



# *Henri Monfort*

*přednáška Praha 27.11.2011*



Dobrý večer, jsem opravdu velice rád, jsem až dojat tímto úžasným zážitkem. Prožívám ho po celé České republice. A opravdu mimořádně na mě zapůsobilo vaše přijetí. ... Nejsem totiž ani žádný guru, ani žádný Mistr, nemám žádné posvěcení. Jediné, o co se snažím, je podat svědectví v souvislosti se zkušeností, které se nyní věnuji devátým rokem.

Myslím, že je potřeba, abyste pochopili, že takovou zkušenost člověk nemůže udělat bez toho, že by dosáhl naprostého spojení sám se sebou. Pokud byste se někdy rozhodli k tomu, že tu zkušenost podstoupíte také, bude to vaše zkušenost, nebude to v žádném případě zkušenost Petra, Pavla nebo Henriho. Vytvoříte si vlastní cestu.

Do názvu své knihy jsem vložil slova „Cesta k neznámu“. V latině existuje pojem *terra incognita*. V minulosti, když námořníci objevovali nové kontinenty, ať to byla Afrika nebo Amerika, stačilo jim zůstat na pobřeží, dostat se k pobřeží. Neodvažovali se zkoumat vnitrozemí toho nového kontinentu a do mapy zanesli výraz *terra incognita*, neznámá země. Jak jsem řekl, v překladu je to *neznámá země*.

V této souvislosti chci říci, že pránická výživa, ta zkušenost, kterou prožívám, je něco podobného. Velice málo lidí jí prošli zatím, touto zkušeností. V současné době je nás mezi 30 a 40 tisíci, ve světě. Zároveň je řada lidí, kteří se připravují či připravovali na tu zkušenost, kteří prošli počátečními stádii, těch je bezesporu několik milionů. Nicméně těch, kteří pak z těch počátečních fází rozvinuli tu zkušenost až do toho, co prožívám já, těch je zhruba 30 až 40 tisíc. Dá se tedy říci, že jsme jakýmsi průkopníky. Průkopníky toho, že tělo může fungovat novým způsobem.

Já každé ráno si řeknu: „Jestli to půjde dobře, budu pokračovat dál.“ Nekladu si žádné cíle, že ještě pozitivní, popozitivní, za měsíc, za rok, budu dělat totéž. Být tady a teď. Nicméně, pokud mé buňky pochopily, že tímto způsobem mohou žít, díky jednotnému kvantovému poli, to jest poli, které sjednocuje vše co existuje. Jestliže se dotkneme okraje kvantového pole, reaguje to pole jako celek. A pokud tedy mé buňky pochopily, že je možné žít se pránou, vaše buňky to pochopily zároveň také. Aniž byste pro to museli cokoli zvláštního dělat. Je to jako byste byli vybaveni informačním programem, pro který stačí, když ho budete pouze aktivovat. A z tohoto důvodu já s tou zkušeností pokračuji - pro lidstvo.

První věc, kterou chci vysvětlit, je pojem *prána*. Co je prána? Prána je slovo, které pochází z hinduistické tradice. A sice v jednotlivých disciplínách jógy, konkrétně v hathajóze, se pracuje s dechovými cvičeními, kterým se dohromady říká *pránajáma*, dechová cvičení. Jinými slovy - ovládnutí dechu. To je význam slova *prána* v hinduistické tradici.

V taoistické, v čínské tradici se používá výraz *čchi*. Jako např. v souvislosti tchaj-t'i čchüan, čchi kung, což znamená ovládnutí energie. A podobným způsobem, v Japonsku, se zase používá termín *ki*. U obyvatel Polynésie, nebo v Jižní Americe, se používá termín *manas*.

Všechny tyto pojmy označují to, co je pro mě životní energií. A abychom si snáz rozuměli a bylo to jednodušší, vybereme si ze všech těch pojmů jeden, a to jest prána.

Prána existuje na všech úrovních stvoření. Pokud se vydáte do hor nebo do pralesa (i do hlubokého lesa stačí), možná si všimnete takových světelných částic ve vzduchu, které se rychle pohybují. Viděl to někdo? Prožil to někdy někdo? Ti, kteří ten zážitek mají, tak mají dobře vyvinutou intuici, neboli třetí oko. Ty malé světelné částice, to jsou částice, kterým se říká *vzdušná prána*.

Prána však existuje i v tekutinách. A když si například položím ruce takhle, za určitou dobu se mi sliny přemění v tekutinu, které se říká *soma*.



I to je termín z hinduistické tradice. Najdete ho v deváté mandale Rig Vědy. Je to sladká tekutina, je to tedy projev prány v tekutině. Přeměněné sliny, které kloužou do mých zažívacích orgánů a vyživují mě a jsou sladké jako med. Pokud půjdu ještě na hrubohmotnější úroveň, kde se energie projevuje pomaleji, práně se říká v této podobě *vibhuti*. Je to základní prach stvoření. Hmota, z níž všechno tryská.

V Indii existují mistři, zejména Sathya Sai Baba, kteří jsou schopni vytáhnout tuto energii vibhuti z ničeho a ze všeho zároveň, pomocí své ruky, a tento mistr je schopen zhmotnit, dát viditelný projev této energii vibhuti kdykoliv a z čehokoliv. Je schopen ze stejné energie vibhuti vytvářet šperky, drahé kameny.

Tím chci říci, že prána existuje ve všem. Ve všem, co je stvořeno. Zase budeme používat generický výraz *prána*.

Jak jsem tedy řekl, prána existuje ve všem. Všude je přítomna. A teď, co je prána? Co je touto životní energií?

Když se zeptáte vědce: „Co je život?“, podá vám takové vysvětlení, že shrne všechny podmínky, bez nichž je život nemožný. Nebude však schopen vysvětlit vám, co je *životní energie*. Jak se z malého semínka, takhle malého, stane, že naroste dvacetimetrový strom? Jak se z malé výchozí buňky může za 9 měsíců narodit lidská bytost?

Životní energie je nekonečná. A všemocná. Otázkou je, jak se já mohu touto životní energií živit? Odpovědí na to je to, jak to řeší většina lidí. To jest - jídlem. Nevím jestli víte, že v tom, co za celý den zhltnete nebo sníte, je pouze 15% tělu k užítku. Všechno ostatní jsou zbytky, nestravitelné věci a toxiny.

Jak to probíhá? Jak se vyživujete? Pozřete potravu, nejdřív ji rozkousáte, pak ji spolknete, pak ji váš žaludek tráví, potom potrava přejde do střev z nichž se absorbují to, co jsou živiny, zpátky do těla. A pokud váš trávicí trakt funguje dobře, pak to co nestrávíte, se vyloučí. A pokud vše probíhá tedy normálně, tak je proces trávení završen finální fází, a to je vyloučení toxinů.

Jenomže u většiny lidí tato finální fáze nenastává. Proč? Nenastává proto, že vy se znovu najíte. Pro mě je představa, že jíme třikrát denně, nepředstavitelná. Když si představíte totiž, že i tak malý kousek masa, jako je hovězí steak, jenom tohle, to maso, vyžaduje 4 až 6 hodin trávení... Čili, abych se vrátil, jestliže se většina lidí v té finální fázi znovu nají, proces zpracování předchozí porce jídla není dokončen. A co udělá tělo? Tělo si řekne: „To nevádí, počkám.“ A uloží jak zbytky, tak toxiny.

Uloží zejména toxiny, protože fáze vylučování toxinů, neboli detoxikace, ta neproběhla, čili toxiny se ukládají v kloubech, ve svalech a v tucích. A tělo čeká. Čeká... čeká... čeká... člověk stárne... Tělo pořád ještě shromažďuje ty toxiny a začíná to pro ně být únavné. Začíná se opotřebovávat, cítí se unavené, začíná využívat své imunitní obranné schopnosti tím že onemocní, stárne... a zemře.

Vidíte, jak to probíhá?

A teď si představte, že to, o čem tady už možná 10 minut mluvím, nenastane. A že si místo toho začnete brát přímo to, co vám slouží k užítku, a to je prána. A to ne z pouhých 15%, ale ze 100%. Budete si to brát přímo, aniž byste se zatěžovali odpady, aniž byste se zatěžovali toxiny. Tak tomu se říká *pránická výživa*.

Je to jasné? Pak vysvětlím, jak to dělat.

Teď bych rád řekl, že je potřeba rozlišovat mezi dvěma věcmi, přičemž to rozlišení je velice, velice důležité. A sice mezi hladověním a pránickou výživou. Hladovění nebo půst (podle okolností) znamená, že žijete ze svých tělesných rezerv. Když ty rezervy dojdou, tak se skácíte, protože už jste bez sil. A pokud budete i nadále pokračovat v tomto stavu, kdy tělo už nemá rezervy, a vy přesto dál nepřijímáte potravu, dojdete k limitní váze. A jakmile překročíte tento bod limitní váhy těla, tak i kdybyste v té době znovu začali jíst, tak už to nepomůže, protože tělo bude nadále ztrácet na váze až do smrti.

Ti, kteří v hladovění, v půstech, dosahují velkých výkonů, např. patřil mezi ně Gándhi. Ten dokázal hladovět 4 měsíce. Když hladověl 4 měsíce, museli ho už tři lidi podpírat nebo spíš nést, protože už se neudržel na nohou. V Irsku byli lidé, kteří hladověním stávkovali, také po dobu 4 měsíců, a ti konkrétní lidé zemřeli.

Hladovění je něco, kdy setrváváte v naprosto dualistickém vnímání světa a Vesmíru. A sice *Já* na jedné straně a *Vesmír* na straně druhé. A vzhledem k tomu, že rezervy člověka jsou chatrné, jakmile mu dojdou, zemře.

Naproti tomu v koncepci pránické výživy figuruje slovo *výživa*. Já se vyživuji. Vnímáte ten rozdíl? Já nepřestávám jíst. Což je podstatou hladovění, přestat jíst. Já se vyživuji. A vyživuji se bohatě, hojně. Proto žiji již devátým rokem tímto způsobem.

Čili první věc, kterou je třeba udělat, je poučit své buňky. Ne, že jim řeknu: „Od toho a toho data přestávám jíst.“ Řeknu jim: „Od toho a toho data se začínám vyživovat, a vyživovat hojně, pomocí prány.“ Vnímáte ten rozdíl, ano? Jsou to opravdu dvě úplně odlišné věci.

Na počátku je třeba provést něco, co se podobá přeplutí Atlantiku. Chcete-li se vydat na člunu přes Atlantik, je třeba, abyste si ten člun nebo loď připravili. Ověřili si, že trup je ve výborném stavu, stěžen, stejně jako plachta. Tímto způsobem se připravujete i na pránickou výživu. Podle typu člověka 1 až 2 roky. A to tím, že zjemníte svou potravu. Jak co do otázky množství, tak co do otázky složení, kvality. Prakticky vzato místo abyste jedli třikrát denně, začnete jíst dvakrát, případně jednou denně. Což obecně řečeno bohatě stačí pro ty činnosti, které máme pokrýt. A zároveň zjemníte svůj příjem potravy co do množství. Protože, již jsem se asi zmínil, že podle mého názoru, jíme příliš mnoho.

Ve Spojených státech, když je nějaký televizní pořad, 5 minut běží pořad a 3 minuty reklama. 5 minut pořad, 3 minuty reklama. A reklama, to je co? MacDonald anebo jiné formy *jíst... jíst... jídlo... jídlo... jídlo...* Jak tedy zareagují lidé, kteří se na takový program dívají? Jedí, jedí, jedí. Polovina lidí ve Spojených státech má nadváhu nebo je přímo obézních.

Ted' to přichází i k nám. Například v Itálii, kde bývalo stravování velmi zdravé, se situace dnes už mění a i tam už je třetina populace buď obézní anebo má nadváhu.

Je třeba pochopit, že zemědělsko-potravinářská loby je tím faktorem, kvůli němuž jste nemocní. A k tomu se přidává loby farmaceutů, lékařů, která vám tvrdí, že vás z těch nemocí vyléčí. Bohužel ale 85% našich nemocí je vázáno na příjem potravy.

Já léčím lidi řadu let, takže vím, čím jsou nemocní a čím trpí. Takže nemoci, které jsou způsobeny tím, čím se stravují, jsou velice časté. Je to 85% všech nemocí a to jsou právě nemoci, které se farmaceutickými přípravky léčí, protože jsou lákavé pro farmaceutický průmysl. Ony jsou to totiž nemoci, které se toho člověka drží léta, léta, možná celý život až do smrti. Ať je to diabetes, vysoký krevní tlak, cholesterol atd.

Je třeba si tedy uvědomit, že tyto dvě zmíněné loby, to jest zemědělsko-potravinářská a farmaceuticko-lékařská, nemají žádný zájem na tom, abyste byli zdraví. Ono se totiž v naší společnosti stalo normální být nemocný. Říjen, listopad, a ze všech stran na vás útočí: nechte se naočkovat, vždyť útočí chřipka! Ale normálním stavem člověka je zdraví, nikoliv nemoc.

V taoistickém období Číny byli lékaři placeni jenom tehdy, byl-li jejich pacient v dobrém stavu, to jest nebyl-li nemocen. Jakmile pacient onemocněl, lékařovi nebylo zapláceno, protože takový lékař byl považován za špatného lékaře.

Vidíte, jak se ta rovnováha vychýlila do úplně opačného směru? Nyní se podsouvá, že nemoc je normální stav. Ale stav života je - zdraví. A přitom nejde o nic zvláštního.

První věc, která vás potká, když se začnete připravovat na pránickou výživu, je právě stav *bez nemoci*. Už neonemocníte, protože vaše tělo už neskládá toxiny. Už v něm nejsou odpady. Účinek, který se dostaví, se dá shrnout do pojmu *dokonalé zdraví*. Zavládne dokonalá rovnováha mezi fyzickým tělem, emočním tělem, duševním tělem a duchovním tělem. Pokud se tato čtyři těla z vašich dalších těl dostanou do dokonalé rovnováhy, zavládne ve vás stav

úplného zdraví. Nemoc existuje na určité vibrační úrovni. A naopak existuje vibrační úroveň, na které už se nemoc nevyskytuje. Už není, co by na člověka útočilo.

V souvislosti s pránickou výživou to asi nejzajímavější pro mě je, jak mohu zjistit, co jsou mé limity. Naše omezení, naše limity, to je vnitřní vězení, v němž jsme uzavřeni. Všechny ty naše nejistoty, všechna naše přesvědčení a všechny naše strachy. Začnete-li se stravovat pránicky, všechny ty mříže našeho vězení se rozplynou.

Nyní projdu všechny čtyři etapy podrobně.

Kdybyste se jednoho dne rozhodli pro pránickou výživu, bude to možné až v okamžiku, kdy všechny vaše čtyři složky budou souhlasit s takovým rozhodnutím.

Pokud jde o fyzickou úroveň, o té už jsem mluvil s tím, že je třeba zjemnit potravu. Je možné, že na začátku procesu trpíte nějakou nemocí, že nejste zcela zdraví. Díky pránické výživě tu nemoc odstraníte, vyléčíte. A to z toho důvodu, že prána má schopnost odstraňovat to, čemu se říká *buněčná paměť*.

Co znamená pojem *buněčná paměť*? Všechny nemoci a veškerý stres, veškeré napětí, které jste nashromáždili od doby, kdy jste byli plodem, i když se zdá, že jste nemoci překonali a stresy pominuli, přesto nechávají stopu na úrovni buněk. A díky tomuto mechanismu se nemoc může vrátit, nebo vrací se. Vezměme případ onkologických osob. Člověk se vyléčí z rakoviny a o několik let později se objeví recidiva nemoci, protože buněčná paměť na tuto nemoc nebyla vymazána z buněk.

Buněčné vzpomínky nebo buněčná paměť se dá přirovnat ke geologickým vrstvám v nějakém úložišti. Když si vezmete průřez takovým geologickým úložištěm, tak tam jsou vzpomínky, které jsou z tohoto života, jsou tam vzpomínky, které se váží na předchozí životy a jsou tam vzpomínky, kterým se říká *rodová paměť*. Ta spočívá v tom, že někteří lidé v určitém věku, který je vlastně stejným věkem, kdy onemocněli jeho rodiče a prarodiče, také dostanou stejnou nemoc. Jakoby to byla určitá věrnost rodu nebo věrnost klanu. A pak tam jsou dokonce i vzpomínky, které se váží k lidstvu jako takovému. K historii lidstva. K paměti lidstva. A velice silné v tomto ohledu jsou zejména vzpomínky na období hladu. A ty vrstvy jsou na sebe poskládány. Mají-li zmizet, musí zmizet všechny. Zmíněné vzpomínky se vymazávají v procesu, kterému se říká *proces 21 dnů*.

Vysvětlím vám stručně, jak jsem já se dostal k pránické výživě a čím jsem prošel já.

Před jedenácti lety jsem měl 120 kilo, hodně jsem pil, hodně jsem jedl. A jednoho dne jsem takhle chtěl vyjít takových pár schodů jako je třeba támhle, a když jsem je vyšel, tak jsem čtvrt hodiny zápolil jak s dechem, tak se srdcem. Srdce mi tlouklo jak splašené a nemohl jsem popadnout dech. V tu chvíli jsem si uvědomil: „Jo, jestli budeš pokračovat takhle, tak tu brzy nebudeš.“ A rozhodl jsem se k tomu, že zavedu do svého života půst, v určitých intervalech, a to s jediným cílem, abych zhubl. Dělal jsem to tak, že vždycky tři dny jsem hladověl, pak jsem trochu jedl, pak jsem zase tři dny hladověl atd. Dělal jsem to tak dva roky a zhubl jsem o 30 kilo.

Jednou jsem jel do Lyonu (velkého francouzského města) za přítelem. Ten věděl, že mě zajímá otázka půstů a hladovění, tak mě seznámil s knihou, o které si myslel, že mě bude zajímat. Tu knihu napsala Jasmuheen a kniha se jmenovala „Žítí ze světla“.

Autorka je z Austrálie. Pojem *pránické výživy* začala používat zhruba před 25 až 30 lety. Požádala svého učitele o nějakou techniku, která by jí pomohla překonat rakovinu prsu. Byla jí doporučena technika 21-denní očisty, kterou opravdu se jí podařilo překonat rakovinu prsu. Začala tu metodu šířit, nejdříve v Austrálii, pak ve Spojených státech a pak se to postupně rozšířilo do ostatních částí světa.

Já jsem tu knihu přečetl za jedinou noc. A hned další den jsem začal s pránickou výživou a už jsem nepřestal. Pro mě to bylo jak zjevení.

Již skoro 30 let léčím lidi pomocí magnetismu, to jest metoda, kdy se prány využívá k léčbě. Ale nikdy mě, až do přečtení té knihy, nenapadlo, že pránu bych mohl využívat k tomu, abych se jí živil. A tak to bylo jako zjevení. Vlastně mi došlo: „No jasně, to je přece možné!“ A pak už to šlo samo. 21 dní jsem prošel procesem očisty.

Nicméně, tady chci říci, že jsou dvě věci, s kterými s autorkou jménem Jasmuheen nesouhlasím. A sice, ona doporučuje, aby se v prvním z těch tří týdnů přestalo pít a jíst. Já doporučuji, aby se přestalo jíst, ale nepřestávalo se pít. To jest, abyste pili po dobu celého procesu. A dokonce na začátku pili hodně. Protože jinak dojde k tomu, čemu se říká *krystalizace kamínků* v ledvinách a močovém měchýři, a čeká vás naprosté peklo pokud vám vykrystalizují žlučové a močové kameny. Čili pít, pít, pít, pít. Pít cokoli, samozřejmě zejména vodu, ale zároveň bylinné čaje, kávu, čaj jako takový, cokoli co člověk chce. Kromě ovocných šťáv, protože to je naopak potrava.

A to mě přivádí k druhé věci, v níž s autorkou nesouhlasím, a sice ona říká, že v třetím týdnu z těch tří se mají znovu začít pít ovocné šťávy. Ale tam je problém, že pokud byste to udělali, tak uděláte dvojí naprogramování buněk, kdy první programování spočívalo v tom, že jste své buňky informovali o tom, že se začínáte vyživovat pránicky, a druhým programováním by bylo: vyživují se pomocí ovocných šťáv, což je ale potrava. V tom by byl rozpor a buňky by tomu nerozuměly. Čili vlastně by nevěděly, jestli se vracíme k tomu, že fyzickou potravu ne, anebo fyzickou potravu ano.

Vysvětlil bych nyní, jak probíhá ten 21denní proces.

Jak jsem řekl, je to proces čítající 21 dní. Což si můžete přeložit jako třítýdenní proces. Ale zároveň ta číslovka 21 je svým způsobem posvátná. Tříkrát sedm. Je to zkrátka číslo, které se pojí s iniciací, se zasvěcením. 21 karet v Tarotu.

První týden je věnován tomu, že se ten proces nastolí. Za tím účelem využijete toho, co tělo zná. A sice, když se přiblíží doba, kdy běžně jíte, tak vnímáte ty pocity v břiše, v žaludku, kručí vám v břiše. To jsou normální projevy, které vycházejí z mozku, z té staré, reptilní části mozku. Je to ta část mozku, která souvisí s vašimi instinkty. Signály, které z této části mozku vycházejí, slouží jedinému, abyste si uvědomili: „Mám hlad.“

My právě toho signálu *mám hlad* využijeme k tomu, abychom v poledne a večer provedli vědomou vizualizaci, během níž si představujeme bílou pránu, jak proniká celým tělem až do těch nejposlednějších, nejzazších buněk. Budeme to provádět 3, 4 dny, jak jsem řekl v poledne a večer. A najednou se stane, že buňkám to jakoby docvakne - že potrava, kterou odteď budou mít, bude tohoto typu, bude prána. Jakmile se to stane, tak jako kouzelným proutkem přestanete mít z okamžiku na okamžik hlad. Jste nasyceni. Jakmile dojde k tomuto tělesnému projevu, pak už je to relativně snadné.

V druhém kroku dojde k rozšiřování možnosti vnímání vašich smyslových orgánů. Vaše smyslové orgány budou fungovat tak, jak jste si do té doby neuměli vůbec ani představit.

Dám vám příklad. Já když jsem procházel tím 21denním procesem, bydlel jsem v Nantes, sám. Jednou jsem jel tramvají (ty tramvaje tam jsou dlouhé, jsou to vlastně dva vozy spojené uprostřed), já jsem stál na jednom konci tramvaje a na opačném konci nastoupila dívka držíc v ruce sendvič. Jak jedla, tak všechno co jedla (dovedete si představit, z čeho jsou tak sendviče složené), tak já jsem vnímal veškeré vůně toho co bylo obsaženo v sendviči. A jakmile člověk cítí, má také vjem chuti.

Kdybych šel například do obchodu a rukou bych takhle projel nad vystaveným ovocem nebo bych se i dotkl některých kousků ovoce, budu vyživen tím vjemem toho ovoce. Budu vyživen barvou toho ovoce. Pokud ho ucítím, pokud uslyším něco, budu mít vjem chuti. Vůbec k tomu nepotřebuji, abych se do něčeho zakousl. Všechny smysly se vám velkým způsobem zjemní, vyostří a zesílí, a budete mít tudíž kompletní vjem potravy jako byste ji jedli. A přitom vaše buňky dostanou z prány všechno to co potřebují.

V tomto se blížíme zvířatům, protože vlastně tam jsou styčné body. Víte, že existují psi, kteří jsou schopni vyčmuchat člověka pod zřícenou budovou? Žraloci jsou schopni cítit vůni, zápach krve na deset kilometrů. Supi jsou schopni zjistit, kde leží mršiny, kde jsou i pohřbení lidé, vlastně v zemi zahrabaní. Tím vším chci říci, že vlastně až nyní znovu objevíte sílu svých smyslů, protože v normálním stavu, kdy se živíte fyzickou potravou, tak ta vlastně znehodnocuje vjemy zprostředkovávané vašimi smysly.

Potravinářsko-zemědělské podniky, které připravují potravu, kterou jíme, přidávají sůl, přidávají cukr, barviva, aditiva, zvýrazňovače chuti a jak se všechny tyhle věci jmenují. Čili vlastně všechny tyhle chemické látky dohromady způsobují, že vy vlastně už svou chuť ani nemáte. Stejně tak většina lidí má trvale ucpaný nos anebo nos který necítí.

Takže opravdu, když nejdřív zjemníte svou potravu a pak přejdete na výživu pránickou, tak jedním rázem objevíte zcela netušený svět svých smyslových počítků. Čili vaše vnímání se neuvěřitelným způsobem rozšíří a zároveň si vypěstujete schopnost přitahovat pránu. Na cokoliv upřete své smysly, z toho začnete brát pránu. A k tomu se vám ještě začne rozvíjet zcela nový smyslový orgán pro vnímání, který nazývám šestým smyslem, a je to kinestetický smysl. A sice, získáte schopnost vyživovat se z atmosféry, která vás obklopuje, z prostředí v němž jste, z harmonie krajiny, z krásy tvarů, z hudby, ze sochařských výtvorů, z obrazů. Zkrátka všechny smysly dohromady vám dají schopnost čerpat pránu ze všeho co vás obklopuje.

Úplně stejným způsobem, jako kdybyste si vzpomněli na to, kdy jste byli zamilováni (jistě jste všichni někdy byli, nebo jste), a když jste zamilováni, nemáte hlad. Ve Francouzštině se tomu říká „žit o lásce a čerstvé vodě“. A tento pránický stav se velice silně podobá stavu zamilovanosti. Žijete z toho, co vás obklopuje, z celého Vesmíru, cítíte k němu lásku a Vesmír vám tu lásku vrací, posílá zpět.

Čili první týden probíhá zhruba toto. Zostří, zjemní a zesílí vaše smyslové orgány, vyvine se ten kinestetický smysl a zároveň probíhá čištění organismu, to vymazávání buněčných vzpomínek o němž jsem již mluvil. V prvním týdnu je přístup zejména řekněme k tělesným buněčným vzpomínkám, v druhém týdnu potom se otvírá přístup k těm zatíženějším emočním vzpomínkám (nebo duševním, nebo dokonce i duchovním).



Ve třetím týdnu potom se využívá prostor k zavedení tří kritérií. Pojem *tři kritéria* znamená, že na konci třetího týdne byste měli plnit tři kritéria, která uvedu, abyste si byli jisti, že se opravdu vyživujete pránicky a nikoliv že se jen postíte či hladovíte.

Prvním kritériem je vaše *tělesná váha*. Ta váha se musí stabilizovat. Mně se již devět let drží váha na 75 kilech a nemění se. Naproti tomu při hladovění, jak jsem řekl, jde váha stále dolů.

Druhým kritériem je *energie*. Tady jste napojeni, pokud to kritérium splňujete, na vesmírnou energii. Jste napojeni na vesmírnou energii, takže překypujete energií. Nepocítujete žádnou únavu. Jste schopni hodiny jednat. Jste schopni hodiny pracovat, hodiny řídit auto, hodiny sledovat internet, hodiny cokoliv a necítíte únavu.

Jistě se mnou budete souhlasit, že to je něco jiného, než u hladovění. Nebo u lidí, kteří hladovkou protestují proti něčemu. Po týdnu jsou většinou už neschopni pohybu a spíše jen leží.

Třetím kritériem je *potřeba spánku*. Jestliže jste dosud, před zavedením pránické výživy, spali 8 hodin, po jejím zavedení budete spát 4. Já v současné době, po 9 letech pránické výživy, spím v průměru jedna a půl hodiny za noc. Nicméně množství energie, které máte, ať už po 4 hodinách nebo po hodině a půl, je takové, jaké byste měli před zavedením pránické výživy po 10 hodinovém spánku. Zase, když si to srovnáte s hladověním, s půstem, čím déle ho držíte, tím více se vám chce spát.

Pokud se vám na konci třetího týdne podaří těmto třem kritériím dostát, můžete s pránickou výživou pokračovat nadále. Pokud splňujete ze tří kritérií jen dvě, můžete pokračovat, ale musíte dát pozor, abyste postupně začali plnit i to třetí. Pokud splňujete pouze jedno kritérium, nebo dokonce žádné, začněte hned zase jíst. Protože tím vám vaše tělo dává najevo, že některá jeho složka nepochopila.

Uvedu vám příklad. V jedné ze skupin tohoto roku, během tohoto léta, jsem právě provázel čtyři skupiny zájemců. V jedné skupině byl jeden zájemce, asi 35letý muž, mistr jógy, mistr čchi kung a mistr ještě jedné disciplíny. Bylo zřejmé, že je velmi dobře připraven. A pátý den se v něm probudil dřímající tygr. Musím ještě předeslat, že ten mladý muž byl již 20 let vegetariánem. V každém případě, najednou se v něm probudil tygr a vedl ho k neodolatelné touze, aby jeho ústa pocítila chuť krvavého syrového masa, kusu steaku, a ta chuť ho držela neustále. Bylo to tak strašně silné, že ho to dohnalo do řeznictví, kde si koupil opravdu kus syrového masa a do něj se zakousl a jedl ho. Což znamená, že v té jeho přípravě, i když byla velmi pečlivá a dobrá, tak došlo k tomu, že některé aspekty své bytosti nevzal na vědomí.

Když jsem před chvílí mluvil o tom, že při té přípravě musíte postupně zjemňovat svou potravu jak kvalitativně, tak kvantitativně, je třeba tam také vkládat určité kratší půsty (maximálně 3 dny, nemá cenu je prodlužovat), a právě takováto krátká období nepřijímání potravy vám ukáží, co se s vámi děje, když nepřijímáte potravu. To zejména z hlediska emočního. Jsou totiž lidé, kteří mají k jídlu takový vztah, že to není „jím, abych žil“, ale u nich je to spíš „jím, abych se cítil nasycen, plný.“ A pak je to nutkavé jednání a dokonce i forma závislosti. Pokud máte tento vztah k jídlu, pak pokud potravu není, velmi silně to vnímáte. Strach, že nebude jídlo, že bude chybět jídlo, je v kolektivním vědomí nesmírně silnou složkou. Dám vám ještě jiný příklad.

Když jsem pořádal takovou řadu přednášek na jihu Francie, pozval mě jeden přítel, který žije v Marseille. A to je člověk, který pracuje dlouho do večera, vrací se domů tak v 10, 11. První věc, kterou po příchodu domů udělá, je že otevře ledničku, aby se ujistil, že jak lednice, tak

mrazák jsou plny. Pokud tomu tak není, zase opustí byt, nasedne do auta a klidně třikrát objede Marseille aby si nakoupil. Také ve skříních, kredencích, má spousty, spousty jídla. Těstoviny, rýže, všechno možné. Jakmile nemá plnou ledničku, neusne. A tak jsem se ho zeptal: „Prosím tě, proč to děláš? Proč ze všech koutů koukají potraviny?“ Řekl mi: „No já jen pro případ kdyby.“ (Pro případ, že by byla válka nebo že by něco.)

Takže vidíte, že ten strach, že bude chybět, že nebude dost jídla, může dosáhnout až absurdních rozměrů. Pokud máte tento vztah k jídlu, tak je nejdříve potřeba se podívat na to, odkud vznikl, kde pramení. Většinou jde o to, že se za ním skrývá emoční nejistota. Je to žízeň po tom, abyste byli zabezpečeni. A ta žízeň je často emoční.

Z hlediska duševního je třeba být připraven na to, že vaše ohraničení se zborčí, že jedním rázem vyšumí. Pránická výživa, to je takový zážitek jako bungee jumping. Stojíte na okraji útesu, stojíte na mostě, jste těsně před tím skokem, v hlavě se vám honí tisíce myšlenek, říkáte si: „Já jsem se snad musel zbláznit, tohle nedokážu! Tohle přece nemůžu dokázat!“ Pokud budete naslouchat tomuhle hlasu, tak opravdu neskočíte. Nikdy neskočíte. Ale vy najednou skočíte.

Úplně stejně to probíhá s pránickou výživou. V určitém okamžiku přestanete poslouchat racionální hlas hlavy, mozku, a začnete naslouchat intuici. Einstein říkával, že v naší civilizaci, v naší společnosti jsme postavili služebníka na místo pána. Přičemž služebníkem myslel právě duševní činnost, rozum, a pánem myslel intuici. Ke všem velkým objevům lidstva, ke všem převratným vynálezům, došlo díky intuici. Nikdy to nebyl rozum, nikdy to nebyla ta duševní složka, která by jako jediná vedla k něčemu převratnému.

První vnuknutí, které nám intuice posílá, je vždycky to správné. Intuice totiž ví, intuice zná, intuice nepotřebuje důkaz. A tři týdny po tom to pochopí i mozek, když si to všechno zanalyzuje, rozebere a dojde k tomu. První vnuknutí, které posílá intuice, je správné. A zase je to intuice, která tvoří první spojení mezi námi a duchovní složkou naší bytosti. A proto jakmile začnete s pránickou výživou, poslouchejte svou intuici. Neposlouchejte svoje okolí, neposlouchejte svůj argumentující mozek, poslouchejte intuici. Protože jinak nikdy nezačnete.

„Je tento postup pro mne správný? Přesný? Je to správný okamžik s ním začít? Ano? tak začnu.“

Představte si Kryštofa Kolumba. Jednoho dne se vydal směrem na západ, na lodích, a byl si jist sám sebou, protože intuice mu napovídala: „Jeď na západ, tam je zcela určitě neznámá pevnina.“ V té době si lidé ještě mysleli, že Země je plochá a že když člověk dojde na okraj té placaté plochy, tak spadne do propasti, kde ho sežerou nějaká monstra. A on věřil sobě. Byly to tři lodě, Niña, Pinta a Santa Maria. A když dopluli do zhruba dvou třetin té vzdálenosti, přes Atlantik, tak posádka jedné z těch lodí se vzbouřila a námořníci se rozhodli, že se vrátí. Ty další dvě lodě pokračovaly. Kryštof Kolumbus dorazil na Kubu, spousta ovoce, spousta potravy, a ti co se vrátili, vlastně po dvou třetinách, se vraceli zase stejnou trasou zpátky a umřeli hlady.

Držte se své intuice a dělejte to tak vždy a stále, protože to je správná cesta, to je hlas správné cesty.

## Otázky a odpovědi

**Jaroslav Dušek:** *Můžou lidé, kteří se stravují pránickou výživou, mít dítě? Můžou zplodit dítě? Můžou ho nějak vyživit?*

**Henri Monfort:** Když se podíváte na webovou adresu <http://suprememastertv.com> (mimoходом je to velmi zajímavá webová adresa a je otevřená všem přesvědčením a všem náboženstvím), tak na ní je jedna složka vyhrazené lidem jako jsem já, to jest lidem z celého světa, kteří provozují pránickou výživu, a tomu aby o tom svědčili. Už zajímavé je to, že my, kteří to děláme, jsme velice rozdílní. Jsme úplně jiní. Což znamená, že není třeba, abyste se hlásili k nějakému definovanému náboženství nebo šli nějakou definovanou duchovní cestou. A najdete tam jeden pár lidí, co dělají to co já, jsou z Ekvádoru, jsou to tanečníci, a paní právě porodila. Oba se již velice dlouho vyživují pránicky. Těhotenství té paní bylo zcela bez problémů, zcela normální. Sledovali ji celé těhotenství tři lékaři. Porod byl velice snadný a co je velmi zajímavé, nebo zvláštní je, že své dítě kojila až do doby kdy už nebylo třeba je kojit a pak to dítě také přestalo jíst.

Ve Spojených státech je ta tradice pránické výživy ještě delší, takže je tam řada dvojic, které měly dítě a ty děti se vyživují pránicky. Tam jich je hodně. Nejedí tedy a jsou to děti které se vyznačují mimořádnými schopnostmi jako např. telepatí nebo jsou schopny pohybovat předměty jen silou myšlenky. Čili mají schopnost mimosmyslového vnímání a tyhle věci. Kupodivu, nezajímá se o to ministerstvo zdravotnictví Spojených států, zajímá se o to armáda.

V Indii je jogín, dneska je mu 85 let, a ten 70 let nejí a nepije. Byl vystaven lékařskému pozorování v jedné známé indické nemocnici po dobu nejméně 10 dnů. Bylo to pozorování za přísně definovaných podmínek, jako že byl naprosto izolován, nepřetržitě sledován kamerami 24 hodin denně, byly použité velmi sofistikované nástroje jako scannery a další. A výsledek je ten, že orgány tohoto pána mají biologický věk 25letého muže. Stejně tak když byl zkoumán jeho mozek, i ten vykazuje aktivitu 25letého muže. Neprojevuje vůbec žádné příznaky stárnutí. A i tam ten výzkum, to pozorování, které bylo s dotyčným člověkem provedeno, nefinancovalo ministerstvo zdravotnictví, ale armáda.

V Německu mám přítele, jmenujete se Michael Werner. Má za sebou 10 let pránické výživy. Je to fyzik, velice racionální typ člověka, pracuje ve velkém podniku. A protože je tak racionální, tak mu velice záleželo na tom, aby ten pránický stav byl potvrzen vědeckými institucemi. A proto se podrobil dvěma pozorováním, jedno bylo provedeno v Německu a druhé v České republice. Ale ty výsledky nebyly nikdy publikovány.

Existuje film, na který se můžete podívat, jmenuje se „Světlo“. Je to pozoruhodný film, vyšel na DVD, natočil ho Rakušan a je na něm vidět vývoj od velmi skeptického pohledu na věc ze strany lékařů, k závěru filmu, kdy ti samí lidé, kteří na začátku projevovali takovou nedůvěru, procházejí vývojem a na konci připouštějí, že jevy jako tento jsou možné. Informace následující - nemám ji ověřenou jestli je to pravda, ale někdo mi říkal, že ten film, který se jmenuje „Světlo“, býval v Česku zakázán. Nebo je zakázán. V Rakousku jej shlédlo více než 30 tisíc lidí. Ale měli byste ho tedy na internetu bez problémů najít. *(vsuvka: jedná se o film „Am Anfang war das Licht“ od režiséra Peter-Arthur Straubinger).*

**Divák:** *Já bych se chtěl zeptat, jestli když se člověk začne stravovat pránicky, jestli má možnost v budoucnu tu potravu třeba kombinovat s normální fyzickou? Jestli třeba při nějakých společenských příležitostech může třeba jít na večeři a pod.?*

**Henri Monfort:** Obecně řečeno je mnohem snazší stát se pránickým pojídačem kompletně. Já to řeším tak, že mám děti, mám vnuky, každé Vánoce trávíme společně (brzy mimochodem ta příležitost nastane), nebo chodím s přáteli do restaurací, nebo se účastním různých oslav narozenin apod., a řeším to vždycky tak, že se napiji vody a jsem s nimi a jsem šťasten že jsem s nimi.

V taoismu existuje tradice, která se jmenuje *bigu* a v překladu to znamená *umění nejíst*. Tato tradice *bigu* rozlišuje tři fáze. V první fázi člověk občas jí. V druhé fázi už se nejí, ale pije. A ve třetí fázi už se nejí a už se ani nepije. Takže pak ty tři fáze dohromady, to je *bigu*.

Pokud z nějakého mimořádného důvodu potřebujete vložit jedno jídlo, neznamená to, že tím přestáváte být člověkem, který se vyživuje pránicky. Ale je nutné, abyste to věděli dopředu, že to uděláte, je dobré to vědět 24 až 48 hodin dopředu, naprogramovat si buňky, to jest poslat jim vzkaz v konkrétním smyslu, že za den případně za dva bude jedno jídlo. A jinak zase se pokračuje s pránickou výživou a do té doby také se pránicky vyživuje. Takhle to jde udělat. Čili není to problém, nezpůsobí to žádný problém. Dá se to dělat.

*Divačka: Dobrý večer, pane Monfort. Vy se zabýváte pránickou výživou. Já se 20 let zabývám netradičními metodami. K nim mě dovedla moje zhoubná nemoc. A když chci radit nemocným, kteří akutně onemocní vážnou nemocí, kde není čas na přípravu pránické stravy, byla bych velice ráda, kdybyste mně řekl, jak v těchto případech postupujete? Když jste v časovém presu?*

**Henri Monfort:** Jasmuheen, která tu byla zmíněna, byla prakticky v terminální fázi onkologického onemocnění. A vyléčila se. Za 21 dní. Ve dvou skupinách bylo vždy po jedné osobě, která měla roztroušenou sklerózu, což je běžně nevyléčitelná choroba. Dále tam byla osoba, která měla fatální deficienci minerálů od dětství. Každý měsíc chodila na výměnu krve. Za 21 dnů se zásoba minerálů zcela srovnala a dokonce některé přesáhly běžnou hladinu běžné populace. Čili to svědčí o tom, že i buněčné vzpomínky byly zcela vymazány. Ale když si vezmete, že je to program 21denní, tak i v případech, kdy jde opravdu hodně o čas, tak je to velice radikální, urgentní prostředek, který pomůže. Jediné, co je potřeba překonat, je duševní bariéra, kterou si ten člověk sám nastaví, neboli jeho omezení, plus strach. Jeho vlastní strach, toho člověka, plus strach těch, kteří ho obklopují. Jeho nejbližších. A dokonce tento strach je asi to nejnebezpečnější.

*Divačka pokračuje: Já říkám, že strach je největší nepřítel člověka. Prostě že je to škodlivá emoce. Já v podstatě 20 let držím hladovky jak jsem vám říkala, nejdelší byla 30 dnů, opakovaně 20 dnů a kvartálně držím podle potřeby od 7 do 15 dnů. Každý rok čtyřikrát. Je mně 75 let, cítím se dobře a myslím si že...*

**Henri Monfort:** Já mám pocit, že se vyživujete pránicky, že jste pránická. Jestli děláte taková dlouhá hladovění a přitom se cítíte výborně a vypadáte výborně, tak jste pránická. Vlastně jste pránická, aniž byste to věděla.

Když se ještě vrátím k pojmu strach, tak právě to jsou mříže našeho vězení. Když si vezmete všechny svoje malé strachy, jsou to fasety, jednotlivé tvářnosti jednoho obrovského společného strachu, a to je strach ze smrti. Cestou pránické výživy se postupně otevřete. Nebude to hned, ale v určité době to přijde, že se otevřete sjednocení. Sjednocení se všim, co je. Když si představíte, že Vesmír je nekonečná, obrovská skládačka (puzzle), vy jste jedním kouskem té skládačky. Jediným kouskem. Výjimečným. Není žádný jiný díl té skládačky, který by byl s vámi identický. Pránická výživa vám umožní zaoblit hrany, ale zároveň najít přesně to místo, do něž zapadáte jako díl skládačky. Pak už nejste díl, který je mimo tu

skládačku. Vy jste přímo v ní. Ta skládačka, ten celek, vás vyživuje. Vy jste tím dílem a tím celkem. Celek vás vyživuje, dává vám život. A celý váš život je nabídnut tomu celku. A pak ten strach zmizí.

***Divačka pokračuje:*** *Ptám se jako lékař - vy jako propagátor pránické výživy, co bychom měli udělat proti tomu, aby lékařské fakulty neprodukovaly lékaře, kteří léčí metodami, abych to neřekla vulgárně, z „roku nebřeč“. Tam si myslím, že je zakopaný pes. Že lékaři jsou v podstatě postaveni před pacienta, vybaveni starými multifarmakologickými metodami a nejsou schopni přemýšlet v tomhleto směru, kterým jsme se vydali my. Který já si myslím že je neškodný. Ten můj, tak jako ten Váš.*

**Henri Monfort:** Velký problém, zejména ve Francii, spočívá v tom, čemu se říká *cechovní lékař*. V tom smyslu, že cechovní lékař je ten, který má patent na absolutní pravdu. Lékařská komora, stejně jako farmaceutická komora ve Francii, byla založena režimem ve Vichy, čili spolupracujícím s fašismem, a generál de Gaulle se po válce pokusil ty dvě profašistické komory rozpustit. Ale nikdy se mu to nepodařilo. Příslušníci těchto komor mají veškeré pravomoci, co se týče zdraví. U nás rozpoutali obrovskou kampaň proti veškerým alternativním postupům jakéhokoliv typu, a to včetně takových disciplín jako je třeba stromová medicína, naturopatie. A laboratoře, jako je třeba Weleda, i ty spadají do rukou tady těch farmaceutických kruhů. Je to otázka moci. Ničeho jiného. Moci a peněz.

Čili, bojuje se vlastně proti lidem, kteří mají veškerou moc v rukou. Proti lidem, kteří manipulují informacemi, používají zavádějící informace, mění informace, organizují procesy neboli soudní řízení, jejichž výsledkem jsou nepředstavitelné pokuty například. Pokuty, které jsou likvidační, a za vlády, kterou v současné době ve Francii máme, což je pravicová vláda prezidenta Sarkozyho, tak se dá říci, že se vývoj vrátil o 30 let dozadu. Velké laboratoře, například francouzská Servier, kde existují obvinění, že tato laboratoř po léta vydávala léky, které lidi zabíjely, nic se z toho nevyvodilo, žádný postih.

***Divačka pokračuje:*** *Je to stejné u nás. Je to chráněné zákonem, kdežto alternativní medicína chráněná není ničím.*

**Henri Monfort:** Přesně tak. A díky tomu, k čemu teď došlo, zejména díky Internetu, začínají však lidé přemýšlet a začínají si říkat: „Pozor, pozor, co mi to tady se kdo snaží namluvit?“ A dochází k takovému nárůstu kolektivního vědomí, že všechny síly dinosauřího typu, ty prehistorické obludy, začínají se dostávat na světlo a vlastně jakmile na ně světlo zamíří, tak explodují, vybuchnou. To je například přínos všech těch hnutí, jako jsou teď současná hnutí protestujících nespokojených lidí.

***Divačka:*** *Bonsoir, Jana. Já mám dvě otázky, trošku se zase vrátím k tomu... Omlouvám se tady pokročilému posluchačstvu. Napadá mě při té přesně strukturované Vaší přednášce to, že Vy vlastně pojímáte člověka jako uzavřený systém, který přijímá energii v tom, jaksi, neosvíceném stavu nebo nevím jak to mám nazvat, pouze jídlem. Ale já si myslím, že žijeme v prostředí, kde dýcháme, takže i tím dechem a kůží a prostě to prostředí na nás působí asi trošku komplexněji než jenom tím jídlem. Tak to je jedna část otázky, jaké je teda Vaše vysvětlení nebo Váš postoj k tomuhle tomu. A druhá otázka, pokud po 21denním půstu nám teda naše buňky a intuice řeknou že asi není správné pokračovat dál, jestli máte teda radu jak zase zpátky se dostat k té staré výživě. To si myslím že musí být zas nějak strukturovaný postup.*

**Henri Monfort:** Myslím, že už jsem to řekl v tom smyslu před chvílí, a sice, jestliže z těch tří kritérií splňuje jenom jedno nebo dokonce vůbec žádné, okamžitě návrat k normálnímu stravování.

Abych přešel k té první otázce, já určitě nepovažuji člověka za uzavřený celek. Člověk je uzavřen jenom za předpokladu, že žije v dualitě. Ve smyslu „toto jsem já“ a „toto je Vesmír“. To jest, jsem vždy součástí skládačky, celku, ale pokud se sám vyčlením z té skládačky a postavím se mimo ni, pak jsem odstřižen od toho celku. Protože jenom z něj mohu čerpat výživu. A najednou mám strach, že mi ji někdo vezme. Pak, pokud se takhle odstříhnu od zdroje, od celku, tak jsem v neustálém utrpení a v neustálém stavu boje. Pokud se mi však podaří přeorientovat se na tóninu, kdy se cítím zahrnut vším a plně nasycen, což je předpokladem toho, abych se vyžíval pránicky, pak jsem neustále vyživován a to všemi póry kůže. Nikoliv pouze dechem, ale každým pórem svého těla. Prostřednictvím prány, prostřednictvím energie života. A tato energie je láskou. „Já miluji Vesmír a Vesmír miluje mě. Já jsem Vesmír.“

**Diváčka:** *Dobrá večer. Jak už jste tady několikrát zmínil, vydat se cestou pránické výživy znamená na všech úrovních, jak fyzické, duchovní, tak duševní, se s touto cestou ztotožnit. Já bych se chtěla dotázat, jestli je možné pomoci dítěti touto cestou, aby se vydalo, pokud se například třeba narodilo s genetickou poruchou, která je spojená i s poruchou přijímání potravy. Děkuji.*

**Henri Monfort:** Vzhledem k tomu, že prožíváme mimořádné, zvláštní období vývoje lidstva, Vesmír se brzy změní, inkarnuje se určité množství duší v děti, kterým se říká indigové děti. A všechny duše vtělené do indigových dětí jsou duchovními mistry. Inkarnují se proto, že jejich úkolem je pomoci přechodu. Jsou to uskutečněné bytosti, které za sebou mají dlouhý vývoj, dlouho žily ve světle, které již žily z prány a jsou samy o sobě již pránické. Je třeba je nechat žít z prány. Určitě je nenutit k běžné stravě. Problémem bývá, že rodiče mají strach. Nikoli to dítě. Jako můj syn třeba. Je mu pět let, takže se narodil v době, kdy jsem se pránicky vyžíval již čtyři roky. Je mu pět let, jak jsem řekl, vídám se s ním týden v Itálii. Kdykoliv s ním jsem, tak ho беру sebou a když vedle mě usíná, tak mi říká: „Tatínku, беру si výživu ze světla.“ Má vlastně polovinu svých buněk ze světla, protože když se narodil, tak já už jsem čtyři roky se živil pránicky. Když je se mnou, nejí. A má spoustu energie. Je radostný, překypuje radostí. Zatímco když je s maminkou, je stále nemocný a jí.

**Divák:** *Dobrá večer, já jsem Milan. Měl bych jednu až dvě otázky. Jestli jsem tomu porozuměl dobře, provázíte skupinky lidí 21denním procesem. Chtěl bych se zeptat, kdyby se našla taková skupinka v České republice, jestli byste byl ochoten je provést tím procesem a pokud ano, to je ta druhá případná otázka, co pro to prakticky by se dalo udělat?*

**Henri Monfort:** Už budu hned reagovat na tu první. Příští rok v říjnu bude taková skupina ve Francii a ta skupina bude úplně celá složená z Čechů. Z lidí z České republiky. A bude probíhat ve Francii. V následujícím roce, to jest v roce 2013, pokud tady ještě budeme, bude skupina v České republice. A už bylo vybráno místo. Tak to je k té otázce.

Určitě, pokud chcete pomoci aby se to zrealizovalo, můžete se podílet na koordinaci lidí, kteří by měli o takovou věc zájem. Určitě. Nicméně, na druhé straně si myslím, že je to taková hodně osobní věc. Určitě není možné si představit, že někdo by se mohl začít vyžívat pránicky jenom proto, že by vám chtěl udělat radost nebo že by vás chtěl doprovázet. Je to cesta výsostně osobní, takže každý si projde ty přípravné fáze a teprve pak vidí, jestli je připraven a jestli to rozhodnutí učiní.

**Divák:** *Dobrý večer. Já bych se chtěl zeptat, ta moje první otázka už byla vlastně částečně zodpovězena pánovi, jestli existuje nějaká komunita ve Francii, kolem toho místa, kde žijete, z Vašich žáků nebo lidí, kteří to jako sledují.*

**Henri Monfort:** Musím zopakovat, že nejsem ani guru, ani duchovní Mistr. Nemám co bych vyučoval. Jsem opravdu jen člověk, který svědčí o určité zkušenosti, kterou udělal a dělá. Jsem svolný působit v roli člověka, který provází skupiny lidí, kteří chtějí projít stejnou zkušeností. Právě provázet je při té jejich práci. Po 21 dnech se ti lidé rozejdou a já už do jejich životů nezasahuji. To bych velice rád zdůraznil. Nezakládám církve, nezakládám komunity, nezakládám skupiny stejně smýšlejících lidí. Každý pránický člověk je sám za sebe. Právě to, co my rozvíjíme, je vlastní zkušenost a vlastní uskutečnění.

**Divák pokračuje:** *A ještě bych se chtěl zeptat, jestli se Vám zlepšila kvalita zubů po přechodu na pránickou stravu. Jestli jste si všimnul třeba že kazy se Vám obrací zpátky. Je to vlastně nejtvrďší část lidského těla, v podstatě nejdéle trvá aby se ovlivnila.*

**Henri Monfort:** Jedním ze znaků je opravdu omlazení organismu, těla. Zuby se čistí zevnitř. Regenerují se zevnitř. Já jsem měl předtím už silně krvácející dásně a zuby, které se začínaly viklat. A to zmizelo. Pozoroval jsem ještě jeden znak omlazení, konkrétně na sobě, a to jest vlasy, protože já jsem byl plešatý. Takže vlasy mi rostou a mám mimořádně silné tvrdé nehty. Vrásky mizí. Čili spoustu příznaků omlazení organismu se projevuje.

První, co je patrné, když se zavede pránická výživa, je opravdu dokonalé zdraví. Jako že člověk už vůbec neonemocní. Jestliže začnete žít v totální harmonii se vším, tak bakterie, viry, chemické látky, to všechno vnímá pránu a tudíž na vás neútočí. Dokonce ani hmyz.

**Divák pokračuje:** *Další otázka je... Víme, že některý z těch breathariánů se stravují jakoby Sluncem. Nebo mluví o tom, že vlastně čerpají tuto energii svoji ze Slunce. Jestli má nějaký speciální význam pro ně Slunce. Jestli to cítí jako takový hlavní zdroj té energie nebo prostě čerpají z toho okolí.*

**Henri Monfort:** Pro mně osobně ne, já беру Slunce jenom jako zdroj sluneční energie. Ale to, na co asi narážíte, to je jiná cesta, sun gazing. A to je cesta, kdy se nepřestává s přijímáním fyzické potravy. Je to technika, při níž se snaží adept o rozvíjení mozkové šišinky. A pokud se to podaří, tak chuť na jídlo sama přirozeně mizí, vyhasíná. Jediným slabým místem té techniky je, že k ní potřebujete Slunce. Ale ta slabá stránka je silná slabá stránka. Takže tu techniku lze praktikovat jenom na rovníku nebo v tropickém pásu. V zemích jinak položených vlastně nestačí množství slunce k tomu, aby došlo k nějakým změnám, protože ji musíte praktikovat při východu a při západu Slunce každý den. A svým způsobem ji považuji za trochu omezující a omezenou, protože prána není jenom ze Slunce, prána je všude. Ve vodě, v zemi, ve vzduchu, všude.

**Diváčka:** *Já bych se ráda vrátila k té otázce dětí, protože mě by velice zajímalo, vlastně, když tady hovoříme, že ta jedna z těch tří základních podmínek je, že člověk v té pránické výživě má stálou váhu, tak by mě zajímalo, jestli vlastně to dítě, které je malé a tu váhu přibírá, přibírá, roste, rozvíjí se a podobně, tak jestli v podstatě kdyby přešlo na tu pránickou výživu, jestli by nabíralo ty kilogramy? Není možný aby človíček zůstal desetakilový, že. A s tím souvisí i moje otázka, jestli Vy, na základě té pránické stravy a výživy, jestli byste dokázal nabrat třeba najednou 5 kilogramů. Prostě, to trošku souvisí s tou otázkou s tím dítětem, takže první otázka...*

**Henri Monfort:** Ano, mohl bych nabrat 5 kilo, ale proč? Pro bych je nabíral? Moje ideální váha, a přitom jsem ji nenastavil já, moje tělo stanovilo co je moje ideální váha, je 75 kilo. V procesu byli lidé, kteří se cítili příliš hubení a chtěli přibrat, třeba až 5 kilo. Je to možné. Na druhé straně, o děti speciálně se nezajímám. Protože s pránickou výživou se může začít až když je veškerá kostra a skelet dokončený, což je zhruba ve věku 25 let. To, o čem jsem mluvil před chvílí, to byly tzv. indigové děti. To jsou děti, které se narodily už s tím, že nepotřebují jíst běžnou fyzickou potravu a ty jsou prostě už od narození pránické.

***Divačka pokračuje:** Jestliže mé dítě je tento případ...*

**Henri Monfort:** Tak ho nechte. ... To je právě Váš problém, že jak jsem o tom mluvil, že rodič má většinou strach, že jeho dítě se nebude správně vyvíjet, když nebude jíst fyzickou stravu. Rodiče, nebo Vy konkrétně, si vlastně neumějí představit, že dítě je schopno se vyvíjet bez fyzické stravy. A bývá to ohraničení v hlavě.

***Divačka pokračuje:** Já samozřejmě se mnou nemám problém, ale já třeba si můžu představit sebe v tomto bez problému, ale vím že to dítě, to co Vy říkáte, že až tomu dítěti bude 25, tak potom to bude v pořádku. Ale tím, že je vlastně stále v tom růstu, tak opravdu si to nedovedu představit.*

**Henri Monfort:** Přesně, tam se objevil ten výraz „neumím si představit“ - to jsou ta omezení, ohraničení, která máme. Ale ujišťuji Vás, že využíváme jen velice malou část svých možností. Richard Bach ve své knize „Příručka Mesiáše - Rady pro pokročilou duši“ říká: „Obhajuj hranice svých možností a opravdu se jimi stanou.“

***Divačka pokračuje:** Ještě bych měla jednu otázku, jestli můžu... Já jsem sama přešla na pránickou výživu, ale po určité době vlastně začal být problém, jako, můj manžel je proti těmto otázkám. A vlastně, jak to v tomto partnerství řešit, když jeden z partnerů má tuto výživu, tak, vlastně, já potom jako čelím tomu, že od rána vidím toho manžela, který tam takhle stojí, chodí kolem mne a říká: „Už začneš jíst? Kdy budeš jíst?“ A já vidím ten šílený strach a on mne kontroluje, jestli nemám míň kilo, jestli prostě nevypadám nějak unaveně. Přitom všechno naopak, že jo samozřejmě. Ale, a teďka já nedokážu unýst právě tohle, protože to vidím jak je úplně z toho jako vystresovaný. Tak jak tohle jako zvládnout, bych se zeptala?*

**Henri Monfort:** Jste v úplně stejné situaci, jako jsem byl já, proto jsem rozvedený. ... Nikdo a nic vám nesmí říkat, kým máte být a co máte být.

***Divačka pokračuje:** Že tady jako pro mě nejde o ty limity, ale prostě když já dívám se na to, jak ten manžel je úplně strašně vystrašený z toho, jak se bojí že umřu, prostě tak...*

**Henri Monfort:** Ano, jsou to jeho omezení, jeho strach, a proti energii strachu nelze nic udělat. Energii strachu nazývám *mřížemi vězení*. Takže buď budete dostatečně silná na to, abyste zůstala na stravě pránické i přes to, že Váš manžel s tím nesouhlasí, zůstanete v souladu se svou osobní silou, zůstanete jí věrná, a nebo tak silná nebudete a rozvedete se. Ani jedna strana z dvou lidí nemůže vnucovat té druhé způsob, jakým má nahlížet na věci.

***Divák:** Dobrý den, jsem Pavel Rybář z televize Supreme Master Television, z český pobočky. My jsme ta televize, která má tu stránku...*

**Henri Monfort:** Trochu se snažím zorientovat, Supreme Master TV je vlastně americká vysílací společnost, která přes satelit vysílá ve 40 jazykových kombinacích, mezi nimiž je čeština...



**Divák pokračuje:** *Ano, samozřejmě. V češtině se titulují některý díly, páč se nestihá prostě odtitulovat celý program. V Čechách je tady několik lidí, který se tím zabývají a máme vlastní český server, který má adresu <http://www.suprememastertv.cz> místo com. Je to uděláno proto, aby Češi měli pospolu veškerý ten program, který je v češtině právě. A jsem velice rád, že jste přijel k nám do naší země, protože se nám podařilo moc rozšířit mantinely o stravování v této zemi. A podařilo se Vám moc rozšířit mantinely o myšlení lidí vůbec na to, jak tento svět tady funguje. My o breathariánství točíme dva roky, každý ten díl jde vždycky v neděli. Dneska byla zrovna neděle, takže v 9 ráno, ve 3 odpoledne, vždycky když je malá ručička na hodinách vodorovně, tak je ten díl v češtině. A všechny ty starý díly jsou tam vlastně v archivu a byli jsme za poslední týden, který Vy tady přednášíte, v podstatě bombardování otázkama a tím proč nemáme někde nějaký letáky, kde je napsaná ta adresa, proč nás lidi musej tak pracně hledat. Já bych chtěl říct, pokud to dovolíte, my jsme to napravili, dneska ty letáky máme, takže tam ta adresa je. Takže pokud někdo bude chtít, tak u vchodu si může vyžádat, dostane adresu i s tím kde je přímo odkaz na to breathariánství. Děkuju mockrát, že jste přijel, udělal jste obrovské kus práce. Když se podíváte k nám na server, tak návštěvnost stoupla v násobkách. My jsme předtím, než jste projeli, rozdali několik desítek tisíc letáků, s tím, že vlastně jaká je změna stravy, co musí nastat do těch dvou let, atd. Moc děkujem, vopravdu, neuvěřitelně kus práce. Klobouk dolů.*

**Henri Monfort:** Já děkuji Vám. ... Chci dodat, že když pracovníci téhle televize za mnou přijeli do Nantes, do Francie, přijeli ze Spojených států. S kamerami a světly, natáčeli 3 hodiny pak to shlédli (ve Spojených státech, v Kalifornii), za týden to dokázali přeložit do 40 jazyků a začalo se to vysílat v mezinárodní síti. Jsou to lidé mimořádně výkonní a je třeba mít na paměti, že to jsou všechno dobrovolníci. ... Bravo!

**Divák:** *Dobrý den. Já bych se chtěl zeptat dvě otázky. Mě by zajímalo, jak je to vlastně v případě breathariánství, když by člověk chtěl žít nějakou buď přímo sportovní ... anebo mě zaujalo, že jste řekl, že jsou třeba tanečníci. Tak jakým způsobem, když člověk chce hodně s tělem pracovat, jak to zvládá, jak to funguje, jestli znáte třeba víc tanečníků? A pak druhá otázka je taková specifická, spíš teoretická: Jak moc je breathariánství vázaný vlastně na prostředí Země, to znamená atmosféru, na přírodu? Takže vlastně bych uvedl příklad, když by dejme tomu někdo žil na orbitální dráze v kosmické lodi třeba 3 měsíce a chtěl to praktikovat tam, jak by se změnilý podmínky pro možnost to realizovat?*

**Henri Monfort:** Odpověď je na tu druhou otázku ano, protože prána je všude a ve všem. Prostřednictvím svých smyslových orgánů si obstaráváte potravu a také pomocí, v širším smyslu, prostřednictvím svého biologického pole, to jest prostřednictvím své aury. A pak je to jedno, jestli jste na Zemi, tady v rovině, nebo jste v Himalájích a nebo jste na orbitální dráze. Mimo chodem, proto se o to tolik zajímá NASA. Protože pokud by se podařilo zařídit to tak, že lidé, kteří se účastní vesmírných misí, se nemusejí už stravovat fyzickou potravou, tak by to přece bylo něco mimořádného. Tím se vracím k již zmiňované armádě, i armáda se o to zajímá. Ovšem tady může být rozpor v tom, že člověk, který se stane pránickým člověkem, už nikdy ničemu a nikomu nevezme život z jakéhokoliv důvodu. Čili takový pránický vojn by se zřejmě těžko podřizoval.

**Jaroslav Dušek:** *V tomto smyslu, jak jste toho teďka dotkl, Henri, přece jenom se chci zeptat na otázku, která také padala velice často a připadá mi velice zajímavá: Jestli by touto cestou nebylo možné řešit problém hladovění lidí na planetě?*

**Henri Monfort:** Ano, ale ještě chci odpovědět pánovi na jeho první otázku. Právě v té skvělé televizi Supreme Master TV najdete jednak zkušenost v podání těch ekvádorských tanečníků, a dále člověka, který se jmenuje Jericho Sunfire. To je člověk, který nemá žádný duchovní cíl,

je totiž trenérem profesionálního ragby. Dělá trenéra a sportovního kouče. Když se podíváte na jeho svědectví, tak tam uvidíte také ukázkou jeho tréninku.

Ale abych odpověděl na Vaši otázku. Je třeba vědět, že Jasmuheen se vydala do OSN, aby předložila návrh, podle nějž lidé, kteří delší dobu provozují pránickou výživu byli posláni do zemí, zejména Afrických zemí, kde lidé trpí hladu. S cílem naučit místní obyvatelstvo vyživovat se pránicky. Její návrh nebyl přijat. Byl odmítnut. Protože hladomor ve světě je cosi, co je naprosto předem programováno. V Etiopii umírají lidé hladu a nadnárodní společnosti přitom vykupují jejich půdu, dělají na ní vrtné sondy, hledá se ropa, hledá se uranium, hledají se další minerály. A veškerá, nebo prakticky veškerá humanitární pomoc slouží k nákupu zbraní aby ti, kteří rovnou neumřou hladu zemřeli ve válce.

**Diváčka:** *Dobry večer. Mluvil jste o harmonii, ve které žijete Vy sám se sebou v souvislosti s Vesmírem a to podle mě vyžadovalo určitě transformaci Vaší osobnosti. A já jsem se chtěla zeptat, jestli k té transformaci docházelo postupně, když jste přestal přijímat běžnou stravu, nebo jestli k ní došlo ještě předtím, než jste vlastně na tu pránu přešel? A jestli jste řešil někdy vztah sám k sobě. Sebelásku k sobě. Jestli jste se měl rád i s těmi 120 kily. A nebo jste lásku k sobě získal až teprve když jste přestal jíst klasickým způsobem?*

**Henri Monfort:** Je určitě pravda, že když jsem chtěl zhubnout z těch 120 kil, tak v té podobě jsem se neměl rád. Před chvílí jsem mluvil o buněčných vzpomínkách, buněčné paměti. O tom, jak je nashromážděna v určitých vrstvách. Z nich poslední, nejvyšší, je vlastně ta paměť, která je umístěna v buněčné stěně. Když se podíváte do mikroskopu, buňky spolu těsně souvisejí. A tak vám to říká vaše mysl, že buňky spolu sousedí a jsou odděleny. Ale ve skutečnosti není žádné oddělení. Je jen energie. Nestane se to hned, za 21 dní, ale po určité době pránické výživy dojde k tomu, prožijete takovou zkušenost, kterou Mistr Sri Aurobindo, jeden indický světec, který žil na začátku 19. století, popsal v knize, která se jmenuje „Božský život“. A v té knize popisuje základní úroveň duševních buněk, jako úroveň, pro kterou použil slovo *mesions*. Je to úroveň celkové nevědomosti. Nehlubší tma, olověná tíže, nic se nezmění, nic se nevyvine, vždycky to bylo takhle a vždycky to tak bude.

To je úroveň, do které se dostanete na tři dny. Já to přirovnávám k těm třem dnům, které Kristus strávil v hrobce. Je to prostě stav, kdy se ponoříte do naprosté, ale úplné všeobjímající nevědomosti. Jste v naprosté nečinnosti, nevíte kdo jste a v této poušti pouští najednou probleskne cosi a vy se dostanete ven, protože narazíte na hranice kvantového pole, což znamená jednotu, světlo, energii. Tady je vše neohraňováno. A vaše buňky pochopí, že jsou energií, že jsou neomezené a že jsou nesmrtelné. Zmocní se vás nepopsatelná blaženost, blaženství takového stupně, že je cítíte v každé buňce svého těla. Uvědomíte si, že to, čím jste právě prošli, tomu se říká smrt. A pochopíte, že to byla vlastně iluze.

Na druhé straně, to co existovalo reálně, byl strach ze smrti. Ale tímto prožitkem strach ze smrti zmizí. A já tudíž teď už žiji ve stavu, kdy se ničeho nebojím. Žiji současným okamžikem, protože to je jediná skutečnost. Žiji přítomným okamžikem tady a teď. Protože kdo má strach ze smrti? Vaše ego. Když však projdete touto zkušeností, tak vaše ego pozná, že je neohraňováno, neomezené. Proto Vědy pracují s tím pojmem *jsem*.

**Divák:** *Dobry večer. Já teda mám dvě věci. První otázka je, že by mě zajímalo, jak probíhá to pránické stravování, protože prána je vždy všude, a ještě díky Vašemu šestému smyslu ji můžete čerpat z atmosféry, z jakéhosi prostředí, ale zároveň jestli se nepletu tak jste na začátku říkal, že vždy v poledne a večer si představujete, jak do Vás vniká prána do každé Vaší buňky, a stravujete se. Tak by mě zajímalo, jestli to probíhá konstantně, celý den, anebo v ty dva momenty?*

**Henri Monfort:** Vizualizace, o které jsem mluvil, ta se dělá jenom proto a jenom do té chvíle, než to buňky vezmou na vědomí, že odted' se budeme stravovat pránicky. Jakmile už tenhle mechanismus se naplní, jakmile jim to dojde, tak už nemusíme vizualizovat.

**Divák pokračuje:** *Dobrá, děkuji. A teď druhá věc. Pakliže už jakoby nestárnete, nemoci se Vám vyhýbají a nemůžete zemřít hladem - mně to osobně připadá jako jakási cesta k nesmrtelnosti, jestli byste mi to mohlo osvětlit.*

**Henri Monfort:** Ne, o nesmrtelnosti nemluvím, mluvím o tom, žít tak dlouho, jak chci žít.

**Divák:** *Dobry den, jeste jednou Pavel Rybář, Supreme Master Television. Mluvil jste o ragbyovém hráči Jericho Sunfirovi. Vzhledem k okolnostem, je to náš velice dobrý spolupracovník, takže máme možnost něco o něm vědět. Na začátku opravdu byl velice tvrdý ragbyový hráč. Ten sport vlastně opustil. Ten proces jeho byl velice dlouhodobý. Trval několik dlouhých let, přes 10. A končí to tím, že je zněj vysoce duchovní bytost, která medituje na velmi vysoký duchovní úrovni. Medituje metodou Quan Yin, což je přímé spojení s Bohem. A sám, pokud dělá jakoukoliv činnost, a radí lidem ať dělají cokoli, tak vždy jim poprvé říká: „Nejdřív se zastavte, spojte se s celým Vesmírem, a pak začněte něco dělat.“*

**Henri Monfort:** Ano, přesně to odráží logicky ten vývoj při pránické výživě. Ano, takhle to musí probíhat. .... Dovolte, abych vám ukázal svou knihu, jmenuje se „Pránická výživa“ a vydalo ji nakladatelství Lanore v Paříži. Ta kniha má dost zajímavý osud. Vznikla po 6 letech, kdy už jsem se stravoval pránicky. Musím podotknout, že obvykle knihy bývají v prodeji 4 měsíce. A tahle kniha je už dva a půl roku stále v čele nejprodávanějších duchovních knih. Je to kniha, která spustila nějaký proces. Která stála na začátku zrodu něčeho. Protože po ní následovala řada dalších akcí, za ty dva a půl roku, k nimž jsem byl přizván.

