

## **COMMENT SE PREPARER A LA NOURRITURE PRANIQUE**

[Extrait de l'atelier de Jasmuheen « La Nourriture Pranique » du 26 mai 2002 à Paris]

En voyageant à travers le monde je reçois souvent des questions concernant une préparation pour ceux qui ont l'intention un jour de « vivre de lumière ». Ce que je peux partager avec vous aujourd'hui est l'expérience qui s'est fait en Allemagne depuis que mon livre « Vivre de Lumière » a été publié dans ce pays.

Leur préparation consiste en un programme nutritionnel sur cinq ans avant d'entreprendre le processus de 21 jours :

- ♥ La première année : adopter une nourriture végétarienne (produits laitiers et œufs sont admis ; sans viande ou poisson)
- ♥ La deuxième année adopter une nourriture végétalienne (cuite et crue) (sans produits laitiers ou œufs)
- ♥ La troisième année : ne consommer que des aliments crus
- ♥ La quatrième année : ne consommer que des fruits (alimentation frugivore)
- ♥ La cinquième année : ne consommer que des liquides

De plus un programme qui vise une préparation physique, émotionnel et mental est proposé pour faciliter l'adaptation des habitudes alimentaires. Ceci est basé, entre autres, sur les 8 points des Clés pour une vie délicieuse. Je les développerai plus en profondeur dans la formation sur 7 jours en bio-énergétique et bien-être que je proposerai à Paris en mai 2003. Ces principes s'appliquent à tous, qu'on soit concerné ou non par le désir de se nourrir pranique.

Pour ceux d'entre vous qui ont fait le processus de 21 jours et qui se sont re-alimentés, je précise qu'il n'est pas nécessaire de refaire le processus. La programmation est faite. Vous avez à être à l'écoute de votre corps sur tous les plans pour faire ce qui est approprié à chaque moment et à chaque étape. Vous avez tout votre temps et la notion d'échec ne s'applique pas à cette expérience qui concerne uniquement vous et votre Divin intérieur.