

Processus des 21 jours

Témoignage de Benoît

J'ai suivi le processus de 21 jours (22 jours pour moi exactement), fin avril début mai de cette année 2010.

La première semaine s'est bien passée, j'avais beaucoup d'énergie et je ne dormais que 3 à 4 heures par nuit. J'ai perdu cependant 11 kg en une semaine, sans manger ni boire.

Ce fut une semaine très riche avec beaucoup de prises de conscience. Cette semaine s'est relativement bien passée pour moi parce que j'étais déjà bien préparé sur tous les plans. Depuis 6 mois je m'intéressais au sujet et j'avais acquis la conviction qu'il est possible de se nourrir uniquement de Lumière aujourd'hui. J'ai aussi expérimenté pendant 44 jours une cure de jus de légumes et de tisanes appelée cure de régénération globale de l'organisme ou cure de Breuss, cure que j'ai terminée 15 jours avant le début du processus de 21 jours. J'étais donc bien préparé.

Je souhaite aussi préciser que lors du processus et particulièrement la première semaine, je me suis relié intensément à mon Ame céleste (*Moi Supérieur ou Divin intérieur*). C'est pour moi le plus important dans ma démarche.

Je m'étais accordé 10 jours de congés pour ce début du processus.

J'ai pu continuer le processus avec du jus de raisin dilué tout en reprenant le travail.

La deuxième semaine, j'ai donc repris de la nourriture liquide sous forme de jus de raisin rouge dilué dans 75% d'eau et mon poids s'est stabilisé.

La troisième semaine, j'ai continué le processus en diluant mon jus de raisin dans 60% d'eau et mon poids est resté stable.

Le 23^{ème} jour j'ai repris la nourriture solide parce que j'en avais vraiment envie et que je ne voulais pas poursuivre l'expérience en force, dans la dualité.

Depuis je cultive un rapport beaucoup plus conscient, sacré et tempéré avec la nourriture et je m'intéresse particulièrement à la qualité de l'eau notamment avec l'aide du travail de [\[Masaru Emoto\]](#).

J'ai vécu ce processus comme une formidable aventure qui ma permis en traversant la solitude intérieure que je vivais (*il faut être près à faire face aux peurs de l'entourage, véritable miroir-test*), de ressentir et prendre conscience de ma force intérieure.

Ce processus fait désormais partie de moi, c'est mon expérience. Quand je ressentirai à nouveau de la joie dans mon cœur (*car c'est à mon sens le véritable point de départ de la démarche*) à l'idée de poursuivre l'expérience, je repartirai à l'aventure !

Bien amicalement.

Benoît

Correspondance mail entre Benoît et Henri Monfort du 19 Avril 2010 au 08 Mai 2010

De : Benoît

À : Henri Monfort

Envoyé le : Lun 19 avril 2010

Après avoir terminé ma cure de jus de légume, de jus de fruit et de tisanes (*appelée cure de Breuss ou cure de régénération globale de l'organisme qui a duré pour moi 44 jours*), le 04 Avril (*jour de Pâques*), me voici reparti dans une nouvelle aventure avec le processus de 21 jours.

J'ai démarré ce processus de 21 jours ce samedi et aujourd'hui lundi j'arrive à la fin de mon 3^{ème} jour.

Je suis en vacances toute la semaine, je peux donc être vraiment à l'écoute de ce qui se passe.

Et pour l'instant, tout se passe bien, pas de maux de tête, pas de langue pâteuse, pas de faim, ni de soif excessive. Je commence seulement à ressentir un peu de fatigue. Par contre, j'ai déjà perdu 5 Kg.

55 Kg pour 1m76. Je continue de méditer régulièrement et de me relier au Divin en moi et autour de moi en

demandant d'être nourri par la Lumière, par les forces de vie afin de me préparer à ce changement de processus alimentaire.

Je ne suis pas allé aux toilettes, mis à part pour uriner, depuis ce samedi matin.
Serait-il judicieux d'envisager maintenant un lavement des intestins (*je pense à la cure Xantis de détoxification intestinale*) ou mieux vaut-il ne pas perturber le processus de 21 jours et envisager cette cure plus tard ?
As-tu d'autres conseils à me donner ?

À bientôt.
Benoît

De : Henri Monfort
À : Benoît
Envoyé le : Lun 19 avril 2010

Bravo et je suis avec toi pour ce voyage.
Non pas rajouter de nettoyage... Laisser le corps faire... Sinon on épuise le corps... Bois et bois beaucoup...
Le processus est en soi une initiation très intense.
Rappelle-toi les trois critères impératifs :
- On stabilise son poids.
- On a une énergie infinie.
- On dort deux fois moins.
Ces trois critères doivent être impérativement remplis. Si l'un de ces critères ne l'est pas c'est que tu fais un jeûne et non pas la nourriture pranique et alors il faut reprendre la nourriture....
Je te souhaite bon vent.... Tu as décidé de traverser l'Atlantique.... Je suis près de toi et n'hésite pas... Bon voyage...

Henri

De : Benoît
À : Henri Monfort
Envoyé le : Lun 19 avril 2010

Merci Henri pour ta réponse et ton soutien.
Demain, ce sera mon 4^{ème} jour du processus.
N'est-il pas normal de continuer à perdre du poids jusqu'au 7^{ème} jour, puisque je ne mange pas et ne bois pas durant la première semaine ?
D'après ce que j'ai pu lire et écouter comme témoignage, c'est à partir de la 2^{ème} semaine que le poids commence à remonter puis à se stabiliser. Qu'en penses-tu ?

À bientôt.
Benoît

De : Henri Monfort
À : Benoît
Envoyé le : Lun 19 avril 2010

Cela dépend des personnes. Mais il faut sortir de la peur dans laquelle tu es. Perdre du poids est normal puisque tu détournes. L'important au cours du processus c'est de stabiliser et de programmer ton corps pour un poids qui te semble normal. On peut se programmer en plus ou en moins ... à voir...
Mais ne te considères pas en jeûne sinon tout est terminé et tu peux t'arrêter tout de suite...

Amitié.
Henri

De : Benoît
À : Henri Monfort
Envoyé le : Mer 21 avril 2010

Bonjour Henri.

Merci pour tes réponses bienveillantes.

Aujourd'hui mercredi je commence mon 5^{ème} jour du processus de 21 jours.

Je ne bois toujours pas, je n'ai ni faim ni soif par contre je n'ai absolument pas de rejet vis à vis de la nourriture et de la boisson, un des signes qui me confirme que je suis sur la bonne voie.

Je continue à me relier plusieurs fois par jours au Divin et à la Lumière en Moi et autour de moi.

J'ai confiance. Les autres signes encourageants : je ne suis pas fatigué et je n'ai besoin en ce moment que de 4 heures de sommeil. Ce matin, levé depuis 3 heures, j'en ai profité pour lire des textes sur les êtres de la nature puis vers 5h30, alors que les oiseaux chantaient déjà depuis 3/4 d'heure, je suis allé pratiquer des exercices en nature (*ancrage à la terre, purification, et offrande du meilleur de ce qui vit dans mon cœur aux petits êtres de la nature en m'ouvrant à la possibilité d'une rencontre...*).

En rentrant, j'en ai profité pour prier et méditer.

Je suis calme et serein, je n'ai ni trop chaud ni trop froid.

Pour ce qui est de mon poids qui continue à descendre (52,5 kg ce matin), cela ne m'inquiète pas parce que je sais que je suis dans la première semaine, semaine de purification.

Par contre, lors de mes méditations, je demande que mon poids se stabilise lorsque se sera nécessaire pour remonter ensuite à un premier palier que je fixe à 60kg.

Je suis bien conscient que je ne suis pas dans un processus de jeûne mais dans un processus initiatique qui me conduit entre autre, à changer mon processus alimentaire.

Si tu as des conseils à me donner, n'hésite pas.

À bientôt.

Benoît

De : Henri Monfort
À : Benoît
Envoyé le : Mer 21 avril 2010

Non, tu as l'air d'être dans le bon axe pour parvenir à stabiliser la nourriture pranique. Bravo. Pour Le poids l'essentiel c'est surtout de finir par stabiliser.... Ensuite tu peux remonter si tu le désires....Donc demande à tes cellules de te nourrir en abondance de prana.

Plein de Lumière et à bientôt. Nous sommes reliés.

Henri

De : Benoît
À : Henri Monfort
Envoyé le : Sam 24 avril 2010

Bonjour Henri.

Victoire !

Aujourd'hui samedi 24 avril 2010, je suis allé au bout de ma semaine de purification sans boire ni manger. J'ai eu de profondes compréhensions tout au long de la semaine et j'ai vécu une vraie purification émotionnelle avec un vrai repentir et des vraies larmes, des larmes de repentir pour la première fois de ma vie, hier matin. Ce que j'avais compris est descendu dans la sphère de mon sentiment. Il me reste maintenant à changer certains comportements, à ancrer ce vécu dans mes paroles et mes actes. Une part de l'ancien Benoît est morte. Il m'est maintenant demandé de révéler le nouveau Benoît.

J'ai vraiment beaucoup d'énergie en ce moment. Je dors 3 à 4 h/nuit. Ce matin, je me suis levé à 2h et je suis entré en conscience dans la 2^{ème} semaine, celle de la guérison en reprenant la boisson à base d'eau et de jus de raisin dilué. Je demande que la boisson me permette d'activer le processus de nutrition par la Lumière et

d'accélérer le processus de guérison de la 2^{ème} semaine. Je bois toutes les 1 à 2 heures afin de respecter mon corps. Je cultive un rapport beaucoup plus conscient et sacré avec la boisson qu'auparavant. Depuis mercredi je continue de pratiquer tous les matins vers 5h30 mes exercices en nature et cela me procure beaucoup de joie et de gratitude vis à vis d'Elle. La vie est belle, vive la vie, vive l'Amour au nom de la Liberté.

À bientôt Henri.
Benoît

De : Henri Monfort
À : Benoît
Envoyé le : Sam 24 avril 2010

C'est magnifique !!!
Bravo et je suis prêt de toi et t'envoie la Lumière...

O Mitakuye Oyasin : nous sommes tous unis...
Henri

De : Benoît
À : Henri Monfort
Envoyé le : Dim 25 avril

Bonsoir Henri.
Hier je suis allé à Paris avec ma compagne Céline pour participer à une soirée sur le thème : "Devenir le héros de sa vie".
A l'occasion de la sortie de leur nouveau livre "Aventure Héroïque", Pierre et Céline Lassalle donnaient une conférence sur le thème de l'évolution spirituelle aujourd'hui en occident.
En fait pratiquer une évolution spirituelle aujourd'hui ou devenir le héros de sa vie, cela veut dire la même chose.
Notre monde a besoin que des êtres humains se transcendent, expriment la créativité du potentiel qui sommeil en eux afin de semer l'Espérance que tout est possible.
Être un "modèle" d'héroïsme afin que mon frère, ma sœur se disent : "moi aussi je peux et veux révéler la créativité de mon cœur de héros afin de participer à l'avènement du Futur, à l'avènement de la nouvelle terre, la Terre de Lumière".

Apprendre à se nourrir de Lumière est à mon sens une des possibilités offerte à l'être humain aujourd'hui pour participer à l'avènement de ce futur.

Après une semaine de "jeûne" à sec, j'ai donc repris la boisson de jus de fruits dilués avec de l'eau d'argile et tout se passe bien. Je me sens vraiment en forme et pourtant, je n'ai bu que 2 l de jus dilué aujourd'hui. Mon poids qui était de 49 kg avant la reprise de la boisson est déjà remonté à 51,5 kg.
Il va cependant falloir que je sois vigilant à maintenir le fil de la conscience car je reprends le travail à la Biocoop demain.

La vie est belle, vive la vie, vive la Liberté, au nom de l'Amour... !

Merci pour ta bienveillance et à bientôt.
Benoît

De : Henri Monfort
À : Benoît
Envoyé le : Lun 26 avril 2010

Oui... C'est exactement cela.... La Vie est si simple et merveilleuse... Et tu l'expérimentes aujourd'hui, le corps a si peu de besoin quand le prana le nourrit que la société de consommation même devient dérisoire... Soyons des héros et hissons les grands voiles : j'ai appelé les trois groupes de cet été : la Pinta ,la Nina et la

Santa-Maria du nom des bateaux de Christophe Colomb.... En route vers un Nouveau Monde...

Bonne reprise et à plus tard...

Henri

De : Benoît

À : Henri Monfort

Envoyé le : Sam 1^{er} mai 2010

Bonjour Henri.

Je commence aujourd'hui ma 3^{ème} semaine du processus de 21 jours et tout se passe bien malgré ces 2 derniers jours de travail pour le moins intense. (*j'ai en effet travaillé près de 11h hier et plus de 9h jeudi*).

Cette nuit, je n'ai dormi que 4h et je me sens vraiment bien.

J'en ai profité pour aller pratiquer mes exercices en nature au lever du jour et puis pour méditer.

Depuis dimanche dernier, mon poids semble se stabiliser autour de 52 kg.

Ces signes extérieurs viennent confirmer mon ressenti intérieur de confiance et de sérénité.

L'aventure continue !

À bientôt.

Benoît

De : Henri Monfort

À : Benoît

Envoyé le : Sam 1^{er} mai

C'est vraiment génial. Je reviens de Cahors et de Toulouse où j'ai fait deux conférences dont une au Salon Vivez nature.... Une belle écoute et un bel accueil chaleureux.

Bonne continuation.

Henri

De : Benoît

À : Henri Monfort

Envoyé le : Ven 7 mai 2010

Bonsoir Henri.

C'est aujourd'hui mon dernier jour du processus de 21 jours et je me sens parfaitement bien malgré 2 grosses journées de travail.

J'ai bu cette semaine 1,5 à 2,5 l de jus de raisin dilué dans 40% de jus de raisin avec 60% d'eau par jour.

J'ai eu besoin de dormir environ 2 fois plus ces 2 dernières semaines que la 1^{ère} semaine.

Mon poids se stabilise autour de 51 kg depuis quelques jours.

2 kg de repris depuis la fin de la 1^{ère} semaine.

Qu'en penses-tu ?

Et maintenant ?

Demain je continuerai à boire du jus de raisin dilué (1/4 de jus de raisin dans 3/4 d'eau) et je ferai le point dimanche matin pour voir si je continue l'aventure ou reprends la nourriture solide.

À bientôt,

Fraternellement.

Benoît

De : Henri Monfort
À : Benoît
Envoyé le : Sam 8 mai

C'est super mais tu dois aussi stabiliser le sommeil. D'autre part j'espère que tu pourras continuer cette démarche c'est ce que je te souhaites. Merci de m'avoir fait participer à ce processus. Ne fait pas non plus un défi et tu peux toujours revenir à la nourriture solide si tu le désires.
Que la Lumière t'ouvre toutes les portes de l'Unité avec le niveau d'Energie infinie....

À bientôt.
Henri

Nb : Je tiens aussi à insister sur l'importance de la préparation sur tous les plans à ce processus de 21 jours. Pour ce qui me concerne, j'étais bien préparé puisque cela faisait plus de 6 mois que je m'intéressais au sujet et que j'avais expérimenté 15 jours auparavant une cure de jus de légumes et de tisanes (*cure de Breuss*) pendant 44 jours.
Je veux aussi insister sur l'importance de [\[la reprise alimentaire\]](#) progressive et en douceur pour ceux qui ne se sentent pas prêts à poursuivre l'aventure à l'issue des 21 jours. Ce que j'ai fait et qui me permet d'être en bonne santé aujourd'hui.

Benoît

[> Voir aussi la paj sur \[Henri Monfort \]](#)
[> Retour d'où je viens sur la paj \[Processus des 21 jours : Témoignages \]](#)

©Otorislalibrdifusion / Sit : [Pranique.com](#) / Titr : "Processus des 21 jours : témoignage de Benoît"

/ Auteur : Benoît / Misenpaj : Yv / Misursit : 23072010 / Misàjour : 12092010

La reproduction de cet article, ou œuvre, dans le cadre d'un usage gratuit, avec respect du message, respect de la mise en page, et mention de son créateur, est totalement autorisée et encouragée

Le Site [Pranique.com](#) - WebmasterCréateur Yv - est aussi publié selon les termes de la licence [©Creative Commons. Paternité, pas d'utilisation commerciale, pas de modification 2.0 France](#)