



Liste de contrôle

Préparation physique

Consultes ton médecin. Fais un check-up. Chaque participant est responsable pour sa santé.

Commences à faire des exercices régulièrement à partir de maintenant.

Cela signifie: apportes au moins trois fois par semaine pendant une bonne demi-heure ta circulation à environ 120 battements / min. Deviens souple et flexible: Yoga, Thai Chi ou Qi-Gong, stretching, Pilates etc., tout ce qui est bon pour toi. Sois à l'extérieur dans la nature et exposes-toi aux éléments aussi souvent que tu le peux.

Manges aussi sainement que possible, profites au moins une fois des bienfaits d'un bon nettoyage du côlon. À la fois de l'intérieur (via l'apport de certaines fibres) et de l'extérieur (via l'importation de certains liquides de lavement).

Equipes toi d'un clistier pour la veille de ta Quête de Vision (à acheter en pharmacie)

Liste de colissage

- 1 sac à dos.

Vêtements: confortable!

- 1 paire de shorts,
- 1 pantalon long
- T-Shirts, pull chaud
- Sweat-shirt
- paréo / maillot de bain
- sous-vêtements au besoin
- vêtements de pluie (pantalon et veste)
- 1 paire de chaussures de randonnée robustes
- 1 paire de sandales
- 2 paires de bas hauts et fermes
- 1 couvre-chef

Camping:

- 1 tente
- 1 sac de couchage
- 1 tapis de couchage / matelas
- 1 bâche plastique
- 1-2 bouteilles d'eau (1l) par jour
- 1 set couverts personnels, assiette, tasse

Trousse de premiers soins:

- 1 trousse de médicaments de premiers soins (ciseaux, pansements, désinfectant, compresses stériles, analgésiques, huiles essentielles, etc.)

Hygiène:

- ce qui couvre tes besoins d'hygiène personnelle (nettoyage des dents et du corps, serviettes hygiéniques / tampons, matériel de rasage, etc.), gant, serviettes

Autres:

- Si possible, le résultat de ton groupe sanguin
- 1 sifflet
- 1 lampe frontale / lampe de poche avec une alimentation suffisante
- 1 couteau à poche
- 1 protection solaire intensive!
- 1 paire de lunettes de soleil
- Porteurs de lunettes: Préférez les lunettes aux lentilles de contact

Annexe

Lis attentivement la feuille ci-jointe; il contient des informations supplémentaires importantes pour ta préparation personnelle.

Nous tenons à souligner que l'endroit de la Quête de cette année se situe en Normandie, c'est-à-dire dans une région d'Europe centrale avec les conditions environnementales qui y règnent habituellement. Le climat est sec et chaud, mais peut être très humide même pendant les mois d'été.

Parmi les espèces animales vénéneuses se trouvent celles que l'on trouve habituellement sous ces latitudes, c'est-à-dire les serpents, les araignées, les amphibiens, les moustiques, les moucheron, etc. Des rencontres avec des sangliers, des cerfs, des blaireaux, des renards et des chiens en liberté peuvent certainement se produire.

Dans le règne végétal, il y a les occurrences habituelles d'orties et d'ajoncs, etc. sous ces latitudes. Nous signalons expressément l'apparition de tiques.

L'auscultation du corps le matin et le soir est un obligation pour chaque participant.

Par conséquent, emmènes également des pinces à tiques avec toi!

C'est peu probable d'en croiser un, mais il y a des serpents venimeux aussi la-bàs.

En cas de morsure de serpent, un traitement hospitalier avec un "Sérum immunitaire" peut être approprié!!



Jeûne

Mets un jour de jeûne dans ta semaine à partir de maintenant. Un jour où tu n'as pas de nourriture pendant 24 heures à prendre, pas de fruit non plus. Cela peut être une journée de travail «normale», mais fais-le un jour spécial pour toi. Essaies de trouver une régularité (ex.: toujours le lundi). Après quatre semaines, tu ajoutes un autre jour de jeûne à ton jour de jeûne déjà existante.

Trois semaines avant la quête arrêtes ton jeune. Tu peux continuer à manger «normalement» jusqu'au jour de ton arrivée au camp.

Assures-toi de boire plus de liquides que d'habitude pendant tes jours de jeûne.

Évites complètement l'alcool, le café et le thé (les infusions sont correctes, mais pas excessives). Tu peux prendre un verre de jus de fruit par jour et le soir un petit bouillon sans sel et sans les solides; sinon, tiens-toi en une bonne eau.

Profites de ce processus. Tu apprendras très vite que tu seras complètement indemne d'un jour de jeûne, tu vas même l'apprécier. La faim croissante et le harcèlement de ton cerveau vont s'arrêter, laissant progressivement place à une satisfaction et un calme intérieur, qui peut te rendre très heureux.

Purification

Les huttes de sudation sont l'élément central de tapréparation.

Participes aux huttes de sudation autant et aussi souvent que possible, mais au moins une fois par mois pendant ta phase de préparation!



Retraite – rangement - temps pour toi

Un autre élément essentiel de ta préparation est le processus de connaissance de toi et de ton intérieur. Familiarises-toi avec ton histoire. Pour cela, tu as besoin d'espace et de temps pour toi-même.

Equipes-toi à partir de maintenant:

D'une bougie, de l'encens, des tissus et de la ficelle, du tabac, de la musique relaxante, si tu veux ... d'anciens albums photo, des lettres, des SMS, certificats de naissance, articles de journaux, d'autres certificats, des jouets, d'autres souvenirs, tout ce que te définit, ce que tu as emmagasiné pendant si longtemps. Traînes dans ton sous-sol, découvres tout ce que tu as gardé ici depuis si longtemps, toutes ces choses ce que "on" a gardé pour toi, considérées comme important un jour.... ... tout ce qui peut te rapprocher de toi et de ton histoire sera bon. Prends ton temps, fais des recherches, souviens-toi ... Demandes à tes amis, membres de ta famille, tes parents et grand-parents de t'aider pour avancer dans ton histoire.

Pour chaque mois de ta vie sur cette terre, y compris les neuf mois que tu as passé dans l'utérus, laisses les sentiments et les pensées monter en toi. Donnes libre parcours à leur sujet

Observe ces images, prends une pincée de tabac, mets-la dans un tissu, remercie Dieu, toi-même, tes parents, ou qui que ce soit. Sois en paix et ferme le sachet de tabac. Guides brièvement le sachet de tabac à travers la flamme de ta bougie en te remerciant d'avoir vécu ce mois de ta vie. Demandes que la nature irréfléchie en toi sera éclairée et ton ignorance pénétrée par la conscience, pour le bénéfice et la guérison de chaque être sur terre... Attaches-le sachet à une ficelle, enroule la ficelle autour d'un bâton.

Il est bon de faire cette préparation le soir lorsque ton esprit sera calme. Naturellement tu peux le faire à tout moment dès que tu en ressens l'impulsion.

L'un après l'autre, sachet après sachet, tu alignes sur la chaîne de ta vie mois après mois.

Ainsi tu traverses encore une fois ta vie... et tu le dis adieu.

Il n'y a pas d'importance si tu commences par ta conception et que tu «progresses» jusqu'aujourd'hui ou si tu pars d'aujourd'hui et regardes en arrière dans le passé. Ce qui est crucial est l'intensité avec laquelle tu t'abandonnes à ces moments, ce voyage ... Il s'agit de ta vie, c'est toi.

Chaque initiation commence par un fin et se termine par un début.

Puisses-tu te réveiller de la transe collective.

Puisses-tu trouver ton trésor caché, symbole de ton cœur intérieur, dans ton voyage vers toi-même, et en revenir renforcé, plus grand, plus riche.

Puisses-tu être très, très proche de toi-même dans ton processus de purification.

Puisses-tu porter cette expérience comme un bijoux en toi,

Qu'il soit vu dans tes yeux, dans tes actions

dans la femme ou dans l'homme que tu seras.