

La nourriture Pranique :

9 ans sans nourriture matérielle

Depuis 9 ans, j'ai entamé le voyage sur le territoire de la nourriture pranique... C'est à dire que depuis 9 ans je ne me nourris que d'eau et de prana sans l'ajout d'aucune nourriture solide.

D'abord qu'est-ce que le prana ? Il s'agit tout simplement de l'énergie de la vie qui est présente dans tout ce qui existe.... Les hindous appellent cette énergie le prana et les chinois le Chi...

Dans la nourriture pranique, nous allons capter directement cette énergie d'abord grâce à nos sens de perception, puis ensuite grâce à notre champ énergétique que l'on appelle notre aura...

La première chose à dire c'est que le jeûne et la nourriture pranique sont deux choses totalement différentes :

- Dans le jeûne on prend ses réserves et lorsque celles-ci sont épuisées, on tombe par terre et si on persiste, on meurt... On ne peut faire un jeûne plus de 4 mois sans courir de grands dangers...
- Dans les termes « nourriture pranique » il y a le mot nourriture.... Il s'agit de se nourrir différemment, mais on se nourrit et en abondance car le prana est partout présent...
- Pour se lancer dans cette aventure il est bien entendu fondamental de se préparer en profondeur et consciencieusement. Cette préparation même si elle est différente pour chacun, doit être minutieuse... Elle consiste d'abord à raffiner sa nourriture en quantité et en qualité...

En quantité : il est évident que dans nos sociétés nous mangeons trop pour l'activité que nous avons... Aussi va-t-on commencer par ne faire qu'un ou deux repas par jour et éviter les

grignotages constants. De temps à autre, on peut placer une diète sous forme de jeûne de fruits ou de nourriture liquide pendant une journée pour aider le corps à se nettoyer et à se détoxiner.

On peut également utiliser la technique du jeûne sans en abuser dans la longueur : on ne dépassera pas 3 jours car c'est suffisant pour le nettoyage des toxines... On utilise le jeûne comme technique de nettoyage et de purification du corps et non pas comme un but en soi... Aussi, un jeûne a-t-il toujours un début et une fin...

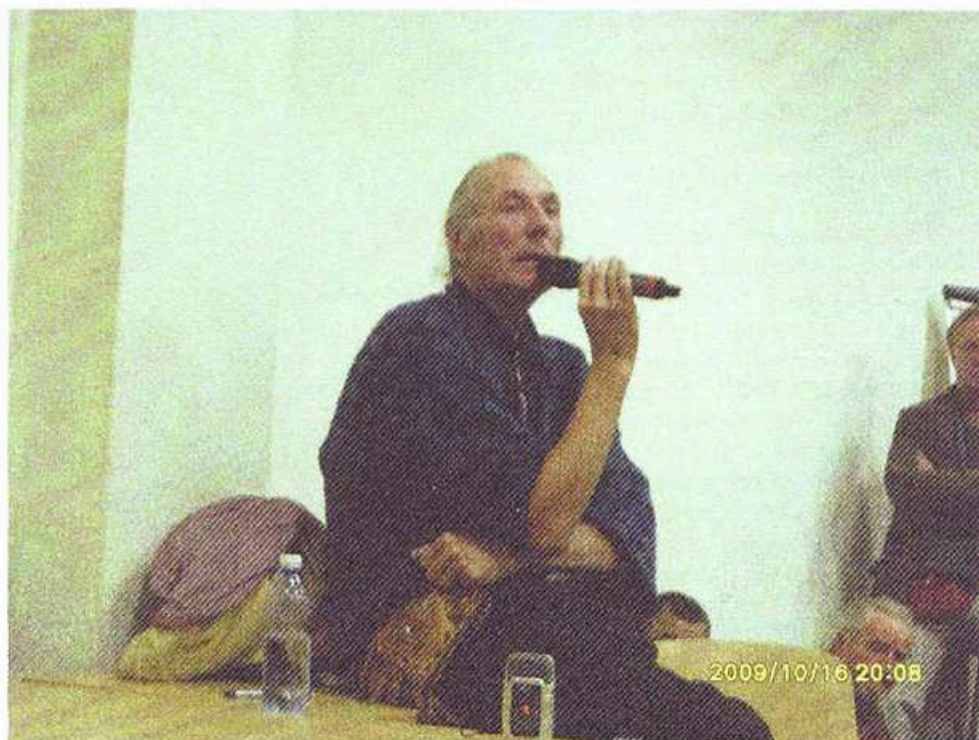
En qualité : on s'attachera à procurer à notre corps une qualité de nourriture. Comme on mange moins, cela permet d'avoir les moyens pour gagner dans la qualité en évitant la nourriture industrielle et trafiquée et en s'attachant autant que faire se peut à avoir une nourriture consciente... Grâce à cela on pourra peut-être arriver au végétarisme, ou au végétalisme... voir pourquoi pas à la nourriture liquide, mais cette progression n'est ni nécessaire, ni indispensable. En fait chacun doit voir comment adapter cette exigence de qualité à sa démarche de préparation... Je pense que spontanément les goûts s'adaptent ainsi que la manière de progresser qui soit la meilleure...

Cette période de préparation varie suivant chacun.... C'est un petit peu comme l'on prépare



Henri Monfort

<http://nourriture.pranique.free.fr>



**SOUTENEZ
NOTRE
ACTION
EN VOUS
ABONNANT**



son bateau avant d'envisager la traversée de l'Atlantique...
La chose essentielle, c'est que la « nourriture pranique » ne sera possible que s'il y a parfait accord entre les plans physique, émotionnel, mental et spirituel...
D'ailleurs si un seul de ces plans n'est pas d'accord, on ne pourra pas accéder à cette démarche et l'installer définitivement dans nos vies ...

Au plan physique, il vaudrait mieux être en bonne santé et préparer consciencieusement un lieu de paix et d'harmonie pour le processus qui permet la nourriture pranique : **le processus de 21 jours**... Il est vrai que ce processus permet aussi de soigner et guérir les maladies mais il est plus facile de le commencer en étant en forme...

Au plan émotionnel, il est plus aisé d'avoir résolu l'aspect du rapport compulsif que l'on peut avoir avec la nourriture... Beaucoup de personnes mangent non pas pour se nourrir mais pour se remplir... On ne pourra accéder à la nourriture pranique que si on peut établir un rapport sain à la nourriture...

Au niveau mental, et pour moi c'est sans doute le plus important, il faut être prêt à exploser ses limites : physiques, émotionnelles, mentales et spirituelles... C'est-à-dire être prêt à aller au-delà des peurs quelles qu'elles soient, qui sont les barreaux de notre prison mentale. Il faut être prêt à sortir du bocal mental qui nous fait vivre une vie de limitations et de peurs... Celles qui sont les nôtres et celles que va nous projeter notamment notre entourage proche (famille et amis)... C'est en ce sens que c'est un travail de pionnier et qu'il faut être prêt à être auto-suffisant et auto-référent

Au niveau spirituel enfin, il faut être en connexion avec son niveau intuitif et avec le Plan spirituel pour savoir si c'est le bon moment pour faire cette démarche et si cette Voie est bien notre. Lorsque l'on se sent fin prêt, alors on se lance... Et pour cela on va préparer la clé qui va nous ouvrir la porte du territoire pranique : c'est-à-dire **le processus de 21 jours**... On peut le faire soit seul, soit en groupe...

Seul : il est préférable de choisir une période de tranquillité et un bel endroit serein en contact avec la Nature... ainsi qu'une personne référente, c'est-à-dire qui a déjà suivi le Chemin de la nourriture pranique.

En groupe : il suffit de s'inscrire aux groupes que j'emmène et assiste pendant l'été (**voir mon site : nourriture-pranique.free.fr**)...

Le processus de 21 jours est une Grande Initiation où nous allons progressivement dénouer les mémoires cellulaires que nous portons en nous, des plus grossières aux plus subtiles. Les mémoires cellulaires se sont inscrites au cours de notre histoire.

Il y a celles qui sont liées à nos maladies et stress de cette vie.
Il y a celles qui sont liées à des vies antérieures.
Il y a celles qui sont héritées de notre famille et de notre lignée.
Il y a celles enfin qui sont liées à notre appartenance à la race humaine et que nous avons en commun avec toute l'Humanité et notamment les mémoires de disettes et famines réactivées en permanence car il y a des personnes qui meurent de faim actuellement dans le monde.

Beaucoup de ces mémoires sont enfouies en nous et nous sont la plupart du temps totalement inconscientes. C'est en ce sens qu'il s'agit d'une initiation car nous allons beaucoup apprendre sur nous, sur notre fonctionnement et sur notre patrimoine génétique...

Le processus s'achève sur 3 critères qui nous confirment que nous sommes bien dans la nourriture pranique et non dans le jeûne... Ce sont 3 critères indispensables pour pouvoir continuer sereinement...

1/ Nous devons stabiliser notre poids quel qu'il soit... On peut aussi travailler pour établir le poids que l'on désire ou même reprendre du poids si nécessaire.

2/ On a une énergie infinie puisque nous sommes branchés sur l'Énergie de la Vie universelle qui d'une minuscule graine peut faire un arbre de 15 mètres de haut.

3/ On dort deux fois moins. Quant on dormait 8 heures on ne dort plus que 4 heures, mais on se réveille comme si l'on avait dormi 8 heures... Après 9 ans de pranisme je dors environ 1 heure et demi par nuit...

Si on a ces trois critères on peut continuer au-delà des 21 jours en toute sécurité, sinon il vaut mieux revenir à une nourriture normale car c'est le signe qu'un niveau de notre être n'a pas compris, ce qui n'empêche pas de revenir au prana à tout moment car lorsque l'on a fait les 21 jours, il n'est pas nécessaire de recommencer. C'est là en nous, comme une possibilité à explorer...

Pour terminer, si cette démarche de la nourriture pranique se répand dans l'Humanité, on est en droit de se demander tout ce que cela va changer au niveau de la santé, de l'écologie, de l'économie, des processus d'usure et de vieillissement, de l'Harmonie mondiale, du respect dû à la Terre et à tout ce qui vit...

Voyage dans une Terre encore inconnue et dont nous ne faisons que commencer l'exploration au jour le jour...

Chaque matin, je me dis ;

« SI CA MARCHE, JE CONTINUE... » ...

Puisse ces mots, ouvrir les cœurs et les consciences...

O MITAKUYE OYASIN

(« Nous sommes tous Unis » en Sioux Lakota)

