SANACION CON LUZ SOLAR O SUNGAZING

Hira Ratan Manek (HRM), entre otros, ha demostrado que una persona puede vivir sólo de energía solar por períodos muy largos sin comer alimentos. Esto ha llegado a ser conocido como el fenómeno HRM. El método se utiliza para curar todo tipo de enfermedades psicosomáticas, mentales y físicas, así como también aumentar la potencia de la memoria y la fuerza mental mediante el uso de la luz solar. Desde el 18 de junio de 1995, HRM, sigue viviendo solo con la energía del sol y agua. De vez en cuando, por hospitalidad y propósitos sociales, bebe té y café. Demuestra que, como resultado de Sungazing, tiene mejor salud física, mental, emocional y espiritual.

-HRM: Nosotros nos estamos dirigiendo hacía las ciencias energéticas. La energía transforma automáticamente todo en nuestro cuerpo. El año 2012 se acerca rápidamente. Las profecías del calendario Maya se acercan, yo por mi parte voy rápidamente alrededor del mundo, y sé que si todo el mundo aprende a hacer Sungazing entonces las creencias en el 2012 no tendrán ningún efecto. El sol se ocupara de que todo llegue a su sitio. Si desean ser felices después del 2012 hagan Sungazing.

La mirada al sol en la práctica se efectúa del mismo modo que miran la pantalla de su televisión o la del ordenador, de manera directo. La cantidad de luz que el sol les da en las horas de la mañana o de la tarde es muy inferior de la luz que les llega a través de la tele o a través del ordenado. Hay evidencia científica.

La práctica del Sungazing que estoy enseñando y predicando no es más que un re-descubrimiento de una práctica muy antigua. Hace miles de años alrededor del mundo todos nuestros ancestros la practicaron y ellos no tenían problemas. La polución no les afectaba, el medio ambiente era perfecto y la ecología era muy equilibrada y su salud se basaba en ella, no había fronteras y todo el mundo vivía feliz. Yo he revivido esa práctica antigua. Y ahora, se trata de una práctica de alta tecnología que es gratuita y muy sencilla. Hace muchos años se conocía esta terapia como **helioterapia** y también fue utilizada por los indios norteamericanos en los Estados Unidos. Incluso hoy en día ahí algunos indios que continúan con la práctica del Sungazing y hay otras personas en Francia que también la hacen, en Bulgaria, los mayas en México, los peruanos, algunas personas en Bolivia, en Egipto y muchos en India también. Lo que voy a compartir con ustedes no es una sorpresa ni ninguna cosa milagrosa, es una práctica que todos deberíamos de adoptar en nuestra vida diaria, para que no tengamos ningún problema. Lo único que tienen que hacer es algo muy pequeño, contemplar el sol en las horas seguras, eso es lo que significa el Sungazing o contemplación del sol.

Amen y usen la primera hora del sol de la mañana o la última hora del sol en las tardes, éstas horas seguras harán un enorme beneficio. El néctar, el elixir o el maná no es más que la luz del sol. En este mundo moderno, nos falta la luz del sol para nuestro cerebro, todo el mundo tememos la luz del sol. Se nos dice que la luz del sol perjudicará nuestra visión, nuestros ojos. Pero haciendo esto la energía del sol no llega hasta nuestro cerebro que tanto lo neceista. Nuestro cerebro es un súper ordenador que recibe muy poca energía, y esta es la razón por la cual usamos una pequeña parte de su capacidad. Muchas veces

escuchamos a los expertos médicos o científicos que solo usamos entre un 1 a un 3 % de nuestra capacidad cerebral, y eso es cierto. Dios nos ha dado un regalo muy natural y nosotros no estamos usando un 90% de este regalo. Dios nos ha dado poderes, recursos humanos enormes, y es lo que no estamos usando en nuestra vida diaria. El cerebro es un hardware, es el ordenador madre, que es muy superior a los ordenadores hechos por el hombre. Los recursos humanos infinitos que Dios nos ha dado son el software que disfrutamos en nuestra vida diaria. Desde nuestro nacimiento estamos programados con nuestro software que está en nuestro cerebro, nuestro ordenador personal. Tenemos una mente y pensamos a través de ella y forma parte de nuestro cerebro. Y la mente se puede asemejar a lo que es el ratón de nuestro ordenador. Y en cambio, el sol es la fuente, la fuente de energía que llega hasta nuestro cerebro.

Podemos tener la tecnología de la información a través del ordenador que tenemos nosotros. Esta tecnología que comparamos con la tecnología de las máquinas, la podemos llamar en lugar de IT, que en inglés significa Information Technology, llamarlo como Tecnología de Idea que somos nosotros. Tenemos que usar nuestra tecnología interna, esto sólo es posible cuando nuestro cerebro recibe más y más luz solar.

La luz del sol, nos da beneficios como: olvidarnos y sacarnos de nuestras vidas la depresión y los desordenes mentales, cualquier problema físico, cualquier ignorancia espiritual. Con mucha seguridad podremos controlar problemas de obesidad, dado que, el cuerpo esta gobernado por el cerebro y por eso el cuerpo seguirá al cerebro y el cerebro nunca seguirá al cuerpo. La eficacia del cerebro depende de la eficacia de las neuronas que están dentro, cuando observamos o contemplamos el sol en la franja segura, en el momento que el ojo recibe la luz, recibe además los fotones de energía que salen del sol. Solo nuestros ojos son capaces de recibir estos fotones, ninguna parte del cuerpo es capaz de hacer eso. Y estos fotones los requerimos, son absolutamente necesarios y no los tenemos. Todas las criaturas vivientes excepto el ser humano reciben suficientes fotones, si miran como se comportan los perros y los gatos que tenemos en casa, verán que ellos no están contentos hasta que ven la luz del sol. Les encantan mirar la luz del sol. Sin embargo, el ser humano no lo mira. Cuando los fotones son recibidos por el ojo y alcanzan el cerebro, entonces las neuronas y las células del cerebro, se regeneran y se multiplican, adquiriendo la fuerza que habían perdido. Esto ha agitado las creencias médicas, antes se creían que las neuronas nunca se podían regenerar, ni siquiera podían aumentar de número. Y a medida que vamos envejeciendo, decían que iban perdiéndose. Pero los resultados obtenidos, por personas que están realizando Sungazing, han dado amplia evidencia de que las neuronas sí se regeneran y además se multiplican, y recuperan la fuerza que tenían cuando eran jóvenes. Esta es la clave sencilla para conseguir salud. Si cuidadas de tus neuronas, entonces, cuidarás tu salud. Cuantas más neuronas y mejor salud, podremos permanecer jóvenes durante un tiempo más largo, porque el proceso de envejecimiento se ralentiza y la longitud de la vida se alarga. Obtenemos más memoria, más inteligencia y cuando lleguemos a una edad avanzada nunca nos afectara el Parkinson y el Alzheimer.

Estamos encaminados hacia el sendero de la iluminación. Entiendan los enormes beneficios que el sol nos ofrece y no teman en absoluto de los efectos del sol de la mañana o el de la tarde. También ha sido probado que una hora en la franja de salida del sol, en la cual que se conoce como la primera hora del sol o una hora antes que el sol se vaya, y esto lo llamamos las últimas horas del sol, esta franja horaria no tiene rayos ultravioletas negativos ni ningún rayo perjudicial para nosotros. Es muy seguro para los ojos mirar en estas horas. A través de Internet, a través de la página Web del tiempo de su ciudad, a través de páginas Web internacionales de la BBC o de la CNN podréis descubrir el índice de rayos ultravioletas en cualquier momento del día. En la primera o en la última hora de la salida del sol no tienen rayos ultravioletas negativos en absoluto. Hoy en día en muchos periódicos informan sobre los índices de rayos ultravioletas, incluso se venden relojes que miden el índice de rayos ultravioletas. Se venden en algunos sitios aparatos baratos que indican la cantidad de luz ultravioleta que hay en esos momentos. Siempre que el índice de rayos ultravioletas sea inferior al numero 2, podremos mirar al sol por la mañana o por la tarde, y así, el cerebro recibe el suministro del poder energético del sol. El cerebro así, se activara cada vez más.

Cuando empiezan a practicar el Sungazing, no existen restricciones para su vida presente, pueden continuar con su vida actual, haciendo todo lo que hacen, comer, beber, hacer ejercicio, tomar medicamentos, etc. Lo único que hay que hacer es añadir la práctica del Sungazing en su vida diaria. Si no tienen tiempo, pueden reducir el mirar la televisión y dedicar ese tiempo a mirar el sol, de pie y manteniendo la columna vertebral recta, de ser posible, con los pies descalzos encima de la tierra.

El primer día, no lo hagan durante más de diez segundos, incluso un niño puede hacer eso de mirar diez segundos al sol, sus ojos pueden parpadear no hay problema si es demasiado fuerte. Si no pueden hacerlo de pie, lo pueden hacer sentados y si no pueden estar descalzos, no se preocupen que lo pueden hacer con los zapatos puestos. Si no pueden salir de casa, pueden mirar al sol a través de una ventana de cristal transparente. En invierno pueden hacer Sungazing desde dentro de casa a través del cristal de la ventana. Durante la primera o la última hora de la franja segura del sol. Si nosotros sentimos, incluso durante esa franja, que mirar el sol no es cómodo para nosotros, pueden llevar esas gafas negras que tienen agujeritos o pueden usar un trozo de tela o de papel fino, lo pueden colocar enfrente de vuestros ojos y mirar a través de ese papel o tela, así también obtendréis los fotones, pero **nunca uséis gafas de sol**, por que ellas bloquearan los fotones. No es necesario que miren al sol totalmente redondo, tampoco es importante que este brillando mucho, incluso el sol a través de las nubes ligeramente tapado o si miran un trocito de sol será suficiente para realizar la práctica del Sungazing. También, si se encuentran en la ciudad y están rodeados de edificios y no pueden mirar el sol en las horas seguras, entonces al mediodía, lo que pueden hacer viendo el reflejo del sol en un cubo con agua. Puede ser un cubo de cerámica, madera, barro, etc, o un pequeño lugar donde haya agua clara, y pueden contemplar ese reflejo, y obtendrán los = beneficios.

Si llevan gafas recetadas, cuando realicen el Sungazing quítenselas, lo mismo si usan lentes de contacto .

Después de hacer el Sungazing, cierras tus ojos un tiempo y dentro verás la imagen interna del sol, permite que desaparezca poco a poco, completamente y entonces abre los ojos y mira para otra parte, esto evitará que tengan visión borrosa, si no hacen esto, puede que tengan visión borrosa después del Sungazing. Cuanto más tiempo permanezca esa imagen interna con los ojos cerrados después de haber echo el Sungazing, tanto más demostrará que la salud de vuestros ojos va mejorando y también reforzará el tercer ojo, que se halla en el centro de nuestro cerebro. El alma humana tiene la sede en el tercer ojo o en la gandula pineal, y esta se fortifica. Cuando esto sucede, entonces podemos vivir más tiempo, 200 o 300 años. La ciencia está empezando a ver todas estas posibilidades. O sea, que el primer día, contemplas el sol un máximo de 10 segundos. Pueden escoger periodos inferiores a los diez segundos, pero nunca crucen este límite, pueden usar pequeños cronómetros (NT: mejor un temporizador) para medir el tiempo. El segundo día pueden aumentar hasta llegar unos quince o veinte segundos, y van aumentando poco a poco cada día, según la comodidad de visión de sus ojos. Algunos días puede que los salteen o quizá el sol se los saltee o ustedes lo salteen, pero todo esta bien. Si se saltean algunos días continúen allá donde hayan dejado la práctica, no se preocupen. Si al empezar la práctica la dejan durante un tiempo, pueden pasar meses, incluso años, no se preocupen, cuando la vuelvan a empezar no tendrán que volver a empezar desde el principio, sino donde la han dejado. Pueden realizar la práctica de manera regular o irregular, o muy irregularmente, todo funciona hasta que obtengan los beneficios. . **Cuanto llegan a los 10 minutos más o menos de Sungazing**, y esto les llevará más o menos 60 días de práctica, experimentarán que la salud de sus ojos mejorará, cambiaran para mejor la prescripción de sus gafas, las cataratas, si alguien tiene se harán más pequeñas. Defectos tales como no ver de lejos, de cerca, astigmatismo, etc., cualquier tipo de problema ocular irá mejorando. La razón científica para ello es que cuando la luz solar se recibe a través de los ojos se desarrolla la vitamina A en el cuerpo. Hasta ahora solo sabíamos que gracias al sol se generaba la vitamina D. Pero en cualquier medicina ocular, se sabe que la vitamina A es muy importante para la salud de los ojos. Otra cosa que se hace mucho en los laboratorios es utilizar el láser para los problemas oculares. El tratamiento del rayo láser para los ojos, a partir de ahora, se lo podrán dar a través del sol. La contemplación del sol nos puede dar tratamiento de rayos láser y esta vitamina A que tanto necesitamos. La salud de vuestros ojos mejorará. Aquellos que tengan problemas serios, como por ejemplo degeneración macular, mucha miopía, glaucoma, defectos de la retina, todas esas personas, durante los dos primeros meses, deberían cerrar sus ojos y sentarse ante el sol suave de la mañana y calentarse los parpado, **todos los días durante diez minutos y además deberían utilizar agua calentada, cargada por la energía solar como colirio ocular. Después de dos meses,** cuando vean que su visión ha mejorado un poco, entonces pueden empezar con el Sungazing con los ojos abiertos y poco a poco sus problemas se curarán. Poco a poco irán haciendo más Sungazing y **cuando lleguen a la práctica de 90 días, ya estarán mirando al sol durante 15 minutos, y en estos momentos es cuando experimentarán una salud**

mental perfecta,lo que nos disfrutar de la paz mental perfecta. Lo que sucede es que desde que nacemos tenemos codificada la salud mental y la paz dentro de nosotros. Estos recursos humanos, este software esta dentro de nosotros y la luz del sol lo único que hace es ayuda a activar y hacer que salga eso que está dentro. En estos momentos la mente va de un lugar a otro, totalmente fuera de equilibrio, que salta como un caballo con mucha potencia. No pueden realizar decisiones correctas en su vida debido a que su mente esta así, porque todos nosotros vivimos con muchas prisas, y haciendo esto, nuestras decisiones son erróneas y entonces nos arrepentimos gravemente. Haciendo Sungazing su mente se torna perfectamente equilibrada para tratar cualquier problema en la vida. Siempre seréis positivos en su manera de pensar. Todo pensamiento negativo desaparece, no tendrán miedo en su vida. Tenemos miedo de lo que va a suceder en el próximo momento y el miedo es nuestro enemigo. El sol hace que nuestra confianza y nuestra fuerza de voluntad se hagan tan fuertes que incluso el miedo a la muerte desaparece. Alguien que no tiene miedo a la muerte dirá que incluso las enfermedades le temen y no vendrán hacia él. Hoy en día tenemos miedo a las enfermedades y ese es nuestro problema. Las enfermedades no nos hacen daño y lo que sí nos hace más daño que las enfermedades es el miedo, y con la luz del sol nos fortificamos, nos hacemos más fuertes en la vida. También tenemos dentro de nosotros una naturaleza muy débil, a veces nos enfadamos, tenemos avaricia, celos, envidia, somos hostiles hacia los demás y nos falta el amor, la amabilidad, la compasión. Y toda esa naturaleza débil, afecta a nuestra salud. La ciencia sabe, que una persona cuando se enfada o tiene mal carácter tiene problemas con la presión sanguínea y la diabetes. Una persona avariciosa perjudicará sus riñones y su hígado, una persona celosa tendrá bloqueos y perjudicará su corazón, y la falta de amor, de amabilidad, compasión trae enfermedades como la artrosis, artritis, reumatismo, y muchísimas más.

Tenemos que cambiar para ser mejores. La tarea del sol es purificar todo en este planeta, esa es su tarea.

Cuando hay muchos días sin sol nos deprimimos. pero cuando sale el sol, nos ponemos automáticamente contentos porque recibimos más energía. Estos son los efectos de la luz del sol en el cuerpo humano. Los científicos del espacio, a NASA, están estudiando ahora estos cambios. Cuando sepan esto, solucionarán muchos problemas de viajes espaciales. A través del Sungazing, todas nuestras debilidades, toda la basura que hay dentro del cerebro, todos desaparecen y la divinidad que está escondida dentro de ti saldrá a la superficie. Serás transformad@ en un ser espiritual, un ser divino. Lo que puedo decir es que un demonio se transforma en un ser divino tras tres meses de mirar al sol. Esta es la transformación que da el sol, es tremenda. Los mismo psiquiatras están de acuerdo de que la depresión, la esquizofrenia, las fobias mentales y los grandes desordenes mentales propios del invierno, y los intentos de suicidios sobre todo en invierno se curan con la luz del sol. Incluso las adicciones al alcohol, fumar, todas esas cosas, esas adicciones desaparecen. Para cualquier desorden mental, si deseamos salud mental y paz mental perfecta, el Sungazing es la respuesta. Pero este tiempo es simplemente una guía. Algunos se curarán más temprano y otros les costará más. No tengan expectativas, no insistáis en las expectativas durante ese

tiempo, puede tardar más. Si siguen haciéndolo, obtendrán los beneficios tarde o temprano. Tengan paciencia, no tienen nada que perder. Es totalmente gratuito.

Y aquellos de ustedes que tengan problemas físicos, todos hemos oído sobre cáncer, el sida, diabetes, osteoporosis en mujeres, cáncer de próstata en hombres, artritis, reumatismo, problemas coronarios y miles de enfermedades, los siete colores del sol, los colores del arco iris, tienen un efecto curativo en todos nuestros problemas físicos. Desde tiempos antiguos se ha practicado la cromoterapia, mucha gente ha practicado la cromoterapia y algunos siguen practicándola hoy en día. Utilizan botellas con cristal coloreado, también utilizan cristales, pirámides y prismas. Utilizan piedras preciosas naturales incluso utilizan solárium. Sin embargo, hoy en día la cromoterapia es altamente confusa. Nadie tiene una certeza absoluta de cual de los colores del arco iris curará qué enfermedad. Cada uno tiene su propia sabiduría, sus propias teorías y si leemos diferentes libros de diferentes autores nos confundirá mucho y entonces yo lo que hago es pasar de este sistema de la cromoterapia y lo simplifico muchísimo más. De la misma forma de tipo de sangre 0 universal, también la luz blanca que vemos normalmente del sol, contiene dentro de ella los siete colores del arco iris. Nuestros ojos es como si fueran un sol complementario, nuestros ojos tiene mucho más poder que cualquier pirámide, prisma y cristal. Nuestros ojos, sus ojos hacen milagros.

Después de tres meses observarán el sol durante quince minutos, si desean alargar el proceso de mirar el sol durante diez segundos cada día. Entonces siempre que miren al sol pensado “Esta luz que entra en mi cuerpo, se dirige a aquella parte de mi cuerpo donde más lo necesite, que tiene dolor y que esta en desorden”. Así la salud viajará automáticamente a aquella parte del cuerpo que más lo necesita. Y así empezará nuestra curación automáticamente. Los naturópatas dicen que el cuerpo se cura a sí mismo. El cuerpo tiene procesos de auto curación que solo requieren de energía cósmica para ayudarnos. Aquí ustedes, son todos sus propios sanadores, todas las medicinas complementarias que están en el mundo hoy en día, la sanación alternativa o espiritual, para muchas de ellas, el sol es un medio de curación. La medicina original es la medicina del sol y todas las otras medicinas son alternativas, la del sol no es alternativa. Entonces, cuando lleguen a los treinta minutos de contemplación del sol, la mayoría de sus problemas se curarán. Hoy, mucha gente va a que le operen la rótula de la rodilla, yo diría que esto es un problema real, real dice que es de estatus tener rotulas implantadas nuevas, pero la verdad es que no se necesita cirugía. Si tienen cualquier problema con sus rodillas, siéntense en una silla y expongan las rotulas al sol suave, permitan que se calienten suavemente cada día durante media hora, hagan el Sungazing y no necesitareis cirugía en absoluto. Si calientan su cuerpo media hora cada día con el sol aparte del Sungazing, se equilibrarán los niveles de insulina en su cuerpo, la diabetes desaparecerá. Y el cáncer disminuirá y desaparecerá, lo mismo con el Sida. Hoy en día esta el instituto Jors Hokins empezando a hacer una guerra a efectos de la quimioterapia, se trata de una institución médica muy grande en los Estados Unidos, hoy en día aceptan que las partes buenas del cuerpo se perjudican si utilizamos la quimioterapia, no solo las partes malas y entonces la gente sufre más. Entonces están aceptando

que la luz solar es una muy buena cura para el cáncer. Hay un libro que se llama “ventajas de los rayos ultravioletas “escrito por un experto, un médico de Boston, y la sociedad del cáncer del Reino Unido, habla muy clara en su pagina Web de los efectos de la luz solar para curar el cáncer y otras muchas enfermedades, ellos dicen de forma muy clara que si nos perdemos de tomar el sol suave, sobre todo que sea suave, si no lo hacemos eso hará que tengamos muchas enfermedades, así que procuren tomar siempre el sol suave y verán que esto favorecerá su sueño, dormirán mejor. Claro que no hablan de forma abierta sobre el Sungazing en concreto, pero esto, ya cambiará, porque no se trata solo de tratar al cuerpo, es importante que nuestro cerebro se energice también. Solo entonces podremos acceder a la fuente del problema. Todas las cosas están cambiando al sol.

Si además empiezan a beber agua cada día cargada por la energía del sol, esta es la bebida energética de última hora que está en nuestro planeta. Es un agua milagrosa. No hay nada que pueda competir con ella. El agua que utilizan para su bebida, si tienen alguna duda de su grado de pureza, lo que tienen que hacer primero es hervirla, después esperan a que baje a temperatura ambiente y almacenada en recipientes de vidrio claro, máximo dos litros y tápenlo con una tapa de cristal, pero si no tienen tapa de cristal, cualquiera que no sea de plástico y mantengan este recipiente de cristal afuera, a la luz del sol o dentro de casa en una ventana de cristal y permitan que esta agua se caliente el máximo tiempo posible durante el día. Cuando ya se pone el sol, permitan que este agua se enfríe un poco a la temperatura de la habitación y siempre que tengan sed, beban de esta agua. La energía permanecerá en el agua durante 24 horas como mínimo hasta la próxima puesta del sol. En el momento que empiezan a beber esta agua cargada por la energía solar, sus niveles energéticos aumentarán, el sistema inmunitario de su cuerpo se reforzara, aquí no hay residuos químicos. Todas las bebidas energéticas que obtienen en el mercado tienen residuos químicos, ellos quieren tomar su dinero y les dan, escondidas a cambio, las enfermedades.

Ahora se esta popularizando el agua cargada con el sol y mucha gente hace té con el sol. El té que lo dejan que se caliente con el sol, toman una bolsa con el té, lo ponen en agua y la dejan al sol. Pónganse a trabajar y tras unas horas vuelvan y ya esta preparado el té para ustedes y pueden añadirle lo que quieran y beberlo. Esto se llama el Té del Sol y les puede ahorrar energía, electricidad o lo que usen. Esto ahora es muy popular en los Estados Unidos, el agua cargada por el sol es también popular allá. Hay gente que no tiene tiempo o que no tiene posibilidad de hacer esta agua y en Estados Unidos hay centros de yoga donde venden esta agua. En las estanterías ponen agua cargada con energía solar. Esta es la práctica yogui más grande, utilizar además el agua. Un litro a 95 dólares, a la gente le encanta la utilización del agua cargada con el sol. Es importante hacer esta agua diariamente, no deberíamos dejarlo mas de 24 horas y este agua cargada con sol, lo pueden utilizar para propósitos externos por ejemplo si tienen problemas oculares, lo pueden utilizar como colirio, si tienen problemas con el oído lo pueden utilizar como gotas para el oído, lo mismo para la nariz, para la boca, si tienen alguna mancha fea en la piel, incluso esas manchas blancas por falta de melanina, pueden masajear la piel con el agua cargada por el sol o pueden mojar un trapo muy fino en este

agua, pueden pasar ese trapo por la zona en cuestión se os curara el dolor y el problema. Y también la mancha o lo que tengan en la piel.

Después de seis meses, de seguir mirando el sol en la franja horaria y también de hacer baños solares seguros y también de beber ese agua energizada por el sol. Haciendo estas cosas están más o menos en control de casi todos los problemas físicos. Algunos, quizá se curen antes, quizás a otros les cueste más y les lleve más tiempo, pero no se preocupen por eso, sigan haciendo Sungazing con fe y sin miedo y si desean, pueden parar la práctica aquí.

Después de parar la práctica tras seis meses, lo único que se requiere durante un año más, un mantenimiento de diez minutos diarios de mirar al sol. Haciendo esto, nunca más en su vida estarán enfermos. El Sungazing es el precio que pagan. Y eso les dará el seguro de vida del sol. Este es el poder del sol.

Pero si además quieren un desarrollo espiritual, si quieren más conciencia o una conciencia mas elevada o una vida espiritual más elevada, entonces deberán seguir con la práctica. La espiritualidad requiere dos cosas: La meditación que yo llamaría MC, es decir, meditación constante y otra cosa importante es el limpiarnos de todas las acciones negativas del pasado, nuestro mal karma. Haciendo estas dos cosas estamos en la vía hacia la iluminación para entrar en el reino de los cielos. Una persona que esta perfectamente sana mental y físicamente. Poco a poco llegarán al estado de meditación constante, constantemente visualizando la forma de Dios en la cual crees. Ya no habrá pensamientos innecesarios, ya no habrá pensamientos que nos den miedo, porque Dios estará contigo inspirándote siempre. Siempre te sentirás guiado o guiada por él, disfrutando de su compañía constante, esta es la verdadera meditación constante y esto es posible de forma fácil.

Para limpiar las acciones negativas del pasado, sin embargo, todas las religiones sugieren que hay que realizar periodos de ayuno bastantes largos. A Dios le encanta que ayunemos, pero es muy difícil ayunar. Cuando alguien habla de ayuno nos entra miedo, porque algunas veces hemos intentado ayunar durante periodos de tiempo corto ¿Pero qué es lo que pasa cuando intentamos ayunar solo dos días? En el momento en el que empieza el ayuno, miramos el reloj y el calendario para saber cuando acabamos, para calcular el tiempo que queda. Y también durante el periodo de ayuno sólo pensamos en comida, comida y cuando volvemos a comer, esto es una experiencia muy común. Sin embargo existe un método científico para realizar ayunos durante tiempos más alargados, esto lo acepta la ciencia médica. Según la ciencia, una vez que el cuerpo esté totalmente desarrollado ya no necesita comida, lo único que necesita es energía y puede venir de cualquier parte. Nosotros comemos con el objetivo de obtener energía y lo que comemos esta hecho solamente por el sol, si no hubiera sol, nada crecería.

A principios del siglo XX, unos expertos en Londres escribieron que “la radiación solar es el alimento original de la humanidad y lo que comemos es

una fuente secundaria, algún día, alguien descubrirá como alimentarse únicamente del sol". En aquel tiempo, hubo un señor, el yogui Yogananda, que les dijo a esos señores que existe una señora en la India que durante 52 años no ha tomado nada más que luz del sol. Esta señora se llama Giri Bala y también habló que hubo una santa cristiana, Teresa Neuman que estuvo sin necesidad de comer durante 12 años y medio y también hablo de otras personas más. Cuando esos expertos médicos realizaron la investigación, todas estas personas respondieron a una sola cosa, que la luz del sol alcanza su cerebro y gracias a esto obtienen la energía sin la necesidad de comer. Pero estos médicos se negaron a dar a conocer esta práctica. Diciendo que el mundo no estaba preparado para saber eso. Yo entendí viendo el estilo de vida de todas estas personas y después de haberlo practicado, fui capaz de vivir sin comer comida sólida, solamente con agua durante largo, largo tiempo. En tres ocasiones fui observado por equipos médicos, la primera vez fui observado durante 211 días solo tomando agua. En la segunda vez fui observado durante 411 días las 24 horas por un equipo de muchos médicos. Fue un equipo internacional de 22 médicos que me observaron constantemente durante 24 horas. En la tercera vez fue un equipo medico en los Estados Unidos, unos expertos del equipo de la NASA, que me observaron durante 130 días constantemente. Todas estas personas me observaron, me estudiaron y dijeron: Sí, es posible. Pero fueron incapaces de explicar como podía hacerlo.

Les puedo decir de forma muy franca. Aunque no pueden explicarlo, ellos saben que esto es posible, pero no lo dan a conocer al público, que si la gente se entera a gran escala, esto puede afectar a la industria alimenticia, sobre todo a la farmacéutica y medica. Para trabajar o impedir eso y que gente como nosotros no perdamos esa oportunidad, yo viajo por todo el mundo dando a conocer esto. He establecido esta práctica a lo largo del mundo.

Entonces, si después de seis meses de Sungazing extienden la práctica, ya tienen total libertad de problemas mentales y físicos. Sigan incrementando la práctica de contemplar al sol durante diez segundos cada día. Haciendo esto, la energía se va acumulando en las células corporales. El cuerpo humano no es más que un panel solar, incluso a nivel médico aceptan que estamos hechos de luz, o sea, que si estamos hechos de luz, podemos recibir la luz. Sus células corporales que son fotovoltaicas en su naturaleza, van acumulando más y más energía. Y a medida que estos niveles energéticos van aumentando sus ansias irán desapareciendo. Sobre todo la necesidad de comer comida física irá desapareciendo poco a poco, o sea, que no están ayunando, no están controlando el hambre en absoluto. El hambre desaparece de forma muy lenta por que la energía del sol esta sustituyendo la energía que antes ocupaba la comida. Lo que pasa es que el ayuno sucede en ustedes y no al revés. Esta es la diferencia. Si te esfuerzas en hacer ayuno, el efecto es muy diferente que si el ayuno viene muy naturalmente y poco a poco a ti. Si hacen el Sungazing, entonces, el ayuno surgirá de forma natural y muy sencilla y poco a poco dentro de ustedes. Entonces el peso excesivo también se controlará. Esta práctica está siendo muy popular en temas obesidad. Muchísima gente en los Estados Unidos, para controlar su sobrepeso, está realizando esta técnica. Y contrariamente a otros programas de dieta en que a veces se puede conseguir como resultado la anorexia o la bulimia, aquí, no existen esos problemas.

Después de haber hecho el Sungazing durante nueve meses o, lo que es lo mismo, 270 días, llegan a estar mirando al sol durante 44 o 45 minutos, su hambre desaparece para siempre, ya no serán un ciudadano hambriento. Perderán el pasaporte de ser un ciudadano hambriento y pueden decir adiós al sol para siempre. Esta no es una práctica que tienen que realizar durante toda su vida, solamente durante 270 días y ya está. Pero para mantener estos beneficios para siempre en ustedes se requiere que durante un año más se realice un mantenimiento de la práctica de mirar el sol durante 15 minutos. Si eso lo hacen durante un año más, quince minutos cada día y el sol les enviará el certificado de la Universidad Del Sol (La gente se ríe...) como si fuera una licenciatura de "La personal tal se ha convertido en un chip solar" y entonces están libres en su vida y ya no tienen que hacer más. Y siempre que vayan a la luz de tanto en tanto, lo único que es importante que la luz vaya a su cuerpo y así se regenerará su energía. Y si peligran pueden comer. No hay problema por si hay razones sociales, si quieren comer, pueden seguir comiendo. Sobre todo para satisfacer a otras personas, pueden comer un poquito, pero no una gran comida, una comida completa.

Si quieren ser una persona que no come, tienen que conseguir que su familia los apoye. La familia y los amigos, todas esas personas deben apoyarlos, de lo contrario los disturbarán, los turbaran, los forzaran a comer y entonces ese mecanismo que se ha construido desaparece. O sea, que el comer menos o no comer en absoluto es una opción en trámite, no es una obligación. Pero el Sungazing es una obligación, si alguien quiere conseguir la salud de la mente y del cuerpo y también una salud espiritual.

Hoy en día los médicos insisten también de que cuando los niños son pequeños deben comer poca cantidad, no deben comer muchas calorías y si no abusan de la comida de pequeños, ellos cuando sean mayores tampoco tendrán enfermedades tales como el Alzheimer o el Parkinson. La ciencia médica anima a la gente a que coma menos, o sea, que esto esta bien. Pero no tienen el valor todavía de que no hace falta comer, pero ya verán como esto cambia con el tiempo.

Una vez hecho esto, su vida se tornará muy cómoda y además si van descalzos por la tierra, sobre todo por la playa, por la arena o la tierra seca al atardecer, caminando de forma muy relajada durante 45 minutos, haciendo esto también, el pie, toda la pierna se presiona sobre la tierra, contra el suelo y esto hará que tengamos los efectos de la reflexoterapia. Todos nuestros puntos corporales, nuestro cuerpo esta reflejado en el pie, también en nuestra mano, en nuestras orejas y el caminar de esta forma descalzo es muy efectivo. Si lo hacen encima de la arena de la playa, el bromo que sale de la arena, este vapor, este bromo hace que se absorban todas nuestras enfermedades y eso también nos dará energía. Es importante hacerlo sobre la madre Tierra, pero no sobre hierba, esto en la tierra misma también nos da nutrición, tal y como las plantas absorben la nutrición. Cuando nosotros estamos descalzos encima de la madre Tierra, esta nutrición nos será dada por ella. Los cincos dedos del pie, esta conectados con las cinco glándulas endocrinas del cerebro. El ***dedo gordo,*** esta conectado con el tercer ojo, la glándula pineal. El ***segundo dedo del pie*** esta conectado con la gandula pituitaria, en el yoga lo llamamos el ajna

chakra que gobierna el cerebro. El ***tercer dedo*** esta conectado con el Hipotálamo, con esta gandula endocrina, si este se fortifica, el cuerpo humano por ejemplo podría hibernar como muchos animales, pueden comer muy poco, una vez a la semana, una vez al mes y se cargarán de energía. La tortuga come muy poco, apenas come una vez cada seis meses, pero así, fíjense lo fuerte que es, va recargando y recargando la misma energía. Debido a que come poco, su ritmo de respiración es de un minuto, no es más que tres respiraciones por minuto. Nosotros, los seres humanos, normalmente respiramos 15-20 veces por minuto, entonces realizamos ejercicios respiratorios para decelerar nuestro ritmo. Pero siempre y cuando comamos de forma regular, el sistema digestivo funciona las 24 horas y si además hay tensiones que se acumulan debido a problemas, esto evitara todas esas cosas, evitara que nuestro ritmo respiratorio sea inferior a 15. Sin embargo, si realizan el Sungazing, su necesidad de tomar comida física disminuirá, desaparecerá el estrés, la tensión y su ritmo respiratorio descenderá por debajo de 10 respiraciones por segundo. Cuanto menos respiréis por minuto, tanto más tiempo van a vivir, este es el verdadero pranayama que el Sungazing ofrece.

El ***cuarto dedo del pie*** es el Tálamo, esta conectado con la glándula endocrina Tálamo, nuestros pensamiento, nuestras ideas, nuestras emociones, todo, se originan allí. Cuando estamos conectados a la Madre Tierra todos los pensamientos, los sentimientos, las ideas, todo se transforma en positivo. No habrá violencia, los pensamientos serán no tóxicos, por eso en los tiempos antiguos, en India, en muchos lugares, los sabios caminaban descalzos, incluso hoy en día sigue habiendo personas que hacen esta práctica de caminar descalzos. El dedo pequeño, el último, esta conectado con unas gandulas amígdalas que se hayan detrás de los ojos. Los rayos de luz que llegan a los ojos, a través de estas glándulas se convierten en rayos láser y este rayo láser es lo que llamamos el “néctar”. Hoy en día tantos tratamientos hablan de los rayos láser, pero nuestro cuerpo puede fabricar su propio rayo láser. Siempre que sea posible estas son las únicas cuatro cosas que deben hacer:

Hacer el Sungazing, la contemplación solar en la franja segura,

Hacer baños solares en horas seguras,

Beber el agua cargada por el sol y

Caminar descalzo sobre la tierra.

Hoy en día existe un libro en el mercado que se llama “Amar sin fin”. Jesús habla a través de Clenta Green. Allí, ella dice que en la Biblia original o incluso Cristo nos hablaba de la importancia del Sungazing, mirando el sol por la mañana o por la tarde durante 15 minutos, así obtendremos toda la nutrición que sea necesaria. También existe en la biblia este mensaje que dice “Hágase la luz” y se hizo la luz. La luz es amor y la luz es vida. Todos nosotros somos luz condensada. El cuerpo humano es luz condensada. La gasolina que tenemos en el coche es luz condensada. Todos los metales, el oro, la plata,

todo eso es luz condensada, las piedras preciosas, los diamantes, todo eso es luz condensada. Usan diamantes en sus anillos, collares, pero si tocan su piel pueden darles inmensos beneficios, aunque generalmente nuestros ornamentos no tocan directamente nuestra piel. La energía más grande almacenada esta en los diamantes y por eso se usan los diamantes en las industrias para cortar otras cosas.

Nuestra práctica del Sungazing se esta popularizando en todo el mundo, puesto que es totalmente gratuita y por que no requiere ningún maestro, es fácil, no necesitan que nadie les diga cómo hacer el Sungazing, incluso un niño puede hacerlo. Y además, el Gurú está dentro de ustedes, todo está dentro de ustedes. Además, ningún gobierno les puede pedir impuestos por esta práctica, no hay censores aquí. Y les dará todos los beneficios. No hay que comprar nada, es absolutamente gratis. Lo pueden hacer de forma regular o irregular. Háganlo como más cómodo les sea y tarde o temprano recogerán los beneficios. Aquí no hay nadie que puede fallar. La universidad del sol siempre da títulos al final, lo único que puede ser que lleve más tiempo a algunos. Se lo digo a su creencia, pero esto es una lotería gratis, no la tiren, simplemente prueben durante unos días y si se sienten cómodos, continúen. Y si entonces no están cómodos, nadie los obligara a que lo hagan. No tienen nada que perder aquí. No hay dinero entre medio. Aquellos que creen en el efecto negativo de los planetas en nuestra vida, ahora con ese tsunami económico que está teniendo lugar en nuestro mundo, mucha gente va al astrólogo, entonces hay gente que le lee el horóscopo o la mano, quieren saber cual es el planeta que les esta perjudicando para poder salir de este atolladero. Hay una medicina simple que dice que el sol, es el jefe de todos los planetas, ama al jefe y el jefe te amará a ti y entonces todos los demás planetas se quedaran calladitos y no tendrán ningún problema en su vida. Todas las circunstancias en su vida, la adversidad, cambiara para mejor. Todos los planetas incluidos el sol, estarán a tu servicio. Estos son los beneficios. En los tiempos modernos, con la tecnología moderna, todos tenemos efectos negativos sobre nuestra salud, por ejemplo el teléfono móvil da problemas, los ordenadores, la televisión, toda esta tecnología moderna decididamente afecta a nuestra salud, sin embargo, no podemos evitarlo, forma parte de nuestra vida, pero lo que sí podemos hacer es cuidar nuestra salud, convirtiendo nuestro cuerpo en un chip solar. Evitaremos efectos negativos de la tecnología moderna, por que estaremos llenos de energía.

Hoy en día existen unas maquinas operando que todavía están en fase experimental, que mide la energía almacenada en el hígado o en diferentes órganos como riñones, el corazón y después dan el dato de edad teórico de los órganos, así que hoy en día tenemos dos edades cuando miden estas maquinas, una es la edad de nacimiento y otra es la edad energética. El año pasado vieron en los Estados Unidos, cronológicamente mi edad es de 72 años, pero a nivel energético mi edad era la de un joven de 27 años. Si hacen el Sungazing, tendrán mucha energía. Les he dado este sistema simple, pero muy efectivo. Esta es la única energía que es eterna, que dura por siempre. Cualquier otra cosa cambiara tarde o temprano, sus creencias, lo que comemos, nuestra religión, todo puede cambiar. Incluso la anatomía del cuerpo también cambia. La prueba es que hace muchos años nuestros antepasados

tenían cola y ahora no tenemos casi cola, el cuerpo va cambiando también. Lo único que no cambia es el Sol, por lo tanto, conectaros con el Sol. La energía que vive en su cuerpo tiene que ir a alguna parte, su cuerpo va a morir pero no la energía que vive dentro de su cuerpo, puesto que la energía nunca muere ni se destruye, si están conectados con el Sol, su energía se purificará y se fortificara y después de esto, estarán en un lugar donde haya paz. Aquellos de ustedes que quieran, avanzar a nivel espiritual, deben disminuir sus deseos. Debido al Sungazing, el deseo de comer poco a poco irá desapareciendo y seguirán todos los demás deseos también. Se trata de menos equipaje en su viaje, cuando menos equipaje, más cómodo será su viaje, Lo deseos no son mas que equipaje pesado que nunca nos da comodidad y si desean realmente que este mundo este libre de guerra, de disputas y de problemas, entonces conectemos todos con esa energía común y cuando todos tengamos esa energía en común, entonces tendremos todos una manera de pensar, similar. Y cuando tenemos esa forma de pensar similar, entonces, este planeta se convertirá realmente en un planeta verde, por que habrá sonrisas en la cara de cada uno de nosotros. Sólo la regla del Amor, la amabilidad y la compasión estará en nosotros, esto es lo que el sol hace. Yo estoy viajando por todo el mundo, el sol es gratuito y lo que yo predigo también es gratuito pero yo no puedo viajar sin la ayuda de gente como ustedes, yo cubro los gastos gracias a las donaciones y también vendo unos DVD en ingles, y yo apreciare cualquier ayuda por su parte. No los obligo a pagar ni nada parecido. También tengo una pagina Web que se llama **www.solarhealing.com** , aquí podrán entrar y en caso de que tengan cualquier duda me pueden enviar email, yo respondo a todos los email que me mandan, todas las preguntas las contesto. Esta es mi misión, mi objetivo en la vida y hacer que este mensaje llegue a cada uno, a cada persona. Lo único que les pido es que transmitan este mensaje boca a boca a otras personas. Permitan que la gente conozca esta técnica y que obtengan los beneficios. Esto los hará muy independientes. Independientes de la esclavitud y la dependencia. Todos nosotros deseamos la independencia, celebramos el día de la independencia en nuestro país. Entre los países son independientes pero nosotros como seres humanos no somos independientes, estamos siempre explotados por otros, somos esclavos de la dependencia. Sin embargo con el Sungazing, todos los recursos humanos que están dentro de nosotros, salen a la superficie. Mi nombre también, en Estados Unidos me lo abreviaron simplemente con las letras HRM, que en ingles significan su majestad real. Mi nombre no significa realmente eso, lo interpreto como un símbolo universal que podría significar el administrador de los recursos humanos, esto es lo que significa esto.

Gracias (La gente estalla en aplausos)

Puedes ver los 12 videos de la conferencia en www.youtube.com

Más detalles sobre la práctica en www.solarhealing.com (en inglés) y en http://sungazing.es.tl (en castellano) y muchos sitios más.

Grupo de sungazers en http://ninosdelsol.ning.com/group/elmundo **“Cusi Huasi: La casa de la alegría”.**

LA LUZ DEL SOL COMO ALIMENTO Y MEDICAMENTO

Del libro "Las 108 Perlas del Sol" de Daniel Lumera

La Luz solar es el medicamento más potente que el ser humano puede usar de forma gratuita, pero esta posibilidad se desconoce o no se conoce ni se utiliza en amplia escala.

A veces me pregunto si la razón de esta escasa información se encuentre en los intereses económicos de las multinacionales y en el hecho que la luz del sol no se puede patentar.

Los remedios naturales más simples por lo general se desconocen o no se utilizan porque se consideran otros métodos más rápidos y eficaces: medicamentos sintéticos y remedios artificiales.

La luz es un verdadero alimento para nuestro cuerpo y nuestro ser, tan es así que una mala iluminación causa los mismos efectos de una mala alimentación: el hombre se

pone pálido, apático, tiende a la depresión y reduce su energía vital, la eficiencia del sistema inmunitario disminuye y se verifica la tendencia a engordar.

Una escasa exposición a la luz solar crea una serie infinita de problemáticas que se pueden manifestar en el plan físico, emocional, en la calidad de los pensamientos y, en general, en el estilo de vida.

Rigurosos estudios científicos demuestran el enorme potencial terapéutico de la luz y evidencian cómo la cantidad de luz a la cual el hombre se expone diariamente influencie enormemente en su vitalidad y su estado de salud. Naturalmente es muy importante exponerse a la luz en tiempos y modalidades correctas.

He aquí un breve listado de los efectos positivos de una regular y correcta exposición:

* Mejora la resistencia física

* Mejora la capacidad de atención y aprendizaje

* Mejora el sistema inmunitario

* Mejora la calidad de las emociones

* Mejora la tolerancia a la fatiga y al estrés

* Reduce las actitudes agresivas y mejora el carácter

* Regulariza los impulsos hambre/sed/sueño (reduce el hambre y el apetito compulsivo)

* Mejora los tiempos de recuperación de situaciones de fatiga y enfermedades

* Es eficaz en la cura de la psoriasis (por medio de los rayos ultravioletas)

* Tiene una acción preventiva en el riesgo de tumores

* Mejora el crecimiento y el desarrollo

* Mejora la capacidad de aprendizaje, memoria e inteligencia

* Reduce el colesterol en la sangre

* Incrementa la testosterona en los hombres y la progesterona en las mujeres

* Produce vitamina D (absorción de calcio y minerales)

* Tiene una acción germicida en el caso de enfermedades infecciosas

* Regulariza los ciclos de sueño y el reloj biológico

* Mejora la circulación epidérmica (acción reafirmante)

* Aumenta la libido y las capacidades reproductivas

* Mejora la circulación (capacidad de transportar el oxígeno de la sangre)

* Tiene efectos terapéuticos en artritis, reumatismos, artrosis

* Mejora la visión

* Reduce la necesidad de consumir drogas y alcohol

Para intuir aún más el enorme potencial armonizador de la luz basta con considerar que ya sólo visualizándola se producen efectos benéficos en el cuerpo, en las emociones y pensamientos.

El ser humano nace para vivir en un ambiente iluminado por el sol, y por lo tanto logra aprovechar de la mejor forma posible su potencial cuando conduce un "estilo de vidasolar", o sea con una presencia diaria suficiente de luz solar.

Experimentos controlados efectuados en niños de la escuela primaria han demostrado que la luz solar produce un incremento del crecimiento, la reducción de las caries, el aumento de la memoria, de la concentración y la inteligencia. Los niños expuestos a una mejor iluminación desarrollaban capacidades físicas y psíquicas superiores.

EL SECRETO DE LA LUZ DEL SOL

Las características de la luz del sol son distintas de las de una iluminación artificial comunmente usada en las casas y las oficinas.

La Luz del sol se constituye de un espectro de radiación luminosa, o sea de distintas frecuencias. El espectro solar varía de los rayos ultravioleta (hasta 400nm), al espectro visible a nuestros ojos (de 400 hasta 700nm), y del infrarrojo (superior a 700nm).

Esta amplia variabilidad del espectro solar determina sus características curativas y energéticas. La luz artificial, por el contrario, no posee el ultravioleta y además tiene muchas frecuencias distorsionadas; por lo tanto exponerse a esta luz por largos periodos, sustituyéndola a la del sol, puede provocar muchos efectos negativos en varios niveles.

Estas patologías parecen derivar de un estilo de vida "poco luminoso", pero la medicina oficial trata resolver estos desequilibrios con fármacos y tratamientos químicos, en lugar de llevar a cabo una acción preventiva o curativa por medio de una correcta exposición a la luz solar para reestablecer un organismo con una función regular y bien "alimentado".

En definitiva la atención no debería concentrarse en los efectos terapéuticos de la luz del sol, sino en los desequilibrios determinados por su ausencia.

Tan sólo hasta un siglo atrás el ser humano estaba mucho más ligado a los ciclos de la naturaleza y vivía más tiempo al aire libre. Algunas estadísticas

evidencian que la frecuencia de las enfermedades más comunes (fiebre y resfrío) y de la depresión ha aumentado progresivamente con el aumento de la exposición a la luz artificial, típica de las oficinas y de los lugares donde cada vez más gente pasa amplios periodos del año.

Existe por lo tanto un círculo vicioso en el cual se encuentran muchas personas: la luz solar es un alimento gratuito y fundamental para una calidad de vida saludable y equilibrada - el estilo de vida que propone nuestra sociedad la mayoría de las veces no permite una correcta y adecuada exposición a la luz - esto determina un notable aumento del porcentaje de enfermedades y dolencias físicas y mentales - tales desequilibrios se tratan con medicamentos químicos y artificiales, muchos de los cuales producen efectos colaterales que provocan a su vez ulteriores desequilibrios.

He aquí algunas reflexiones:

* No obstante se descubran nuevos medicamentos, cada vez más potentes y específicos, la gente hoy se enferma con más frecuencia respecto a cuando había un contacto mayor con la naturaleza.

* No obstante los enormes progresos alcanzados por la ciencia en el ámbito médico, el número de los enfermos en escala global no ha bajado.

* ¿Han reducido los descubrimientos médicos el sufrimiento en escala global? La respuesta es no. Es cierto que han reducido y vencido muchos males, pero ¿Cuántas más enfermedades han surgido? ¿Cuántas más enfermedades se presentan a raíz de los efectos colaterales de los fármacos utilizados para curarse?

* Si dejamos de razonar egoístamente y pensamos en el género humano en escala planetaria, ¿ la medicina oficial ha reducido verdaderamente la incidencia de las enfermedades? La respuesta es no.

* ¿La verdadera ciencia es la que cuida los intereses de las multinacionales o la de los investigadores que trabajan realmente para el bien de la comunidad, y no sólo de su billetera?
Un estilo de vida "solar" basado en el uso consciente de la luz podría mejorar no sólo las condiciones de salud en general, sino reducir y prevenir muchos desequilibrios.

Lo que pasa comúnmente es que el ser humano lleva un estilo de vida no saludable, pretendiendo que el fármaco resuelva los problemas que el

cuerpo señala, con el fin de poder seguir llevando ese mismo estilo de vida. La química tiene un poder inmenso, pero no hay que utilizarla desequilibradamente, por ejemplo para no sentir las necesidades de nuestro cuerpo y seguir viviendo en condiciones alteradas e innaturales.

El género humano tiene la tendencia a no escuchar las alarmas de su cuerpo y las dolencias de sus emociones.

Si estuvieras de viaje con tu coche y de repente se encendiera la luz roja de los frenos, ¿qué harías? ¿Quitarías la lamparita roja para no ver la señal o cambiarías los frenos para no chocar?

Las enfermedades del cuerpo humano son señales que nos invitan a cambiar, mirarnos, conocernos. Ignorarlas o sedarlas con fármacos no resuelve el problema, su origen, que de una manera u otra volverá a presentarse. Es necesario empezar a escucharse y comprender estos mensajes.

Esto no quiere decir dejar de asumir los medicamentos químicos, sino simplemente no abandonarse a un uso descontrolado y mejorar el propio estilo de vida.

¿El Sol: Enemigo o Amigo?

La luz solar es un remedio simple y gratuito y además cumple una acción preventiva hacia todo tipo de desequilibrio. Por medio de un equilibrado estilo de vida "solar" las personas podrían llevar una vida más saludable, enfermarse menos y consumir menos medicamentos Pero esto podría reducir las ganancias de las multinacionales farmacéuticas...

¿Los rayos solare son responsables del cáncer de la piel (Melanoma Cutáneo)?

Una masiva campaña de información ha evidenciado los peligros de la exposición a la luz solar:

* ¡La Agencia para la Protección Ambiental Americana sugiere una protección de los rayos ultravioleta cada vez te encuentres al aire libre!

* Una notable campaña publicitaria antes de cada verano (Televisión, radio, diarios) sugiere usar productos protectores contra los rayos ultravioleta del sol, que causarían cánceres a la piel.

* Algunos Estudios científicos ejecutados en animales con un uso masivo de rayos ultravioleta evidencian la relación entre luz solar y melanoma cutáneo. A tales estudios se le habría dado una notable relevancia en publicaciones así como en los medios de comunicación.

Los hechos demuestran lo opuesto: la luz solar y los rayos UV tendrían un efecto reductivo en el porcentaje de incidencia del melanoma. En la última década del pasado milenio la mortalidad por melanoma en Italia ha sido el doble en las regiones del norte respecto a las del sur, donde la irradiación promedio anual presenta valores notablemente mayores y donde, además, un número mayor de personas trabajan la tierra.

Por lo tanto donde la población está más expuesta a la acción del sol la incidencia del melanoma se reduce hasta a la mitad. Esto se puede verificar incluso en los casos de países europeos, donde, en las zonas menos iluminadas, aumenta la casuística.

Mucho clamor por los posibles efectos nocivos del sol, pero ninguna información relativa a los estudios efectuados sobre algunas de las propiedades extraordinarias de los rayos UV:

*Reducen el colesterol

* Bajan la presión sanguínea

* Mejoran los valores hemáticos

* Estimulan la reducción del peso en exceso

* Son eficaces en el tratamiento de la psoriasis

* Son óptimas en la cura de numerosas patologías del aparato respiratorio

* Mejoran la eficacia del sistema inmunológico

* Activan la producción de la vitamina D3, que permite una correcta absorción del calcio

¿Pero entonces, que el sol haga daño es un error o una realidad?

¿El verdadero problema está en nuestro estilo de vida o en la luz solar?

El verdadero peligro de la exposición veraniega a los rayos del sol consiste

en el hecho que durante los meses invernales el cuerpo no sólo no recibe una cantidad suficiente de alimento luz, sino que además se expone a una iluminación artificial insuficiente. Esta falta de gradualidad, constancia y equilibrio, provoca una incapacidad cada vez mayor de adaptación, con todos los problemas relativos.

En lugar de llenarse de cremas protectoras, la mayoría de las cuales contienen sustancias nocivas, sería más correcto exponerse con más frecuencia y constancia a la luz solar durante todo el transcurso del año.

Por parte de los medios nunca se ha puesto la mínima atención en las sustancias tóxicas presentes en las cremas solares, en el hecho que provoquen radicales libres y, sobretodo, en el enorme lucro económico que hay detrás de estos productos.

Una correcta exposición a la luz solar es fundamental para la correcta función del organismo humano, para una sana vitalidad y emociones equilibradas.

El agua, como la luz, es un elemento fundamental para nuestra supervivencia.

A la pregunta "¿El agua hace daño?" el 99% de las personas contesta que no. Sólo el 1% de las personas ha contestado con una respuesta de este tipo: "Depende, si tomas 50 litros de agua te mueres, porque el agua se convierte en veneno. Pero también si dejas de tomar por tres días y luego tomas dos litros de agua, te mueres.". Esta respuesta evidencia un aspecto fundamental que hay que aplicar a la luz: una correcta modalidad de tomar la luz solar se basa en la constancia gradual y no en indigestiones de luz.

Muchas personas durante todo el invierno se encierran en ambientes iluminados artificialmente, exponiéndose a la luz solar sólo durante unos pocos minutos por día, y luego, en los meses veraniegos someten su cuerpo a niveles de exposición que superan las seis horas diarias. De esta manera su cuerpo se somete a un periodo muy intenso y a otro de casi total ausencia de luz solar. Es como si comieran por dos meses tres kilos de pasta por día y luego pasaran los otros diez meses casi ayunando. El cuerpo lo padecería. Una exposición intensa al sol, si carece de gradualidad y constancia, incluso en los meses invernales, podría generar desequilibrio.

Como todo alimento y medicamento, también la luz solar hay que saberla dosificar. Existen horas y tiempos adecuados para evitar una excesiva recepción y eventuales efectos negativos.

Daniel Lumera - www.sunconscience.com - info@sunconscience.com

PREPARARNOS PARA MIRAR EL SOL

Para recibir todas las bendiciones del sol, hay que prepararse. ¿Y qué significa «prepararse»? Bien, supongamos que decidís asistir a la salida del sol, pero la víspera o la antevíspera, habéis vivido entre pasiones, riñas, etc. Entonces, evidentemente, no estáis preparados y al amanecer estaréis inmersos en el recuerdo de todos esos estados caóticos que habéis vivido, y a pesar de que esté el sol ahí, y vosotros delante de él, no lo sentiréis. Así pues debéis prepararos: no comer demasiado, no acostaros demasiado tarde, no hacer nada que os pueda preocupar o atormentar al día siguiente, sino arreglarlo todo de forma que seáis libres, que mantengáis el pensamiento limpio y el corazón en paz, sin que tengáis nada que arreglar, nada que lamentar o que reparar.

Es muy importante. Así, en esta paz, empezáis lentamente, con suavidad a meditar, sin concentraros en seguida en el sol. Para comenzar echáis un vistazo en vuestro fuero interno para ver en qué estado están vuestros «habitantes» y si hay ruido, agitación, intentad apaciguarlos y equilibrarlo todo, pues sólo después de haberos retirado, después de haber instalado la armonía y la paz en vosotros mismos, podréis proyectaros hacia el sol, imaginario como un mundo maravilloso, poblado por las criaturas más perfectas, seres luminosos que viven en la inteligencia sublime, en el amor absoluto, en la pureza absoluta, y pensar que ahí arriba reinan un orden, una cultura, una civilización que rebasan toda imaginación. Para uniros con él, debéis aprender a mirarlo conscientemente: entonces entre él y vosotros empezarán a circular ondas que crearán formas, colores, un mundo nuevo; atraeréis fuerzas, criaturas inteligentes que vendrán a bailar, a bañarse en esta belleza, en esta diálogo, en esta conversación que se entabla entre el sol y vosotros....

Y por otra parte, ¿qué ocurriría si os dijera que sin daros cuenta estáis ya en el sol? No lo sentís, pero hay una pequeña parte de vosotros, un elemento muy, muy sutil, que vive en el sol. La ciencia no ha llegado todavía a estudiar realmente al hombre, no sabe todo lo que él representa de inmenso, de rico, de vasto y de profundo. Lo que se ve de él, su cuerpo físico, no es él. El hombre posee otros cuerpos (astral, mental, causal, búdico y átmico) que están hechos de una materia cada vez mas sutil. Esto sirve también para la tierra. La tierra no es solamente lo que se ve de ella; a su alrededor existe una atmósfera que se eleva hasta varias decenas de kilómetros y que la ciencia ha dividido en diferentes capas con distintos nombres. Pero lo que la ciencia no sabe, es que en estas capas se encuentra una infinidad de elementos, de entidades, y que más allá de la atmósfera, la tierra posee un cuerpo etérico que va hasta el sol, que toca el sol. Así pues, el cuerpo etérico de la tierra se fusiona con el cuerpo etérico del sol; pues el sol, también posee un cuerpo etérico que se extiende más allá de su propia esfera, hasta la tierra e incluso más lejos, hasta los otros planetas. Por eso el sol y la tierra se tocan, están fusionados.

Y puesto que el hombre está hecho a imagen del universo, posee también un cuerpo sutil que va a reunirse con el sol... Es así como considerado en su lado

superior, divino, el hombre vive ya en el sol; pero no se da cuenta, porque su conciencia está limitada al mundo físico.

Lo que os digo os parece increíble, sin embargo estas son verdades por conocer y por profundizar. Cuando se empieza a estudiar en la Escuela divina de la Fraternidad Blanca Universal, nos desplazamos progresivamente de esta región limitada de la conciencia sensorial del mundo físico, hacia una región superior que es la de la superconsciencia. Esta región de la superconsciencia es inmensa, tiene millares de grados que hay que recorrer hasta sentir que se es ya un habitante del sol, que se está ya en el sol.

Esta parte de nosotros mismos, esta entidad que habita en el sol, es nuestro Yo Superior.
Nuestro Yo superior no habita en nuestro cuerpo físico, porque de ser así realizaría prodigios en él. De vez en cuando viene para contactar con nuestro cerebro, pero como el cerebro no está todavía preparado para moverse al unísono con él ni tampoco para soportar sus vibraciones, el Yo superior no puede manifestarse. El Yo superior trabaja en el cerebro, lo prepara, y el día que el cerebro sea capaz de cobijado, el Yo superior se instalará en el hombre.

Nuestro Yo superior no es otra cosa que Dios mismo, una parte de Dios; por eso, en la regiones superiores somos el mismo Dios, porque fuera de Dios no hay nada. Dios se manifiesta a través de la creación y las criaturas, y en consecuencia somos una parcela de Él, no existimos separadamente de Él. La verdadera ilusión consiste en creemos separados. Cuando los sabios hablan de maya, la ilusión, no es del mundo material de lo que hablan; el mundo no es maya, nuestro yo inferior sí es maya porque nos produce la ilusión de existir como seres separados de la Divinidad. El mundo es una realidad, y la materia también; la ilusión, os lo repito, proviene de nuestro yo inferior que nos empuja siempre a consideramos como seres separados.

Mientras nos encontremos demasiado abajo, al nivel de nuestro yo inferior, nos equivocamos, estamos inmersos en la ilusión, no podemos sentir esta vida única, esta vida universal, este Ser cósmico que está en todas partes; nuestro yo inferior nos impide sentido y comprenderlo. Por eso el trabajo solar que hacemos por la mañana a través de las meditaciones y las oraciones, tiene como objeto restablecer el lazo, construir un puente entre el yo inferior y el Yo superior que está en el sol.

Mientras estéis influidos por la filosofía mecanicista y penséis que el sol no puede ni hablaros ni ayudaros os cerráis el camino de la evolución. Hay que comprender que todo está vivo, que se manifiesta una inteligencia a través de todo lo que vemos, que el sol es una inteligencia, una vida, una luz viva... Y que, de pronto, empieza a hablaros. El me ha revelado ya muchas cosas, le considero exactamente tal como es, es decir como un espíritu formidablemente elevado, bello, grande, poderoso, inteligente... hasta tal punto que todo palidece a su lado. Intentad hacerle preguntas y veréis cómo os contesta. Quizá no seáis capaces de descifrar inmediatamente su respuesta, pero tarde o temprano se presentará en vuestra pantalla, en vuestro cerebro. El sol envía

las respuestas instantáneamente como las máquinas electrónicas. Es el hombre quien tiene que desarrollarse lo suficiente para captarlas en seguida.

Practicando Surya-yoga (Yoga Solar), os unís al poder que dirige y anima todos los planetas del sistema solar, al sol, y entonces obtenéis necesariamente resultados. Por esto puedo deciros que todos estos yogas, que estaban considerados en el pasado como muy positivos y que todavía lo son, cederán su lugar al Surya-yoga que los supera a todos porque a través del sol se trabaja con el mismo Dios. Aún os puedo decir que lo que nadie ha podido enseñarme, el sol me lo ha revelado, pues ningún libro puede daros lo que el sol os dará si aprendéis a relacionaros correctamente con él.

Por ahora todavía no habéis llegado a entrar en contacto con el sol; está ahí, pero no tenéis ninguna relación con él. Os contentáis con mirarlo, con constatar si está más brillante o más velado que la víspera, pero no es ésta la forma de entrar en relación con el sol. Para uniros con él, debéis aprender a mirarlo conscientemente.

Maestro OMRAM AIVANHOV

COMO DIGERIR LA ENERGIA SOLAR. Omram Aivanhov

En realidad, el método más eficaz para renovar la materia de vuestro organismo, consiste en
saber trabajar con el sol; os explicaré como. Todas las mañanas estáis ante el sol que envía por todas partes al espacio partículas luminosas de una gran pureza. ¿Qué os impide concentraros para arrojar de vuestro ser físico y psíquico las viejas partículas usadas, apagadas, enfermas y reemplazarlas por esas nuevas partículas que vienen del sol? Este es un ejercicio de los más útiles que podéis hacer a la salida del sol: con vuestro pensamiento, vuestra imaginación, intentad tomar partículas divinas e introducidlas en vosotros... De esta forma, poco a poco iréis regenerando la materia de vuestro ser; gracias al sol, pensaréis y actuaréis como un hijo de Dios.

La enfermedad no es otra cosa que una acumulación en el organismo de materias extrañas, y para curaros, debéis expulsadas. Este es el verdadero concepto de la salud: ¡la limpieza! Si es tan importante el saber recoger, por la mañana, las partículas que nos aporta el sol, es porque son las únicas que no producirán en nosotros ninguna aglomeración, ninguna impureza. Todo lo que coméis, bebéis, respiráis, deja siempre algún residuo, fatalmente. Sólo los rayos del sol están hechos de una materia que no deja residuos. Por eso tenemos que aprender a nutrirnos con este elemento superior que es la luz.

Esto es algo nuevo. Los humanos están habituados a nutrirse solamente con alimentos
sólidos, líquidos o gaseosos, pero ¿qué hacen con el cuarto elemento, el fuego, la luz? Poca cosa o nada. No saben alimentarse de luz, la cual sin embargo les es más necesaria que el aire. Por eso toda esa gente que nos critica y nos

ridiculiza cuando vamos por la mañana a la salida del sol, muestran su ignorancia e incluso diría que están embrutecidos. Asistimos a la salida del sol para alimentamos de luz y en lugar de reírse de nosotros, tendrían que hacer lo mismo. El hombre necesita alimentarse de luz para nutrir su cerebro. ¡El cerebro también quiere comer!... Y la luz es su alimento: ésta despierta en el hombre las facultades que permiten al hombre penetrar en el mundo espiritual. Mientras el hombre se contente con alimentar el cerebro de partículas sólidas, líquidas o gaseosas, que no son las que necesita, estará muy limitado en su comprensión.

Comprenderá quizá las cosas de la tierra, pero los misterios del universo se le escaparán.
Diréis: «Sí, pero comiendo y bebiendo también se alimenta el cerebro.» Es verdad, pero
solamente su parte menos sutil. Pues el cerebro, que es un órgano jerarquizado, está constituido por varias zonas: unas contienen centros que permiten manejar las realidades del mundo material e intelectual, pero otras contienen centros capaces de entrar en relación con las realidades del mundo espiritual, del mundo divino. Si aprendéis a alimentar vuestro cerebro con este elemento sutil que es la luz, los resultados serán diferentes. La tradición refiere que un día Zoroastro preguntó al dios Ahoura Mazda cómo se alimentaba el primer hombre y Ahoura Mazda le respondió: «Comía fuego y bebía luz.»

Diréis: «Sí, pero para reemplazar todas nuestras viejas partículas, quizá hagan falta siglos.»
No, podéis acelerar esta transformación con la intensidad de vuestro amor. Cuanto más améis la luz, más la atraeréis hacia vosotros.

La mayoría de los humanos tienen respecto al sol la misma actitud inconsciente que respecto a la alimentación. No se preocupan de la forma en que comen. Se pasan la comida hablando, gesticulando, riñendo, y creen que el organismo se encargará de recibir y escoger todos los alimentos necesarios para su buen funcionamiento. y es verdad, el organismo se encarga. Pero lo que no saben, es que el alimento contiene fuerzas y elementos sutiles venidos del espacio, que sólo una alimentación consciente puede permitimos recibir. Estos elementos que pertenecen al plano etérico, al plano astral e incluso al plano mental, pueden ayudamos a mejorar nuestros pensamientos, nuestros sentimientos y todo nuestro comportamiento. Sí, pero a condición de saber comer consciente e inteligentemente.

Es exactamente lo que se produce cuando se asiste a la salida del sol. Si estáis sentados
delante del sol, pensando en otra cosa, recibiréis siempre algunos beneficios físicos de su calor y de su luz, pero los elementos más sutiles que pueden ayudaros en vuestra evolución espiritual, no los recibiréis. Si sois conscientes

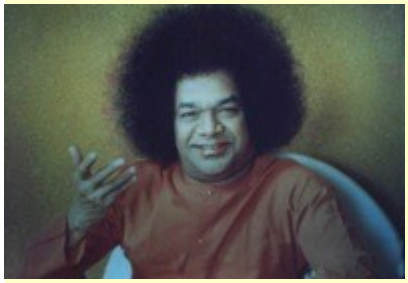
de que a través de sus rayos el solos transmite su vida, su amor, su sabiduría y su belleza, os preparáis para recibirlos, abrís en vosotros millares de puertas por las que esos rayos pueden entrar a depositar sus tesoros, y es así como llenáis todo vuestro ser con los beneficios del sol.

Por esto es tan importante ser consciente de lo que representa el sol. Así es como podréis recibir los elementos que os ayudarán a profundizar en las leyes y en los misterios de la naturaleza, a gustar de la dicha y de la paz.

****

ACTITUD ESPIRITUAL PARA HACER SUNGAZING

LA ACTITUD PARA HACER EL SUNGAZING U OBSERVACION SOLAR, ES UNA ACTITUD ESPECIAL.EL MAESTRO HRM (MANEK) EXPLICA QUE ES UN METODO SENCILLO Y GRADUAL.QUE AUN, UNA PERSONA CON UNA META ESPIRITUAL LIMITADA SE PUEDE BENEFICIAR LARGAMENTE DE ELLA.



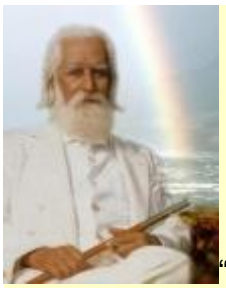
PERO VEAMOS QUE DICE UN FAMOSO MANTRA: EL GAYATRI MANTRA. EL GAYATRI MANTRA ES UNA "ORACION CANTADA" O MANTRA QUE ES UTILIZADA EN GENERAL POR LAS ESCUELAS DE REALIZACION ESPIRITUAL HINDUES.LO RECOMIENDA ENORMEMENTE UN ILUMINADO MODERNO , EL MAESTRO SAI BABA.

ES TAN ESPECIAL QUE AUN ALGUNAS ESCUELAS,LAS MÁS ORTODOXAS NO LA ENSEÑAN SINO AL FINAL DE MUCHAS INICIACIONES,E INCLUSIVE EN LAS MAS RADICALES LAS MUJERES NO PUEDEN UTILIZARLO.ES UNA PODEROSA HERRAMIENTA DE AUTOREALIZACION .SU PRACTICA REGULAR CADA DIA Y CON CONSCIENCIA PUEDE LLEVAR A ESTADOS DE VACIO O VACUIDAD("NO MENTE")…E ILUMINACION!!

SU TRANSLITERACIÓN ESPAÑOLA ES:
OM
BUR BUVAR SUAJAR
TAT SAVITÚR VÁRENIAM
BJARGO DEVÁSIA DĪMAJI
DÍIO IO NA PRACHODÁIĀT

LA TRADUCCIÓN DICE ASÍ (UNA DE LAS VARIAS):
SEÑOR (DIOS)
EN LA TIERRA, EL ESPACIO Y LOS PLANETAS CELESTIALES
ESE DIOS DEL SOL ADORABLE
EN SU LUZ DE EL MEDITO
MEDITANDO EN EL, NOSOTROS NOS ENTUSIASMAMOS.

O SEA NOS ESTA MENCIONANDO AL SOL Y LA MEDITACION EN EL O LA LUZ DEL SOL……AUNQUE EXISTEN TRADUCCIONES TENDENCIOSAS Y SESGADAS.
QUE DICE OTRO SER ILUMINADO MODERNO AL RESPECTO:

 “Por la mañana, cuando miráis el sol, pensad que esos rayos que llegan hasta vosotros son seres vivos que pueden ayudaros a resolver vuestros problemas diarios, pero sólo los de este día, no los del día siguiente.. pues la luz es un alimento que cada día debéis absorber y digerir para que se transforme dentro de vosotros en sentimientos, pensamientos, inspiraciones... ¿Por qué no usamos la misma lógica con la luz que con el alimento? Decimos:«Es verdad, comí ayer, pero eso no cuenta, también hoy quiero comer». Lo mismo ocurre con la luz: necesitáis alimentaros diariamente**.”**
OMRAAM AIVANOV-REGLAS DE ORO

Si os acostumbráis a mirar cada día al sol maravillándoos de su generosidad, de su poder, de toda esa vida que surge de él, sentís que poco a poco se producen en vosotros transformaciones, como si recibierais algo de su luz, de su calor y de su vida. El sol es la imagen de la perfección, y si lo tomáis por modelo, si pensáis, como él, en ser luminosos, cálidos y vivificantes, verdaderamente os transformaréis. Evidentemente no alcanzaréis la luz, el calor y la vida en el mismo grado que el sol, pero el solo deseo de adquirirlos ya os protegerá en las regiones celestiales, y podréis hacer verdaderas maravillas.
Para ejercer una influencia benéfica sobre los hombres, debéis conectaros cada día con el sol para recibir de él nuevas partículas que comunicaréis a vuestro alrededor. El sol es el único que puede darnos lo que necesitamos para ayudar y amar a los hombres. Mientras no os concentréis en este modelo de calor y de luz, os dejaréis llevar por manifestaciones inferiores.”
OMRAM AIVANOV-REGLAS DE ORO.

****

Esta Técnica de HRM-Sun Gazing se divide en 3 períodos

• **Período 1:**
1º, 2º y 3º mes de observación al Sol:
De Purificación mental.
Al término de este período estamos en 15´de observación al Sol.

Asi como los vegetales incorporan la energía que absorben del sol para vivir a través de la fotosíntesis, usted podrá incorporar directamente la energía del Sol sin necesidad de hacerse dependiente de ningún gurú o maestro, el Sol directamente le nutrirá y le dará cuanto necesite. Tendrá salud física y perfecta estabilidad mental, por sí mismo. Quien depende de los jefes religiosos se vuelve débil. Con el Sun Gazing recuperamos la independencia perdida.

"La fotosíntesis no es una prerrogativa de los vegetales. La luz solar penetra dentro de la tierra, la cual lleva a cabo su propia fotosíntesis. Es así como se generan el oro, la plata, el cobre, los diamantes, las gemas preciosas.

Con el Sun Gazing hacemos nuestra propia fotosíntesis. Cogemos los fotones del Sol, los cuales constituyen una energía muy poderosa, un néctar que no está polarizado en positivo-negativo.

Yo distingo claramente tres fases, de tres meses en tres meses. Porque puede ser que una persona quiera llegar hasta el final de los nueve meses, y conseguir así una realización espiritual, o puede ser que persiga otros objetivos.

"Al final de los tres primeros meses, que corresponden a 15 minutos mirando al Sol, la persona consigue una salud mental perfecta. Ello es previo a cualquier sanación del cuerpo y a cualquier camino espiritual. Tras esos tres meses la persona se desprende de sus inseguridades, miedos, depresiones, celos, envidias, etcétera. Al conseguir esto, la mente deja de bombardear al cuerpo con negatividad, y ello hace posible que en los tres meses siguientes el cuerpo consiga la salud. La persona puede abandonar el proceso tras los tres primeros meses si ya se halla satisfecha con ello, y seguir un mantenimiento, sin prolongar ya más los tiempos de mirar al Sol. O bien una persona puede decidir abandonar el proceso tras los seis meses, habiendo recuperado la salud, y seguir el mantenimiento. Sin embargo, si la persona tiene expectativas espirituales deberá completar los nueve meses, durante los cuales recibirá dones especiales, como la posibilidad de dejar de comer.

"El Sol tiene alma, y si lo miramos con respeto y con intención vamos a sintonizar con él; él nos cuidará y guiará. Incluso, si es usted dado a la astrología, puesto que el Sol rige a todos los planetas del sistema solar, si usted mantiene buenas relaciones con el Sol el Sol va a indicar a todos los planetas que sean favorables con usted.

Según Shri Manek, **durante los primeros tres meses** la glándula pineal se está activando, y el hipotálamo (o el camino del ojo al cerebro) se está cargando. Tras este periodo, la energía solar comienza a almacenarse en cada una de las células del cuerpo. Cuando todas ellas están cargadas ya no es necesario continuar "mirando al sol". Solamente es necesario realizar la práctica "pos-mirar al sol" para que el cuerpo se recargue. Shri Manek explica que nuestro cuerpo necesita grandes cantidades de energía para digerir alimentos y para que nuestro cerebro/mente se ocupe de todos los problemas mentales, depresión, sentimientos negativos, etc. que sufrimos. Sri Manek asegura que, ya que la práctica de "Mirar al sol" ha acabado con todos estos problemas mentales, él se siente calmado y tranquilo, así que no utiliza/pierde energía. Puesto que ya no come, tampoco requiere energía para la digestión. ¡Así, sus necesidades energéticas se reducen enormemente y puede hacerles frente sin necesidad de comida!

• Período 2:

4º, 5º y 6º mes de observación al Sol:
De Purificación física.
Al término de este período estamos en 30´de observación al Sol.

Cuando lleves ya seis meses practicando, estarás alrededor de los 30 minutos. En ese momento, todo tu malestar y tus dolencias físicas habrán desaparecido. Si éste es tu objetivo, puedes abandonar la práctica en ese momento y comenzar con la "práctica pos-mirar al sol". Sin embargo, si deseas continuar, hazlo durante otros tres meses más, aumentando de nuevo 10 segundos más cada día.

• **Período 3:**
7º, 8º y 9º mes de observación al Sol:
De Purificación espiritual.
Al término de este período estamos en 44´de observación al Sol.

Cuando ya hayas llegado a los nueve meses de práctica, estarás alrededor de los 44 minutos. Este es el máximo. NO SUPERES los 44 minutos. Notarás que en este periodo la sensación de hambre va a ir disminuyendo hasta que finalmente desaparezca y ya no necesites la comida nunca más.

La práctica de mirar al sol debe abandonarse en ese momento, pues ya no será necesario continuar con ella.

COMENTARIO DE ENRIQUE VILLANUEVA SOBRE SUS PRIMEROS 4 MESES Y MEDIO SIN COMER ALIMENTO SOLIDO Y ALIMENTANDOSE SOLO DEL SOL- SUN GAZING
La exposición a la luz solar:
Si empiezo mi primer día con 10 segundos como dije, en el segundo haré 20 y asi sucesivamente a lo largo de las semanas y los meses hasta llegar a los 44 minutos que según el método de HRM sería el tiempo máximo de exposición directa al sol, en el sentido de que actuando el cerebro como una batería, para el momento que alcancemos los 44 minutos de mirar el astro, la batería estará completamente llena y no habría necesidad de ir mas allá.
Pero allí no termina el sistema**; una vez se han hecho los 44 minutos uno empieza a ir en retroceso,** acortando el tiempo en un minuto por día, de modo que si llegué a los 44 el primero de Agosto, el dos de Agosto haré 43 minutos de observación del sol, el día tres 42 minutos y así avanzare ahora en reversa hasta alcanzar los 15 minutos en los que me estabilizare por el resto de la vida (si es que quiero continuar con el método por supuesto)

Otro punto es que para cuando uno esta aproximadamente en los 35 minutos de mirar al sol el hambre empieza a retroceder de manera significativa por lo que es el momento de tomar una decisión importante. El dejar de comer no es una imposición del método sino que tiene que ser una elección personal muy bien pensada por lo que significa para el individuo y su entorno familiar y social; no considero que éste sea el camino para la mayoría aun, pero, si de practicar este sistema pueden recibir un beneficio para la salud y quizás hallar un punto intermedio entre el comer excesivamente de nuestro condicionamiento cultural y el no comer, esto será desde ya una enorme ganancia para todos.

Entrando en esta etapa, pasados los 35 minutos, se recomienda empezar a

caminar descalzo 45 minutos por día sobre tierra o arena, y de ser posible todos los días; por otro lado el beber agua pura se convierte en una practica habitual desde que uno inicia el ejercicio de mirar el sol, y es recomendable que bebamos por lo menos 8 a 10 vasos de agua por día.

Escuchar a Manek aquella tarde me hizo abrir los ojos en más de una oportunidad y el golpe final llego cuando nos aseguró que la iluminación o el estado de conciencia despierta era estimulado por la exposición a la luz solar que al activar ciertas porciones del cerebro que permanecían regularmente dormidas, nos inducía a lo que el llamaba: Eternal bliss (Gracia o bienaventuranza eterna)

Al día siguiente de la charla de Manek, realice mi primer ejercicio de mirar al sol. Los ojos lagrimearon un poco, pero en pocos días fueron fortaleciéndose y acostumbrándose a la radiación solar de la tarde. Aprendí que para no experimentar la mancha que regularmente queda luego de mirar directamente al sol debería mantener los ojos cerrados por unos cuantos minutos o por lo menos hasta que la mancha desapareciera de mi percepción interna.

Descubrí también que **es mucho mas sencillo hacer la practica con el estomago vació que lo opuesto, pues los ojos parecen resentir el hecho de que se practique el método inmediatamente después de comer, como si la luz se sintiese mucho mas brillante, haciendo difícil el sostener la visión.**

Lo recomendable es **mantener los ojos y el rostro relajados mientras se realiza la observación del sol,** pero si en algún momento se experimenta como demasiado difícil el sostener la mirada, entonces es mejor detenerse o esperar a un momento en que el sol no se sienta demasiado fuerte. Como dije antes esto es un entrenamiento progresivo y nadie quiere salir herido en el proceso por lo que es mejor tomar las precauciones del caso, y aun consultar a un doctor si hubiera la necesidad de ello o se padeciera de algún tipo de sensibilidad ocular.

Uno puede parpadear sin problema mientras sostiene la visión, eso no perjudica en nada el proceso, sin embargo, lo que jamás se debe hacer es realizar esta práctica usando gafas, espejuelos o lentes de contacto, que al actuar como lunas de aumento podrían provocar un accidente que, seria fácilmente evitable de tomar las precauciones adecuadas.

Posteriormente, y con la recomendación de Manek integré buttermilk (suero de mantequilla), una leche pesada similar en sabor al yogurt natural, como una manera de mantener los órganos internos lubricados, lo que por cierto se sintió muy bien en el cuerpo. Solo eventualmente, cuando visito a familiares o amigos acepto una taza de te, un jugo de frutas o un chocolate caliente si el clima esta demasiado frió, pero el 95% del tiempo lo paso con agua pura y suero de mantequilla. Según se Manek también sigue la disciplina de luz solar, agua y buttermilk aceptando te o café solo ocasionalmente y en situaciones sociales.

Es importante que la gente entienda que el no ingerir alimentos sólidos no significa que uno no este recibiendo nutrientes; por el contrario, uno está recibiendo su nutrición directamente de la luz y lejos de experimentar hambre o desesperación como muchos creen, el estado mental y físico son óptimos, y de hecho, en lo particular yo no haría esto si es que no lo experimentara como una condición mas saludable de existir. Se notaron cambios significativos en mi físico que no pudieron

pasar desapercibidos para la familia y amigos más cercanos que protestaron y pusieron el grito al cielo, algunos de ellos acusándome de avanzar por la ruta de un seguro suicidio. Había bajado casi las 20 jilos en unos pocos meses, lo que había hecho sonar las sirenas de alarma en la cabeza de aquellos que interpretaban mi antiguo sobrepeso como un síntoma de “salud”. Sin embargo ahora, aunque delgado, me sentía no solo más saludable sino que mi energía y resistencia físicas habían aumentado considerablemente.

Por otro lado debo decir que el dejar de comer no es algo que ocurre de la noche a la mañana y que fue mas bien un proceso de varios meses en el que de manera progresiva y natural, deje primero la cena de las noches, posteriormente el desayuno, y pronto me descubrí comiendo cantidades tan ridículamente mínimas durante el almuerzo que decidí que seria mas fácil dejar de comer que mantener por mas tiempo la farsa de que todavía lo hacia..

Según me he enterado hay más de 10.000 personas practicando el método en India y alrededor de otros 3,000 practicantes de distintas nacionalidades dispersos por el planeta, haciendo sentido de esta práctica y tratando de crear conciencia sobre la importancia de la luz solar.

Manek me comento alguna vez de una pareja en India que habiendo dejado de comer hace un par de años pudo concebir una niña sin problemas, y aun la madre pudo producir leche para amamantar a la bebe por un periodo largo de tiempo. Historias como ésta pueden llegar a ser cada vez más comunes en la medida en que apuntando con el arco de la determinación disparemos la flecha de nuestros sueños hacia insospechados horizontes, empujando así la frontera de la realidad para manifestar aquello que puede llegar a ser.
Luz y Amor del Profundo
Enrique Villanueva
Rahma Los Ángeles, California

Práctica "pos-mirar al sol": ¡Sencillamente anda descalzo sobre tierra durante 45 minutos al día!

Conclusiones: No hay necesidad de "Mirar al sol" durante nueve meses ni llegar a los 44 minutos. La práctica puede interrumpirse cuando se quiera - a los tres, seis meses, etc. Notarás los beneficios según el tiempo de práctica.

Si se sufren problemas de **degeneración macular**, Sri Manek sugiere que se realice el siguiente ejercicio:
- Mirar al sol durante un segundo o dos. Tras esto, cerrar los ojos y "visualizar" la imagen del sol en el "tercer ojo" (ajna chakra - entre las cejas).
Continuar concentrándose en esta imagen mental mientras dure.
Cuando la imagen haya desaparecido, abrir los ojos y sencillamente mirar al sol de nuevo.
Repetir el proceso (concentrarse en la imagen con los ojos cerrados).
Repetir por tercera vez, hasta que la imagen se mantenga durante 5-6 minutos.
En ese momento, el problema macular se habrá curado, y se podrá realizar la práctica normal descrita arriba.”