LA NOURRIT

Selon Henry Montfort, trente mille personnes dans le monde auraient cessé de prendre de la nourriture solide. Lui-même pratiquant, il nous livre son témoignage. Selon lui, il n'a pas arrêté de manger, il se nourrit autrement, nuance importante !

Sacrée Planète : Comment vous est venue cette idée étrange de cesser de manger ?
Henri Montfort : Tout d'abord, détrompez-vous, je n'ai pas arrêté de manger. Il faut vous enlever cette croyance de la tête. On ne peut pas vivre sans manger. Je me nourris de prana. La nourriture pranique est une NOURRITURE, mais différente. Cela n'a rien à voir avec l'expérience du jeûne. Dans la nourriture pranique, on ne se prive de rien, car le prana est partout, c'est l'énergie universelle, illimitée.

J'ai commencé la nourriture pranique le 22 novembre 2002. Cela va faire plus de huit ans. Deux ans auparavant, c'est-à-dire en 2000, je pesais 120 kilos, je mangeais et buvais énormément. Un jour, après avoir grimpé un escalier, j'ai constaté qu'il me fallait dix minutes pour récupérer. Mon cœur battait à 160, ma respiration était haletante... Je me suis rendu compte que je ne pouvais pas continuer comme cela. J'ai essayé de perdre du poids grâce au jeûne et je suis descendu à 90 kilos.

SP: Vous vous êtes habitué petit à petit à ne pas manger, cela a dû être difficile au début ?
HM : Oui, surtout quand on a comme objectif de perdre du poids. Mais je sentais que je déployais une très grave problématique de santé. Je suis allé voir un ami à Lyon qui m'a proposé un livre, pensant qu'il m'intéresserait. C'était le livre de Jasmuheen «Vivre de Lumière». Je l'ai lu dans la nuit, et le lendemain matin j'ai commencé la nourriture pranique. Depuis je n'ai jamais arrêté.

SP : Peut-on parler de déclic ?
HM : Tout à fait, une sorte de révélation ! c'est ce que je raconte dans mon livre. Je suis chaman[1], et depuis que je suis tout petit, je vois le prana dans l'atmosphère, ces petites particules blanches qui se déplacent très vite. Je me suis dit que si l'on pouvait soigner avec le prana, il était évident que l'on pouvait aussi s'en nourrir.

SP : Vous n'aviez pas fait de préparation mentale ou psychique ?
HM : Non, c'était une évidence. Il est bien certain que, grâce aux jeûnes que j'avais fais pendant les deux années précédentes, mon corps s'était déjà bien nettoyé et que j'étais prêt à le faire[2].

"Je n'ai pas arrêté de manger. Il faut vous enlever cette croyance de la tête. On ne peut pas vivre sans manger. Je me nourris de prana. La nourriture pranique est une nourriture différente. Cela n'a rien à voir avec l'expérience du jeûne. On ne se prive de rien, car le prana est partout, c'est l'énergie universelle, illimitée.

1- «Le chamanisme n'est ni une philosophie, ni une religion. Il y a des chamans dans le monde entier. Chacun a sa voie. Nous sommes reliés par une seule chose, tout ce qui existe est sacré: les animaux, les plantes, le feu, la terre, l'eau, les planètes, le soleil. Tout est une voie qui permet de communier avec l'unité fondamentale, le grand esprit». (Henri Montfort)
2- Rappelons l'héritage chamanique d'Henri Montfort ainsi que son implication spirituelle dès son enfance (voir sa biographie) qui l'a, en fait, «préparé» depuis de longues années à ce type de nourriture. Nous ne conseillons à personne de se lancer dans la nourriture pranique sans l'accompagnement d'une personne expérimentée.

Par Michèle Dubois

URE PRANIQUE

Entretien avec Henri Monfort

Henri Monfort face au soleil © HM

SP : Se nourrir de prana est-il accessible à tout le monde ?

HM : Oui, c'est accessible à tous parce que c'est une technique. Il y a plusieurs phases dans la mise en place de ce changement de nourriture : la préparation, puis la phase d'installation du processus.

La phase de préparation doit se faire pendant un ou deux ans. Pendant cette période on travaille à réduire la quantité de nourriture que l'on absorbe et à en améliorer la qualité. On intercale aussi de petits jeûnes d'un, deux ou trois jours pour voir comment le corps réagit. Ceci va participer à nettoyer notre corps aux niveaux physique, émotionnel, mental et spirituel. Lorsque ces quatre niveaux sont en harmonie, on peut commencer véritablement le processus qui dure 21 jours[3]. Après cette période, on peut soit continuer la nourriture pranique, soit arrêter et reprendre l'alimentation solide, chacun peut décider.

SP : L'installation consiste, en fait, à donner au corps l'information qu'il va être alimenté autrement ?

HM : Tout à fait. «L'installation» dure 21 jours. Vingt-et-un est un chiffre sacré. C'est aussi trois semaines, chacune correspond à un stade. La première semaine est axée sur le nettoyage du corps physique. Au cours de la deuxième semaine on va nettoyer plus en profondeur ce qu'on appelle les mémoires cellulaires. La troisième semaine est celle de l'installation elle-même c'est-à-dire le passage en mode pranique.

SP : Comment cela se passe-t-il ?

HM : On va utiliser ce que le corps connaît, c'est-à-dire le système neuro-végétatif. En temps normal, lorsque vous avez faim, il se passe beaucoup de choses dans votre corps (sensation de vide, gargouillis, etc...). Nous allons associer ces moments à la nourriture pranique en nous aidant, au début de la visualisation. On va visua-

3- Cette méthode des 21 jours est actuellement remise en question par de nouveaux adeptes de la nourriture pranique, qui prônent plutôt un parcours progressif et une diminution régulière de la nourriture.

liser la lumière qui descend à travers tout le corps, pour se répandre dans tous les organes. On le fait pendant trois ou quatre jours.

Au bout de quelque temps, nos perceptions commencent à se développer d'une manière extraordinaire. Par exemple, quand je faisais le processus, un jour en prenant le tramway, j'ai eu conscience qu'une fille mangeait un sandwich à l'autre bout de la rame. Non seulement je savais tout ce qu'il y avait dans son sandwich, mais j'avais aussi le goût de chacun des ingrédients dans la bouche !

Vous ne pouvez pas imaginer à quel point les sens s'affinent. Si je mets les mains au sol, j'entends les graines pousser dans la terre, j'entends les fourmis et les insectes marcher. Ce n'est pas propre à l'homme, certains animaux ont des perceptions très performantes. Je pense que la nourriture "pervertit" nos sens. Avec le mode pranique, tout à coup, nous retrouvons toute la qualité de nos perceptions.

SP : Cet affinement vient-il rapidement ?
HM : Oui, dès la première semaine. Ce sont nos sens qui captent le prana car celui-ci n'est pas uniquement dans l'air, il est tout autour de nous, dans tout ce qui existe. Puis un sixième sens apparaît, je l'appelle : le sens kinesthésique. Nous percevons notre environnement, les énergies de la terre, de l'air, du cosmos. Nous allons donc capter l'énergie partout où elle se trouve, elle va venir dans notre aura, dans notre champ énergétique. À ce moment-là, nous nous nourrissons 24 h sur 24 par tous les pores de notre peau.

SP: Il n'est plus nécessaire de se nourrir à heures régulières. On ne pense plus que l'on mange ?
HM : On ne pense plus à rien du tout. Cela se fait tout seul à chaque seconde !

SP : Buvez-vous ?
HM : Oui, je bois parce que je soigne les gens, donc j'ai besoin de me nettoyer.

SP : Peut-on se nourrir de prana et continuer à prendre de la nourriture solide ?
HM : Oui et non. Quand vous mangez, vous absorbez déjà du prana. Dans ce que vous mangez, il n'y a que 15% qui sert à s'alimenter. Le reste, ce sont des déchets et des toxines.

Dans l'alimentation vivante, on se nourrit de la vie qui est dans les aliments. Mais si vous demandez à un médecin ou à un scientifique de vous expliquer ce qu'est la vie, il sera bien ennuyé. Pour moi, la vie est le prana. En fait, quand vous mangez, vous prenez du prana dans les plantes, dans la nourriture, mais pour faire cela, il y a tout le travail qui consiste à absorber ces aliments, les transformer, les assimiler, les éliminer, les détoxiner… C'est cela la difficulté… pour arriver à l'essence même de la vie qui est le prana. Personnellement, je prends le prana directement.

SP : Il y a pourtant un plaisir dans le fait de manger… et puis la Terre nous donne des fruits, des légumes ...
HM : Oui, mais vous avez le plaisir et en même temps la souffrance, l'un ne va pas sans l'autre dans le monde de la dualité. Après le plaisir des repas de réveillon, l'indigestion....

Avec la nourriture pranique, la vie nourrit la vie. Il n'y a ni extérieur ni intérieur, on atteint un niveau sans contraire qui s'appelle la béatitude. C'est la plénitude. Une sensation d'unité s'installe. Si on est plein, on n'a pas besoin d'ajouter quoique ce soit. Lorsque je prends une pomme dans la main, je me nourris par sa couleur, par son odeur... si j'ai l'odeur, je vais avoir le goût, je n'ai pas besoin

4- L'inédie définit le fait de ne pas se nourrir d'limentation solice ou liquide. Il est aujourd'hui appelé respirianisme.

les grands mystiques l'inedie[4] dan voies spirituelles

Photo 1 : Hira Ratan Manek (Né en 1937 à Bodhavad Inde), ingénieur en mécanique qui, à la retraite, commença des recherches sur la contemplation du soleil, méthode pratiquée dans les temps anciens par les Jains, les Amérindiens, les Égyptiens, les Mexicains, les Grecs, et autres peuples. Sa méthode est appelée sungazing. *Devenu célèbre dans le monde entier depuis les études scientifiques sur son cas, il donne désormais beaucoup de conférences à travers le monde, et participe à des interviews radios, télés et autres....*

Photo 2 : Yogananda rencontra Giri Bala alors qu'elle avait 68 ans et n'avait ni mangé ni bu pendant 56 ans.

Photo 3 : Marthe Robin (1902 - 1981) est une mystique catholique française. Durant une cinquantaine d'années elle n'aurait pris qu'une hostie par semaine.

ratiquant différentes

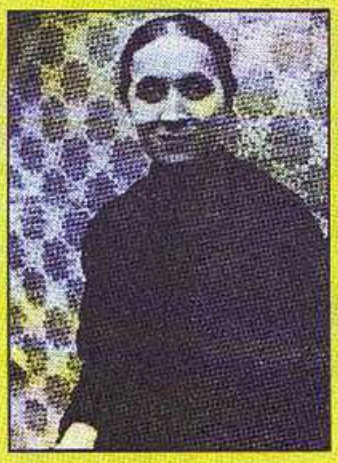

Photo 4 : Thérèse Neumann en 1925. Ele est née en 1898 et morte en1962. Ce fut une grande mystique stigmatisée catholique, atteinte de différentes paralysies et de plusieurs maladies qui guérirent spontanément. Les trente dernières années de sa vie, elle ne se nourrissait plus que d'hosties humectées d'eau.

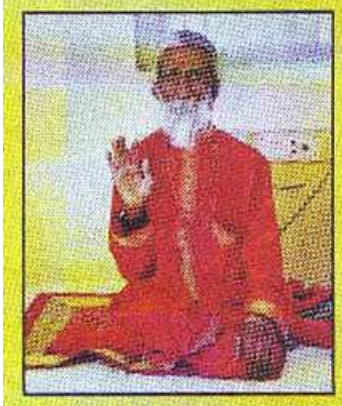

Photo 5 : Yogi Prahlad Jani, 83 ans, affirme avoir passé plus de 70 ans sans eau ni nourriture. Il vit dans une grotte près du temple d'Ambaji (province du Gujarat, Inde de l'ouest). C'est lui qui a le plus d'années de pratique dans l'abstention de prise de nourriture solide et liquide.

Photo 6: Image du film "Lumière". Les chinois connaissent bien le Chi (prana) et l'entretiennent par des pratiques taoïstes...

de la croquer. Tout cela amène la béatitude immédiate. Mes capacités de jouissance de la vie sont infiniment supérieures à celles de n'importe qui sur cette planète, puisque je me nourris par tous mes sens de perception, "plus un". Le vent, la pluie, le soleil, l'air sur ma peau, le froid, tout me nourrit, je suis au-delà des dualités.

SP : Pensez-vous qu'à l'époque actuelle nous évoluons vers cet état ?

HM : Absolument. Actuellement, entre 25 000 et 30 000 personnes dans le monde se nourrissent de cette façon (bien qu'il n'y ait pas de statistiques officielles). Je pense que nous sommes en train de créer le prototype d'un nouveau corps pour l'humanité. C'est ce corps qui, à mon avis, va permettre le passage. Ce qui est intéressant c'est que si mes cellules expérimentent cela, les vôtres l'expérimentent déjà par l'existence du champ unifié quantique[5] qui sous-tend toute la matière. Chaque expérience s'inscrit dans le champ unifié, alors l'ensemble que nous sommes peut en recevoir l'information. Cela sera donc plus facile pour quelqu'un aujourd'hui de pratiquer la nourriture pranique que cela l'a été pour moi.

SP : Par rapport au nombre d'individus qui peuplent la planète, nous n'en sommes qu'au début ?

HM : Oui bien sûr et il faut arriver au «seuil critique» qui fera basculer l'humanité. Mais déjà, cela existe et ce n'est plus réservé à des ascètes comme Giri Bala[6] (photo 2) ou Marthe Robin (photo 3) grâce aux changements d'énergies que nous vivons actuellement. En 1983, des énergies très spécifiques sont arrivées sur la Terre. ***Sri Aurobindo avait dit que le supramental allait descendre. Pour moi, le supramental, ce sont les énergies de 2012, ce que Teillard de Chardin appelait le point Oméga. C'est le passage dans un plan où le mental n'existe plus et donc où il n'y a plus ni espace ni temps. Cette élévation vibratoire permet de pratiquer la nourriture pranique aujourd'hui sans être un yogi.***

SP: Sur un plan pratique, comment cela se passe-t-il au niveau du corps et du système digestif ?

HM : On passe dans un autre fonctionnement. Les processus sont différents mais les organes restent les mêmes. Que se passera-t-il au bout d'un certain temps ? Je n'en sais rien. Il faudra voir sur des générations et des générations[7]. Nous avons l'exemple des dents de sagesse qui étaient utilisées par les hommes préhistoriques pour la viande crue et qui n'ont plus lieu d'être aujourd'hui.

J'ai été sollicité pour faire des tests mais cet aspect des choses ne m'intéresse pas. Je ne crois pas à l'efficacité de cette démarche. Michael Werner (photo 9 p. 19), un scientifique, pranique depuis neuf ans, s'est prêté à tous les tests scientifiques, en restant pendant dix jours dans une chambre spéciale du service de soins intensifs d'un hôpital suisse disposant d'une vidéosurveillance permanente... Il a écrit un superbe rapport. En avez-vous entendu parler ? Et ce monsieur de 85 ans, Yogi Prahlad Jani (photo 5), qui ne mange ni ne boit depuis 70 ans ? Il a été examiné par tous les scientifiques. Il a eu un IRM du cerveau : il a un cerveau de 25 ans ! Ce n'est pas le ministère de la santé qui a fait ces tests, mais le ministère des armées ! Personne n'en parle.

SP : Et Jasmuheen[8] (photo 7 P. 19) ?

HM : Elle a été une pionnière. Elle ne cherchait que le moyen de se guérir d'un cancer du sein. Sur les conseils de ses guides, elle a pratiqué la nourriture pranique pendant 10 ou 15 ans. Puis, elle s'est arrêtée, à la demande de son mari. Elle a eu ensuite un cancer de la bouche, et a repris la nourriture pranique. Comme elle pensait que cela pouvait être une solution pour résoudre les problèmes de la faim dans le monde, elle est allée à l'ONU pour présenter sa démarche mais elle n'a eu aucun succès.

SP : Elle a été très controversée ?

HM : Oui, Jasmuheen a, à la fois, servi et desservi la cause. Elle a eu des ennuis. Elle a accepté de passer par des médias qui cher-

5 - Référence aux champs morphogénétiques de R. Sheldrake

6 - Son histoire est relatée par Yogananda dans : «Autobiographie d'un yogi».

7 - Un examen médical permet de constater que le tube digestif a grandement rétréci et est complètement vide. La vésicule biliaire rétrécit aussi beaucoup. Par contre la glande pinéale, dans le crâne, grossit (ainsi sans doute que la glande pituitaire : l'hypophyse). Source : Fruitisme.

8 - Jasmuheen est pratiquante de l'inédie. Elle est la co-auteur de "Vivre de lumière, 5 ans sans nourriture matérielle (avec C. Schaller), "la nourriture des Dieux (avec A. Deblander), puis auteur des "Ambassadeurs de Lumière", "la guérison harmonieuse et la voie des immortels" et toute une série de chants avec plusieurs albums.

chaient le sensationnel. En fait, après qu'elle ait écrit son livre, deux personnes ont suivi un jeûne à la suite duquel ils sont morts. Mais c'était un jeûne et non pas la nourriture pranique!!! Néanmoins, on l'a accusé d'avoir tué des gens. Il y a eu aussi une dame qui faisait du trekking en Écosse et qui est décédée d'une rupture d'anévrisme. Elle avait le livre de Jasmuheen dans son sac à dos, alors qu'elle ne pratiquait pas la nourriture pranique. Mais la machine était lancée et Jasmuheen a été dépassée.

SP : Quels sont les principaux critères pour différencier le jeûne de la nourriture pranique ?

HM : Il y a trois critères absolus à surveiller :

1- Le poids. Lorsque l'on jeûne, on perd du poids et on arrive un poids limite qu'il ne faut pas dépasser. Au-dessous de ce seuil, même si on remange le corps ne peut plus récupérer. C'est ce qui arrive pour les gens qui meurent de faim, même si on leur redonne à manger, ils ne peuvent pas remonter. Avec la nourriture pranique, la perte de poids s'arrête, le poids se stabilise.

2- L'énergie. Au cours d'un jeûne, on perd son énergie, au bout de 45 jours on a des vertiges, on ne peut plus tenir debout. Avec la nourriture pranique, on a de l'énergie à ne plus savoir qu'en faire, on est branché sur l'énergie universelle, on peut conduire, marcher, courir pendant des heures.

3- Le sommeil. Pendant un jeûne on dort toute la journée, avec la nourriture pranique les besoins de sommeil sont réduits de moitié.

SP : À votre avis, qu'est-ce qui nous attache tant à l'alimentation solide ?

HM : Ce sont des mémoires cellulaires, des blocages physiques et émotionnels. Certaines personnes ont un rapport vicié avec la nourriture ; au lieu de manger pour se nourrir par exemple, elles mangent pour se remplir, combler des manques. Il faut être ouvert à l'éventualité que tout est possible, il faut avoir une confiance absolue. Il y a des blocages spirituels aussi ; si on n'écoute pas son intuition, et que l'on met en œuvre une volonté égotique, on se heurte à des notions de défi. C'est alors voué à l'échec...

PS : Cette méthode peut-elle être utilisée pour les personnes qui meurent de faim ?

HM : Je ne le pense pas...de toute façon, il faudrait qu'elles ne soient pas descendues au-delà du poids limite. Je ne pense pas qu'elles soient dans des conditions qui permettent de passer à la nourriture pranique[9].

Je crois plus à ce que mes cellules vivent au quotidien au niveau du champ quantique unifié pour transmettre, interpeller les gens, faire exploser leurs cadres mentaux... Lorsque l'on sait que nous n'utilisons que 20% de notre potentiel, comment peut-on dire que quelque chose est impossible ?

SP: N'est-ce pas difficile à vivre au niveau social ?

HM : Personnellement, pas du tout. C'est un processus intime et privé qui ne regarde que la personne concernée. Elle doit affirmer son pouvoir personnel, sinon cela signifie qu'elle a d'autres maîtres qu'elle-même. Tant qu'elle est tributaire de ce que les autres pensent, elle ne peut pas réussir. Si vous êtes en unité avec tout ce qui existe, cela ne pose pas de problème.

J'ai fini le processus au moment du réveillon. J'ai assisté aux festivités en expliquant ce que je faisais sans honte, sans peur et cela s'est très bien passé. Cela ne me dérange pas d'être en compagnie de gens qui mangent, je vais au restaurant avec les autres, je fais à manger pour mes enfants. En préparant la nourriture, on peut y mettre du prana et élever son niveau vibratoire.

SP: N'êtes-vous jamais tenté de manger ?

HM : Il n'y a plus de tentation. On est nourri, on ne peut pas être plus nourri. Il n'y a pas de manque.

SP : Avez-vous des mises en garde à faire à ceux qui voudraient tenter l'aventure ?

HM : Il faut faire une préparation longue et sérieuse pendant un ou deux ans. Il n'y a pas de délai fixé. Il faut faire un travail de méditation ou de "voyance" et alors on sait si cette façon de s'alimenter est bonne pour soi ou pas et si c'est le bon moment.

Mon exemple sert à prouver que l'homme est Esprit et que par l'avancée spirituelle, l'être humain peut progressivement apprendre à vivre de la Lumière éternelle et non seulement de nourriture matérielle.

Thérèse Neuman

La photographie kirlian permet de voir l'énergie de vie d'un fruit... C'est ce qui vous nourrit quand vous mangez.
"Mais il y a tout le travail qui consiste à absorber ces aliments, les transformer, les assimiler, les éliminer, les détoxiner... C'est cela la difficulté... pour arriver à l'essence même de la vie qui est le prana. Personnellement ; je prends le prana directement."

H. M.

9- Lorsque Yogananda a demandé à Thérèse Neuman si on pouvait enseigner cette méthode pour faire disparaître la faim dans le monde, elle a répondu que non.

SP : Peut-on faire cela seul ?
HM : Oui, je l'ai fait, mais il est bien aussi d'avoir un référent qui a déjà l'expérience. On peut aussi le faire en groupe. Mais ce qu'il est important de dire, c'est : «*Ne vous précipitez pas !*». Lorsque l'on force les choses ou que l'on est dans la notion de défi ou de réussite absolue, ce ne sont pas les bonnes conditions.

SP : Lorsqu'on pratique la nourriture pranique, peut-on continuer à faire du sport ?
HM : Non seulement on peut faire du sport mais puisque l'on est branché sur l'énergie universelle, on a beaucoup plus d'énergie. Vous pouvez visionner plusieurs vidéos sur *You Tube* concernant Jericho Sunfire, un ancien joueur de rugby (photo 8). Celui-ci déclare qu'il a d'abord vécu dix ans en se nourrissant de fruits, puis il a cessé complètement de s'alimenter. Il enseigne aujourd'hui l'éducation physique et n'a rien perdu de ses muscles.

SP : Quels sont les effets de la nourriture pranique ?
HM : Au bout de huit ans, je commence à voir ce que cela apporte. Lorsqu'on est nourri avec l'énergie universelle, on est en bonne santé. J'ai retrouvé la souplesse, j'avais des rhumatismes articulaires (des mémoires cellulaires héritées de mon grand père !) : ils ont disparu. J'ai rajeuni, mes cheveux ont repoussé... La vie devient très simple, on n'a besoin de rien. On sait que tout va nous arriver au fur et à mesure. On est entre les mains du Divin. J'ai la sensation d'être comme un bébé dans le ventre de sa mère. Le bébé ne se pose pas la question de savoir s'il va être nourri.

SP : Pouvez-vous nous parler du travail sur les "Mémoires" que vous appelez aussi «le passage de la nuit noire de l'âme» ?
HM : Cela fait partie du travail sur les mémoires cellulaires qui comporte plusieurs niveaux. Toutes les tensions, les stress et les maladies que vous avez traversés depuis votre vie fœtale sont inscrits dans vos cellules. Avec le prana, on élimine ces mémoires de premier niveau.

Puis nous allons travailler sur les mémoires familiales, qui font que l'on reproduit, aux mêmes âges, les maladies des parents ou des grands-parents. La troisième strate concerne les mémoires ataviques de l'humanité qui remontent à l'homme préhistorique ; elles sont situées au niveau du cerveau reptilien. Elles sont liées à des moments de l'histoire où l'homme a eu faim, des mémoires de disette, de famine.

La dernière strate est une mémoire très profonde, elle fait référence à ce qu'Aurobindo a appelé la «nescience». C'est le noir du noir, l'ignorance de l'ignorance, ce qui en l'être ne veut pas changer et dit : "*Cela a toujours été comme ça et il n'y a pas de raison que cela marche autrement. L'inertie totale*".

Nous allons traverser cette trame, ce qui en général dure trois jours. Lorsqu'on passe à travers cet état, on contacte le champ unifié quantique qui est un champ universel illimité, et les cellules vont comprendre tout à coup qu'elles ne sont plus séparées les unes des autres mais qu'elles font "un" avec tout ce qui existe, et là on se retourne et on s'aperçoit qu'on a traversé une trame qui s'appelle une mort.

SP : Est-ce que tout le monde passe par ce processus ?
HM : Pour établir définitivement la nourriture pranique, c'est nécessaire, les cellules vivent alors en permanence dans le champ unifié quantique ; avant on peut faire des allers-retours.

Quelques contemporains pratiquant l'inédie ou respirianisme

Henri Monfort n'est pas le seul à pratiquer le respirianisme, vous pouvez découvrir le parcours de

- Isabelle Hercelin sur son site http://senourrirdelumiere.wordpress.com

Photo 7 : Jasmuheen

- Jasmuheen (Ellen Greve de naissance) est née en 1957 en Australie de parents norvégiens immigrés. Elle travaillait à plein-temps dans l'industrie jusqu'au jour où un cancer a fait basculer sa vie en 1993. Elle est une pionnière qui a beaucoup contribué à faire connaître cette pratique. Voir : http://pranique.com/jasmuin.html

Photo 8 : J. Sunfire

- Jericho Sunfire, 40 ans, est un coach sportif. Il est ancien rughyman et a changé d'alimentation vers ses 25 ans, parce que sa santé commençait à se détériorer. Il s'est mis à manger des fruits, uniquement du cru puis peu à peu, il n'a plus pris que le jus des fruits, puis de l'eau et maintenant il vit sans manger ni boire. Il contribue largement, de part ses vidéos notamment, à diffuser l'idée qu'on peut ne plus manger d'aliments solides et être dans une forme excellente, avoir un entraînement sportif intense et un corps superbe ! http://jerichosunfire.chipin.com/the-national-3-peak-challenge-walk et http://www.youtube.com/user/mrjerichosunfire

Photo 9 : M. Werner

- Michael Werner, docteur en chimie et directeur d'un institut de recherches sur le cancer, a voulu faire cette expérience pranique. Il vit de lumière depuis neuf ans, en continuant de travailler normalement. Il pratique le sport. Il s'est prêté à tous les tests scientifiques en restant pendant dix jours dans une chambre spéciale du service de soins intensifs d'un hôpital suisse disposant d'une vidéosurveillance permanente... Il a écrit le livre "Se nourrir de lumière" et participe au film "Lumière". Son but est d'aider ses contemporains à repousser les limites de nos modèles actuels de pensée.

Lever de soleil à la chapelle Saint-Michel (Bretagne) © M.-H..C.

«À mesure que nous recevons le prana du soleil, nos tissus subissent certains changements qui les rendent moins dépendants des énergies issues de la nourriture solide. Ces énergies combinées à la méditation apportent des changements au niveau cellulaire. La glande pinéale va se développer et accroître sa capacité à absorber plus de prana et de lumière.»

Extrait de "2012 end or beginning"

SP : Est -ce que le fait d'avoir dépassé ce stade vous met à l'abri de toutes sortes de désagréments ?

HM : Lorsqu'on atteint un état d'unité, il n'y a plus d'attaquant ni d'attaqué. Je ne sais plus ce que c'est qu'est la pollution, par exemple. Je vis à Nantes dans un studio de quinze m^2 légèrement en sous-sol par rapport au niveau de la rue : j'ai donc toutes les fumées des pots d'échappements des embouteillages du matin et du soir. Cela m'est égal ! Si quelque chose vous dérange, c'est que vous êtes dans la dualité, il y a encore vous… et le monde !

SP : Vous dites que vous pratiquez des soins. Pouvez-vous nous en parler ?

HM : Mon travail est en relation avec les forces-pensées qui sont dans l'atmosphère tout autour de nous. Elles n'ont pas été créées par la nature mais par l'homme depuis qu'il existe. Chaque fois que vous avez une pensée, une parole ou une action, vous envoyez de l'énergie dans l'atmosphère. L'homme étant ce qu'il est, celle-ci est composée à 80% de haine, de violence et de souffrance. Ces forces sont comme des nuages grisâtres qui se baladent. Peu à peu, elles vont commencer à se dissoudre et vont donc chercher quelqu'un qui va leur redonner de la force. Elles vont alors, comme des ventouses, se scotcher dans votre aura. Si votre aura s'affaiblit, elles vont pénétrer à l'intérieur et vous attaquer. Mais vous attirez aussi des forces-pensées qui ne vous appartiennent pas, qui sont dans l'atmosphère depuis longtemps. Actuellement, il y a des forces pensées qui nous viennent des Croisades, reliées aux guerres de religion entre les croisées et les musulmans. Ce qu'elles voudraient faire, en faisant exploser les gens dans une basilique en Irak par exemple, c'est créer une guerre de religion, c'est ce qui crée le maximum de haine et de souffrance. Et cela nous vient du Moyen Âge.

SP : Comment aidez-vous les personnes à surmonter tout cela ?

HM : Mon soin agit sur trois niveaux. Mon premier travail est de nettoyer l'aura de la personne des forces-pensées. Puis, je renforce l'aura en travaillant sur les chakras, en les accordant les uns aux autres. Au troisième niveau, il s'agit d'utiliser l'énergie du prana pour dissoudre les forces-pensées.

Le prana sert en fait à élever le niveau vibratoire des personnes. Je vais vous donner un exemple : je connais une personne qui, suite à un AVC, était restée paralysée du côté droit. Des amis lui ont proposé de l'emmener voir les dauphins. Arrivée sur les lieux, elle est descendue dans la mer et deux dauphins sont arrivés. Ils l'ont emmenée se balader, un de chaque côté. Au retour, elle est remontée à l'échelle toute seule à la grande surprise de ses amis qui lui demandèrent : «Mais ? Que se passe-t-il, tu es guérie ?». Ce n'est qu'à ce moment-là qu'elle a compris qu'elle était guérie. Un quart d'heure s'était passé entre le moment où elle a été guérie par les dauphins et le moment où elle l'a réalisé. Que s'est-il passé ? Les dauphins ont fait monter son niveau vibratoire, ce qui a dissous les formes pensées. Au-delà, les cellules étaient tout à fait saines. Elle a repris sa vie normalement.

Pour moi toute maladie fonctionne de la même façon. La maladie existe à un certain niveau vibratoire. Si on élève le niveau vibratoire, les forces-pensées disparaissent et la maladie aussi. Les guérisons de Lourdes fonctionnent comme cela. Les personnes, par leur foi, élèvent leur niveau vibratoire à un niveau tel que les formes-pensées se dissolvent. C'est ce qu'on appelle les guérisons miraculeuses.

EN CONCLUSION

Le but d'Henri Montfort n'est pas forcément d'inciter les personnes à ne plus manger, mais plutôt de participer à faire changer nos manières de penser et de se penser en tant qu'être humain. Qui suis-je vraiment ? Quelles sont les limitations que j'ai acceptées ? Quelles sont mes potentialités ?

La lecture de ce témoignage peut déjà nous inviter à nous alimenter différemment, à comprendre les bienfaits d'une alimentation vivante et aussi la puissance du prana, qui est à notre disposition en permanence. Alors n'hésitons pas à le respirer en toute conscience, à le visualiser dans l'eau que nous buvons, dans les plats que nous préparons et les aliments que nous ingérons. C'est une façon simple et pourtant très efficace d'utiliser le prana et de plus très accessible ! Rassurez-vous, rien ne vous oblige à devenir pranique. D'ailleurs, si on en croit certains, l'approche de la ceinture de photons[10] va considérablement augmenter nos énergies, nous purifier, transformer nos cellules et tout cela ira de soi !

«***Etre capable d'attirer à soi les pranas élevés venant du soleil pour vivre***» est l'une des transformations annoncée pour les Terriens dans un livre anglais : *2012 End or Beginning ?* [2012, Fin ou Commencement[11] ?]

«À mesure que nous recevons les énergies et le prana du soleil, y est-il expliqué, nos tissus subissent certains changements qui les rendent moins dépendants des énergies issues de la nourriture solide. Ces énergies, combinées à de longues méditations, apportent des changements au niveau cellulaire. Nous allons pouvoir vivre uniquement de prana sans avoir besoin de nourriture ni d'eau. Ceci rendra le système digestif rudimentaire, la glande pinéale[12], située derrière la glande pituitaire, va se développer et accroître sa capacité à absorber plus de prana et de lumière.»

Et, gardez votre joie, les bienfaits que nous apportera ce nouveau type de nourriture, que nous ne pouvons pas imaginer… feront que ne nous regretterons même pas les petits gueuletons entre amis ! ❑

Par Michèle Dubois

DVD à paraître en juin 2011 - Il sera disponible à Sacrée Planète, surveillez le site www.sacree-planete.com

QUI EST HENRI MONTFORT ?

Né à l'extrémité de la Bretagne, «là où la terre rejoint la mer», Henri Montfort est très tôt en contact avec les éléments de la nature.

«Depuis que je suis tout petit, je suis chaman, c'est une capacité que l'on a de naissance. Mon grand-père était lui aussi très sensible aux esprits de la nature.»

Ses premières années sont difficiles, car il ne peut pas communiquer ses expériences spirituelles à son entourage, hormis à son grand-père. À 18 ans, il commence un voyage de découverte de soi. Il s'intéresse à la non-violence, à Gandhi, et à la Communauté de l'Arche de Lanza del Vasto. Il se familiarise avec le jeûne en tant qu'outil de nettoyage. Puis il se sent attiré par la vie monacale des bénédictins sans s'y engager toutefois. À 25 ans, il est initié à la méditation transcendantale par celle qui deviendra sa femme. À ce moment -là, il devient végétarien.

Puis, pendant 18 ans il mène une vie tout à fait ordinaire, travaille dans une banque, élève trois enfants. C'est sa surcharge pondérale qui va le ramener à sa recherche spirituelle. Il atteint les 120 kg, mange et boit beaucoup. Quand au haut d'un escalier son cœur bat la breloque et qu'il met 10 minutes avant de pouvoir retrouver son rythme normal, il décide de revenir à l'essentiel et de recentrer sa vie sur la spiritualité. Après deux ans de jeûne, il rencontre la voie de la nourriture pranique. Depuis 8 ans, il ne se nourrit plus que de prana.

POUR ALLER PLUS LOIN

Suprem Master TV diffuse aussi tous les dimanches, une émission «Entre maîtres et disciples» où vous retrouverez Henri Montfort et d'autres témoignages de Respiriens, inédiens, aquavores, etc.

WEBOGRAPHIE

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

BIBLIOGRAPHIE :

en vente à Sacrée Planète p. 60
«La nourriture pranique» Henri Montfort
«Vivre de Lumière» par Michael Werner / Thomas Stöckli

10 – voir le site http://fantastiquephoenix.free.fr/ashtar/cphoton.htm Notre système solaire se dirige vers une ceinture nommée "ceinture de protons" et mettra 2000 ans à le traverser ou http://www.ascensionplanetaire.com/dossiers/ceinturedephoton.htm. En 1961, l'astronome Paul Otto Hesse établit l'existence d'une gigantesque nébuleuse à proximité du système des Pléiades, à environ 400 années-lumière de la Terre.

11 - «2012, End or beginning» -Study Centre Members - Editions Manasa Foundation (2009) en anglais

12 - Selon Yogananda, la glande pinéale qu'il appelle la medulla est la porte d'entrée du prana. Dans «La Quête éternelle de l'homme», il écrit: «Un réservoir d'énergie pranique est stocké dans le cerveau et s'écoule de la medulla dans les cinq autres chakras qui agissent comme distributeurs nourrissant de l'énergie de vie toutes les parties du corps» . Les pratiques yogiques qui avaient été données à Giri Bala par son maître, portaient aussi sur cette glande. Cf «Autobiographie d'un yogi» Yogananda.