



AVEC PRANA INSPIRE

Gabriel LESQUOY
Formations & Coaching

*« de la nourriture prânique à la plénitude du vide,
pour une autre conscience, une autre liberté... »*

Se Nourrir de Lumière !

Se nourrir de lumière ne consiste pas à arrêter de manger mais à se nourrir en conscience. En effet, il ne suffit pas de ne plus manger pour que cela marche, il ne suffit pas de ne plus manger et réaliser trois repas en lumière par jour pour que cela marche davantage. La clé en est la qualité de présence, la conscience de soi dans tous nos aspects, ici et maintenant.

Nous pouvons arrêter de manger, certes, mais nous ne pouvons pas ne pas nous nourrir, comme nous ne pouvons pas ne pas respirer.

Cette lumière est constituée des particules émises par le soleil que l'on appelle « prana » ou plus scientifiquement « biophoton », d'après le physicien allemand Fritz Albert Popp (1973).

La lumière est en quantité illimitée partout autour de nous, jour et nuit et ainsi il est possible de faire de notre vie un véritable festin, sans davantage manger.

A ce titre, près de 50000 individus dans le monde ont cessé toute nourriture solide depuis des années, ainsi qu'environ 400 en France.

Mais encore une fois, ne plus manger n'est pas une fin en soi. Il est plutôt question de parcourir le chemin initiatique avec soi-même que propose cette possibilité.

Ainsi, il sera réalisé un équilibre des pensées, des émotions ainsi qu'un nettoyage, une détoxination tant physique que psychologique, de ce qu'il est communément appelé « mémoires ».

Quels en sont les bénéfices ? Dans cette dynamique, nous renforçons le processus d'auto-guérison de notre organisme qui va corriger un maximum de déséquilibres et désordres.

Au niveau du mental, nous serons beaucoup moins tiraillé par lui car nous allons être davantage au présent et arrêter d'être ballotté entre passé et futur.

Émotionnellement, nous allons progressivement baigner dans une joie profonde et durable, nos cellules étant alors de plus en plus baignée par les hormones propres aux états alpha : endorphines, ocytocine, dhea, etc.

C'est ainsi que parce que nous vivons un alignement harmonieux de nos corps mental, émotionnel avec notre corps physique, il est naturellement possible d'être pleinement nourri par les énergies de la Vie, ouvrant alors une dimension de plus en plus grande à notre part spirituelle.

La nourriture pranique consiste à basculer en mode cerveau droit, et je dirai même en relance des deux cerveaux, le gauche cartésien avec le droit intuitif.

En nous reliant ainsi, nous nous reconnectons à davantage d'écoute et de respect envers notre corps, lequel peut alors se relier à l'organisme cosmique et en être nourri.

Se nourrir du prana ne doit pas être un défi de l'égo, de même qu'il n'y a rien à prouver à qui que ce soit, c'est un chemin d'éveil à soi et à la vie qui se veut d'abord personnel, aux seules fins de construire une réelle individualité.

En effet, notre mental cartésien piloté par le fameux égo nous coupe de nous-même et nous maintient dans une vie de limitations, de frustrations, voire de souffrance, puisque les maladies en sont des conséquences possibles.

Se nourrir du prana est en réalité bien plus qu'une simple considération alimentaire car c'est en soi une véritable initiation d'éveil de conscience dans l'acceptation et l'amour inconditionnel de tous nos aspects intérieurs.

A ce titre, le seul mérite à mon sens de vivre la nourriture lumière est ce cheminement avec authenticité et humilité vers l'accueil de nos zones d'ombre. Tout ce que nous ne voulons pas voir en nous, ni reconnaître, d'une manière ou d'une autre, nous sommes invités à éclairer ces aspects « ombre » de notre univers intérieur à la lumière de notre conscience et ainsi quitter nos prisons que nous appelons peurs, croyances, préjugés, attitudes erronées, etc.

Alors se nourrir du prana permet de se nourrir pleinement des cinq sens, au travers des couleurs qu'offre la nature environnante, du parfum des fleurs, des fruits et légumes que nous pouvons regarder et toucher sans avoir besoin de les consommer, ou encore du chant des oiseaux, de la mélodie du vent dans les arbres...

Nous cherchons tous une vie meilleure qui n'est nulle part ailleurs que ici et maintenant, à la rencontre de nous-même. Ce bonheur auquel nous aspirons tous nous en indique la voie : « à la bonne heure », c'est à dire au présent, d'être en pleine écoute de nos ressentis physiques, de nos manifestations cognitives et émotionnelles et de les intégrer.

Se nourrir du prana c'est réaliser dans nos cellules que nous sommes des êtres spirituels vivant une expérience humaine et non l'inverse. Mais comment incarner l'humain en nous en étant déconnecté de notre humanité, c'est à dire de notre cœur, de notre intuition et donc de notre conscience supérieure ? Notre conscience inférieure, le mental égotique nous berce dans l'illusion de notre séparativité à nous et à la vie. Aussi, se nourrir du prana c'est être unifié en pleine conscience à notre globalité, le positif comme le négatif et ainsi, réintégrer le champ unifié quantique dont nous sommes composé, qui est partout comme en nous, et dont nous n'avons jamais été séparé...

Si vous souhaitez en savoir plus, vous pouvez parcourir le site web de Gabriel Lesquoy qui fait l'expérience de la nourriture lumière depuis Juillet 2012 et qui accompagne en stage résidentiel et à distance (skype et téléphone) toute l'année.

Gabriel Lesquoy

www.pranainspire.com

Tel : 06 88 06 93 60

