



Journal de transition vers l'alimentation solaire



Après quelques années de préparation au cours de transitions alimentaires successive grâce à la pratique du sungazing, je sens que mes corps (physique, mental et émotionnel) sont prêts pour aller plus loin. Je me prépare donc pour un jeûne d'une vingtaine de jours qui pourrait déboucher sur la possibilité de m'alimenter seulement de l'énergie de l'espace, du soleil et d'eau solarisée.

1^{ère} phase : 1 semaine de jus

Pour amorcer la préparation, j'ai fait une semaine d'alimentation liquide, pour approfondir la détoxification du corps et me permettre d'avoir moins d'effets secondaires durant le jeûne à l'eau.

Déroulement de la semaine :

Pour résumer la semaine, il y a eu de vrais moments de grâce ou ma sensibilité au vivant c'est accrue.

J'avais déjà accompli des semaines avec que des jus. Le 3^{ème} jour, une sensation de faim surprenante est apparue, presque animalière, elle a duré 2h puis elle est repartie, comme elle est arrivée ! Je crois que j'aurais pu manger n'importe quoi si je n'étais pas le « témoin » de ce que le corps ressentait. Avec le temps, j'ai pu me dés-identifier, au moins partiellement de ce corps que j'aime mais qui n'est pas moi, en tant que conscience lumineuse.

Je n'ai pas connu de fatigue, au contraire, étant donné que je consommais régulièrement du sucre par la prise des jus. Les quelques symptômes désagréables (mais tout à fait gérables) comme l'haleine chargée et une légère sensation de faim par exemple, était soulagés par le sucre. Il est important, dans ces moments-là, de bien aller aux toilettes lorsque l'on en a envie car cela permet d'évacuer des toxines dans l'intestin qui autrement passe par la paroi intestinale et favorise les symptômes désagréables.

Pour moi, le mieux durant cette semaine de préparation est de doser la détoxification avec la prise de jus : si les symptômes de détox deviennent gênant, prenez plus de jus et de sucre, ils s'apaiseront. C'est un peu le cas lors des différentes transitions alimentaires que vous effectuez : dosez la détoxification du corps par la prise modérée d'aliments « toxiques » si les symptômes vous importunes trop, mais c'est encore plus vraie lors de cette semaine : **SOYEZ BON AVEC VOUS.**

C'est peut être la dernière fois que vous allez ingérer de la nourriture matérielle alors soyez cool !

Normalement, à ce stade, vous ne devez pas perdre plus de 1 ou 2 kilos si vous ne le souhaitez pas car l'alimentation solaire œuvre déjà en partie dans le corps.

Souvenez-vous : Il ne s'agit pas de vous perturber avant le jeûne à l'eau !

Le dernier jour, j'ai mangé, en mâchant fortement : un bout de tarte, quelques graines et...des chips ! Je voulais faire plaisir à mon corps émotionnel une dernière fois, c'est un peu comme-ci je lui avais dit : tiens, ça c'est parce que je t'aime, mais n'oublie pas, c'est la dernière fois, après tu vivras d'Amour et d'eau fraîche.

Journal jour par jour de la transition à l'eau

Me voici arriver vers la transition tant attendu, je me prépare pour m'exiler durant une vingtaine de jours, change le message du répondeur pour indiquer mon retour dans 22 jours, et coupe le téléphone.

Jour 1

Poids 69kg. Départ sans trop de difficulté, le dernier petit café, un lavement intestinal au sel (1 cuillère à soupe dans un demi-litre voir 1 litre d'eau solaire). J'apprécie la journée dans ce lieu magnifique mis à ma disposition par Carlos (que je remercie au passage). C'est un être exceptionnel « au service des maîtres ascensionnés » comme il dit. Je commence maintenant à prendre l'habitude de cette douce perception d'énergie blanche qui circule sur les choses et dans ce lieu entouré de nature, ce bel oasis, c'est assez visible. La paix règne en ce lieu. Chaque être vivant semble vous dire qu'il vous aime à travers cette lumière!

Coucher 1h 50 après une longue discussion avec Carlos. Pas d'effet désagréable pour le moment, je me sens bien.

Jour 2

La fatigue physique me prend dès le réveil. Je médite pour faire descendre l'énergie dans mon corps et le nourrir. La dépendance au sucre semble pointer son nez. Après la méditation, ça commence à aller mieux. Je m'oblige alors à faire trois quarts d'heure d'exercices physiques au soleil pour me sortir de cette léthargie. Quelques regards « flash » très rapide au soleil pour réveiller la pinéale. Je marche ensuite 1h et demi dans les bois

pieds nus en respirant profondément et ça va beaucoup mieux. Je bois de l'eau solarisée. Chaque jour, je vais m'astreindre à ces exercices physiques pour dépasser cet état de fatigue.

Jour 3

Couché 2h, dormi 9h, au réveil, sensation de fatigue. Pas la force de faire les exercices physiques. J'ai fait un lavement intestinal avec ¼ de litre d'eau salée et solarisée. Le plus gênant pour moi c'est cette fatigue très présente le matin mais qui s'estompe de moitié avec l'activité et le sungazing. Le lavement m'a fait énormément de bien et je me sens moins fatigué. Je regarde des vidéos et lis des bouquins. Je sens des mouvements énergétiques profonds dans le corps. Au fond de moi, j'ai une sensation d'être en phase avec ce que je fais, d'être là, à ma place.

Que la Lumière soit...

Jour 4

Couché 1h, dormi 9h, la sensation de fatigue est bien moins forte par contre, il y a des douleurs aux reins gênantes. Au cours de la journée, une grande ballade pieds nus dans les bois qui ma fait beaucoup de bien (comme toutes ces ballades sacrées !). Au retour, après une discussion avec Carlos, je suis allé retrouver le soleil qui m'a fait du bien pendant 25mn (sungazing + salutation inca au soleil). Pas vraiment d'exercices physiques aujourd'hui. Le soir après le sungazing, je me sentais très bien puis tout à coup un froid à vous glacer les os ! Je me suis couché alors sous 2 couvertures et j'ai laissé les choses se faire.

Jour 5

Journée physiquement difficile : des courbatures le long des 2 côtés de la colonne, qui alterne avec de forte courbatures au niveau des trapèzes. A part les problèmes du corps physique liés très clairement à la détoxination et peut être à la résolution de maladies sous jacente, ça va. Des palpitations impressionnantes que je ressens jusque dans l'estomac. Un lavement mais plus grand-chose dans l'intestin maintenant. J'ai la sensation que la lumière est de plus en plus forte, surtout au niveau de la tête.

Trop fatigué pour faire des exercices, mais j'ai pu faire une marche d'une demi-heure. Dans l'après midi, un bain de soleil 1h30 avec un exercice intuitif qui consistait à mettre les mains par terre (étant placé sur un fauteuil « bain de soleil ») et à accueillir en soi l'énergie de mère terre, tout en laissant le corps entier (dos), surtout les endroits tendus, absorber l'énergie de père soleil. Cet exercice ma fait beaucoup de bien et il est possible que je le renouvelle de nouveau. Après cela, moins de douleurs liées à la détoxination (tensions musculaire localisées). Après une courte sieste, je me réveille et là... moment de répit très agréable, durant 30mn je n'ai plus sentis de symptômes physique, le bonheur. Plus tard, au coucher, c'est revenu un peu mais là, c'est fantastique, une lumière très forte était présente que je pouvais voir dans la chambre. Cette lumière est pleine d'énergie et il semble que globalement, la lumière est nettement plus forte en moi. Du coup, impossible de dormir mais j'étais vraiment bien et un Amour très fort m'emplissait le cœur. Des questions ont été posées et des réponses me sont parvenues ce soir-là. Je sens comme si mon corps solaire se rapproche de mon corps physique. Je me sens nettement plus connecté avec lui et ces potentiels. Merci aux maîtres ascensionnés.

Jour 6

Plus de palpitations. Pas de rêve de nourriture mais j'ai très peu dormi la nuit dernière. Toujours des courbatures le long de la colonne ou au niveau des trapèzes, des reins. La lumière est encore là et je la vois plus qu'avant sur les végétaux, le vivant, lorsque je suis dehors. Ces douleurs physiques sont pesantes, d'autant que le reste va assez bien (émotionnel et mental). Une bonne douche apaise la douleur quasi constante, un peu moins fatigante, mais qui demande que l'on fasse de vrai effort pour maintenir une activité physique. Lorsque je suis dehors, je ressens de plus en plus la capacité de mon corps à accueillir en lui les effluves solaires, le prana. Beaucoup de cela se passe au niveau du sommet de la tête. Je ressens clairement comme une demi lune qui part des oreilles pour se rejoindre au dessus du sommet du crâne (l'auréole que l'on voit sur l'art pictural dans les églises). Il y a longtemps que je sens cette demi lune, mais jamais autant que maintenant, la sensation est si forte que c'est presque physique. J'ose imaginer le potentiel de cela lorsque le plan physique est nettoyé... S'il n'y avait pas cette lumière, je pourrais douter à cause des symptômes physiques que je ressens. En ce qui concerne le poids, j'ai dû perdre quelques kilos mais je verrais cela à la fin de cette période de transition. Pas de faim particulière en tout cas. Une chose plutôt incongrue ! mon odorat c'est développé de façon impressionnante, peut être 3 x plus que d'ordinaire : une mobylette qui démarre à 200 mètre par exemple et part tout de suite peut m'apporter une odeur très désagréable véhiculée par le vent. La sensibilité olfactive se développe à tel point que beaucoup d'odeurs semblent « agresser » le corps. Peut être que c'est une période de transition. La douche alternant le chaud et le froid (pour permettre une meilleure circulation du sang et donc des toxines) me fait énormément de bien. Je me sens bien le soir et des myriades de lumière sortent de mon corps dans la nuit de ma chambre. On ressent fortement l'activité énergétique dans le noir car on peut la voir facilement. Il suffit que je me concentre 40 secs à 1min. dans le noir pour voir apparaître un soleil au niveau de la glande pinéale : je sens qu'il peut œuvrer de la même façon que le soleil physique au cours de la pratique du sungazing. Je pouvais parfois voir cela au cours de méditation mais là, c'est bien plus rapide et efficace. Parfois, on voit aussi la pulsation énergétique rythmée qui émane de notre tête ou de notre corps, toujours dans le noir et parfois en journée aussi mais plus rarement. Ce qu'il faut retenir ici, c'est que toutes les manifestations énergétiques et leurs contrôles sont accentués par cette transition.

Jour 7

Nuit courte (4-5h suffisent alors que 9 auparavant) : couché 4h – lever 9h. Je ressens de plus en plus les périodes où l'énergie de l'espace vient me nourrir. Je peux me mettre aussi à sa disposition au cours de la journée, ou la solliciter. Après 2 ou 3 minutes, le tube pranique semble activé et l'on sent l'énergie nourrir notre corps et la région de l'estomac. Je ressens très nettement l'activité énergétique qui part du dessus de la tête (sensation détaillée au jour 6) et descend au niveau de l'aine pour nourrir l'ensemble du corps. Par contre, c'est moins précis dans certaines zones, peut être encore chargées de quelques toxines. Je complète cela avec une respiration des effluves solaires et des expositions au soleil ainsi que de la marche pied nus. Avec tout ça, je me sens bien mieux aujourd'hui et j'ai fait une marche de près de 2h. La détoxination semble beaucoup moins intense et donc la fatigue à presque disparue. Encore quelques douleurs près des omoplates, de façon très sourdes aussi au niveau des trapèzes. L'urine est un peu foncée, ce que j'apprécie, parce que cela indique une évacuation des toxines, sources de douleurs physiques. Pas de faim

vraiment physique mais le corps émotionnel me titille depuis hier avec des envies fébriles de frites accompagnées d'œuf ! Ce que je n'ai pas mangé depuis longtemps, étant passé par quelques mois de nourriture à dominante frugivore/ crudivore. Mon envie d'eau est en forte baisse, le corps semble presque ne pas en vouloir.

Jour 8

Dormi 12h cette nuit ! Ce matin, j'ai pu faire quelques étirements et activités musculaires pendant 30 min. La fatigue m'est retombée dessus ensuite, après ma douche. La détoxination suit son cours, mais maintenant, les douleurs ont presque disparues. Seule la fatigue me gêne. Le soir, je crois que j'ai compris le problème lié à cette fatigue : je ne prends pas assez de temps à maintenir les périodes ou la lumière descend dans mon corps (ou lorsque je l'invite à le faire). Je le fait durant de courtes périodes entrecoupés (environ 20 à 25mn) et cela ne suffit pas pour nourrir suffisamment le corps. **Il faut absolument veiller à ce que l'énergie descende dans le corps durant au moins 45 min** (peut être surtout au début, je verrais plus tard). Ensuite, la fatigue disparaît, comme j'ai pu le constater ce soir. GENIAL ! J'en suis vraiment très heureux et je crois que j'ai trouvé la clef... les jours suivant me le diront. Quelques douleurs au niveau de l'estomac (très supportable) qui sont dû je pense à mon hernie hiatale (3cm) qui se guérit et va disparaître peut être (elle ne me gênait pas mais était encore présente). Je vais bientôt approfondir le programme de reprise de poids, une fois que la détox sera terminée. Je souhaiterais reprendre quelques kilos par l'énergie et me fixer à mon poids idéal. A noter, ce poids est supérieur à celui que j'avais au début du processus de transition à l'eau (75 kg). Je verrais bien le temps que cela prendra.

Jour 9

Couché 3h, lever 9h. Au lever, un peu fatigué, je sors dehors puis respire quelque temps avant de faire le tour du jardin. Ça va bien mieux. La journée se passe sans trop de problème. La détoxination se poursuit avec de légères douleurs sourdes aux jambes et près des omoplates. Je prends soin de faire des périodes « d'alignement » plus longues et tout rentre dans l'ordre. Je crois qu'il y a un lien étroit aussi entre la détox et la capacité du corps à accueillir de l'énergie (c'est évident !). Ballade d' 1h30, toute la journée dehors sur le bain de soleil, à prendre justement... le soleil. Les choses se précisent et je viens de découvrir quelques choses que je savais déjà mais qui ne m'a pas sauté aux yeux de suite, c'est pour moi ce soir une révélation extraordinaire et je suis abasourdi que cela ne m'a pas interpellé avant cette transition :

L'énergie de l'espace (le prana) n'a pas besoin d'être conduit du haut de la tête vers le bas pour nourrir le corps (ce qu'on appelle communément « le réalignement »). Cela demande une certaine tension pour accomplir cet acte, il y a une volonté de notre part, du sujet « je », de faire en quelque sorte « violence » à l'énergie pour qu'elle descende en nous pour nous nourrir. **S'immerger dans le Soi (état sans pensée) c'est aller directement à la source de cette lumière et en bénéficier. Cela n'est pas sans avantages :**

- **Il n'y a pas de tension du l'individu qui veut à tout pris accomplir l'acte de faire descendre l'énergie, ce que je sens de moins en moins juste.**
- **L'immersion dans la « conscience sans pensée » possède de nombreux avantages et nous transforme comme rien d'autre ne peut le faire puisque cela nous rapproche de notre être primordiale. Cela dissout progressivement notre ego et nous rapproche inexorablement de notre luminosité, comme le fait le soleil.**
- **Les résultats semblent plus rapidement visibles puisque nous allons directement à la source de cette lumière.**

Cette découverte, je l'avais fais bien avant puisque je constatais parfois que cette état de silence qui s'invitait à moi me permettait, je ne sais comment, de manger très peu lorsque je m'y adonnais de façon assidu. Cet après midi, j'ai quelques temps été immergé dans cet état et constaté que la fatigue avait disparu, 1^{er} signe. Puis, il a pourtant fallu que je tombe sur ces quelques lignes d'un ouvrage de Ramana Maharshi (un sage indien qui a bouleversé l'orient ...et l'occident ! ce qui est assez rare) :

*« Les yogis concluent que si la séparation s'est faite d'en haut vers le bas, le yoga, l'union, doit s'effectuer en sens inverse. C'est pourquoi ils recommandent de rassembler toutes les énergies (autrement dit, de se « réaligner »). Les êtres réalisés font remarquer que les yogis assument donc l'existence séparée du corps et du Soi (état primordiale de notre être solaire), **ce qui entraîne logiquement un effort de réunion.***

En fait, le corps physique est dans le mental, qui se sert du cerveau comme siège (j'ai pu vivre des expériences de méditations sans pensées où il arrive un moment où le contact du corps semble se dissoudre dans l'environnement)

*Le cerveau fonctionne grâce à une source lumineuse empruntée à une source extérieure au corps, ce qui rejoint le point de vue des yogis qui affirment que le courant vital entre dans le corps par la fontanelle. Le « réalisé », à son tour, avance l'argument que si la lumière énergétique est empruntée de l'extérieur, elle doit provenir d'une source qui doit être son lieu d'origine. Si tel est le cas, **l'aspirant n'a pas besoin de dépendre d'une lumière d'emprunt, mais n'a qu'à se diriger directement vers la source originelle.** Si une image se réfléchit, il faut bien qu'il y ait une source et des accessoires, tels que le soleil et une nappe d'eau réfléchissante. Pour se défaire du reflet, ou bien on recouvre la surface liquide (ce qui correspond à l'accès à la fontanelle dont parlent les yogis) ou bien l'eau est drainée. En d'autres termes, les pensées ou l'activité du cerveau sont contraintes de s'arrêter » (ou elles s'arrêtent lorsque la présence de ce silence intervient toute seule, ce qui arrive fréquemment après que la contrainte est été mise en place depuis un certain temps).*

Cela peut expliquer pourquoi tous les êtres ayant atteints un haut niveau de samadhi (conscience sans pensée) se sont passés, un moment ou un autre, de nourriture sur de longues périodes (récemment, [Little Bouddha](#) vu aux infos, du haut de ses 15 ans !). Cet état n'est pas compatible avec une volonté d'orienter l'énergie car le sujet n'a pas de désir du à l'absence de pensées. Il est bien comme il est.

On peut choisir la méthode des yogis qui consiste à orienter l'énergie, ou bien l'autre méthode qui nous permet de retourner à notre origine de pure clarté lumineuse nourrissante par elle-même.

Je pense que ce choix sera fait en fonction du chemin de chacun, de son avancement, en sachant que le sungazing (accompli rigoureusement) devrait vous avoir permis de toucher cette clarté/silence primordiale grâce à l'activation de la glande pinéale.

Jour 10

Dormi 9h. Au lever, je me sens encore endolori mais chaque jour je me sens un peu mieux que la veille. La méditation se fait plus intense et seul le contact du corps avec le coussin me rappelle qu'il existe, car en profonde méditation, il s'estompe peu à peu. J'ai bu un thé ce matin avec une cuillère à café de miel car j'en ressentais le besoin. Une marche d'1h30 suivis de quelques heures de méditations au soleil. La douche me fait toujours autant de bien (alterné chaud/froid). De fortes palpitation toute la journée, encore, et qui me font douter (surtout que je ressens une légère douleur physique au cœur). On peut voir battre le cœur dans l'estomac, c'est surprenant, je l'ai montré à Carlos. Cataplasme (de terre humidifié naturellement par la source de Carlos et qui a été chauffé la journée au soleil) sur le cœur et ça va nettement mieux le soir. Notre corps vient des éléments et se sont les meilleurs « médicaments » pour ses organes. Ce soir, après une grande sieste de 2 ou 3h, je me sens en paix dans mon corps, cela faisait longtemps ! Je vais me promener et j'ai la sensation que l'énergie est absorbée par les yeux, l'ouïe, la respiration et la peau. Il y a une beauté qui émane de la nature, une profonde beauté, hormis le fait qu'elle est belle sur un aspect purement physique, elle donne aussi beaucoup de ce quelque chose difficile à définir...

Jour 12

Lever un peu fatigué, pas de douleurs aux membres sauf aux jambes et reins. Fortes palpitations, bref ça ne va pas fort. Je passe une bonne partie de la journée à dormir. La langue est toujours blanche et l'haleine chargée. Demain, je vais commencer à boire un ou 2 jus dilués (¼ de pur jus bio pour ¾ d'eau solaire) par jour pour finir de nettoyer le physique qui, de toute évidence, a du mal à suivre (le mental et l'émotionnel sont ok). Je sens que je dois évacuer ce qu'il me reste dans l'intestin et les toxines du corps pour aller mieux. C'est incroyable ce que j'ai engrangé dans le corps comme poisons durant ces années sans m'en rendre compte. Il me semble donc que le problème n'est pas la capacité à capter l'énergie mais le nettoyage efficace du physique pour permettre que l'énergie circule de façon fluide et harmonieuse dans le corps.

Jour 13

Dormi 8h. Lever en forme moyenne. Je suis partie faire des courses pour acheter les jus bios avec Carlos. Au retour, je prends 2 verres d'eau avec 25% de jus de fruits (pruneaux) en espérant que cela va me nettoyer les intestins. Le reste de la journée, je suis en assez bonne forme malgré cette haleine pestilentielle ! Le soir, un autre verre dilué à 25% de jus, le reste en eau solarisée. Le silence me prend souvent au cours de la journée et ce processus l'approfondi. Ballade d'1h15 au soleil pieds nus, comme d'habitude. La détox continue. Les palpitations ont nettement diminuées. Tout petit passage aux toilettes (ah pruneau, quand tu tiens !).

Jour 14

La Lumière est très présente au cours de la nuit et me donne envie de me recueillir. C'est très facile avec un physique un peu plus épuré. Une phrase me vient presque sans cesse après le vécu de ce beau silence lumineux : **la Lumière doit spiritualiser le corps physique**. Je le sens de façon de plus en plus évidente, cette phrase vient comme l'écho d'une perception plus subtile. Du coup, effectivement, cette lumière prend plus de place en moi et autour de moi (on peut sentir nettement un agrandissement de la sensation physique au niveau de l'aura qui c'est amplifiée). Cette nuit, « on » m'a dit que le corps physique devait vraiment s'épurer jusqu'au bout et qu'il me fallait méditer plus, ne pas passer certaine journée comme celle de... je ne m'en rappelle plus laquelle ! Ces 21 jours sont précieux et l'on sent nettement qu'ils peuvent nous changer en profondeur. Douleurs physiques absentes, sauf les jambes un peu faibles au lever (comme chaque matin). Toujours haleine « de chacal » avec la langue blanche. Comme je sens plus de force, j'ai pu faire du sport et cela fait vraiment du bien pour toute la journée ! Sortie en magasin aujourd'hui, difficile de rester à l'intérieur d'un bâtiment fermé car très rapidement, le corps semble réclamer de la nourriture, de l'énergie qui ne semble pas déborder de ces étagères de vêtements et accessoires sportifs ! Hypothèse : Le corps n'étant pas encore totalement épuré, il utilise l'énergie fournie par l'espace et le soleil mais celle-ci est encore faible du fait de « l'encrassement relatif » des cellules qui ont du mal à l'assimiler et donc à la manifester comme énergie physique. Je vérifierai cette hypothèse avec l'avancement de l'épuration du physique. 2 jus de fruits ¾ dilués à 25% de fruits dans la journée (je n'ai pas pu finir le dernier).

Jour 15

Dormi 6h - sungazing le matin quelques minutes et cela suffit pour recharger complètement le corps, épuré chaque jour d'avantage. De plus en plus, le corps s'engage dans une détente « naturel » très forte. Cette détente semble unifier les différents champs de l'aura en une « masse » reliée à l'environnement, calme, détendu et en paix. Ce matin au réveil, c'est comme si mon tronc avait disparu ! Il n'y avait pas de sensation physique qui me relayait à lui, juste le silence... cette douce Lumière.... Physiquement, je suis en bonne forme malgré quelques douleurs, très rarement, à la vésicule qui doit se nettoyer. Si les symptômes persistent (même si ils sont très rares) je ferais un nettoyage. Je crois qu'il faut laisser toutes les chances à ce corps pour lui permettre de vivre en totale liberté, sans aucune obstruction de matières intestinales ou vésiculaires. Le silence descend très facilement dans un corps détoxiné. Il semble adorer ça. Deux jus à 25% aujourd'hui (pratiquement plus de substances autres que l'eau solaire).

Jour 16

Dormi 7h - 64 kg - Lever en forme sauf les jambes un peu faibles. Je fais du sport pour activer tout ça et ça va mieux. Cela me semble nettement indispensable, d'autant que je sens bien que cela renforce notre pouvoir de capter l'énergie de l'espace. Pas mal de méditation silencieuse aujourd'hui. Je n'ai pas encore repris le poids escompté mais il semblerait que j'ai pris 1 kg. Pas mal pour quelqu'un qui ne bois pratiquement que de l'eau ! Une nouvelle sensation derrière la tête, proche de la base du crâne. Il semble effectivement que cela corresponde à un lieu de passage du prana. Ça se présente comme ça : la sensation est assez localisée, vers la bosse derrière la tête.

Jour 17

Dormi 8h - Lever ok mais journée un peu difficile car j'ai eu une poussée de détoxination. Beaucoup dormi.

Jour 18

J'arrête les 2 jus dilués à 25% pour ne boire que de l'eau. Maintenant, je sens que pour faciliter le nettoyage qui continue, je dois en rester à cela. Je n'ai volontairement pas fait grand-chose aujourd'hui pour laisser à l'organisme l'énergie nécessaire au nettoyage profond qui est en cours. Les urines sont très foncées, maux de reins très forts, ce qui indique que tout fonctionne normalement (les reins sont très sollicités pour le nettoyage des toxines). Je dois toutefois rester vigilant à ce sujet pour ne pas leur en demander plus qu'ils ne peuvent l'assumer. Un peu de sport mais léger, juste ce qu'il faut pour soulager les symptômes de faiblesse (surtout au niveau des jambes) liés à la crise. J'ai reperdu un peu de poids (62,5 kg).

Jour 19

Le temps de sommeil diminue mais je reste au lit. Je pense que maintenant, je dois pouvoir dormir 6h si je le veux mais je préfère bien me reposer pour le nettoyage. Je me rends bien compte que l'énergie utilisée pour les activités, c'est de l'énergie en moins pour le nettoyage. Les maux de reins sont toujours très forts et les urines foncées, je suis donc bien dans une nouvelle phase de détox depuis hier. Je me sens un peu moins faible des jambes et j'ai l'impression (déjà depuis hier soir) que la langue est moins blanche et l'haleine un peu moins fétide. Ouf ! je tiens le bon bout. Je sens que le poids va stagner maintenant de façon intuitive (ou bien je vais en reprendre, mais je ne vais pas maigrir). Les mouvements d'énergies dans le corps sont perçus de plus en plus nettement. Le sommeil tarde bien souvent à venir ! 1 jus à 40% aujourd'hui.

Jour 20

Le corps continue son épuration. Je ressens toujours une certaine faiblesse au niveau des jambes mais nettement moins prononcée. Poids 63kg. 1 jus à 25% de fruit et un thé avec le fond d'une cuillère à café de miel. Haleine chargée mais langue moins blanche. Toujours parfois des douleurs au niveau de la vésicule, que j'ai pourtant nettoyé il y a quelques mois. Fin des douleurs rénales. Cependant, la perception de l'énergie qui entre dans mon corps est de plus en plus flagrante : tout le vivant semble participer à ce don, les fleurs donnent tant... On se sent comme un enfant dans les bras de sa mère terre qui lui donne le biberon. On ressent cette pureté en nous, cette justesse, cet amour que nous donne tout le vivant. Alors bien sûr, on comprend encore moins la vision d'un chien enfermé dans une petite cage (ils sont nombreux par ici, ça doit être à la mode !); pourquoi priver cette être de sa liberté, de son autonomie, de la découverte du monde et du vivant, du partage avec les siens ; cette violence que personne, ou si peu remarque, nous frappe du plein fouet de son injustice. Si les gens savaient, ressentiraient tout ce que donne le vivant comme Amour, jamais ils ne pourraient le traiter comme ça.

Mais pour ça, il faut être comme un petit enfant quand on regarde le monde et c'est là qu'il nous donne tout... le paradis. Si chacune et chacun d'entre nous parvenons un peu plus à avancer vers l'ÉCOUTE, à être dans cette « état énergétique », je suis persuadé qu'un nombre critique pourra faire changer la conscience globale de notre société bien plus rapidement. SEULEMENT Voila, il faut se lancer ! Et persévérer jusqu'à ce que l'on sente la vie, les fleurs, les plantes, les arbres, les animaux nous nourrir de leur beauté/amour. **N'oubliez jamais, ayez toujours ça quelques part en vous : ce n'est pas QUE pour vous que vous le faites mais pour toutes les créatures vivantes.**

A ce moment là, l'amour est tel qu'il est impossible de faire du mal intentionnellement à quelqu'un (le priver de sa liberté par exemple) car l'amour qu'ils vous donnent, tous, par cette grâce, vous leur redonnez naturellement, parce que vous ne pouvez pas faire autrement. **C'est un échange naturel qui prend place là : ils vous aiment et vous les aimez...** Et plus vous ressentez cette amour, plus votre cœur s'ouvre au don de celui-ci. Ici, vous **vivez l'amour** au-delà des mots, au-delà du concept, de l'idée mentale que l'on a bien souvent de ce mot par manque de vécu.

Je vous souhaite à toutes et à tous de vivre cette Amour, pour le bien de toutes les créatures vivantes.

Jour 21

C'est le dernier jour du sevrage, je me sens bien, apaisé mais toutefois assez faible toujours dans les jambes. Mon poids ne me satisfait pas et je compte reprendre une alimentation plus dense pour « regonfler » un peu. Aujourd'hui, à midi, je me prépare un smoothie à la banane avec du miel et des amandes. C'est conseillé par [Jasmuheen](#), cette australienne qui vit la plupart du temps de la nourriture de l'espace, pour reprendre du poids. Qu'elle joie de pouvoir de nouveau goûter aux bananes ! Je me fais 2 smoothies au cours de la journée : bananes, amandes, miel, lait de soja et eau solarisée.

Bilan :

Suite à cette période de sevrage, j'ai continué pendant 1 mois à prendre de la nourriture liquide (soupe froide, jus de fruits, smoothies ...). Ensuite, je n'avais toujours pas vraiment faim et aucune attirance psychologique pour la nourriture solide mais je n'avais pas repris autant de poids que je l'avais choisis. J'ai donc décidé de reprendre plus de nourriture solide pour offrir au corps la possibilité de se modeler de la façon qui plait à mon mental (et aussi à la vie sociale). En outre, même si j'avais perdu finalement que 10 kg (poids qui semblait se stabiliser), les autres pensaient que j'étais très malade et l'on me faisait très souvent des remarques qui m'ont lassé (je n'étais finalement pas prêt à passer outre, d'autant que l'apparence de ce corps ne me plaisait pas à moi non plus : 59kg pour 1m82). Progressivement, je suis donc retourné à une alimentation qui m'a permis de retrouver le poids que j'avais avant le processus. Aujourd'hui, je veux encore prendre du poids. Je prends plus cela comme un jeu et moins au sérieux, une expérience que je fais avec mon corps, en tant que créateur, je veux reprendre au moins 5 kg pour avoir un poids de 76 kg (pour 1m82), le plus important que je n'ai jamais eu. Il y a de nombreux éléments à prendre en compte lors d'une perte de poids et la médecine chinoise nous en apprend beaucoup à ce sujet : pour prendre du poids, il faut nourrir son YIN, la matière. Pour ce faire, nous devons manger beaucoup de protéines apportées par les graines germées, les noix, les amandes, les bananes, les avocats. Ensuite, il est très important de faire un sport « yinifiant » comme la natation par exemple, la marche pieds nus est aussi indispensable (contact avec le yin de la terre) ainsi que des exercices de Qi gong spécifique pour nourrir l'essence ou le yin (l'exercice bien connu de l'arbre par exemple). La musculation est incontournable

pour prendre du volume aussi (n'oubliez pas de travailler un muscle différent d'un jour sur l'autre car le lendemain, le muscle se repose et c'est là qu'il prend du volume, du yin). La respiration aussi est importante et des exercices de cet ordre peuvent être pratiqués durant votre séance de Qi gong. C'est une liste non exhaustive de ce que vous pouvez faire pour reprendre du poids et c'est à chacun de ressentir ce qui lui convient. L'idée fondamentale : prendre cela comme un jeu, une expérience, ne pas se prendre au sérieux et s'accorder du temps avant d'observer des résultats mais toujours persévérer.

Je sens aujourd'hui que mon corps sera prêt à vivre entièrement de prana lorsque l'idée même d'en vivre, le désir ardent, aura laissé sa place à l'évidence qu'il doit en être ainsi pour moi, dans un détachement total par rapport à cela (et je dis bien TOTAL). J'ai pensé que je devais vraiment faire des efforts pour tendre vers cet objectif mais cette démarche, à un moment donné, est incompatible avec l'effort qui entraîne une tension émotionnelle préjudiciable à la nourriture pranique. Je pressens de plus en plus, même si je ne l'ai pas encore aujourd'hui complètement intégré, que paradoxalement, tendre vers la nourriture pranique pour moi, c'est ne plus y accorder d'importance ou en tout cas l'envisager dans une perspective intérieure de continuité mais pas comme un objectif en soi.

Je ne sais pas si mon témoignage apportera quelque chose mais ce que je sais c'est qu'il vient d'une partie de moi, au-delà de moi, qui veut le bonheur pour toutes les créatures vivantes.

Que la Lumière soit avec tous.

Sébastien

> Voir aussi le Sungazing sur la paj [[Hira RatanManek](#)]

> Voir aussi le sit de Sébastien sur le Sungazing [[Sungazing.fr](#)]

> Retour d'où je viens sur la paj [[Processus des 21jours : Témoignages](#)]

© [Otorislalibrdifusion](#) / Sit : [Pranique.com](#) / Titr : "Journal de transition vers l'alimentation solaire"

/ Auteur : Sébastien / Misursit : 09052010

La reproduction de cet article, ou œuvre, dans le cadre d'un usage gratuit, avec respect du message, respect de la mise en page, et mention de son créateur, est totalement autorisée et encouragée

Le Site [Pranique.com](#) - WebmasterCréateur Yv - est aussi publié selon les termes de la licence [Creative Commons. Paternité, pas d'utilisation commerciale, pas de modification 2.0 France](#)