'est pas négatif en soit, bien au contraire, mais il est négatif uniquement parce qu'on cherche à l'ignorer.

On peut le déterminer par le travail suivant :

Si tu devais mourir dans la minute, quelle est la chose que tu regretterais le plus ?, quel est l'acte manqué ou incomplet au stade-ci de ta vie ?

Quel est l'appétit, le vide intérieur que rien ne peut combler. Aucune mesure, aucune règle, aucune promesse ne peut l'apaiser ou la contrôler.

Nos besoins, nos manques sont des appels, des attirances magnétiques non raisonnables, qu'aucun acte, qu'aucun résultat, qu'aucune récompense ne peut combler ou satisfaire.

Ces besoins fournissent un carburant qui va nous animer parfois frénétiquement toute notre vie, et en vain. Ce sont des spirales sans fin.

Qui est le bénéficiaire de cette vie sans sens qui se perd ?

Quelles sont les personnalités diverses en nous qui s'affrontent ?

Ce travail n'est aucunement négatif, au contraire, il nécessite une honnêteté, une transparence totale de ta part.

Ce carburant n'est pas forcément un vice non avoué, il peut être une vertu, une qualité impossible à suivre ou à honorer sincèrement dans le bonheur.

Les qualités et les vices ont les mêmes racines, les dons et les péchés sont les deux facettes de la même pièce, ce sont simplement des faits.

Le jeu de la vie peut commencer, le style seul nous appartient...

La vie peut commencer seulement au moment où nous connaissons notre nature, nos besoins et fonctionnement. Dès que le marin sait comment est la mer, quelle est la saison, combien haut est la lune, d'où vient le vent, quelle est sa force, il pourra naviguer en tout temps, en tout lieu et en sécurité maximale pour faire ce qu'il doit et veut faire.

“ L'addiction est notre relation à ce que l'on ne peut pas contrôler, et notre relation à ce que l'on contrôle pas devient l'addiction “

A tout bientôt ...