



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 ?

Henry 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 déclin ?

HM : Tout à fait, une sorte de révélation ! c'est ce que je raconte dans mon livre. Je suis chaman¹, 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 faits pendant les deux années précédentes, mon corps s'était déjà bien nettoyé et que j'étais prêt à le faire².

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». (Henry Montfort)

2- Rappelons l'héritage chamanique d'Henry Montfort ainsi que son implication spirituelle dès son enfance (voir sa bio-

graphie) 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.

"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.

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 jours³. 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.

Fin extrait

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.

.../...

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 pranique⁹.

Je crois plus à ce que mes cellules vivent au quotidien au niveau du champ quantique unifié pour transmettre, interpellent 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.

.../...

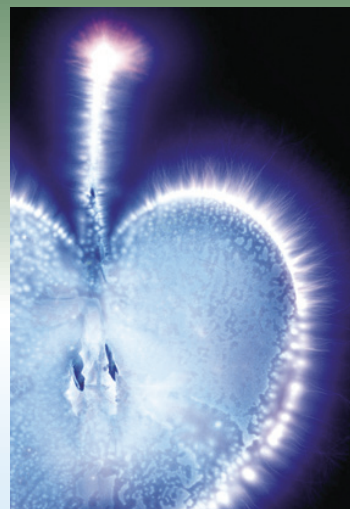
SP : Lorsqu'on pratique la nourriture pranique, peut-on continuer à faire du sport ?

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 ?

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 Neumann



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.

Fin de l'extrait