

" Holistic Holidays! "

Selon l'étymologie, ce terme signifie rendre libre, se mettre au repos, cesser momentanément toutes activités ordinaires.

Pour certains, les vacances seront sous le signe de l'activité sportive, de la remise en forme, de la famille ou encore du voyage. Personnellement, les vacances ne se déterminent pas à un mois particulier de l'année, car je gère mon temps quotidien de façon à m'accorder des "plages" de détente dans la même journée. Ainsi, je peux me lever très tôt, travailler durant deux ou trois heures, faire une pause, aller ensuite me promener, voir des personnes... Il m'arrive aussi, lorsque cela est possible, d'emmener mon "travail" à l'extérieur, le plus souvent dans un parc, pour profiter ainsi de l'environnement naturel.

Dernièrement, j'ai expérimenté des vacances plus intérieures. Je m'explique. Durant trois jours complets, j'ai pratiqué un jeûne. Ces moments de purification m'ont concrètement fait ressentir que mon corps appréciait pleinement ces "vacances" là. Mes cellules, enfin en paix, ont pu se régénérer et exprimer toute leur satisfaction.

J'ai lu et ensuite constaté que durant le jeûne, une hormone bien singulière était sécrétée: " l'hormone du bonheur! "

Pourquoi pensez-vous qu'elle se déclare dans ces moments rares? Tout simplement, parce que l'organisme est en "vacances". Mis à part de l'eau pure (pour ma part), rien de solide ne vient l'alimenter de l'extérieur; et il s'auto nourrit et s'auto guérit progressivement de l'intérieur. Ce corps est un outil merveilleux d'une sagesse insoupçonnée, qu'il est souhaitable d'écouter davantage afin de se respecter et de s'aimer soi-même.

Le jeûne invite à une attention de ce qui se passe en nous, physiquement bien sûr, mais aussi émotionnellement et spirituellement. Dans ce prolongement, je dirais même que c'est un acte citoyen d'écologie intérieure et par extension d'écologie extérieure, en harmonie avec les lois naturelles. Durant cette expérience de "diète", le mental est très apaisé, comme après une profonde relaxation. En même temps, notre conscience est plus " éveillée ", plus présente. Cette période est propice à la méditation et au contact avec notre âme. Je comprends mieux les expériences mystiques de certaines personnes, comme certains yogis d'Inde. Le fait de mettre le corps au repos durant un certain temps favorise l'élévation de l'âme. Un autre travail, plus intime prend le relais, celui de notre contact avec la Source. Alors, un rayonnement d'une intense pureté émane de leur corps et devient Lumière.

Cela peut se ressentir physiquement. Par exemple, lorsque je marche, je me sens légère comme si je foulais de mes pieds une épaisseur de coton. Je "flotte" tout en étant bien présente, bien enracinée. C'est un paradoxe, peut-être, mais une sensation bien réelle!

A l'avantage du cerveau gauche, plus analytique, qui va alors rentrer dans une phase de ralenti, le cerveau droit plus intuitif, créatif, va fonctionner plus activement. C'est cette sensation de légèreté du corps physique qui va générer une épuration psychique, d'où cette impression d'enthousiasme, d'allégresse, d'émerveillement. Mes cellules sont heureuses de vivre ces instants. "Ouf! Enfin en vacances"; doivent-elles se dire entre elles.

Entreprendre ce genre d'expérience, c'est pour moi retrouver une éternelle jeûne...esse. Et surtout découvrir de nouveaux espaces en reculant les limites sécurisantes et bien conditionnées de mon véhicule terrestre.

Un regard cristallin, une peau douce, une stimulation énergétique plus dense, l'imagination vive et spontanée, un discernement accru, l'esprit profondément serein; sont parmi les effets de changement immédiat. Et, cette intensification de sensibilité se révèle flagrante, notamment lorsque vous vous trouvez dans un lieu public, genre magasin de grande surface ou encore centre ville. Très vite, vous identifiez les vibrations ambiantes et vous "partez en courant " car elles deviennent rapidement insupportables. En effet, ces lieux de " brassage " d'énergies vampirisent de manière spectaculaire votre propre potentiel vital si vous n'y prêtez garde!

Personnellement, j'évite de fréquenter ce genre d'endroit après un jeûne. Ce serait du sabotage! ... Car il est précieux de préserver le plus possible cette harmonie du corps, de l'âme et de l'esprit dans son existence.

Jeûner n'est pas dangereux. C'est même l'occasion de se nourrir autrement que par des aliments solides, comme par exemple: de la musique, des parfums, des couleurs, des idées, ...

Il faut bien sûr se préparer psychologiquement et physiquement. Il est important de se sentir prêt à faire cette démarche de purification. Aujourd'hui, de plus en plus de centres de jeûne se développent et associent jeûne et randonnée, avec un encadrement de personnes expérimentées. L'autre alternative serait les cliniques de jeûne où un personnel adéquat d'orientation "médecines douces" propose des séjours de plusieurs semaines.

Comme lorsque vous préparez vos vacances annuelles, vous pouvez aussi préparer un jeûne qui vous sera pleinement profitable. C'est un choix de vacances plus "holistique" qui prend en considération tout votre Etre, dans son unité.

Alors, Bonnes vacances vitalisantes et Rendez-vous en septembre.

Marie-France Giavarini
<http://www.rebirthtouch.com>