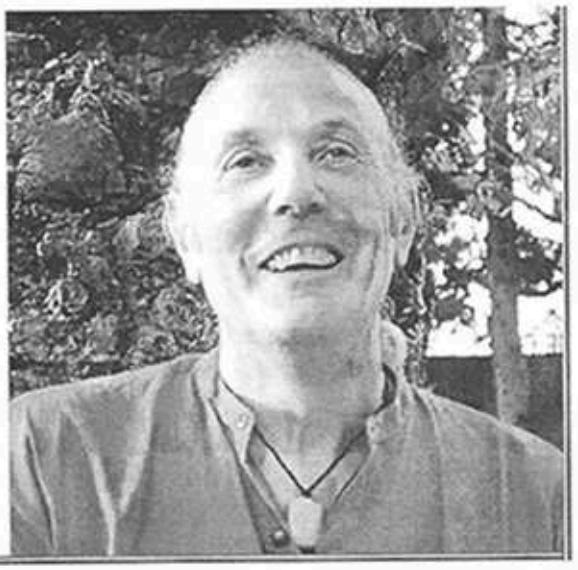
Se nourrir par la lumière

Conférence d'Henri Monfort

Henri Monfort est chaman et thérapeute à Nantes. Il se nourrit exclusivement de Lumière, ou "prana", depuis le 23 novembre 2002. Il partage avec nous cette expérience hors du commun, qui prouve les infinies possibilités du corps humain, que seules nos croyances limitent. Il est l'auteur de « La nourriture pranique » (Éditions Lanore, 2009) et propose des formations.



Je fais des conférences dans toute la France pour expliquer qu'il faut un minimum de préparation pour pouvoir se nourrir par la lumière. On ne se lance pas du jour au lendemain dans ce genre d'expérience.

Je vais d'abord expliquer ce qu'est le **Prana**. Il se trouve dans la tradition indoue et je le traduis par "l'énergie de la vie". Dans la tradition chinoise taoïste, on parle du *Chi* (chikong, taï chi chuan...). Dans la tradition polynésienne, chez les Indiens d'Amérique du Sud, on parle de *Manas* ce qui signifie l'esprit, c'est aussi l'esprit de la vie. Depuis la nuit des temps, cette énergie est connue. En tant que chaman, j'utilise cette énergie et je la vois depuis que je suis tout petit, puisque on ne devient pas chaman mais on naît comme ça.

Vous avez peut-être déjà vu des particules dans l'air qui se déplacent à toute vitesse en haute montagne ou dans une grande forêt. Si oui, cela signifie que vous avez des capacités chamaniques, c'est-à-dire que votre troisième œil est ouvert, que vous avez des capacités spirituelles. Cette expérience concerne le Prana de l'air.

Il est présent dans l'air mais aussi au niveau des liquides. Par exemple, si je fais ce mouvement là et que je mets ma tête en arrière, ma salive va se transformer en un liquide que l'on appelle le *Soma*. Dans la tradition védique, dans le neuvième mandala on parle du Soma. Ce qui veut dire que beaucoup d'êtres, et notamment les Rishis védiques qui vivaient il y a 3 ou 4 000 ans avant J.-C., l'ont expérimenté. Le Soma est la salive qui se transforme en un liquide doré aussi doux que le miel qui va descendre dans tous les organes de la digestion et me nourrir.

Puis il existe un niveau plus matériel du Prana que l'on appelle la *Vibhouti*.

C'est un peu la matière originelle du cosmos. En Inde, deux maîtres spirituels ont la capacité de faire sortir de leur main et de matérialiser cette Vibhouti. Il s'agit de Satya Sai Baba et d'un autre maître plus jeune qui lui ressemble beaucoup et qui la matérialise avec tout son corps, la Vibhouti sort de tout son corps. Ça se représente un peu comme de la cendre mais c'est la matière de base. Ils ont aussi la capacité de matérialiser des objets : des bijoux par exemple...

En fait, l'expérience de la nourriture pranique, c'est se nourrir à tous les niveaux de création, ce n'est pas seulement se nourrir de l'air. Vous pouvez aller voir le site suprememastertv.com où l'on parle de "respirien" : ce n'est pas tout à fait juste puisqu'on se nourrit par le Prana de la respiration mais pas seulement. On confond souvent le Prana avec le pranayama qui est une technique de respiration du hatha yoga, respiration contrôlée qui va permettre de synthétiser et de prendre le Prana grâce à la respiration. Mais nous ne sommes pas que dans la respiration.

Comment cela marche-t-il ?

Je vais expliquer comment cela s'est passé pour moi.

Deux ans avant de pratiquer la nourriture pranique, c'était il y a neuf ans de cela, je pesais 120 kg, je buvais et mangeais beaucoup. J'avais un rapport compulsif avec la nourriture et j'avais tendance à aller chercher l'énergie pour pouvoir soigner les personnes. Un jour, j'ai mis un quart d'heure à récupérer à la suite d'une montée d'escalier et là, je me suis dis : « Si tu continues comme ça tu ne feras pas long feu ». J'ai commencé à pratiquer des jeûnes pendant 2 ans et je suis descendu à 90 kg. Je fai-

sais cela dans l'optique de perdre du poids et c'est ce qu'il s'est passé. Un ami m'a donné, un jour, le livre « Vivre de lumière » de Jasmuheen, une Australienne qui a mis au point depuis 10 ans cette technique grâce à une amie par channeling, elle a reçu cela par les Guides de Lumière. J'ai lu ce livre en une nuit et le lendemain j'ai commencé la nourriture pranique et je n'ai jamais arrêté depuis. Pour moi, cela s'est passé comme un espèce de voyage en "*Terra Incognita*". Les gens qui exploraient les continents autrefois restaient sur la côte et tout ce qu'ils ne connaissaient pas à l'intérieur du continent ils le désignaient sur leur carte : "*Terra Incognita*" (terre inconnue en latin). Pour moi c'est un voyage, et si vous partez par exemple en Amérique, vous allez, en première phase, préparer votre bateau.

La préparation

La préparation à la nourriture pranique doit durer le temps nécessaire, parfois entre un et deux ans.

Il va falloir faire une distinction importante entre le jeûne et la nourriture pranique.

Le jeûne consiste à prendre sur vos réserves, c'est-à-dire que vous êtes dans une vision dualiste de l'univers, vous prenez vos réserves, et quand il n'y en a plus vous tombez par terre, et si vous continuez vous allez vers la mort ; le jeûne peut se faire maximum 4 mois, sachant que des ascètes comme Gandhi ont fait des grèves de la faim de quatre mois mais dans un état où ils n'avaient plus d'énergie, ils étaient allongés, à la limite de la mort. Si vous descendez au poids limite, vous allez continuer à perdre du poids, et même si vous remangez vous ne pourrez pas reprendre du poids et vous continuerez à en perdre jusqu'à la mort. C'est ce qui se passe avec les personnes anorexiques.

Nous, nous allons utiliser le jeûne dans la préparation à la nourriture pranique.

Dans le terme nourriture pranique, il y a le mot nourriture. Je ne pense pas que l'on puisse vivre sans manger. La nourriture pranique est pour moi une autre manière de se nourrir. Vous, vous allez chercher la nourriture que vous allez prendre à l'extérieur, et moi, je la prends directement. Je n'ai plus besoin de tous les phénomènes qui sont liés à l'absorption et l'assimilation de la nourriture. Je vais directement prendre l'énergie du Prana. Dans ce que vous avalez, seulement 15 % vous sert à quelque chose, tout le reste sont des déchets et des toxines. Donc, quand vous éliminez les phases telles que la mastication, la digestion, l'assimilation, l'élimination et la dernière phase qui est la détoxination (que l'on ne fait jamais, puisqu'on fait trois repas par jour, le corps n'a jamais le temps de faire cette détoxination), vous allez récupérer une énergie infinie : c'est cela qui explique que vous n'avez plus besoin que de la moitié du temps de sommeil habituel... Quand vous mangez de la nourriture solide, les toxines vont se fixer à deux endroits, dans les graisses et les articulations. Je pense que 80 % des maladies sont dues à la nourriture. Lorsque nous pratiquons la nourriture pranique, nous allons éliminer toutes ces phases, nous allons prendre l'énergie directement dans le Prana.

Question : Qu'en est-t-il de la digestion, parce que nous, en Psychologie biodynamique, nous travaillons sur les intestins, il y a la digestion physique et la digestion psychique des émotions ?

H.M. : La nourriture ne se situe pas qu'à un niveau grossier et matériel, mais à plusieurs niveaux.

Les différents niveaux dans la préparation

Nous allons voir cela dans la préparation à la nourriture pranique, où nous allons travailler sur quatre niveaux : physique, émotionnel, mental et spirituel. Il est nécessaire que les quatre niveaux soient totalement en harmonie. S'il y a un niveau qui refuse, ce n'est pas possible de pratiquer la nourriture pranique. La préparation du bateau, ce sont les quatre niveaux de l'être.

Au niveau physique

Il vaut mieux être en bonne forme pour commencer la nourriture pranique, bien que dans la préparation "les 21 jours", c'est-à-dire l'installation du processus, on va faire une guérison. Le mieux est de commencer dans les meilleures conditions possibles, en étant en bonne santé physique et morale, sans être dans une énergie de stress ou dépressif, sans qu'il y ait des bouleversements trop importants dans votre vie. Soyez plutôt dans une période favorable d'harmonie avec votre corps physique.

La préparation au niveau physique sur un ou deux ans va consister d'abord à raffiner sa nourriture en quantité et en qualité. Si vous mangez de la viande, essayez de devenir végétarien, et si vous êtes végétarien essayez de devenir végétalien, et si vous êtes végétalien vous pouvez devenir crudivore. Ce n'est pas obligatoire mais c'est le mieux. Vous pouvez aussi laisser un temps pour permettre au corps d'aller faire cette détoxination. C'est cela qui va permettre à l'organisme de devenir de plus en plus subtil, de plus en plus pur. Pour ce faire, vous avez soit la diète, soit le jeûne. Par exemple, la monodiète aux fruits : aux changements de saison vous ne mangez que du raisin, ou une base de jus de fruits ou de légumes.

De temps en temps, prenez le jeûne mais pendant une, deux, trois journées. En trois jours de jeûne, vous nettoyez votre organisme tout entier. Cela paraît incroyable mais c'est la réalité, les trois premiers jours c'est abominable, vous avez des douleurs partout, des maux de tête, des vertiges, des sensations de faim, une haleine de chien, la langue chargée. Mais si vous tenez ces trois jours qui sont les plus durs, vous allez pouvoir tenir sept jours sans problème. Plus vous ferez d'activités physiques, mieux ce sera parce que cela va permettre au corps de se nettoyer encore mieux.

Ce qu'il faut savoir c'est que le jeûne se différentie de la nourriture pranique par trois critères. Si le jeûne est assez long vous allez perdre du poids, et au début vous allez en perdre beaucoup parce que vous perdez de la graisse car ce sont les toxines ; c'est pour cela que le corps nettoie d'abord la graisse. Et la perte du poids va diminuer mais le jeûne est fait pour ça. Vous avez toujours du poids à perdre lorsque vous faites un jeûne.

La nourriture pranique va stabiliser votre poids, c'est un critère qui la différencie du jeûne. Cette stabilisation va

se faire par des programmations cellulaires.

Le deuxième critère, c'est la perte d'énergie. Le troisième critère, c'est que l'on dort beaucoup.

Avec la nourriture pranique, nous allons stabiliser notre poids, avoir une énergie infinie puisqu'on est monté sur l'énergie universelle. Nous allons dormir moitié moins de temps que lorsque l'on mangeait, et nous nous réveillons avec la sensation d'être régénéré, d'avoir dormi 10 heures.

Question : j'ai fait un jeûne de deux jours et j'ai recommencé à manger parce que je me suis senti complètement décalé, à côté de mes pompes. J'étais très bien, mais une petite voix intérieure me disait de remanger.
H.M. : C'est très bien cette voix intérieure, c'est la guidance intérieure. Mais, si tu ne fais que trois jours c'est normal que le corps passe par des états de détoxination, c'est ça que tu as ressenti, au bout de trois jours ça se stabilise ça aussi.
Intervenant : Ah bon ! J'ai vraiment eu l'impression que c'était dangereux et que si je continuais mon esprit allait...
H.M. : Ça c'est une croyance dont il va falloir se débarrasser. Donc, la préparation physique se fait petit à petit avec le jeûne.

Question : Par rapport à la nourriture que vous pratiquez, qu'en est-il du plaisir de faire caca ?
H.M. : J'ai le plaisir de manger mais je ne fais plus caca.

Au niveau émotionnel

La préparation que nous allons faire, au **niveau émotionnel** pendant cette période de préparation, va être souvent un rapport avec la nourriture. C'est-à-dire que dans notre société, beaucoup de personnes ont un rapport faussé avec la nourriture. Normalement nous mangeons pour nous nourrir et cela devrait s'arrêter là, mais malheureusement beaucoup de personnes ont un rapport compulsif avec la nourriture. **Ils cherchent à se remplir émotionnellement.**

C'est donc un rapport qui va falloir clarifier. Et, le jeûne aussi va nous permettre cela. Que se passe-t-il émotionnellement quand il n'y a plus la nourriture ? Des peurs vont arriver, la peur de manquer, d'avoir des carences, de tomber malade. Toutes ces peurs sont un peu comme des mémoires cellulaires qui se trouvent à plusieurs niveaux. Si vous avez eu un stress ou une maladie dans votre vie, il va rester une petite trace au niveau de la cellule, même quand ce stress aura disparu. Le jeûne et la nourriture pranique vont vous permettre d'effacer ces mémoires. C'est vrai au niveau des stress et des maladies mais c'est vrai aussi à des niveaux plus profonds. Les mémoires cellulaires sont un peu comme des strates. Le niveau plus profond correspond à des mémoires familiales, c'est-à-dire que certaines personnes vont reproduire les maladies qu'ont eues leurs parents ou leurs grands-parents, et ça par fidélité familiale. On va aussi éliminer ça. Un niveau encore plus profond correspond aux mémoires ataviques qui se situent au niveau du cerveau reptilien. Ce sont des mémoires communes à l'humanité toute entière et qui sont liées à des moments de l'histoire, de disette et de famine, et c'est réactivé en permanence parce qu'il y a des gens qui meurent de faim dans le monde. Pour le niveau le plus profond, Shri Aurobindo (qui pour moi est le pionnier de la nourriture pranique) parle dans « La Vie Divine » de *l'Être gnostique*. Pour moi, c'est l'être à venir. C'est ce que l'on est en train de construire avec les autres personnes qui pratiquent la nourriture pranique comme moi, c'est le corps de lumière, le nouveau corps pour l'humanité. Il parle également de la vie divine sur terre qui correspond à la descente d'une énergie particulière que lui appelle le *supramental*. Une partie est déjà descendue dans les années 80 (il l'appelle le *surmental*), ce qui permet à tout le monde de faire l'expérience de la nourriture pranique : ce n'est plus réservé à une élite. Mais, il va y avoir une descente supplémentaire d'énergie, la supramentale, qui va nous mettre dans un nouvel univers.

Il va falloir passer par ce qu'il appelait la couche la plus extérieure de la cellule, la *nescience*. Ce n'est même plus l'ignorance, c'est le noir du noir, le plomb, l'inconscience de la matière, un niveau qui ne veut pas changer, ni évoluer, qui a toujours fait comme cela et ne désire absolument pas faire autrement... À un moment donné, vous allez passer par cette expérience, et puis vous allez déboucher sur le *champ unifié quantique*, c'est-à-dire que vous allez atteindre ce niveau d'énergie infinie. Et là, vous allez vous apercevoir que cette limitation que vous avez traversée, la nescience, c'est ce que l'on appelle : la mort. Et quand vous passez cette barrière de la mort, vous vous apercevez que la mort n'existe pas. Ce qui existait, c'était la peur de la mort. Quand vos cellules prennent conscience de cela, vous atteignez un niveau de joie infinie qui va vous permettre de vivre la nourriture pranique. Au niveau émotionnel, il faut préparer tout ce terrain-là. Vous n'allez peut-être pas passer par la dernière expérience que je viens de décrire mais vous allez raffiner vos mémoires cellulaires, ce qui va vous permettre d'atteindre le processus des 21 jours (cf. plus loin).

Au niveau mental

Pour moi, le niveau le plus fondamental de la préparation [www.nourriture.pranique.free.fr] à l'expérience de la nourriture pranique, c'est qu'il va falloir vous préparer à une nouvelle croyance : « **tout est possible** ». C'est-à-dire qu'il va falloir sortir de votre prison mentale, de vos certitudes mentales, de la loi mentale « Si tu ne manges pas tu vas mourir ». Tout le monde a cette croyance, mais il se trouve qu'en Inde un homme de 85 ans vit sans manger et sans boire depuis 70 ans. L'armée indienne l'a enfermé pendant trois semaines pour l'observer parce qu'ils n'y comprennent rien.

Il va falloir sortir de la certitude qu'il vous faut manger de la nourriture grossière pour vivre. Si vous en parlez autour de vous, on vous dira que c'est impossible.

Et bien si... c'est possible !!!

Si vous êtes capable, dans votre tête, de faire exploser vos limitations mentales et d'entrer dans ce nouveau territoire qui est un champ d'énergie infinie, alors vous pouvez pratiquer la nourriture pranique.

Actuellement, il y a dans votre cerveau des connexions aussi nombreuses que les étoiles dans l'univers, dont vous n'utilisez que 15 à 20 %. Si vous êtes un génie, on dira

30 %. Ce qui veut dire que vous avez une marge infinie de possibilités, et c'est une erreur incroyable de limiter vos potentialités au niveau de votre corps à ce que vos sens et notre mental vous disent. Votre mental vous guide, dans son intérêt, dans son monde, mais c'est un monde qui est relatif. Il faut aller bien au-delà du relatif car c'est là que se situe la réalité de la vie.

Au niveau spirituel, il va falloir prendre contact avec votre intuition

Le mental a deux aspects, le rationnel – le mental de Descartes – et le mental supérieur qui est le mental intuitif. Et c'est à ce niveau-là qui va falloir travailler. Pour moi, cela rejoint l'expérience chamanique, il va falloir vous ouvrir à l'intuition, qui va vous mettre en contact avec votre guidance intérieure.

Posez-vous les questions suivantes :

Est-ce que c'est le bon moment pour moi de faire cette expérience ?

Est-ce que je suis vraiment prêt ?

Est-ce que c'est juste pour moi ?

Si vous avez cet accord du spirituel, du mental, de l'émotionnel et du physique, alors votre bateau est prêt pour faire la traversée. C'est une décision que vous prenez, et à partir de là vous allez faire une **programmation cellulaire.**

Cela ne consiste pas à dire « Ã partir de telle date, je m'arrête de manger », parce que si vous faites cela vos cellules vont prendre comme information que vous allez faire un jeûne. La programmation juste, c'est de dire **« Ã partir de telle date on va se nourrir en abondance du Prana ».**

Dans la première, vous allez dans le jeûne, dans la privation, dans la souffrance et vous êtes dans la dualité.

Dans la deuxième, vous allez aller dans un état d'unité.

La nourriture pranique ne peut se faire que si on est dans un état d'unité avec l'univers.

Et vous allez traverser l'océan, c'est le processus de 21 jours. 21, c'est un chiffre sacré : le chiffre de l'initiation, et c'est une grande initiation... Jasmuheen en a parlé dans son livre « *Vivre de Lumière* », mais je ne suis pas d'accord avec elle sur deux points.

Le premier, c'est d'arrêter de manger et de boire pendant une semaine.

Moi je dis qu'il faut boire au contraire en abondance pour éviter la cristallisation de conflits, et notamment les calculs dans les reins et dans le foie. Si vous buvez beaucoup, votre corps, de lui-même, va se réguler, vous aurez progressivement beaucoup moins soif et vous n'aurez finalement plus envie de boire. Mais, c'est le corps qui fait, ce n'est pas nous qui arrêtons en lui donnant cette consigne que l'on arrête de manger et de boire, car c'est une souffrance absolue, et je ne pense pas que l'on puisse installer la nourriture pranique par de la souffrance. Si j'avais dû souffrir, ne serait-ce qu'une minute, je n'aurais jamais fait ce processus. Pour moi, c'est une voie de libération, de joie et de paix, et pas une torture.

Le deuxième, c'est lorsqu'elle dit qu'à partir de la troisième semaine on reprend des jus de fruits coupés.

Pour moi, c'est une contradiction. En effet, si on reprend des jus de fruits, c'est de la nourriture et notre corps, qui est programmé pour se nourrir uniquement de Prana, ne va plus comprendre. Si on pratique la nourriture pranique, on ne fait pas un jeûne, parce que si vous prenez de la nourriture quelle qu'elle soit, votre corps comprend qu'il recommence à manger, donc pour lui on a fait un jeûne et on s'arrête là. Et votre corps va dire qu'il n'est plus d'accord.

Question : Pourquoi ce doit être un rapport exclusif ? C'est-à-dire soit la nourriture matérielle, soit la nourriture pranique. Est-ce que cela ne peut pas être les deux ?

H.M. : Ça ne peut pas être les deux : la nourriture pranique, c'est se nourrir uniquement de Prana. Lorsqu'on fait la programmation cellulaire il faut être clair et simple c'est-à-dire ce n'est pas soit l'un, soit l'autre, c'est l'un ou l'autre. Si vous voulez passer à la nourriture pranique, il faut décider d'une date et vous y tenir.

Question : J'ai un peu de mal avec cette notion qui dit que la nourriture pranique n'est pas accessible pour quelqu'un qui mange de la nourriture matérielle.

H.M. : C'est accessible si tu te prépares. Mais, avec la nourriture pranique, on ne se nourrit que de Prana.

Question d'Achim Korte : Une des personnes qui, pour moi, a été comme un enseignant, c'est Jack Schultz, il faisait les deux, il prenait trois à cinq repas par semaine. Il recevait le Prana par la glande pinéale. Il avait tout un processus de retourner les yeux pour stimuler la glande pinéale. Il n'a donc pas mis l'accent sur la nécessité d'arrêter la nourriture matérielle.

H.M. : Pour moi c'est beaucoup plus difficile que la nourriture pranique.

A.K. : Lui aussi disait qu'il ne dormait que deux heures par nuit, qu'il faisait des rêves futuristes.

H.M. : Mais si tu as la capacité de te passer complètement de nourriture et que tu vois que 80 % des maladies sont liées à la nourriture, pourquoi prendre de la nourriture ? Si j'ai la capacité de me nourrir du Prana, pas simplement le Prana de la nourriture, mais de tout ce qui existe, de la vie qui est partout, cela va me donner des états de conscience que tu ne peux pas atteindre si tu reprends de la nourriture classique, ton niveau vibratoire va baisser automatiquement puisque toutes les fonctions vont te ramener à un niveau matériel plus grossier. Si tu as fait l'expérience du raffinement de ton être, à tel point que tu vas atteindre ces niveaux de conscience et vivre en paix et en harmonie avec tout ce qui existe, tu ne reviens pas en arrière.

A.K. : Lorsque j'étais adolescent j'ai fait l'expérience du Prana. Plus tard je me suis rendu compte que ce n'était pas accessible pour moi immédiatement, car dans mon cas j'ai plutôt une difficulté à garder du poids.

H.M. : Tu raisonnes en termes de jeûne. C'est-à-dire qu'on ne se fixe pas sur la notion de perdre du poids, avec la nourriture pranique on le stabilise. Et tu peux même prendre le poids que tu veux, si tu te trouves trop maigre, tu peux programmer tes cellules pour reprendre du poids. Au 19ème siècle, une religieuse mystique qui ne mangeait pas et ne buvait pas a été internée en asile psychiatrique et a été observée pendant des mois. Les médecins se sont rendu compte qu'elle prenait du poids régulièrement.

C'est tout à fait possible, parce que les cellules font tout ce que tu leur demandes, elles vont chercher dans le Prana tout ce dont tu as besoin. Et pour les personnes qui font ça depuis pas mal de temps, tu peux même aller jusqu'à atteindre la santé parfaite, modeler ton corps comme tu le désires (plus gros, plus maigre, plus jeune, plus vieux... on joue avec le corps...) et tu peux vivre aussi longtemps que tu veux. Des états que l'humanité n'a pas encore expérimentés.

Le processus de 21 jours

La première semaine

Nous allons faire un nettoyage de tout ce qui est en surface. Et nous allons mettre en place une visualisation, c'est-à-dire que l'on va prendre ce que le corps connaît : le système neurovégétatif, qui est le système qui nous signale que nous avons faim (gargouillis, sensation de vide dans l'estomac, etc.).

Nous mettons en place cette visualisation : cela se fait aux heures des repas le midi et le soir... de façon que le corps comprenne au bout d'un moment que la nourriture que nous lui donnons c'est le Prana... Nous allons choisir ce moment pour nous connecter à la lumière du Prana et la faire descendre jusqu'au cœur de nos cellules. Cela se fera pendant 4 ou 5 jours.

Progressivement, les sens de perception vont prendre une dimension invraisemblable. Par exemple, lorsque j'étais dans cette phase, je suis monté dans un tramway, à Nantes, et j'ai ressenti tout ce qu'il y avait dans le sandwich d'une jeune fille qui le mangeait à l'autre bout du tramway, et j'en avais même le goût dans la bouche. Si je vois un bouquet de fleurs de l'autre côté de la Loire alors je lance mon odorat, et je sens le parfum des fleurs. Si je vais dans la forêt pour méditer et que je pose mes mains par terre, j'entends les insectes marcher ou les graines pousser dans la terre, l'eau qui coule sous la terre. Ce n'est pas quelque chose d'extraordinaire, les Aborigènes trouvent l'eau de cette façon. Nos sens de perception sont complètement pervertis par la nourriture et ils sont beaucoup plus puissants que ce que vous pouvez imaginer. C'est quelque chose que les animaux possèdent. Par exemple, les requins sont capables de reconnaître l'odeur du sang à des kilomètres à la ronde.

Il va y avoir un nettoyage, et donc une croissance des sens qui vous permettra de prendre le Prana. Si je passe ma main au-dessus d'un fruit, je vais avoir son goût et je vais m'en nourrir sans avoir besoin de le croquer. Vous avez donc tout le bonheur du fruit sans avoir à le prendre, le manger et l'assimiler. Vous allez vous nourrir de toute la création, le vent et le soleil sur votre peau... **Toutes les sensations vont vous amener du Prana.**

Ensuite votre **sens kinesthésique** va se développer. Vous allez vivre dans votre aura et elle va vous permettre de vous nourrir des ambiances. Par exemple, lorsque vous serez au bord de la mer vous vous nourrirez de tout ce qui est présent en bord de mer, c'est-à-dire des quatre éléments présents, la terre (le sable), le feu (le soleil), l'eau (la mer) et l'air (le vent). Chacun apporte sa qualité de Prana.

Question : Comment faites-vous lorsque vous êtes dans une ambiance lourde ?

H.M. : Il n'y a plus de dualité, ça c'est l'étape suivante. Vous allez commencer à amener le Prana en vous, puis vous allez stabiliser cet état et vivre dans un état de béatitude. Quand vous êtes dans la joie, vous êtes aussi dans la souffrance. Si vous poussez très loin le plaisir, vous contactez la souffrance, et si vous poussez très loin la souffrance, vous obtenez le plaisir, c'est ce que l'on appelle le sado-masochisme. Les deux sont indissociables. Cela fait partie du dualisme, il y a vous et l'univers. Alors qu'avec la nourriture pranique, vous allez commencer à vivre en unité avec la nature. Vous allez trouver votre place juste dans l'univers. Et l'univers entier va concourir à vous aider, à vous soutenir, à vous nourrir. C'est ce que l'on appelle la loi de synchronicité. C'est ce qui vous amènera l'état de **béatitude**.

À la béatitude il n'y a pas de contraire, c'est-à-dire que vous êtes plein 24 heures sur 24. Vous n'avez plus besoin de qui que ce soit ou de quoi que ce soit pour exister. Donc vous allez atteindre la vraie liberté.

Dans le film « *Into the Wild* », le jeune garçon est assoiffé de liberté et va partir dans la nature sauvage pour tenter de la retrouver. Mais, bloqué par la faim il ne trouve jamais cette liberté. Il va être obligé de détruire la nature et par conséquent se détruire lui-même. Il ne sort pas de cette dualité. Si je suis dans la nourriture pranique, je suis dans l'unité avec tout l'univers qui nous entoure et donc je suis libre.

Question : Je voudrais témoigner à M. J'ai fait plusieurs stages avec Henri, 30 jours, puis 21 jours, puis 19 jours, J'ai eu le temps d'explorer ces phases entre le pranique pur, où l'on est dans cette béatitude, et mes moments de régression, où je me suis remise à manger correctement pourtant. Et j'ai vu très clairement l'impact. Par exemple, avec les jus de fruits et de légumes une excitation se met en place dans le corps, parce que c'est plein de vitamines, donc je perdais ma sérénité. La viande quant à elle a suscité impatience et agressivité chez moi. Tu ne peux pas faire les deux en même temps, parce que lorsque tu es en pranique pur tu n'as pas ces saute-moutons en toi : c'est serein, c'est vaste, c'est paisible, tu es en amour avec tout. J'ai aussi compris que tant que l'humanité ne serait pas à la nourriture pranique il y aurait toujours des guerres. Ce n'est pas pour rien que les Japonais, qui mangent du poisson crû, sont très combatifs. C'est le côté néfaste du rapport à la nourriture.

H.M. : Je parle d'un chemin pour l'humanité. Imaginez la société s'il n'y avait plus besoin de nourriture matérielle. Combien de temps passez-vous à préparer à manger ? Combien de temps passez-vous à faire vos courses ? Combien de temps passez-vous à faire tout ce qui est nécessaire pour manger ? Regardez ce que vous faites avec les sacs poubelles ! Regardez ce que vous dépensez en énergie ! Regardez comment sont traitées les vaches, les volailles... Regardez comment on traite la terre avec les pesticides.

Ce que je dis, c'est que d'un côté l'industrie agroalimentaire vous nourrit mal et vous rend malades, et de

l'autre l'industrie pharmaceutique va soi-disant vous guérir. Regardez toutes les maladies liées à la nourriture, ce sont des maladies intéressantes pour les laboratoires pharmaceutiques car ce sont des maladies qui durent, comme le cholestérol, le diabète, l'hypertension...

Que se passe-t-il après les 21 jours ?

Vous avez créé une clef et vous pouvez en faire ce que vous voulez : la mettre dans la serrure et pousser la porte, ou la mettre dans votre poche et l'utiliser plus tard...

Vous arrivez sur un nouveau territoire. Certaines personnes se remettent à manger, c'est dommage parce qu'elles ont fait le plus dur. D'autres explorent pendant trois à quatre mois. Et certains, comme moi, continuent. Je me dis juste « **Aujourd'hui ça marche alors je continue** ».

Question : Beaucoup de gens ne sont pas prêts et il y a tellement de mode où le mental veut ce qu'il y a de bien, comme une espèce d'hygiénisme, mais qu'est-ce qu'en font les hommes après ?

H.M. : Tu es dans une vision dualiste ! Pour moi, je me nourris de la vie et donc je la respecte dans sa totalité, je suis libre.

Témoignage : En tant que professeur de yoga, je vois arriver beaucoup de personnes qui atteignent ces états méditatifs et cette plénitude. Mais comment cela se passe-t-il lorsqu'on est dans ces états et que l'on revient dans le corps ? Comme le disait "Mère" de Sri Aurobindo, on reprend toutes les émotions. Tout dépend ce que l'on cherche. Certains cherchent l'éveil par le haut et mettent de côté le corps, et d'autres veulent transmuter la matière comme l'a enseigné le Christ, et à ce moment-là ils réunissent les deux plans. En effet, tout le monde a connu des moments de plénitude mais cela ne dure pas lorsqu'on revient dans la chair.

H.M. : Ce qui m'intéresse c'est de savoir comment le plan spirituel va descendre dans la matière. Ce qui nous est demandé par les plans de lumière c'est de faire descendre le plan spirituel en matière, c'est-à-dire que la matière va augmenter son niveau vibratoire pour rejoindre le plan spirituel. C'est la transmutation qui va avoir lieu dans quelque temps, vous allez tous passer dans cet état et votre corps deviendra ce corps de lumière. Ce n'est pas extraordinaire, c'est simplement que nous, nous sommes les prototypes d'un nouveau fonctionnement.

Question de Maxence Layet : Pour la dame à côté de moi : si vous avez goûté à la nourriture pranique, qu'est-ce qui vous a fait revenir à la nourriture matérielle ?

La dame : La première chose, c'est que j'ai continué à donner des soins en tant que somatothérapeute, et certaines personnes m'épuisent, il y a une toxicité au niveau de leurs organes qui se transfère chez moi, et je m'écroule à un niveau énergétique. Je ne supporte pas cette vulnérabilité. Donc les anciens mécanismes remontent, je reprends un jus de fruits, et la machine intérieure est lancée, je remange. C'est ma difficulté mais j'y travaille, et j'ai envie de revenir au pranique pur.

M.L. : Qu'est-ce que l'on ressent quand on débute, dans ces longues journées ?

La dame : J'avais déjà fait ça il y a 30 ans, un stage de 21 jours, mais c'était un jeûne. Et ça c'est très bien passé. Les 21 jours que je viens de faire, à plus de 50 ans, ne se sont pas du tout passés de la même façon. J'ai passé beaucoup plus de temps à détoxiner, mais lorsqu'on est en pranique pur, le corps est en paix.

M.L. : Henri, comment se passent les trois semaines, je n'ai pas tout suivi ?

H.M. : Les 21 jours sont l'installation du processus, et ce n'est qu'après que vous pratiquez la nourriture pranique. Si vous êtes toujours en vie au bout de quatre mois, alors ça marché.

La stabilisation du poids est faite,
L'énergie est infinie,
Le temps de sommeil est réduit de moitié.

La **première semaine**, nous allons mettre en place la visualisation, et on continue, comme le jeûne, à faire la détoxination du corps en buvant toujours beaucoup d'eau, autant que le corps le souhaite.

La **deuxième semaine**, nous allons travailler sur les mémoires cellulaires. On ne nettoie pas toutes les mémoires cellulaires en une semaine mais c'est un début.

La **troisième semaine**, nous installons véritablement la nourriture pranique et cette sensation de plénitude va arriver.

Qu'allons-nous obtenir ?

Le **premier niveau** sera un niveau de santé parfaite. Si vous êtes dans un état d'unité avec l'univers, comment voulez-vous tomber malade ? Il n'y a plus d'intérieur ni d'extérieur. Les virus et les bactéries sont aussi le Prana. Je ne tombe pas malade parce qu'il n'y a plus cette peur d'être agressé. La santé est l'état normal, c'est la maladie qui ne l'est pas. Chez les Taoïstes, les médecins n'étaient payés que si les gens étaient en bonne santé, pas s'ils tombaient malade, parce que c'est une anomalie de tomber malade.

Le **deuxième niveau**, c'est que l'on va pouvoir modeler son corps comme l'on veut, prendre l'apparence que l'on veut, on peut même rajeunir. Mes cheveux ont repoussé, alors que j'étais chauve, de la même couleur que je les avais enfant. J'avais la crampe de l'écrivain, une hernie discale, des douleurs dans le dos. Depuis, je n'ai plus aucune douleur. J'ai même retrouvé la souplesse de mes 20 ans, un véritable rajeunissement du corps.

Le **troisième niveau**, c'est qu'une fois que vous avez atteint la santé parfaite et le rajeunissement, vous pouvez vivre aussi longtemps que vous voulez.

C'est le corps des Guides de lumière : il ne mangent pas, ils prennent l'apparence qu'ils veulent et durent aussi longtemps qu'ils le veulent.

Nous sommes donc en train de préparer le nouveau corps à venir, qui est le Corps de lumière.

Question : Comment se fait-il que la pratique du Prana soit restée si confidentielle alors qu'elle existe depuis la nuit des temps ? Dans votre discours, j'ai l'impression qu'il y a un ordre universel et que le temps du Prana est arrivé pour tout monde sur la planète, alors qu'en est-il ?

H.M. : C'est un pouvoir du supramental qui est encore voilé, que l'on appelle le surmental, et qui est descendu en 1983. C'est-à-dire que depuis cette date, tous les êtres humains peuvent faire ce travail de la nourriture pranique. Avant c'était réservé à des maîtres spirituels. Les accélérations vibratoires qui sont données par les guides de lumière font qu'au fil des jours l'élévation du niveau vibratoire se fait de plus en plus. Actuellement, je suis un groupe de personnes qui font le processus, c'est plus facile pour eux que pour ceux qui l'ont fait l'année dernière. Il y a une véritable accélération. Ce qui va se terminer c'est notre plan mental gouverné par notre mental. Ce dernier a besoin, pour exister, de la dimension du temps et de l'espace et c'est cela qui va disparaître. C'est un peu comme un entonnoir, plus ça va, plus le temps s'accélère et plus ça se rétrécit. En fait, il n'y a jamais eu d'espace mental, ce que vous voyez autour de vous, c'est de l'illusion totale, autour de vous il n'y a que de l'énergie, du Prana.

Quand le bébé né, il voit d'abord la lumière, petit à petit il voit des formes puis il va donner un nom à ces formes. Et lorsque vous donnez un nom, cela existe pour vous. À partir de là, on va classifier et mettre en route le grand ordinateur que vous avez dans la tête, et ce sera votre univers que vous allez pousser de plus en plus loin. Le consensus de la conscience collective va vous donner des points communs avec des êtres avec lesquels vous vivez et vous apporter des acquis culturels que vous aurez en commun avec la société et la culture qui seront vôtres.

C'est cela votre monde. Vous créez votre monde. Mais à partir du moment où vous passez dans un autre univers, tout cela se dissout. Et votre corps ne sera plus un corps mental mais un corps de lumière.

Question d'Achim Korte : Par rapport à la lourdeur de la toxicité que tout le monde semble porter, je perçois bien que la planète nous pousse à quitter notre petit mental. Je suis aussi thérapeute en énergétique, et chaque personne que je soigne arrive avec des valises de plus en plus lourdes. Il s'agit pour moi de stabiliser ma sensibilité, et je n'ai pas trouvé d'autre moyen par rapport à la nourriture.
H.M. : C'est la limitation que tu te mets.
A.K. : Peut-être. Est-ce qu'on arrive à un endroit où la lourdeur n'a plus d'emprise sur nous, où nous ne la sentons plus ?
H.M. : C'est ce que je ressens. Tu atteins un niveau d'énergie illimitée. Par exemple, lorsque je fais des randonnées, au bout d'un certain temps que je marche, je me mets à accélérer et les gens ne suivent pas. Plus tu agis, plus tu as de l'énergie. Ce qui explique pourquoi le corps ne s'use plus.

Maxence Layet : « L'orgone c'est la même chose ». Est-ce que tu as fait des examens médicaux depuis ? Quels en ont été les enseignements ?
H.M. : J'ai juste fait, avec un ami médecin acupuncteur, l'examen du saut au niveau des points d'acupuncture et il n'y en avait aucun qui corresponde à ce qu'il connaissait. Il a ensuite essayé de me mettre des aiguilles, aucune n'est entrée. Chez les Taoïstes, c'est le signe de la santé parfaite. Il m'a dit que je manquais un peu de silice et de marcher un peu sur le sable.
M.L. : Par simple curiosité, tu n'as pas passé le test avec un Kirlian par exemple ?
H.M. : Je sais ce qu'il se passe dans mon corps. C'est vraiment différent des personnes qui se nourrissent. Il y a un état de régénération parfait du corps qui me permet de dire que le corps fonctionne bien. Par exemple, lorsqu'il m'arrive de me couper en me rasant, je saigne de sang rouge couleur des artères, et la cicatrisation se fait très rapidement. Pour moi, l'ordre des médecins (qui a été créé sous le régime de Vichy et que même De Gaulle n'a jamais réussi à dissoudre), c'est un ordre fasciste. Et pour moi cette médecine n'a aucun intérêt à faire connaître ce genre de phénomènes, sauf à les dénigrer.
M.L. : Tu dis avoir des sens extrêmement développés. Comment perçois-tu les pollutions chimiques, pollution de l'air, pollution électromagnétique ?
H.M. : Tu es dans une vision duelle de l'univers. Moi je te réponds en termes d'unité. Je le perçois comme du Prana, c'est comme les virus et les bactéries. À partir du moment où tu arrêtes de faire la distinction entre l'intérieur et l'extérieur, c'est la vie qui nourrit la vie. Et comment veux-tu que la vie fasse du mal à la vie ? Ce n'est pas possible.

Question : De quoi se nourrissent tes enfants ?
H.M. : Mon fils de trois ans a la moitié de ses cellules de lumière, il mange, sa maman mange aussi. Il a des capacités extraordinaires. À trois ans il parle trois langues et fait la traduction pour ceux qui ne comprennent pas. Aux États-Unis, il y a des couples respiriens qui ne mangent pas et qui ont eu des enfants qui ne mangent pas non plus. Ces enfants développent des capacités telles que déplacer les objets à distance, la télépathie... La science est en train de les observer. Une nouvelle race humaine est en train de se mettre en place. Il y a actuellement de nombreuses réincarnations de grands maîtres spirituels, c'est ce que l'on appelle les enfants *indigo* ou *téflon*. Spontanément ils ne mangent presque pas. Ne les forcez pas à manger si vous avez de tels enfants, cela signifie qu'ils se nourrissent déjà de Prana.

Je m'assois à table pendant les repas avec ma famille, parce que c'est le côté social, j'assiste à tous les repas, je prépare même les repas pour mes enfants.

Question : Est-ce que tu bois ?
H.M. : Oui, de l'eau.

Question : Est-ce que tu as une technique particulière pour travailler sur les mémoires cellulaires ?
H.M. : Cela se fait tout seul, c'est le corps par lui-même qui va éliminer ces mémoires au fur et à mesure, du plus grossier au plus subtil jusqu'à l'expérience du passage, l'expérience dans la nescience qui est l'étape ultime, on débouche sur le champ unifié quantique, et là on baigne dans cette énergie. Et on n'a plus besoin de quoi que ce soit, puisque les cellules ont conscience qu'elles sont illimitées.

Question : En fait la nourriture pranique se fait en parlant à ses cellules.
H.M. : La programmation se fait avant la nourriture pranique. Une fois que nous avons fait la programmation des cellules, nous faisons le processus des 21 jours et ensuite la

nourriture pranique. Les cellules prennent dans le Prana tout ce dont elles ont besoin. C'est un processus automatique, je n'ai besoin ni de volonté, ni de dire. Il faut changer la programmation de la limitation pour passer dans l'illimité. Je ne suis pas immortel, si tu me mets une balle dans la tête je vais mourir. Mais par contre on peut avoir une vie aussi longue que l'on veut.

Ce que moi j'expérimente, comme des 15 à 20 000 personnes dans le monde qui font cette expérience, se transmet aussi à vos cellules grâce au Champ Unifié Quantique où, si l'on touche un endroit cela se répand dans l'ensemble, et vous n'avez rien besoin de faire, c'est-à-dire que vos cellules savent déjà comment l'expérimenter. Il y a un niveau de corrélation infinie qui fait que l'information est passée au niveau de la conscience collective. C'est pour cela que c'est plus facile maintenant. La conscience collective a déjà intégré les messages et vos cellules savent que ça existe.

Ouvrez-vous juste à la probabilité que tout est possible.

Vous vivez dans la limitation. Si vous voulez que votre vie soit limitée, elle le sera, mais si vous voulez entrer dans l'illimité c'est possible. Vous avez le choix de votre programmation.

Qu'allez-vous faire de votre vie dans ce moment incroyable que nous allons vivre ?

Comment allez-vous préparer ce grand passage qui va se faire ?

On parle de 2012, mais je ne sais pas, pour moi le temps n'existe pas, le passé n'existe plus et le futur n'existe pas. Ce qui existe c'est le présent. Pour moi, quelqu'un qui est voyant et qui voit quelque chose, il pourrait juste dire : « Si on ne fait rien, si la conscience collective ne change pas, il risque de se passer ça », mais pas : « Il va se passer ça à telle date ! » Parce que le champ du futur est une page blanche.

C'est nous qui créons le futur, avec ce que nous sommes, avec ce que la conscience collective est. Donc, si on décide que c'est en 2012, ça se passera.

Mais ça peut être en 2020.

Ou plus tôt... Ou plus tard... Mais ce qui est sûr c'est que le Nouvel Univers approche...

Merci de votre écoute...

Retranscription par Cécile Martzluff

www.nourriture.pranique.free.fr.