



Quelques notions importantes à retenir lors de la pratique de Purification « corps-esprit »

>>>oOo<<<

1. Objectifs de la Purification : purger tous les déchets du corps & de l'esprit.

· LES DÉCHETS STAGNENT DANS LE CORPS & DANS L'ESPRIT

Sucres, produits d'origine animale & matières grasses sont les 3 denrées principales qui nourrissent notre organisme. C'est la raison pour laquelle ce dernier a tendance à stocker ces produits, au-delà

de ses besoins naturels de digestion & de transformation. Ces accumulations, à la longue, engendrent des maladies comme le diabète, le cholestérol ainsi que l'hypertension artérielle et la formation de calculs biliaires & rénaux. Tout le monde aime la bonne chère & pour cela, nous ajoutons des condiments, des épices & des matières grasses pour donner davantage de goût à la nourriture.

Ces additifs sont à l'origine des concrétions pierreuses biliaires, rénales & autres solidifications. Pour expulser ces «cailloux» en dehors de l'organisme, seule la méthode purificatrice - que nous verrons en détail - peut y remédier, si nous voulons éviter la médication & la chirurgie.

· L'AVIDITÉ, LA COLÈRE & L'IGNORANCE sont les 3 grandes sources de maux chez l'humain.

Ce sont ces mêmes maux qui caractérisent l'homme car il les fabrique lui-même. C'est parce que nous sommes ignorants qu'on devient avide. A cause de l'avidité, on devient coléreux. Cette ignorance & les illusions qu'elle entraîne conduisent à l'avidité, au désir de posséder davantage que

les autres, à l'attachement & à la haine pour des personnes ou des choses. Ces maux sont les poisons

de l'esprit, base de l'obscurantisme & de la souffrance. En apprenant la sobriété & en supprimant le

désir de tout ce qui ne nous appartient pas, on est amené à être plus lucide dans nos comportements

au quotidien. Tel est le but visé par ce travail de nettoyage. En consommant moins, nous réglons le

problème de la gourmandise tout en essayant en même temps de purifier notre corps. De même que

la diminution de l'envie entraînera une réduction de la colère & une amélioration dans nos pensées

& actions.

· LA PURIFICATION & LA PACIFICATION DE L'ESPRIT nous aident à être conscients de nos

mauvais moeurs, de nos habituelles réactions (la satisfaction engendre de l'attachement, le mécontentement fait naître la colère) qui vont créer des empreintes (forces karmiques) nous ramenant sans cesse dans le cycle perpétuel du samsara (renaissances).

2. Portées de la Purification - Pour parfaire le programme de Purification, celui du corps physique devrait se faire simultanément avec :

- ranger sa maison, son bureau, son lieu de travail & abandonner ou donner tout ce qui est superflu, non indispensable ou de trop.
- diminuer ses besoins domestiques que ce soit en électricité, gaz, eau, papier, sans oublier d'autres agréments consommables ainsi que des produits comestibles quotidiens.
- garder l'équanimité, l'esprit calme & équilibré devant les aléas de la vie en pratiquant la méditation 2 à 3 fois/jour & vivre en pleine conscience.
- être une personne-modèle pour tous.

Une semaine est nécessaire pour le changement & la transformation des nutriments, du grossier au subtil, du solide progressivement au liquide. Faire parallèlement des exercices physiques, du Qi Gong, du lâcher-prise, de la relaxation & de la méditation.

2. Le processus de Purification est un travail de longue haleine

- **1^è étape:** purger l'organisme de tout ce qui est lourd, superflu et toxique.
- **2^è étape:** se calmer, s'alléger, s'intérioriser (dans le silence) pour être à l'écoute de son corps & de son esprit, de son fonctionnement, de ses remous & de ses réactions pour apprendre à être présent à chaque instant ici & maintenant.
- **3^è étape:** changer sa façon de s'alimenter avec intelligence & responsabilité.
 - bien mastiquer, ne pas manger de produits transformés, réduire les aliments à base de graisses & trop aromatisés, ne plus manger après 19h.
 - organiser ses activités en fonction de son horloge biologique, se coucher de bonne heure, se lever tôt. Ne pas sauter le petit déjeuner, manger peu le soir.
- **4^è étape:** l'essentiel réside plus dans la transformation du "Corps-Esprit" que dans la répétition des exercices ci-dessus.
 - *Quand nous utilisons la bouteille rouge ou la bouteille jaune avec le mot (CHIA), il faut :*
 - rester assis, immobile, stable, lâcher prise, le dos vertical & écouter sa respiration
 - être présent pour soi & pour la bouteille de nourriture à l'instant présent
 - garder l'esprit serein & chérir la bouteille comme une nourriture & un médicament indispensable pour nous soigner
 - boire de petites gorgées avec conscience, en se disant que l'on vient de ramener à son corps la nourriture de l'univers. Afin de se sevrer & de se guérir de toutes les pathologies, mastiquer au moins 50 fois avant d'avalier
 - la bouteille rouge doit être utilisée de préférence le matin jusqu'à 12h, puis la ranger dans un endroit frais, à l'abri de la lumière
 - la bouteille de CHIA peut être utilisée du matin à l'après-midi.

• **Quand nous utilisons de l'eau potable ou en bouteille :**

- boire de préférence de l'eau tiède en alternant avec la mastication des 2 bouteilles rouge & CHIA
- boire suffisamment, au moins 1,5-2L/jour. Toutes les heures, prendre au moins 250ml d'eau
- boire abondamment de préférence le matin, de 5 à 7h, ou après avoir ingurgité un laxatif ou après avoir été plusieurs fois à la selle .

• **Quand nous utilisons le laxatif :**

- du sel Epsom (sel amer) ou tisanes laxatives (*exemple : hoa su - frangipanier ou plumeria rubra, la muông trâu - cassia alata ou senna alata*)
- il est nécessaire d'aller aux selles au moins 3 fois/jour, pendant les 3 premiers jours
- le soir du 3ème jour, les selles doivent être liquides & peu colorées.

• **Quand nous utilisons le mélange «huile+jus de pamplemousse» :**

- le prendre impérativement à 10h du soir aux 3ème & 4ème jour, selon les instructions
- le secouer énergiquement & le boire rapidement d'une seule traite
- mastiquer le gingembre, se masser le ventre, se coucher sur le côté droit (foie), les cuisses repliées & appuyées contre le ventre selon indications.

• **Quand nous utilisons le mélange jus de fruits pressés :**

- du 4ème au 7ème jour ou plus longtemps encore, selon le choix ou selon les prescriptions du thérapeute.
- mêmes conseils d'utilisation & de stockage que pour la bouteille rouge.

REMARQUE :

- si vous ne pouvez pas aller à la selle les 3 premiers jours et à raison de 3 fois/jour, il faut prendre un laxatif, boire beaucoup d'eau, se masser le ventre, faire de la gymnastique, se détendre. Le but est d'aller aux toilettes 3 fois/jour à intervalles de 2 à 5 h.
- si les selles sont trop liquides & durent de façon continue (à plus ou moins d'1h d'intervalle), prendre du thé ou une boisson amère & boire abondamment pour compenser.
- s'activer, s'aérer pour faire de l'exercice, du qi gong plusieurs fois dans la journée.
- ne parler avec quiconque pour garder l'esprit serein & paisible. Méditation assise ou marchée 2 à 3 fois/jour, chaque fois 20 à 60 min.