

El nuevo despertar / the new awakening

SunGazing, la Técnica de Mirar al Sol



SOBRE HIRA RATAN MANEK

Hira Ratan Manek nació el 12 de septiembre de 1937 en Bodhavad, India. Creció en Calicut, Kerala, donde obtuvo los estudios de ingeniero mecánico por la Universidad de Kerala. Después de su graduación se unió al negocio familiar, una empresa de comercio y exportación de especias. Continuó trabajando hasta que se retiró en 1.992.

Después de su retiro estuvo investigando y estudiando la antigua práctica de mirar al sol, en la cual ha estado muy interesado desde que era un niño. Este es un método muy antiguo, pero olvidado. Se practicó en tiempos remotos en muy diferentes partes del mundo.

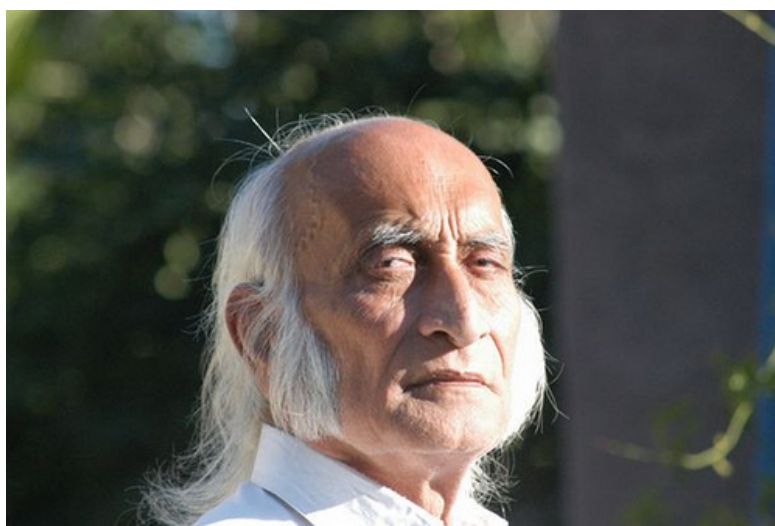
Después de trabajar en este método durante 3 años, descubrió los secretos de la mirada al sol. Durante este estudio, se inspiró en las enseñanzas del señor MAHAVIR DE JAINS, que también estuvo practicando este método hace 2.600 años. Otras inspiraciones de este método provendrían de los egipcios, griegos y nativos americanos. Desde el 18 de junio de 1995, HRM vive sólo de la energía solar y el agua. Ocasionalmente, por cortesía y fines

sociales, bebe té, café y leche batida. Hasta la fecha ha realizado 3 ayunos estrictos en los que se ha alimentado de energía solar y nada más que agua, todo esto bajo la supervisión de varios científicos y equipos médicos.

El primero de estos controles duró 211 días , de 1995 a 1996 en Calicut, India, bajo la supervisión del Dr. C.K. Ramachandran, médico experto en alopatía y medicina ayurvédica.

A éste le siguió otro ayuno de 411 días , en 2000-01 en Ahmadabad, India, dirigido por un grupo internacional de 21 médicos y científicos, liderado por el Dr. Sudhir Shah (informe de sinopsis del Dr. Shah) y el Dr. K.K. Shah, Presidente en funciones de la Asociación Médica India en ese momento. El Dr. Maurie D. Presuman, MD también describe su experiencia con HRM en un artículo que escribió, uniéndose más tarde al equipo para el siguiente estudio sobre HRM.

Después de la emoción por los descubrimientos de Ahmadabad, lo invitaron a la Universidad Thomas Jefferson y a la Universidad de Pennsylvania en Philadelphia para un estudio de observación de 130 días.



Hira Ratan Manek

El equipo científico médico quiso examinar y observar su retina, glándula pineal y cerebro. A la cabeza de este equipo de observación estaba el Dr. Andrew B. Newberg, autoridad puntera en materia del cerebro (que aparece en la exitosa película ¿y tú qué sabes?) además del Dr George C. Brenard, una autoridad sobre la glándula pineal.

Los resultados iniciales mostraron que la materia gris del cerebro de HRM estaba regenerándose, se tomaron 700 fotografías y esto dio como resultado que las neuronas estaban activas y no deterioradas, como pudiera pensarse. Es más, la glándula pineal había crecido y no menguado que es lo que normalmente sucede al haber sobrepasado la edad de 50 años siendo de una medida de 6×6mm de media para dicha edad, sin embargo la glándula pineal de HRM medía 8×11mm.

Otros practicantes que se prestaron para ser observados, alcanzaron resultados similares, sin embargo, debido a una falta de medios económicos y otras restricciones en el estilo de vida, los resultados aún no se han podido documentar.

La singularidad de HRM radica en que ha prestado su cuerpo viviente al firmamento científico para poder ser observado durante varios períodos extensos. Aunque los científicos y médicos estuvieron de acuerdo en que se llega a reducir el hambre, si no a eliminarlo. Debido a la complejidad de varias funciones del cerebro, ellos no se explican como el hecho de mirar al sol tiene unos efectos tan positivos en el cuerpo y la mente humana, no obstante hay más investigaciones en marcha.

En 2002 HRM dio más de 136 conferencias en USA y fue invitado por varias agencias gubernamentales de muchos países con el fin de ayudarles a entender este proceso, hasta tal punto que estableció su cuartel general internacional en Orlando, Florida.

En 2003 pronunció 147 conferencias en USA, Canadá, el Caribe y Reino Unido y cerca de 400 periódicos de todo el mundo publicaron artículos sobre él. Además, muchos canales de televisión difundieron documentales sobre su persona, siendo entrevistado también por los servicios internacionales de la BBC.

En diciembre de 2003, HRM viajó a la India durante 4 meses, impartiendo 70 ponencias en varias ciudades como Chennai, Pondicherry, Mumbai, Ahmadabad, Baroda, Palitana, Kachchh, Jodhpur, Pali, Balotara, Lucknow, Delhi, Chadigarh, y en otras zonas. Posteriormente en Delhi, Mumbai, Lucknow y Dhadigarh, que fueron patrocinadas por la Fundación Times, cuyo presidente Smt. Indujain se tomó un gran interés en difundir mundialmente el fenómeno HRM (Suryanamaskar). Sri Sri Ravi Shankar, fundador de la Fundación Arte de Vivir y de la Fundación Surya de la Organización Naturópata Internacional y Salila Tiwari, médico del Primer Ministro Indio Vajpayeeji se mostraron también muy interesados en difundir ampliamente este fenómeno. Fue en casa de Salila Tiwari donde ZTV entrevistó a HRM y donde la Fundación Surya realizó una detallada película sobre él. ZTV hizo pública la entrevista el 25 de marzo en el programa de Hindustan Hamara, repitiéndose muchas veces desde entonces. Los Servicios Internacionales de la BBC también repitieron esta entrevista el 22 de Julio de 2003. Otros medios del resto del mundo informaron sobre HRM, incluyendo los europeos, Rusia y países del Golfo.

Actualmente están surgiendo centros de curación solar a lo largo de todo el mundo, generándose un grupo global de médicos del fenómeno HRM. Para aquéllos que estén interesados en aprender más acerca de la energía solar como fuente de curación, HRM recomienda estos libros:

-“LIGHT, MEDICINE OF THE FUTURE” (Luz, la medicina del futuro) Jacob

Liebermann.

-“THE HEALING SUN: SUNLIGHT AND HEALTH IN THE 21ST CENTURY”
(La curación por el sol: rayos solares y salud en el siglo XXI) Richard
Hobday.

PROCESO DE LA MIRADA AL SOL

La Naturaleza nos ha dado un cuerpo que contiene un superordenador que es nuestro cerebro. HRM le llama “cerebrator”. El cerebro es más poderoso que el más avanzado de los ordenadores. El ser humano ha sido dotado de innumerables talentos y unos poderes infinitos, inherentes por naturaleza. El individuo nunca debe subestimarse a sí mismo, pues cada cual es un regalo de la naturaleza. Si hacemos uso de esos poderes podremos alcanzar altos niveles. Desafortunadamente estos infinitos e inherentes poderes están programados en aquella zona del cerebro que se encuentra latente y en desuso. Incluso la Ciencia médica está convencida de que apenas utilizamos el cerebro, tan solo en un 5-7%. Se sabe que el más brillante de los humanos, Albert Einstein alcanzó un 32%.

Si pudiésemos activar el cerebro y despertar esos infinitos poderes, podríamos conseguir cualquier cosa que nos propusiéramos. Con el fin de que el cerebro funcione eficazmente, es necesario que lo activemos. Ya que es una entidad holística, requiere así mismo de una fuente de abastecimiento de energía holística. La energía solar es la fuente que pone en funcionamiento al cerebro, la cual puede entrar en el cuerpo humano o el cerebro, sólo a través de un órgano que es el ojo humano. Se les conoce como las ventanas del alma, recientes investigaciones han revelado que los ojos tienen muchas funciones aparte de la visión. Todavía seguiremos conociendo nuevos resultados.



Los ojos son órganos complejos que tienen cinco billones de partes más que

una nave espacial, que tiene sobre 6-7 millones de partes. Podemos ver, por tanto la inmensa capacidad del ojo humano.

HRM afirma que el arco iris está en nuestros ojos, no en el cielo. Los siete colores del sol son sólo el reflejo de lo que está en el ojo. Nosotros podemos crear un arco iris cuando queramos, nos vamos al jardín y simplemente observamos por debajo de una fuente el fluir del agua cuando el sol se mueve por encima, así veremos el arco iris. El ojo recibe el espectro completo de la luz solar. Es como tener una ventana de vidrio. El ojo es el instrumento perfecto para recibir todos los colores del arco iris. Ya que los ojos son una parte delicada del cuerpo, debemos utilizarlos de manera que no los dañemos.

Las recomendaciones de hoy en día, de no mirar en absoluto al sol (ya que podría dañar la vista) y de no exponerte al sol pues podrías tener cáncer, sin ninguna necesidad están generando histeria y paranoia. Cuanto más te alejas de la Naturaleza, más motivo existirá para la enfermedad y por lo tanto más tendrás que sufrir a las instituciones sanitarias. Hay métodos definitivos e infalibles de beneficiarnos de la Naturaleza, sin exponernos a efectos adversos. Cuando vemos al sol, nos sentimos llenos de energía. Es tan intuitivo como cuando se reúnen las nubes y nos volvemos melancólicos.

HISTORIA

El Sol es el planeta más grande de nuestro sistema, su circunferencia es 109 veces más grande que la de la Tierra y puede contener muchas Tierras en él. La distancia desde la Tierra es de 150 millones de kilómetros y su peso 333.000 veces el peso de la Tierra. El peso del Sol representa el 99,8% del peso de nuestro sistema planetario. El Sol está lanzando continuamente bolas de fuego hacia la Tierra con saltos de 200.000 Km, éstas tienen una dimensión de 50.000 Km de largo por 9.000 Km de ancho. Debido a todos estos magníficos poderes del Sol no nos sorprende que haya inspirado a la humanidad a lo largo de toda su historia. Fue adorado desde los primeros tiempos por muchas sociedades en diferentes partes del mundo. Cada civilización tenía su propia historia. En el antiguo Egipto, al Sol se le adoraba como Ra. Se decía que la humanidad y los animales llegaron a través de sus lágrimas. Al rey mismo se le creía como al hijo de Ra. También se creyó que en su muerte, el rey se reuniría con su padre el Sol. Las pirámides fueron consideradas como rampas o medios de acceso al cielo. Además, se creía que Ra viajaba en un barco a través del cielo y a través del submundo durante toda la noche y allí con el fin de elevarse de nuevo a la mañana siguiente, tenía que vencer al demonio Apepi. Se le representó como elevándose del océano del caos para saludar al mundo de nuevo.

En la vieja Grecia y Roma, Apolo vino a asociarse con el Sol. En Mesopotamia lo hizo Shamash. Las tribus indias de América tiene muchos

cuentos relacionados con el Sol. Una de esas historias dice así:

“Hace mucho tiempo, vivía allí un jefe egoísta que tenía al Sol, la Luna y las estrellas para sí mismo. El mundo no tenía nada de luz. En ese tiempo vivía un cuervo, que quiso conseguir la luz y darla al mundo. El cuervo se transformó en hoja, que fue tragada por la hija del jefe, la cual quedó embarazada, teniendo pronto un bebé, que resultó ser el cuervo. El bebé vio muchos sacos colgados en la casa del jefe y comenzó a llorar. El jefe resultó ser un abuelo indulgente y dio al niño el primer bardo. Esta bolsa estaba llena de estrellas y el cuervo las lanzó a través de la chimenea y éstas rápidamente se colocaron en el cielo. El niño lloró de nuevo y esta vez el abuelo le dio otro saco, el cual contenía la Luna. De nuevo el bebé la lanzó al cielo. Más tarde el niño empezó a llorar de nuevo, esta vez el abuelo le dio el Sol y el niño rápidamente se transformó en el cuervo y voló a través de la ventana. Así fue como la luz volvió al mundo”.

La ciencia ha demostrado la necesidad de luz solar para el crecimiento, para la agricultura, para la salud y para otros numerosos aspectos de la vida humana. Muchos de los mitos de alrededor del mundo reflejan una creencia en la necesidad de la luz solar en los más grandes proyectos. La mitología india también comprende el papel del sol, al cual se le ha adorado como a Surya en tiempos remotos. De acuerdo con la mitología india, Surya era el responsable de la salud y la vida, un reflejo de lo que quizás fueran las creencias científicas de la época. Surya es una de las principales deidades védicas. Se le retrató cabalgando a través del cielo en un carro tirado por 7 caballos. Nos maravilla la analogía entre los 7 caballos y los 7 colores de la luz. Los americanos tienen una práctica que consiste en tomar energía para sus cuerpos, los indios nativos tomaban baños de sol poniéndose de pie durante dos horas con una exposición máxima de las partes del cuerpo y no tenían necesidad de comer alimentos durante esos días, subsistían por el microalimento de la luz solar. Cuando las nubes aparecen nos volvemos melancólicos. Miramos al sol y cogemos energía.

El fenómeno HRM, de hecho es un redescubrimiento de un ritual científico, el cual se utilizaba para sanar enfermedades físicas y mentales así como dolencias emocionales y espirituales en épocas remotas. Los hindúes de la antigüedad le llamaban a esta práctica Surya Namaskar, al mismo tiempo que los antiguos egipcios y los americanos la llamaron helioterapia y los europeos terapia de Apolo. Entre los americanos al Sol se le conocía como INTA. Las técnicas científicas que practica HRM se basan en como él obtiene su energía de la luz solar. La humanidad también utiliza la energía solar para el funcionamiento de cocinas, calefacción y automóviles solares. De la misma manera, lo que HRM hace es convertirse él mismo en coche solar, utilizando la luz solar. Tradicionalmente los seres humanos comemos fuentes secundarias de energía como las plantas y otros vegetales que dependen en gran medida del sol para su crecimiento. La idea está en cómo aprender a absorber la energía de la fuente primaria, que es el sol mismo.

Hay una explicación científica de lo que puede ocurrir durante el ejercicio de este método. Ya que el cerebro es un poderoso recipiente de energía y la retina y glándula pineal (el tercer ojo) están equipadas de células fotorreceptoras, una especie de fotosíntesis podría tener lugar durante el Surya Namaskar, el cual proporciona a la persona todo tipo de energía y vitaminas que requiere para un correcto funcionamiento de sus órganos internos. Además, los rayos del sol con sus 7 colores curan todo tipo de dolencias tales como el Alzheimer, Parkinson, obesidad, artritis, osteoporosis, cáncer y otras. Si queremos alcanzar la paz mundial, todos deberíamos conseguir un perfecto equilibrio mental. Este método también puede contribuir a la paz mundial.

PROCESO

HRM experimentó con su propio cuerpo durante tres años e ideó este método basado en el ensayo y el error. Esto lo puede lograr cualquiera, en cualquier parte del mundo, en cualquier época del año. HRM no es el único y cualquier persona puede hacerlo. En la actualidad miles de personas utilizan este método y están logrando resultados. En Brasil, Australia, Alemania, más de 3000 personas subsisten a base de luz, hace ya mucho tiempo. Originalmente en la antigüedad, se trataba de una práctica espiritual y ahora se está convirtiendo en una práctica científica, que puede ser practicada por cualquier persona, tal como se describe a continuación. Día a día esta práctica se está haciendo cada vez más popular y se le ha llegado a conocer como el fenómeno HRM.

LA PRÁCTICA DE MIRAR AL SOL

Generalmente se practica por un período de 9 meses una sola vez en la vida. La práctica se puede dividir en tres fases: hasta 3 meses, de 3 a 6 meses y de 6 a 9 meses. Y usted tiene que caminar descalzo 45 minutos al día durante el resto de su vida. La alimentación nos hace que causemos dolor a unos y explotemos a otros. La práctica implica mirar al sol poniente o naciente una sola vez al día durante las horas seguras. Las horas seguras se sitúan en una franja de 1 hora a partir de la salida del sol y 1 hora antes de la puesta. No se produce ningún daño a los ojos en estas dos horas, que son las seguras. Está científicamente demostrado, que durante esas horas, uno está libre de la exposición a los rayos UV (ultravioleta) e IR (infrarrojos), que son perjudiciales para los ojos. Para determinar las horas del amanecer o la puesta de sol, se puede consultar la prensa local, que también incluye el índice UV siendo 0 en esas horas. Sendos momentos son buenos para la práctica, todo depende de la conveniencia de cada cual. También tiene la ventaja adicional de obtener vitamina A y D durante la franja segura. La vitamina A es necesaria para la salud de los ojos, la única vitamina que exige el ojo. Si miramos al sol, desaparecerán las gafas con sus poderes asociados, ya que la vista mejorará considerablemente.

Para aquellos que no pueden inicialmente hacer esta práctica durante los períodos seguros, tomar el sol es un método eficaz para recibir la energía del sol a un ritmo más lento hasta que uno sea capaz de llevarla a cabo. El mejor momento para tomar el sol es cuando el índice UV está por debajo de 2. Esto normalmente ocurre dentro de las 2 horas seguras, la hora que sigue al amanecer y la hora inmediatamente anterior al ocaso. Tomar el sol durante el día, se debe evitar, a excepción de los meses de invierno, cuando el índice UV se mantiene en el 2. Consulte la prensa local para ver los datos publicados sobre el índice UV para estar seguros. No use protección solar. El cuerpo se calienta, sudamos y el sudor es un producto de desecho que es necesario que salga del cuerpo. Cuando te maquillas o te cubres con lociones y cremas, éstas se degeneran y los productos químicos penetran en el cuerpo. Es una mala práctica, un uso equivocado que nos lleva a culpar al sol por los cánceres de piel que desarrollamos.

De 0 a 3 meses

El primer día, durante las horas seguras, mire un máximo de 10 segundos. El segundo día 20 segundos, añadiendo diez segundos en sucesivos días. De tal manera que transcurridos 10 días usted habrá alcanzado los 100 segundos, es decir un minuto y cuarenta segundos. Permanezca sobre la tierra con los pies descalzos. Se pueden guiñar los ojos o parpadear. No es necesario que los ojos estén fijos. No utilice lentillas ni gafas.

¿Por qué no mirar al sol en vez de ver la televisión? La intensidad de la televisión es mucho mayor que la de la luz del amanecer o del atardecer. Si puede ver la televisión de cerca durante largos períodos de tiempo, puede ver fácilmente la puesta de sol o el amanecer completamente a salvo. Tenga fe en que los rayos y la luz del sol que recibe en sus ojos son de un inmenso beneficio y no le dañarán. Esto nos proporcionará más rápidos y mejores resultados. Incluso sin creérselo también obtendremos resultados siempre que sigamos la práctica, aunque tardará más tiempo. Por otra parte, no es necesario alterar ninguna de nuestras rutinas diarias. No hay restricciones. Podemos disfrutar de nuestra comida mientras desarrollamos esta práctica. Finalmente el hambre desaparecerá por sí misma.

Puedes mirar desde el mismo lugar a la misma hora todos los días. Seguir los patrones circadianos tiene sus ventajas. Si tienes costumbre de rezar, puedes rezar cualquier oración que tú elijas. No se sugiere ninguna en particular, tampoco es un requisito. Como precaución deberías de hacerte examinar los ojos por un médico. Esto es precaución desde un punto de vista científico. También deberías pasar revisiones periódicas. Además puedes comprar tarjetas solares para vigilar la radiación UV e IR, que cuestan alrededor de 2\$, manteniéndolas a la luz del sol. No hay necesidad de comprar un costoso foto-sensómetro de 500 \$. Si tus mejillas se calientan demasiado, deja de mirar. Utiliza el sentido común.

Al llegar a los tres meses, habrás alcanzado los 15 minutos, en una primera fase. Si puedes ver la televisión durante 3 horas, sin duda puedes ver el sol

ese tiempo. ¿Qué sucede cuando se llega hasta los 15 minutos? La energía solar o los rayos del sol que atraviesan el ojo humano y cargan el hipotálamo, que es la vía principal detrás de la retina que conduce al cerebro. Cuando el cerebro recibe el suministro de energía a través de esta vía se activa el “cerebrator”. Uno de los programas de software propios del cerebro se pondrá en marcha y empezaremos a darnos cuenta de los cambios, ya que no tendremos tensión mental ni preocupaciones. Además, nos sentiremos seguros de nosotros mismos al hacer frente a los problemas de la vida por medio del desarrollo de una mentalidad positiva en vez de negativa. Además, seremos más atrevidos, ya que nuestras psicosis habrán desaparecido, así como todas las enfermedades mentales. Esta es la primera fase del método y dura alrededor de 3 meses.

Los seres humanos tienen buenas y malas cualidades, que son las 2 caras de la misma moneda. En ausencia de la luz solar desarrollamos malas cualidades. Cuando la luz solar penetra en el cerebro, las buenas cualidades aparecen sustituyendo a las malas. Finalmente, la ignorancia espiritual desaparece. A veces nos confundimos con lo que escuchamos y leemos. Recibimos informaciones contradictorias como que el vino tinto es bueno, pero el alcohol es malo. Nos desconcertamos con los problemas de la vida y detestamos la toma de decisiones. Pero después de 3 meses de mirar al sol, se desarrolla un sentido de confianza y somos capaces de conocer espiritualmente las respuestas. Existe un equilibrio de la mente, donde estamos en condiciones de encontrar respuestas personales, las respuestas correctas.

Desarrollas los poderes que ya están latentes en ti. Las malas cualidades desaparecen. La ira, la codicia, los celos se van. Te conviertes en una adorable criatura. Le gustas a todo el mundo. Ya no te equivocas. Si eres una persona atrevida, no harás daño a nadie. Te convertirás en una persona compasiva. Esta es una gran contribución a la paz mundial. Un acercamiento positivo crea soluciones a los problemas, a los derroches de la sociedad. No habrá necesidad de ingenieros medioambientales, no tiraremos basura. En tres meses y medio todo cambia.

Además la depresión mental se va. Los psiquiatras observan que la falta de luz solar es la causa de la tristeza. Con la práctica, no tendrás depresiones en toda tu vida. Lograrás un perfecto equilibrio de la mente. El temor a la muerte desaparecerá. El estado mental es tal, que darás la bienvenida a la muerte. Serás capaz de permitir que suceda lo que ha de suceder. No habrá preocupaciones. Todo el mundo tiene algún tipo de trastorno mental, que es el mayor problema humano, pudiendo ser eliminado con un correcto uso de la luz solar.

De 3 a 6 meses

A continuación, las enfermedades físicas empezarán a curarse. Del 70 al 80% de la energía sintetizada de los alimentos se toma del cerebro y éste la utiliza para alimentar las tensiones y preocupaciones. Sin tensión mental, el

cerebro no requiere la misma cantidad de energía. Con el procedimiento de mirar al sol y con la disminución de tensiones, la necesidad de ingesta de alimentos disminuirá.

Al llegar a los 30 minutos de duración mirando al sol, se verá lentamente liberado de la enfermedad física. Desde entonces, todos los colores del sol habrán alcanzado el cerebro a través de los ojos. El cerebro regula el flujo de prana del color adecuado a cada órgano. Todos los órganos internos consiguen un amplio suministro necesario del prana de color. Los órganos vitales dependen de ciertos pranases de color solar. El riñón, rojo; el corazón, amarillo; el hígado, verde, etc. El color llega al órgano y corrige cualquier deficiencia. Así es como funcionan la cromoterapia, la curación pránica y el reiki. Hay mucha información disponible sobre la cromoterapia. Este es el proceso para liberarse de las dolencias físicas durante un período de 6 meses. Después de 3-4 meses te puedes curar de tus dolencias físicas con autosugestión, que es imaginar y visualizar la curación de tus achaques mientras miras al sol. Los métodos científicos como el solarium, cristales, botellas de color, piedras naturales, piedras preciosas, todos utilizan la energía del sol, que se almacena en estas piedras naturales. Puedes poner las piedras preciosas en el agua potable para acelerar aún más la curación.

En los solariums suele haber una plataforma a una altura de 100 pies, donde cada una de las 7 cabinas de cristal se construye para cada uno de los colores VIBGYOR (violet, indigo, blue, green, yellow, orange, red). Esta plataforma gira en torno al sol durante todo el día y de acuerdo con la naturaleza de la enfermedad diagnosticada, al paciente se le coloca el color adecuado para la curación. Del mismo modo, las botellas de vidrio de agua potable, de diferentes colores, se mantienen al sol durante 8 horas. El agua se solariza, desarrollando un valor medicinal y se utiliza para tratar las diferentes enfermedades.

La fotosíntesis, la cual se malinterpreta, de hecho no necesita clorofila. Sólo el reino vegetal necesita clorofila. El cuerpo humano lo puede hacer por medios diferentes. La fotosíntesis es la transformación de la energía solar en un formato utilizable de energía. Así es como funcionan las células fotovoltaicas, produciéndose la electricidad de manera similar. Se calienta el agua, los alimentos se cocinan en las cocinas solares y las baterías solares ponen en marcha a los automóviles.

Los ojos reciben todo el espectro de la luz solar que el cerebro distribuye a las diferentes partes del cuerpo como una necesidad básica. Como resultado se curan todas las enfermedades. A medida que continúas mirando al sol, la energía ya no se utiliza para las enfermedades físicas o mentales, por lo tanto, aumenta su nivel de almacenamiento en el cuerpo. En seis meses, eres tu propio maestro.

De 6 a 9 meses

En 6 meses comenzarás a obtener la forma original de micro-alimento que es

nuestro sol. Además, con esto puedes evitar los desechos tóxicos que entran en tu cuerpo cuando comes alimentos ordinarios.

En 7 meses y medio, con 35 minutos de mirar al sol, es cuando el hambre comienza a disminuir sensiblemente. La necesidad de ingesta de alimentos disminuye. Nadie necesita comer más por hambre. El hambre viene por las necesidades de energía del cuerpo, que es imprescindible para su existencia. La comida no es una necesidad para el funcionamiento del cuerpo, sólo la energía lo es. Normalmente, obtenemos energía del sol indirectamente mientras comemos alimentos, que son un subproducto de la energía solar. Si no hay luz solar, los alimentos no crecerán.

Por lo tanto, a medida que consumes la forma original de los alimentos, el hambre disminuye y al final desaparece. A los ocho meses verás que el hambre ha desaparecido. Para un estudiante débil o sin creencias, este período de tiempo puede ser de 9 meses o 44 minutos. Después de ese tiempo, el hambre desaparece para siempre. Todos los mecanismos relacionados con el hambre, como el aroma, los antojos, la ansiedad, también desaparecen. Además, los niveles de energía, están en un nivel superior.

Después de 9 meses

Después de 9 meses o al llegar a un nivel de 44 minutos, debes renunciar a mirar al sol, ya que la ciencia solar prohíbe seguir mirando por el bien de la vista. El cuerpo se descargará cuando dejes de practicar, y deberá ser recargado. Ahora tienes que empezar a caminar descalzo sobre la tierra durante 45 minutos al día por un total de 6 días. Relajado, sólo caminando. No hay necesidad de caminar rápidamente, hacer jogging o correr. Cualquier hora del día es correcta, sin embargo es preferible hacerlo cuando la tierra está más caliente y la luz del sol está cayendo sobre el cuerpo. Al caminar descalzo, una glándula importante del centro del cerebro, llamada glándula pineal o tercer ojo, se activa. El dedo gordo del pie representa esta glándula.

Hace 25 años esta glándula se consideraba inútil. Ahora se ha convertido en una importante glándula para el estudio y, hasta ahora, alrededor de 18.000 documentos se han publicado sobre ella. Siempre se le ha conocido como el asiento del alma. La glándula pineal tiene terminaciones del nervio óptico. Los otros cuatro dedos de los pies, representan también glándulas: la hipófisis, el hipotálamo, el tálamo y las amígdalas (cuerpo amigdalino, que es un núcleo del sistema nervioso y no las anginas de la garganta).

Los cuerpos amigdalinos del cerebro, en los últimos 2 años han ido adquiriendo importancia en la investigación médica. Es un núcleo del sol o energía cósmica, que desempeña un papel importante en la fotosíntesis, a través de la luz solar que llega al cerebro a través del ojo. Al caminar descalzo, tu peso corporal estimula las glándulas a través de estos dedos. Esto se ve reforzado por el calor de la tierra y el prana solar que cae sobre

la cabeza o chakra de la corona. Los chakras no están en la médula espinal, eso es un lugar imaginario, sin duda se hallan en el cerebro. Todo esto crea un campo magnético y el cuerpo y el cerebro se recargan con la energía solar que entra en nosotros. Relájate, camina 45 minutos durante 1 año y la comida seguirá estando lejos de ti. Después de un año de recarga, si estás satisfecho de tu progreso puedes renunciar a caminar descalzo. Unos pocos minutos de sol, una vez cada 3-4 días será suficiente a partir de entonces.

Pero si deseas reforzar el sistema inmunológico, puedes seguir andando descalzo. Asimismo, si deseas aumentar la memoria o el poder mental o la inteligencia, continúa con la práctica de caminar. A medida que aumenta el calor del sol en tus pies, el cerebro se activará cada vez más, lo que dará lugar a mayor actividad de la glándula pineal. La glándula pineal tiene ciertas funciones psíquicas y de navegación. Navegación significa que uno puede volar como los pájaros. Puedes desarrollar habilidades psíquicas como la telepatía, la televisión o el don de la ubicuidad.

La ciencia ha validado las funciones psíquicas humanas y se están haciendo experimentos médicos para determinar esto. Las diferentes partes del cuerpo y tus órganos llegan a purificarse una vez dejas de comer, debido a la desintoxicación. Los diferentes órganos internos juegan diferentes partes mecánicas para propósitos espaciales o de vuelo. Hay otro valor de utilidad de los órganos internos (diferente de la digestión de los alimentos). Todas las glándulas tienen un montón de funciones que pueden desempeñar en unos niveles óptimos a través de la energía solar. Si tienes la suerte de activar óptimamente el cerebro, seguramente alcanzarás la iluminación. Podrás leer el pasado, el presente y el futuro. Este método puede aplicarse para el control de la obesidad. Casi todos los problemas se consiguen solucionar.

Históricamente, muchas personas se han visto privadas de alimentos. En consecuencia, en 1922, el Colegio Médico Imperial de Londres decretó que los rayos solares son el alimento ideal para el ser humano. Sin embargo nadie ha hecho referencia a lo que fue su técnica. Por ejemplo, Yogananda en su libro "Autobiografía de un Yogui" entrevistó a muchos santos y místicos para averiguar el secreto de su falta de alimentación. La respuesta común fue que la energía del sol entraba a través de una puerta secreta que llegaba a la médula oblongata del cerebro. Ellos no revelaron su secreto. Este conocimiento se perdió para la gente común en aquellos momentos.

Documental - EL MENSAJERO DE SOL, HIRA RATAN MANEK

Conferencia Abril de 2009 en Sant Vicens de Montalt, Cataluña

Hira Ratan Manek - SunGazing -1- Traducción con...



Fuentes: [tierraycielo](http://tierraycielo.com), [youtube](http://youtube.com)