



## Se nourrir de Pranâ...

### Le Processus de 21 jours tel que popularisé par Jasmuheen.

#### Avant propos :

Qu'il soit bien clair que ce processus n'est pas une chose à prendre à la légère. Il faut y être sérieusement préparé dans sa tête, dans son cœur et dans son âme. Je dirais même que ça doit d'abord être un mouvement d'ouverture de conscience que déclenche ce type de jeun très spécial. Je précise aussi que chacun est responsable de ce qu'il fait face à ce type d'action, qu'il n'y a personne à culpabiliser si ça ne fonctionne pas ou pire, si ça dérape. Nous avançons en terre vierge et tu ne pourras pas récriminer auprès des autres si tu échoues. Nous sommes en train de bâtir un nouveau monde de fraternité et sur ce chemin précis, les règles du monde actuel ne fonctionnent plus.

Jasmuheen elle-même avoue que ce processus est très difficile et qu'il n'est plus nécessaire d'en passer par là, à l'heure actuelle, pour devenir pranique. La mutation peut se faire en douceur en allégeant de mois en mois sa nourriture. On peut aussi faire un jeun moins éprouvant comme celui qu'a effectué Henri Monfort en buvant de l'eau tout le long de ces trois semaines.

Si j'ai écrit cet article, c'est parce que j'ai constaté qu'autour de moi, il y a beaucoup de personnes très mal informées sur ce sujet. Puisse donc ce texte aider à mieux cerner les erreurs à éviter...

#### Le Principe :

Le principe c'est de jeûner à sec pendant la première semaine où tu ne manges et bois plus rien, puis de reprendre progressivement une nourriture exclusivement pendant les deux autres semaines. La deuxième semaine, tu vas pouvoir boire du jus de fruit dilué avec deux tiers d'eau de qualité faibles en minéraux ou de l'eau osmosée. La troisième et dernière semaine, tu dilueras ton jus de fruit avec un tiers d'eau.

#### Après, ce sera comme te le dictera ton intérieur, Âme ou Soi.

Option 1 : ton poids se sera stabilisé et tu te sentiras en forme, auquel cas tu pourras progressivement réduire ta boisson jusqu'à l'arrêter complètement. Tu commenceras alors un régime alimentaire nommé Pranique.

Option 2 : tu péteras la forme mais ne te sentiras pas d'arrêter la boisson, auquel cas tu continueras de boire ce qui te fera plaisir et ton régime alimentaire sera alors nommé Inédique si ta boisson ne contient aucune substance solide.

Option 3 : si tu continues qu'avec des jus de fruit contenant des substances solides, comme le jus d'oranges, de poires, de bananes, de pommes, de mangues et autres, tu auras un régime alimentaire nommé "Liquidien".

Option 4 : tu auras perdu trop de poids, continueras à en perdre et te sentiras fatigué en permanence. Auquel cas tu reprendras progressivement une nourriture solide et liquide comme avant le processus.

## Le Processus Préliminaire :

Pré requis : Tout d'abord tu ne décides pas de t'engager dans le processus comme tu décides de t'acheter un nouvel ordi ou d'aller au ciné. Ce n'est pas un acte de dernière minute qui te botte et qui te fait dire : "super je vais arrêter de bouffer comme ça il me restera d'avantage de pognon en fin de mois". Bien évidemment, non.

Comme dit dans l'avant-propos, c'est une décision prise en accord avec ton âme, lentement mais profondément maturée, qui un jour affleure de ta conscience, pour s'installer progressivement comme une évidence dans ton cœur. Lorsque je dis en accord avec ton âme, cela veut dire que c'est un chemin incarnationnel que tu as choisi avant de naître à cette vie ci.

Avant de t'incarner, tu as choisi de faire partie des pionniers qui vont ouvrir une nouvelle voie alimentaire sur la planète Terre, l'alimentation pranique. Ton âme avait déjà les pré-requis de fraternité et d'unité, ton karma avait déjà été passablement allégé dans les vies passées, bref tu faisais partie de ceux qui pouvaient aspirer à vivre dans un corps d'unité dense en se nourrissant uniquement de lumière. Et ton âme t'a emmené dans cette vie ci dans les bonnes situations pour te préparer et t'informer de cette possible mutation.

## La Préparation d'abord par ton Chemin de Vie :

Ta préparation s'est faite tout le long de ta vie actuelle. Tout d'abord par la conscientisation que nous sommes tous frères et que l'on ne mange pas un frère ! Ensuite par la mise en pratique de concepts de fraternité, de paix, d'unité, et de mutation de beaucoup de croyances fermement ancrées dans les générations précédentes, aussi par ta prise de conscience que tu es le propre créateur de ta Vie, que tout ce qui t'arrive d'apparemment positif comme négatif n'est pas la faute d'un responsable extérieur, que ce soit les autres, les lois, les climats, les patrons, les gouvernements, les religions, etc... mais que c'est de ta propre responsabilité.

Ta mutation alimentaire est déjà largement entamée et avancée. Ainsi probablement que tu es déjà végétarien, voir végétalien, peut-être crudivore ou même liquidien.

C'est alors que tu as entendu l'appel de ton âme à une étape supplémentaire, l'étape pranique, qui n'a plus besoin de nourriture solide ou liquide pour continuer à vivre. Et tu as été orienté, informé de l'existence de ce jeûn spécial que l'on appelle le processus des 21 jours. C'est d'ailleurs la raison de ta présence sur cette page aujourd'hui.

## Le Processus dans la Semaine qui précède :

La semaine précédent ton jeune spécial de 21 jours, tu vas l'utiliser pour tout préparer. Te préparer toi, mentalement, émotionnellement et physiquement, et pour préparer ton environnement. Au niveau de l'environnement.

Tu vas t'organiser pour ne plus avoir à répondre au téléphone, aux SMS, aux mails, aux sonnettes diverses et variées, aux voisins, à la belle-mère, etc... Tu vas ranger ta télé si tu en as encore une, la violence qu'elle diffuse est en contradiction avec la paix que tu recherches. Tu nettoies, ranges et organises ta chambre, il se peut que tu y passes beaucoup de temps. Tu ranges d'ailleurs tout ton lieu de vie ou l'endroit où tu feras ton processus, tu classes, tu ordonnes et c'est excellent parce qu'en même temps tu classes aussi dans ta tête.

Tu prépares de l'encens et des bougies. Aussi un diffuseur d'huile essentielle si tu en as un et tu sélectionnes des musiques apaisantes et inspirantes. Qui font du bien à ton cœur et à ton âme. Tu te prépares des ouvrages à lire que tu n'as jamais pris le temps de lire et que pourtant tu aimerais bien lire (ce n'est pourtant pas sûr que tu pourras ou auras envie de lire). Tu peux aussi te faire une sélection de bd ou de films.

Ce dont tu auras le plus besoin, c'est de calme, d'air frais chargé de Pranâ, de soleil et de contact avec la nature, d'un bon lit bien agréable pour pouvoir te reposer à n'importe quelle heure du jour et de la nuit, sans bruit et sans pollution de tout types.

Tu peux aussi prévoir de garder une connexion internet pour relire les articles qui t'inspirent dans ce moment et peut-être auras-tu envie de témoigner de ce que tu vas vivre.

Dans cette hypothèse prépare un petit cahier et des stylos si tu aimes écrire, ou un clavier d'ordi si tu supportes l'énergie émise par l'informatique ou tout simplement un petit enregistreur qui te permettra par la suite de récupérer tes notes après le processus. Il peut être utile de noter ton poids quotidiennement, d'évaluer ton niveau énergétique, ton état émotionnel, de noter tes rêves ou les blocages émotionnels et mentaux qui referont surface.

Tout ce qui n'aura pas été débloqué pendant le processus pourra ainsi être réabordé par la suite pour une meilleure mise en lumière et transmutation.

Tu vas veiller particulièrement à ce que ta salle de bain soit bien propre et accueillante, ta baignoire nickel et une petite balance électronique dans un coin pour surveiller ton poids. Tu auras besoin d'huile essentielle de menthe (bio) et des glaçons pour te rincer la bouche.

Dans ta cuisine tu auras tout rangé, il n'y aura plus de bouffe en vue et en odeurs qui pourrait te gêner. Tes jus de fruit pour la seconde et troisième semaine seront bien stockés dans ton placard. L'eau pour les mélanger aussi.

### **La Préparation au Niveau Humain :**

Tu vas avoir besoin de quelqu'un pour t'aider et te soutenir pendant ce processus, t'aider physiquement si les forces viennent à te manquer et moralement (psychologiquement, émotionnellement) si des blocages, peurs ou doutes venaient à surgir.

Donc tu te synchronises avec la personne de cœur qui va te soutenir et t'accompagner pendant tout ce processus. Elle n'aura pas forcément besoin d'être là 24h/24h, si elle l'est, c'est parfait, mais elle devra passer tous les jours plusieurs heures avec toi. Donc tu devras penser à organiser ses passages et sa présence, sa chambre et son lieu où elle va se nourrir sans te déranger avec les odeurs ou le bruit, de façon à ce que tout soit organisé à l'avance.

### **La Préparation au Niveau Physique :**

Tu vas alléger tes repas habituels. Quel que soit ton régime alimentaire, tu soulages, allèges et simplifies ce que tu as l'habitude de manger et de boire. Si tu fumes encore ou bois de l'alcool, tu arrêtes. Idem pour le café, le thé, ou les épices. Et puis surtout tu vas gorger ton corps de liquide. En prévision de la première semaine, tu dois boire en préventif au moins un 1,5 litre d'eau par jour.

Un à deux jours avant le démarrage du processus proprement dit, c'est plus facile si tu arrêtes de manger et ne continues à t'alimenter qu'avec des liquides à ton goût et à ta convenance. Pendant cette semaine de préparation, prends l'habitude d'effectuer quelques exercices respiratoires, les pranayamas enseignés dans

le Yoga. Peu importe lesquels, l'important est que tu dois te reconnecter à ton souffle et pour se faire, tu dois remettre en action la pratique de respirer consciemment l'air et le Pranâ qu'il contient, de prendre l'habitude de les sentir entrer par tes narines, de remplir tes poumons et de suivre le mouvement de l'air lors de l'expiration. Tout ceci, tu dois être capable de le faire en pleine conscience de ce qui se passe et de comment ça se passe dans ton corps. Si tu es prêt, passons aux choses sérieuses.

## **Le Processus des 21 jours en trois étapes, en trois semaines... La Première Semaine.**

La première semaine, tu ne dois manger aucune nourriture solide ou liquide. C'est ce que l'on appelle un jeun à sec et son utilité est de permettre de nouveau aux "AnGES du Pranâ" ou "Entités de Lumière" de nettoyer et d'optimiser ton circuit pranique, celui qui passe par tes Nadis. Pour cela il faut que ton corps soit au repos total et par conséquent qu'il n'y ait plus aucun mouvement de digestion, qu'il soit liquide ou solide, qu'il n'y ait plus rien dans les intestins non plus. C'est l'étape la plus difficile. Au bout de quelques jours, ta bouche s'assèche, ta langue devient épaisse et pâteuse, tu t'affaiblis. De même ton sommeil est perturbé et décalé.

C'est pour cela qu'il te faut être complètement déconnecté de tes occupations habituelles, du téléphone, de tes contacts, famille, amis, et qu'une retraite en repos total est de mise. Pendant cette semaine tu ne peux ingurgiter aucune gorgée d'eau même minuscule et encore moins manger quoi que ce soit. Il n'y a pas à paniquer, c'est tout à fait réalisable puisque 30.000 personnes ont déjà vécu et réussi ce processus sur la planète.

### **Les Agents Facilitateurs sont les suivants :**

D'abord la baignoire. Tu ne peux pas boire et tu peux avaler ta salive mais par contre tu peux plonger ton corps dans un bain d'eau chaude ou tiède, comme tu le sens. De là, l'extrême importance d'avoir une baignoire sur le lieu où tu feras ton processus. Tu peux prendre autant de bains que tu le souhaites, il n'y a aucune contre indication. Veille bien à ne pas suer. Tu ne peux pas te permettre de perdre ton eau par la peau. Tu as besoin de la garder en toi pour traverser ces sept jours. Tu comprendras aisément que le lieu et l'époque de l'année où tu va effectuer ton processus ne doivent pas être trop chaud en fonction de tes critères personnels

Pour la bouche et la langue qui s'assèchent, tu peux te faire des rinçages de bouche avec de l'eau dans laquelle tu auras dissout une goutte d'huile de menthe. Tu te rinces la bouche avec et tu recraches sans rien avaler. Tu peux aussi sucer ou croquer des glaçons à la condition express de ne rien avaler de l'eau qui fond dans ta bouche.

Un autre agent favorisant indispensable, c'est la présence d'un tiers, d'un coach, qui va te soutenir dans tout ce processus au propre comme au figuré. C'est une personne de confiance qui sera là pour t'aider à te déplacer si les forces te manquent, qui pourra refaire ton lit, répondre à toute demande, qu'elle soit d'ordre physique, émotionnelle ou mentale. Pendant cette première semaine tous types d'émotions peuvent revenir à la surface, des émotions de peurs, liées généralement à l'enfance ou l'adolescence. Là où tu as engrangé tes blessures et enregistré tes programmes par défauts.

Tu peux avoir besoin d'en parler avec une personne de confiance pour comprendre, accueillir et transmuter les blessures ainsi mises à jour. Il peut tout aussi y avoir des grands bons de conscience en avant et toujours ce besoin de les partager avec la personne de confiance choisie pour mieux y voir clair. Tu dois te sentir en confiance et aimé par la personne qui va te soutenir. Choisis quelqu'un(e) de cœur qui ne te jugera pas et te soutiendra quoi qu'il arrive. Cette personne est un pilier d'aide indispensable. Il est préférable qu'elle même soit déjà bien avancée en conscience et non pas pleine de peurs ou de préjugés quant au processus. L'idéal c'est quelqu'un(e) qui a déjà vécu elle même le processus. Idéal mais pas obligatoire.

Tu vas continuer plusieurs fois par jour tes exercices respiratoires entamés la semaine précédente. Le plus important, c'est de les faire de plus en plus dans la conscience qu'à chaque fois que tu respirez, tu manges le Pranâ de l'air, que tu t'en nourris alors que tu croques de l'air. Tu dois bien comprendre que tu dois absolument mettre cette pompe en route si tu veux devenir pranique et que personne ne peut le faire à ta place. Le processus demande un effort de conscience et de pratique suivie.

Ce n'est pas du tout : "Je jeûne pendant trois semaines et après je suis super-woman". Il n'y a pas de pilule miracle et tu dois te prendre en charge et découvrir par toi-même le fonctionnement cette pompe pranique alors que tu en ignores encore l'existence et surtout les effets.

Le son est un des meilleurs outils de transformation capable de t'aider à percevoir le Pranâ contenu dans l'air. Il en est de même de l'usage des bols tibétains ainsi que de certains instrument tels que les tambours chamanique et d'autres comme le didgeridoo. Ce sont d'excellents accessoires capables de t'aider lors de ce passage. Les mouvements tourbillonnaires et cycliques qu'ils génèrent sont excellents pour se recharger en Pranâ.

### **Le Sommeil :**

La façon la plus efficace de se recharger, c'est par le sommeil. C'est pourquoi tu dois veiller particulièrement à la qualité de ta chambre à coucher. Elle doit être propre, silencieuse, posséder une bonne aération afin de pouvoir y dormir à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit. Ton couchage doit être de bonne qualité et ton sommeil ne doit pas être perturbé par des agents extérieurs. Tu verras que tu dormiras de moins en moins et ça peut être déstabilisant lorsque l'on est habitué à des cycles réguliers.

Apprends à reconnaître tous les signes de fatigue pendant ces trois semaines et accorde-toi la permission d'aller te reposer même pour quelques minutes à n'importe quel instant du jour ou de la nuit. Des massages donnés par la personne qui t'accompagne peuvent aider à débloquer des parties du corps devenues douloureuses. Tu peux chercher dans un livre la symbolique liée à la partie qui se manifeste ainsi.

### **Pour mieux Comprendre et Transmuter :**

Les élixirs floraux soignent les états émotionnels et justement, tu peux être amené à en voir surgir de nouveaux ou d'anciens que tu croyais enfouis ou résolus en plus des actuels plus ou moins connus et reconnus. Au minimum, garde un remède d'urgence à portée de ta main. Si tu n'en as pas d'autres, tu pourras toujours demander à ton coach d'aller t'en chercher de plus appropriés à la pharmacie du coin si besoin est. Je te recommande les élixirs floraux Deva, bio que tu ne peux prendre qu'en massage extérieur durant la première semaine et uniquement sur les chakras principaux suivant les douleurs ou troubles émotionnels ressentis. Les deuxième et troisième semaines, tu pourras les prendre en dilution avec de l'eau.

Tu n'es pas non plus dans un tunnel sans issue de secours. Tu peux interrompre à n'importe quel moment le processus si tu trouves cela trop dur pour toi. Tu peux te remettre progressivement à manger et à boire mais prudemment comme expliquer un peu plus bas.

### **La Deuxième Semaine :**

La deuxième semaine, ton circuit pranique est nettoyé et il est prêt à fonctionner à plein régime. Tu vas pouvoir reprendre très progressivement une nourriture liquide et exclusivement liquide. Tu vas te nourrir de jus de fruits dilués avec 2/3 d'eau, ainsi que de Pranâ par tes exercices de respiration. Il ne s'agit pas d'un jeûn hydrique mais bien d'une prise de nourriture puisque tu manges des jus de fruits dans lesquels il y a de la matière solide en suspension. Ton système digestif va donc se remettre doucement en marche.

Parallèlement à cela, tu continues d'utiliser tous tes agents facilitateurs, respiration consciente, bains ou douches, ballade ou contact avec la nature, musique et autres, que tu feras aussi la semaine suivante. Tu continues d'échanger avec la personne qui te soutient afin d'accueillir, comprendre, transformer ce qui vient à ta conscience. Et tu t'adaptes à tes nouvelles phases de sommeil, quelles qu'elles soient.

### **La Troisième Semaine :**

La troisième semaine, tu vas continuer à te nourrir de liquide, jus de fruits dilués avec 1/3 d'eau, et de Pranâ par ta respiration. Normalement après l'affaiblissement de la première semaine et la reprise alimentaire de la seconde, tu devrais durant cette troisième semaine commencer à retrouver plus d'énergies. Ce n'est toujours pas une semaine de jeûn puisque tu te nourris de jus de fruits (oranges, raisins, pommes, mangues ou autres) dilués avec de l'eau. Tu vas pouvoir étendre tes ballades à pied tout en continuant de te nourrir par ta respiration consciente et de la vision de toutes les belles choses qui t'entourent. De là, l'importance du choix du cadre dans lequel tu as choisi de faire ce processus et des environs immédiats car tu as besoin de calme, de nature, de verdure, d'arbres, de fleurs, d'animaux, de soleil, de sourires, de joie et d'Amour. Tu as également besoin de te sentir en sécurité, de te sentir aimé, soutenu et compris. Prends conscience que tu mutes pour ouvrir le chemin à la nouvelle humanité et que c'est ce qui représente l'aventure humaine la plus fantastique qui puisse être imaginée de tous ces siècles passés. C'est ce que j'aime appeler : "Se rêver en grand".

6

### **L'Après Processus : La Quatrième Semaine et les suivantes...**

#### **Pour les Personnes devenues Praniques :**

Tu as réussi ton processus et à te connecter à ton âme en toute conscience et en ligne directe, tu ne ressens plus le besoin de manger ni de boire. Il te faudra alors de trois à six mois pour stabiliser ton nouveau mode alimentaire puisque tu ne manges plus que le Pranâ de l'air, et pour laisser à ton corps tout le temps nécessaire pour s'adapter à la nouvelle norme.

Ton corps va se transformer et tu reconnaîtras facilement que tu as réussi le processus puisque tu n'es pas fatigué. Ton énergie est revenue dès la seconde et troisième semaine, ton esprit est plus limpide et tu vois très clairement les étapes suivantes à mettre en œuvre. Grâce aux exercices respiratoires que tu vas pratiquer pour te nourrir tous les jours, ta cage thoracique va certainement s'expanser et tu vas muter peu à peu vers ton poids d'équilibre idéal.

Dans tous les processus réussis, après la perte de poids de la première semaine, l'énergie et le poids remontent dès la deuxième et troisième semaine. À partir de la quatrième, tu sentiras en ton âme et conscience ta capacité à arrêter ou non la prise de jus dilué et de te nourrir directement et uniquement par ta respiration consciente comme si tu mangeais de l'air. En fait tu te nourriras de beaucoup plus de choses et tu percevras des odeurs qui seront devenues très présentes et très fortes pour certaines.

Tu pourras aussi te sentir très dérangé par les odeurs liées à la mort, comme les boucheries, poissonneries, restaurants, tous les lieux où les odeurs de nourriture peuvent être très fortes. Mais bien plus positivement, tu sentiras des odeurs subtiles que tu n'avais jamais captées. Ta vue s'améliorera et tu verras de nouveau de loin ou de près si tu ne pouvais plus le faire. Ton ouïe, elle aussi, peut devenir plus perceptive et capter des sons à des distances que tu n'imaginais même pas avant.

En fait comme tes énergies ne vont plus être gaspillées par la digestion, elles vont aller là où ton corps a besoin de se réparer. Tu vas certainement guérir de vieilles maladies non résolues et les cellules vont bien une immense gratitude. Bien sûr, tout ceci va te demander plusieurs mois avant de se stabiliser.

Les points en commun que l'on retrouve auprès de tous ceux qui se sont stabilisés après ce saut quantique sont : un sommeil divisé par deux ou trois, des guérisons spontanés de problèmes physiques non résolus, une meilleure ouïe, un odorat plus développé, une paix mentale croissante, une joie de vivre quasi permanente, une conscience nettement plus développée, la fin des maladies sous toutes ses formes, une énergie beaucoup plus élevée, un mode émotionnel beaucoup plus stable et un poids corporel généralement moindre que celui d'avant. Chez certains, des Siddhis ou pouvoirs peuvent apparaître comme la télépathie, la clairvoyance, la clairaudience, la télékinésie, la lecture d'aura, les projections de conscience, la décorporation, le voyage astral et pratiquement chez tous, des capacités thérapeutiques et artistiques accrues. Les Siddhis ne se manifestent pas ou très rarement avec les personnes d'un certain âge.

### **Pour les Personnes devenues Inédiens :**

C'est comme pour les Praniques, à la différence près que tu ressens toujours le besoin de boire pour vivre. Phan Tào Lôc a été de longues années à boire du café glacé avant de se stabiliser avec du thé amer. Certains boivent juste de l'eau, d'autres de l'eau et du thé. Pour le reste c'est à peu près pareil, moins de sommeil, un corps stabilisé autour du poids idéal et toujours plus léger que celui d'origine, une meilleure vue, idem pour l'ouïe. Là aussi, les maladies ont nettement reculé et ont pu disparaître alors que la conscience et la joie de vivre ont grandement augmenté. La différence, c'est le besoin de boire encore... Mais pour beaucoup, c'est surtout par plaisir ou par besoin de ne pas se couper du réseau social et familial et parfois c'est aussi par obligation thérapeutique.

### **Pour les Personnes devenues Liquidiens :**

Tu vois bien que tout est juste, ton poids s'est stabilisé mais un peu plus bas qu'avant. L'énergie est bonne sauf si tu arrêtes de boire. Tu n'as plus envie de manger de nourriture solide et tu en es convaincu mais tu ne peux pas arrêter la nourriture liquide. Alors tu peux continuer avec des jus de fruits purs ou dilués, des tisanes et des soupes de légumes allégées. À toi de trouver tes marques et ce qui correspond le mieux en fonction de tes besoins et de tes envies du moment. En ce sens, tout est différent d'une personne à l'autre et même d'un moment à l'autre.

Je te rappelle que les deux facteurs informatifs essentiels sont ton poids et tes énergies. Tu as maigri mais ton poids doit se stabiliser et ne pas continuer à chuter. Si tu te traînes, si tu es toujours fatigué et que tu ne peux faire les mêmes choses qu'avant, tu dois réviser tes choix. Ce sont ces deux facteurs qu'il faut surveiller en permanence aussi bien pour les Praniques, pour les Inédiens ou pour les Liquidiens.

### **En cas de difficultés, si ton poids et tes énergies te posent problème :**

Tu vois, tu sens, tu constates que tu es obsédé par le besoin, l'envie ou le plaisir de remanger, que tu en rêves et même que tu attends. Tu constates que tu es trop affaibli et que la reprise des jus dilués n'a pas suffi à te redonner de l'énergie. Alors dans ce cas, tu dois reprendre progressivement une nourriture solide et liquide, d'abord doucement et par petites quantités en respectant le fait que tu sors de trois semaines d'abstinence alimentaire.

Le premier jour de la quatrième semaine, tu vas remanger en très petite quantité du riz ou des pâtes avec de l'huile de première pression à froid que tu peux aussi assaisonner d'un peu de tamari ou de sel ou de ce que tu préfères. Il te faut d'abord reconstruire ta flore intestinale tout doucement et progressivement comme après une gastro-entérite.

Ainsi de jours en jours, tu vas passer d'un repas léger par jour à deux en augmentant progressivement la quantité de nourriture ingérée.

Cette reprise va te demander la moitié du temps que tu auras passé dans le processus soit onze jours au plus. C'est le temps qu'il te faudra pour revenir aux quantités de nourriture que tu ingérais avant. Tu peux choisir de revenir exactement au régime alimentaire que tu appliquais avant ce jeun spécial, mais tu peux aussi en profiter pour progresser dans ta façon de t'alimenter. Si tu étais végétarien, tu peux devenir végétalien ou crudivore.

Enfin, tu dois comprendre que tu n'auras plus besoin de refaire tout ce processus de 21 jours et que tu pourras tout simplement alléger ton mode alimentaire de mois en mois, d'années en années et ce, jusqu'au jour où tu n'auras plus besoin de nourritures solide et liquide pour vivre.

### **Il existe Trois Variantes à ce Processus :**

La première, c'est celle révélée et vécue par Henri Montfort qui a mené le même type de processus que celui expliqué ici, à la différence près que dès la première semaine, il s'est nourrit d'eau et exclusivement d'eau et ce, pendant les trois semaines. On pourrait penser qu'il s'agit d'un jeun hydrique à la différence près que lors d'un jeun hydrique, on s'affaiblit progressivement alors que ça n'a pas été le cas pour cette personne. Pour que cette option du processus soit réussie, il faut particulièrement veiller à son niveau d'énergie qui doit être très élevé.

La seconde consiste à ne pas faire la première semaine complète, mais simplement jeûner de deux à cinq jours à sec, puis de basculer plus vite sur les deux autres semaines. En raison de l'accroissement énergétique de la planète en relation avec l'augmentation de la conscience individuelle, il est tout à fait possible de réduire la durée de la semaine de jeun à sec. Bien sur, pour cette option, il vaut mieux avoir un organisme déjà épuré des polluants classiques que sont les substances psychotropes, les médicaments, le tabac, l'alcool, le café, les viandes, les poissons et même les laitages.

La troisième, c'est celle de la voie douce et elle consiste tout simplement à alléger ta façon de te nourrir de mois en mois, d'années en années. Ainsi de cannibale, tu deviendras Végétarien, puis Végétalien, puis Liquidien, puis Inédien, puis Pranique et tout cela sans obligation d'effectuer le processus de 21 jours. C'est une voie tout à fait accessible aujourd'hui, surtout pour les jeunes générations qui commencent bien plus tôt le cheminement dans la conscience.

### **Les pièges à connaître afin de les éviter :**

Le plus important est de ne pas t'écouter, de ne pas écouter ses besoins, de ne pas être connecté à ton âme et de faire le processus en "force", seul et contre tous, contre les limites et les besoins de ton corps, contre les peurs émotionnelles, contre les souhaits de ton âme et contre ta sagesse mentale.

Si ton ego tout puissant croit pouvoir manœuvrer tout seul un paquebot sans rien écouter de tous les signaux d'alarmes qui t'entourent et qui sont émis en permanence dans ta direction, alors tu te mets dans un très grand danger et certains en sont morts...

Le premier piège est donc de ne pas écouter les limites de ton corps. Tous les corps-âmes ne sont pas prêts du jour au lendemain à vivre un processus. A toi de vérifier...

Es-tu déjà bien installé dans une nourriture végétarienne, ou mieux végétalienne, ou encore fruitivore et peut-être déjà liquidienne ? As-tu une première expérience des jeuns hydriques de moyenne à longue durée ? T'es-tu déjà essayé à vivre des jeuns à sec de quelques jours ? As-tu arrêté tes addictions de tabac, d'alcool, de sexe, de cannabis, de café, de thé, de télé, de violence, de colère ou de jalousie, de substances psychotropes et de médicaments psychosomatiques, depuis suffisamment longtemps pour que ton organisme soit propre et purifié de toutes ces salissures liées à ton passé ?



S'il y a des "Non" à ces questions, il est clair que tu dois d'abord effectuer ces étapes de nettoyage et de purification avant de seulement penser à envisager de pouvoir vivre un jour ce processus. Si tu n'en tiens pas compte, tu as de fortes chances d'aller droit dans le mur et de te faire très mal à l'âme et surtout au corps. On ne fait pas un processus à la force des bras et de l'ego. Le processus est issu d'un mouvement de conscience, de ta propre conscience et on ne peut brûler les étapes sans se brûler soi-même. Je sais de quoi je parle, j'ai moi-même voulu brûler certaines étapes et sept ans plus tard, j'en paye toujours les conséquences...

Souviens-toi qu'un processus comme celui-ci, ça doit venir tout doucement vers toi comme une évidence, avec la plus grande simplicité. Il n'y a pas à se contenter de vouloir, car c'est un des lâcher-prises le plus difficile qui soit, une marche de plus à franchir dans un chemin déjà bien entamé. Encore une fois, on ne décide pas de vivre un tel processus à la force de l'ego. Certes, je me répète mais tu dois bien comprendre que enrichi par mes échecs, je suis conscient aujourd'hui ce qu'il ne faut pas faire et je te le transmets.

Si malgré tous ces avertissements, tu restes muré dans les "je veux" de ton ego et que tu fais quand même ton processus "à l'arracher", tu risques principalement deux choses :

La première : comme tu ne t'écoutes ni au niveau de l'âme, ni à celui du corps, tu peux très bien être incapable de sentir les limites de ton propre corps et d'aller bien trop loin. Ça veut dire que tu peux ne pas tenir compte de ton état d'épuisement croissant, de ta perte de poids importante et d'épuiser dangereusement les ressources énergétiques de ton corps. Si malgré tous les signaux d'alertes que l'Univers, ton âme, ton corps et ton esprit, t'envoient, si malgré tout cela tu persistes, et bien tu peux tout simplement en arriver à décéder.

C'est déjà arrivé et ça dessert tout le mouvement "Respirianisme". De plus, ça alimente les pouvoirs publics, le corps médical et les médias en prétextes discriminatoires contre cette mutation.

Bref, tout ceci pour te dire : "Écoutes-toi sérieusement, écoutes-ton corps et ton âme, ne va pas faire l'erreur de commencer ce processus sans préparation préalable, sans mutation de conscience associée. Si tu fais quand même cette erreur, si tu as mal vécu ton processus, si tu as ramé et eu très faim, si tu as eu la langue pâteuse, que tu as rêvé de pizzas, de sandwiches, de cafés, de frites, de poulets rôtis et que tu es enfin au bout de ces putains de trois semaines, et que tu es convaincu que maintenant tu vas pouvoir t'en mettre plein la panse, alors tu es dans une grave erreur. Sérieusement affaibli et en manque de tout, ton corps, ton ego, tes émotions vont se jeter sur la nourriture avec une voracité impressionnante. C'est l'étape compensatoire où tu risques une intoxication alimentaire, une boulimie incontrôlée, des dérapages excessifs en tout genre simplement pour pallier les manques que tu as vécus parce que tu n'étais pas prêt.

Cela va faire beaucoup de dégâts dans ton corps et dans tes cellules. Une telle expérience va surtout faire que tu as enregistré en toi des peurs de manquer de nourritures et que ta possibilité de devenir Inédien ou Pranique et gravement compromise dans cette incarnation présente. Si tu laisses les digues de la faim, de la peur, du manque et de la compensation se briser, ça va te provoquer des difficultés multiples tant sur le plan financier que du côté de l'altération de tes organes internes, foie, estomac, vésicule biliaire, pancréas, intestins, côlon et même prostate...

Pour éviter de tomber dans ces folies alimentaires qui sont tout de même le contraire de ce que tu as souhaité en te lançant dans cette aventure, il faut vraiment que tu comprennes et respectes les étapes progressives de ta décroissance alimentaire largement décrites dans cet article.

## Je te rappelle ces trois conseils fondamentaux :

1 - Ce n'est pas ton ego qui décide d'effectuer un processus, mais un mouvement de ta conscience vers la Divinisation de ta matière et seulement lorsque les étapes préliminaires auront été accomplies.

2 - Si tu perds trop vite ou trop de poids pendant le processus, tu arrêtes.

3 - Si tu t'affaiblis trop vite pendant le même processus, tu arrêtes et suivant le nombre de jours du processus vécus, tu reprends progressivement une alimentation solide et liquide pendant la moitié du temps déjà effectué.

10

N'hésite jamais à interrompre un processus avant d'aller dans le trop loin ou dans le trop tard. Il est mille fois plus sage et positif de l'interrompre avant qu'après car tu pourras toujours le refaire plus tard, dans de meilleures conditions, et surtout, lorsque ton âme te le suggérera. D'années en années, cela deviendra plus facile en raison du constant accroissement énergétique de la Terre qui favorisera peu à peu ton ouverture de conscience. Interrompu trop tard, tu vas détériorer ta santé et ton corps, ton moral et ton état émotionnel et cela risque d'avoir des conséquences boulimiques importantes qui pourront handicaper sérieusement dans l'avenir, ton rêve de devenir Inédien ou Pranique.

## Conclusion :

Je ne suis personnellement pas favorable au business qui s'organise autour du processus. Comme je l'ai déjà dit et écrit, nous sommes tous des frères et on ne fait pas payer un frère. Sur cette planète, lorsqu'il y a rapport d'argent, il y a séparation et pour éviter cela, il vaut mieux faire des échanges. Tu m'aides et tu me soutiens pendant 21 jours, en échange de quoi je ferais ceci ou cela pour toi. Si ce n'est déjà fait, pourquoi ne pas t'aider et te soutenir dans ton propre processus ?

J'ai dit aussi qu'il valait mieux une personne de cœur auprès de toi, une personne avec qui tu es en confiance et en harmonie et cette qualité ne se trouve que très rarement dans une relation commerciale car lorsque l'argent est en jeu, tout est faussé.

Ce processus n'est pas et ne devrait pas être un commerce. Néanmoins si tu ne connais personne dans ton entourage ouvert à ces nouveaux concepts, responsable et aimant, alors il vaut mieux dans ces cas là passer par des retraites payantes et organisées par des personnes Praniques ou Inédiennes que de le faire tout seul. J'insiste bien, ne le fais pas tout seul et surtout pas dans l'isolement.

Origine de ce texte : Yv de [www.pranique.com](http://www.pranique.com)

Pierre