

Sigurno primenjivanje Gledanja u sunce

UPOZORENJE:

OVO NISU UPUTSTVA ZA SAMOSTALNU PRAKSU GLEDANJA U SUNCE
OVO JE SAMO OPŠTA INFORMACIJA KAKO SE TO RADI
PRAKSA SE UČI SA ISKUSNIM PRAKTIČAREM

SAMOSTALNI POKUŠAJI MOGU BITI OPASNI PO VID

SVAKO KO POKUŠA SAMOSTALNO DA SPROVEDE OVU PRAKSU
ČINI TO NA SOPSTVENU ODGOVORNOST

ALI UZ OBAZRIV PRSTUP I PRIDRŽAVANJEM DATIH UPUTSTAVA
SVAKO MOŽE POSTIĆI USPEH.

Solarna joga je bila dugo čuvana tajna. Njena tajna se odnosila na dve činjenice:

1. Možemo direktno da upijemo svu potrebnu životnu energiju od sunca preko očiju, tako da nam druga hrana nije potrebna.

Hemoglobin igra istu ulogu u našoj krvi kao hlorofil u biljkama, jer ima isti sastav osim jednog elementa, a oči su mesto gde se krv direktno izlaže sunčevoj svetlosti. Na taj način se krv puni solarnom energijom koja hrani i isceljuje ceo naš organizam.

2. Oči se mogu postepeno naviknuti na jaku sunčevu svetlost.

Nepripremljene oči bi izložene suncu bile trajno oštećene. Ali one se mogu postepeno, oprezno, mesecima, prilagođavati sve jačoj svetlosti tako da mogu bez štetnih posledica gledati direktno u sunce 44 minuta, koliko je potrebno da sva krv prođe kroz oči kako bi se napunila energijom.

Gledanje u sunce (Sungazing) je nešto što se izvodi samo jednom u životu obično u periodu od 9 meseci ili 270 dana. Možete podeliti izvođenje na tri faze. Od 0-3 meseca, od 3-6 meseca i od 6-9 meseci. Morate povremeno hodati bosonogi 45 minuta do kraja svog života. Veština iziskuje gledanje u izlazak ili zalazak sunca jednom dnevno samo tokom sigurnih sati. Nikakva šteta se neće desiti vašim očima tokom jutarnjih i večernjih sigurnih sati. **Sigurni sati su bilo koje vreme unutar jednog sata posle izlaska sunca ili pre zalaska sunca.** Čovek je tada zaštićen od izloženosti jake svetlosti sunca, koja je opasna za vaše oči. Da bi odredili vreme izlaska ili zalaska sunca, možete pratiti lokalne novine. Oba vremena su dobra za izvođenje - zavise samo od individualnih pogodnosti.

Pored izuzetne koristi od UV zraka koje su neophodne organizmu za rad hipofize i imunitet, gledanje u sunce takođe ima dodatne prednosti dobijanja vitamina A i D tokom jednosatnog sigurnog perioda. Vitamin A je neophodan za zdravlje vašeg oka, jedini vitamin koji je oku potreban. Ako gledate u sunce, to će vam pomoći

da imate bolji vid bez naočara.

Za one koje ne mogu početno da gledaju u sunce tokom sigurnih perioda, sunčanje (sunbathing) je efektivan metod za primanje sunčeve energije manjom brzinom dok ne budu spremni za gledanje u sunce. Držite lice ka suncu **zatvorenih očiju**. Tako se sunčaju oči. Ne koristite kremu za sunčanje, one su pune štetnih sastojaka. Kada vam se telo zagreje vi se znojite a znoj je otpadni produkt i mora da izađe iz tela. Kada ste premazani losionima i kremama - one se degenerišu i hemikalije vam ulaze u telo.

0-3 meseca

Prvi dan, tokom sigurnih sati, gledajte maksimum 10 sekundi. Drugog dana gledajte 20 sekundi u izlazak sunca dodajući 10 sekundi svakog sledećeg dana. Tako da ćete na kraju 10 uzastopnih dana gledanja u sunce gledati u sunce 100 sekundi tj., 1 minut i 40 sekundi.

Umesto da za merenje vremena koristimo sat, usled čega bi morali da skrećemo pogled, najbolje je brojati u sebi do 10, brzinom približnoj sekundama, zatim sledećeg dana do 20. itd. do 60, što bi odgovaralo jednom minutu za šest dana. Tada stavite rečku u svoju beležnicu koju treba da imate sa sobom. Sledećeg dana nastavite ponavljajući isti postupak brojeći od početka, do 10, sledećeg 20, do 60 za sledeći minut. Na taj način sakupite 45 rečki, odnosno minuta za 270 dana. Tada ste završili vežbu.

Treba stajati ispravljenih leđa na goloj zemlji (nikako sedeti), na kamenu ili toplom betonu, golih stopala što je veoma bitno i ne sme se zaboraviti. **Ne treba stajati na travi jer trava upija energiju**. Oči mogu da trepću. Nepomičnost očiju nije potrebna. Možete gledati oko sunca, kružeći pogledom, ili šetajući levo-desno, gore-dole, važno je da svetlost ulazi u oči. Samo kada je sunce (na zalasku) dovoljno slabo možemo direktno gledati u njega. To činimo prema osećaju, da li bez opasnosti i preterivanja možemo ili ne.

Nije ni potrebno zuriti u jako sunce. Važna je sama sunčeva svetlost, da ona uđe u oko i u mrežnjači kontaktira hemoglobin u krvi. Na taj način se upija sunčeva energija.

Ne sme biti nikakvog napora i prisile za oči. Suština ove vežbe je da se oči tokom vremena postepeno, više meseci, same navikavaju na sve jaču sunčevu svetlost tako da mogu da podnesu jako svetlost duže vremena, sve do 45 minuta. Ne smemo ih sami prisiljavati na to jer će doći do trajnog oštećenja mrežnjače ili delimičnog slepila.

Individulana je stvar koliko će vremena biti potrebno za to privikavanje, zbog stanja zdravlja, imuniteta itd. Ljudi koji su imali štetnu naviku da nose naočare za sunce imaju oslabljene oči, i njima se savetuje poseban oprez.

Nemojte nositi kontaktna sočiva ili naočare dok gledate u sunce.

Povremeno, kada osetimo zamor od svetlosti, treba zažmuriti i dlanovima prekriti oči odmarajući ih od svetlosti bar jedan minut.

Pritom treba osetiti isceljujuću moć u dlanovima kako blagotvorno deluje na oči. Ovo poboljšava vid.

Kada tako dlanovima poklopimo oči i zažmurimo videćemo pasliku sunca u obliku purpurnog kruga. Ona će uskoro nestati. Ako se dugo zadržava (duže od dva minuta) to znači da smo previše opteretili oči i potrebno je da smanjimo dužinu gledanja ili da gledamo u kasnije sunce na zalasku, kada slabije sija.

Koliko paslika brže nestaje to je pokazatelj da su nam se oči bolje navikle na sunčevu svetlost.

Morate verovati da sunčevi zraci ili svetlost koja vam ulazi u oči imaju ogromnu korist i neće vam naneti štetu. To će vam dati ranije, brže i bolje rezultate. Čak i bez komponente ubeđenja dobićete rezultate pod uslovom da pratite pravilno izvođenje, međutim, trebaće vam više vremena. Sa druge strane, ne trebate se uzdržavati svojih normalnih dnevnih aktivnosti. Nema ograničenja. Možete uživati u hrani dok primenjujete vežbu. Glad će vremenom sama nestati.

Uzmite u obzir gledanje sa istog mesta u isto vreme svakodnevno. Praćenje određenih šema ima svoje prednosti. Ako se molite, možete koristiti bilo koju molitvu po vašem izboru. Nijedna nije preporučena niti je potrebna. Kao predostrožnost neka vam oči pregleda lekar. Takodje trebali bi periodično da idete na kontrole. Ako vam se zagreju obrazi onda prestanite sa gledanjem. Koristite zdrav razum.

Kada dostignete tri meseca, gledali ste u sunce 15 minuta odjednom. Ako možete gledati TV 3 sata, sigurno možete gledati i u sunce toliko dugo. Šta se dešava kada dođete do 15 minuta? Sunčeva energija ili sunčevi zraci koji prolaze kroz ljudsko oko pune predeo hipotalamusa, što je put iza mrežnjače koji vodi do mozga. Jedan od softver programa svojstven u mozgu će početi da radi i mi ćemo početi da primećujemo promene jer nećemo imati mentalnu napetost i brige. Pored toga, imaćemo samopouzdanje da se suočimo sa životnim problemima što znači razvijanje pozitivnog umnog stava umesto negativnog. Postaćemo hrabri jer su **naše psihoze nestale a nestaće i sve bolesti uma**. Ovo je prva faza metoda i traje oko 3 meseca.

Ljudi imaju dobre i loše osobine, koje su dve strane istog novčića. U odsutnosti sunčeve svetlosti mi razvijamo loše osobine. Kada sunčeva svetlost uđe u mozak, dobre osobine se probude zamenjujući loše. Na kraju, čak i duhovno neznanje nestaje. Nekada se zbunite od onoga što čujete ili čitate. Dobijate kontradiktorne informacije npr. crveno vino je dobro za vas, a alkohol je loš. Zavedeni ste životnim problemima i mrzite donošenje odluka. Ali nakon 3 meseca gledanja u sunce, razvijate osećaj samopouzdanja i znate odgovore za sebe duhovno. Razvijate moći koje su već sastavni deo vas. Loše navike nestaju, bes, pohlepa, ljubomora vas napuštaju. Postajete ljubazno stvorenje. Svima se dopadate. Nećete pogrešiti. Ako ste pozitivni ili hrabri (neustrašivi), nećete nikome naškoditi. Postaćete saosećajna osoba. Pozitivan prilaz stvara rešenja problema u društvu. Za 3 meseca sve se menja.

Pored toga, mentalna depresija nestaje. Psihijatri primećuju da je tuga uzrokovana nedostatkom svetlosti. Sa korišćenjem gledanja u sunce nećete biti depresivni nikada u životu. Postići ćete savršen balans uma. Strah od smrti će nestati. Stanje uma je takvo da ćete srdačno dočekati smrt. Ono što će se desiti, bićete u stanju da dopustite da se desi. Neće biti briga. Svako ima neku vrstu mentalne poremećenosti, što je najveći ljudski problem, koji može biti otklonjen pravilnim korišćenjem sunčeve svetlosti.

3-6 meseca

Takođe nastavljate sa gledanjem u sunce i dodajete po deset sekundi svaki dan.

Sledeća posledica će biti ta da će fizičke bolesti početi da se zalećuju. 70 do 80 % energije sintetizovane iz hrane uzima mozak i koristi je za napetost i brige. Sa manjkom mentalne napetosti, mozgu nije potrebna ista količina energije kao ranije. Kako nastavljate sa gledanjem u sunce i kako se vaša napetost smanjuje potreba za unošenjem hrane će se smanjiti.

Kada stignete do faze neprekidnog gledanja u sunce 30 minuta, polako ćete biti oslobođeni fizičkih bolesti jer će do tada sve boje sunca stići do mozga kroz oči. Mozak reguliše protok boja namenjenih pojedinim organima. Svi unutrašnji organi dobijaju ogromne zalihe potrebnih boja. Vitalni organi su zavisni od neke sunčeve boje. Bubrezi crvena, srce žuta, jetra zelena i td. Boje stižu do organa. Na ovaj način funkcionišu terapije bojama-Reiki i Pranično lečenje. Ima mnogo dostupnih informacija o lečenju bojama. Ovo je proces oslobađanja od fizičkih oboljenja u periodu od 6 meseci. Posle 3-4 meseca možete postati izlečeni od vaših fizičkih oboljenja autosugestijom, a to je vizualizovanje izlečenja vaših oboljenja dok gledate u sunce. Naučni metodi kao što su solarijumi, kristali, prirodno kamenje, drago kamenje, svi koriste sunčevu energiju, koja je smeštena u ovom prirodnom kamenju. Možete držati prirodno obojeno kamenje u vodi za piće kako bi još više ubrzali lečenje.

Biljke fotosintezom pretvaraju sunčevu energiju u oblik korisne energije. Hemoglobin u ljudskoj krvi ima gotovo potpuno isti sastav kao hlorofil u biljkama. Po tome se zaključuje da mu je i uloga slična, da je on taj koji sunčevu svetlost pretvara u energiju. Mrežnjača oka je jedino mesto u čovekovom telu gde krv direktno dolazi u kontakt sa svetlošću. Izračunato je da za vreme od 45 minuta sva krv iz organizma prođe kroz oko i da se tako ovom praksom gledanja u sunce sva krv osunča.

Oči primaju čitav spektar sunčevog svetla, koje se prenosi različitim delovima mozga prema potrebi. Kao rezultat, izlečeni ste od svih bolesti. Treći posrednik je izbegnut. Kako nastavljate da gledate u sunce, energija se više ne koristi za mentalne probleme ili fizičke bolesti; na taj način nivo skladištenja energije u telu se povećava. Vi ste svoj gospodar za 6 meseci.

6-9 meseca

U šestom mesecu ćete početi da dobijate originalnu formu mikro hrane, a to je naše sunce. Dodatno, time se može izbeći otrovni otpad koji uzimate u svoje telo dok jedete regularnu hranu.

7.5 meseci i 35 minuta gledanja u sunce je vreme kada glad počinje da se smanjuje opipljivo. Smanjuje se potreba za uzimanjem hrane. Niko ne treba da jede više od svog nivoa gladi. Glad dolazi zbog energetske

potrebe tela, što je neophodno za njegovo postojanje. Hrana nije neophodnost za funkcionisanje tela, koje je sporedni proizvod sunčeve energije. Ako nema sunčeve svetlosti, onda nema hrane.

Ovde se ne radi o prestanku uzimanja hrane, jer nijedno biće ne može živeti bez hrane, nego o promeni hrane. Napuštamo grubu hranu životinjskog i biljnog porekla i prelazimo na finiju i moćniju hranu: sunčevu svetlost. Ona je moćnija zato što omogućava sav biljni i životinjski svet. Ona je izvorna hrana svemu što živi. Ne treba vi da ostavljate hranu, hrana će ostaviti vas. Većim delom glad je samo mentalna navika, i nje se najteže oslobađamo.

Zbog toga, dok konzumirate regularan oblik hrane, glad počinje polako da iščezava. Do osmog meseca, glad bi trebala skoro potpuno da nestane. Za nekoga ko nema poverenje, taj period može da bude 9 meseci i 45 minuta. Posle tog vremena, glad skroz nestaje. Svi mehanizmi povezani sa glađu kao što su aroma, želje, muka takođe nestaju. Šta više, energetski nivoi su na višem nivou. Postoji mišljenje (posle ovog iskustva) da je mozak veoma aktiviran sa sunčevom energijom.

Ako dođe do prekida

Vežba solarne joge ima kumulativno dejstvo i ona se može nastaviti s vremenom na kome smo stali i posle više meseci. Na primer, ako smo stigli do 20 minuta gledanja, vežbu nastavljamo tako što svaki dan gledamo **po jedan minut** u sunce dok ne dostignemo tih 20 minuta koje smo već imali. To ćemo postići nakon 20 dana po jedan minut gledanja. Nakon toga nastavljamo sa starom praksom svakodnevnog povećavanja po 10 sekundi. Dakle, 20 minuta i 10 sekundi, sledeći dan 20 min. i 20 sek, pa 20 min. i 30 sek. itd.

Ako smo napravili manji prekid, od nekoliko dana ili sedmica, onda možemo jednostavno nastaviti od onoliko minuta koliko smo stali, i nastaviti sa povećavanjem po 10 sekundi.

Posle 9 meseci

Posle 9 meseci ili kada stignete do 45 minuta, treba da prestanete sa gledanjem u sunce jer solarna nauka zabranjuje dalje gledanje u sunce radi očiju. Telo će se isprazniti kada prestanete da gledate u sunce, i trebaće mu da se ponovo napuni. To ćete moći da učinite gledanjem u sunce 15 minuta bilo kada tokom godine kada vam je potrebno da obnovite energiju. Sada morate da počnete da hodate bosonogi po zemlji 45 minuta svakodnevno tokom 6 dana. Samo opuštено hodaње. Nema potrebe za brzim hodaњem, ili trčaњem. Svako pogodno doba dana je u redu, međutim preporučljivo je da to radite kada je zemlja zagrejana i sučeva svetlost vam pada na telo. Kada hodate bosonogi, važna žlezda u centru mozga koja se naziva pinealna žlezda ili treće oko se aktivira. Palac na nozi predstavlja ovu žlezdu. Pre 25 godina smatrala se za beskorisnu žlezdu. Sada je postala važna žlezda za izučavanje, i do sada je objavljeno oko 18 000 studija na tu temu. Uvek je bila poznata kao Sedište duše. Pinealna žlezda ima optičke nervne završetke. Ostala 4 prsta na nogama takođe predstavljaju žlezde - sluznu, hipotalamus, talamus i (amygdala). Amygdala zadnje 2 godine dobija na važnosti u medicinskim istraživanjima. To je jezgro sunca ili kosmičke energije i igra važnu ulogu u

fotosintezi kroz sunčevu svetlost koja stiže do mozga kroz oko. Kada hodate bosonogi, vaša telesna težina stimuliše svih 5 žlezda kroz vaše prste. Ovo je ojačano zemljom toplotom/energijom i sunčevim zracima koji padaju na vašu glavu ili krunsku čakru. Sve čakre stvaraju magnetno polje i telo/mozak se ponovo puni energijom sunca koja u vas ulazi. Opustite se. Hodajte 45 minuta jednom tokom godinu dana i hrana će i dalje biti dalje od vas. Posle jedne godine ponovnog punjenja, ako ste zadovoljni možete prestati sa hodanjem. Nekoliko minuta sunčeve energije koja na vas pada jednom u 3-4 dana će biti dovoljno od tada pa nadalje da se nahranite energijom.

Ali ako želite da vas imuni sistem ojača, onda nastavite sa hodanjem. Takođe ako želite da povećate memoriju ili inteligenciju, nastavite sa bosonogim hodanjem. Kako povećavate sunčevu toplotu na svojim nogama mozak će se sve više aktivirati, što će rezultovati većom aktivnošću pinealne žlezde. Pinealna žlezda ima neke psihičke i navigacione funkcije. Navigacione znači da neko može da leti kao ptica. Možete razviti psihičke veštine ili telepatiju, i postići da vam telo bude na više mesta istovremeno. Nauka je uvažila ljudske psihičke funkcije i medicinski eksperimenti se obavljaju da bi se to potvrdilo. Različiti delovi tela i njihovi organi se pročišćavaju jednom kada prestanete da jedete zbog detoksikacije. Različiti unutrašnji organi igraju različite mehaničke delove za svrhe vremenskog putovanja i leta. Postoji još jedna korisna vrednost (sem unošenja hrane) za unutrašnje organe. Ove žlezde imaju mnogo funkcija i mogu da funkcionišu na optimalnom nivou kroz sunčevu energiju. Ako ste srećni da aktivirate mozak optimalno sigurno ćete dostići prosvetljenje. Možete da čitate prošlost, sadašnjost i budućnost. Ovaj metod može biti sigurno korišćen za kontrolisanje gojaznosti. Skoro svi problemi se rešavaju.

Istorijski, mnogo ljudi je ostalo bez hrane. Navodno 1922, Imperial Medical College u Londonu objavio je da su solarni zraci bili idealna hrana za ljude. Međutim, niko nije spomenuo koja je njihova tehnika bila. Iako je Jogananda u svojoj knjizi "Autobiografija jednog jogija" intervjuisao mnogo svetaca i mističara da otkrije tajne njihovog ne jedenja hrane. Čest odgovor je bio da je sunčeva energija ušla kroz tajna vrata i stigla do srži (moždine) u mozgu. Nisu otkrili svoju tajnu. Ovo znanje je bilo izgubljeno prosečnim ljudima tokom vremena.

Završne napomene

Neće nam sami sunčevi zraci doneti energiju, ma koliko gledali u sunce.

Postoje dva činioca: sunčeva energija u obliku svetlosti, i naša svest. Oni u nama treba da se spoje.

U svom vanjskom izrazu ovi činioci izgledaju razdvojeni, ali u suštini oni su jedno isto koje se manifestuje na različite načine, finije i grublje. Ono što se spolja manifestuje na grub način u vidu sunca, planeta, životne energije i kosmosa, to se isto sažima u svoj ishod na najfiniji način: u svesnog subjekta, u samosvest. U našem 'Ja jesam' ukršta se sve što postoji.

Da bismo energiju sunca primili potrebna je svest i o energiji i o njenom primanju - potrebna je svest o samoj svesti. To je samosvest. Prosta svest je svuda oko nas u vidu životne energije i upravlja životima prosečnih ljudi. Ona je potpuno uslovljena i vođena spoljašnjim uticajima. Samosvest je viši činilac: to je svest o samoj svesti, o sebi, o onome koji je svestan. Samo takva svest ima svoju volju. To je sasvim nov činilac u prirodi, koji nije nastao prirodnim putem kao sve ostalo, već je rezultat rada i napora svesnog subjekta da ojača i zadrži čistu svest o sebi nezavisno od spoljnih uslovljavanja.

Samosvest je viši i finiji činilac, i on kao takav privlači energiju koja se ispoljava kroz niže, grublje oblike. Samosvest je najmoćniji prijemnik energije, njen najfiniji korisnik i usmerivač. To je svest o tome da je sve što postoji na Zemlji energija i da ona potiče od sunca i da cela njena emanacija nalazi svoj konačni ishod u samosvesnom subjektu, u nama. Paradoksalno je, ali istinito, da tek u čistom, samosvesnom subjektu subjektivnost nestaje, svest postaje objektivna svest. Objektivna po tome što može da upravlja i sama sobom, i objektima, i energetskim transformacijama. S tom svesnošću samo prepoznamo proces univerzalne razmene energije koji već svuda postoji. To prepoznavanje aktuelizuje taj proces u nama na najfiniji način - direktno upijamo energiju od sunčeve svetlosti.

Svest o energiji uzdiže energetsku transformaciju u nama na najviši nivo: direktnim uzimanjem energije od sunca.

Bez svesti o tom procesu moramo energiju sunca da uzimamo na niži, grublji način: kroz hranu. Otimanjem od drugih.

Kada smo potpuno samosvesni, tada je direktno prosleđujemo odasvud, budući da je sve energija uvek je imamo viška, zato zračimo njome. Od našeg stanja svesti zavisi kako ćemo primati energiju.

Sve naše aktivnosti su razmena energije, uključujući i društvene, ne samo u vezi ishrane. Osvešćenjem tu razmenu podižemo na viši nivo. Najviši je potpuna samosvest koja ujedno znači i potpunu svest o energiji, i tada se njena razmena automatski odvija direktno, energiju tada upijamo direktno iz prostora, a najviše iz sunčevih zraka.

Zbog presudnog značaja svesti ovim mogu da ovladaju samo ozbiljni i napredni praktičari meditacije. Svi ostali će samo gubiti vreme, ako već ne izgube vid. Uostalom, to je solarna joga, a joga bez meditacije nije joga.

Samoosvešćenje ima i svoje fiziološke posledice.

Epifiza je žlezda unutrašnjeg lučenja (endokrinološka) smeštena otprilike u središtu glave. Ta žlezda je potpuno aktivna od rođenja, a zatim počinje da kržlja (atrofira) tako da je kod odraslih veličine zrna graška. Smatra se da je tada njena uloga vrlo ograničena. Zanimljivo je da je to jedini organ u čoveku koji nije podložan bolesti. Prirodna veličina epifize (koja nije zakržljala) kod zrelog čoveka može se uporediti sa ping-pong lopticom. Tada je potpuno aktivna i daje čoveku mnoge mogućnosti smatrane za fantaziju, npr. telepatija, znatno povećano polje čulne percepcije, življenje bez hrane i pića, suptilno disanje, nezavisnost od uticaja temperature, prelaženje u druge dimenzije, promena izgleda i gustoće tela. Duhovne vežbe izazivaju aktivaciju hipofize i njen fizički razvoj, a posebno kontemplacija i meditacija. Istraživanja sprovedena na nekima (kompjuterska tomografija) koji ne jedu i gledaju u sunce su pokazala da je njihova epifiza prosečno dva puta veća od prosečnog čoveka.

Što je epifiza aktivnija, to manje je potrebno napajanje tela energijom iz drugih izvora.

U svetu materije epifiza odražava proširenu svest osobe. Osim toga od aktivnosti te žlezde zavisi delovanje percepcije tzv. izvan uma (nematerijalni osećaji). Kada je epifiza dovoljno razvijena sva fizička čula postaju nepotrebna, jer je percepcija epifize znatno šira. U tom slučaju može se biti fizički gluv, slep, a čuti i videti puno, puno više.

Važno je naglasiti to da fizički ne treba pobuđivati epifizu u cilju razvoja s nekim nasilnim metodama 'buđenja kundalinija' koji se reklamiraju kod raznih 'gurua'. Njen razvoj treba da bude povezan s razvojem hipofize. To znači da ona sama raste s uvidom, intuicijom i pravim znanjem. Obe žlezde se međusobno upotpunjuju u svojoj funkcionalnosti i najbolje je kada se razvijaju (rastu) zajedno. U idealnom slučaju, u stanju potpunog razvoja hipofiza i epifiza tvore jedno telo oblikom sličnim trodimenzionalnom simbolu beskonačnosti. To je inače arhetipski simbol za našu višu dušu (oversoul).

Možemo zaključiti da izgled i aktivnost epifize ukazuje na to koliko određena osoba može napajati svoje telo neposredno, tvoreći sve njegove atome i životnu energiju neposredno od svetlosti.

OPIS MEDITACIJE PRI GLEDANJU U SUNCE

Ovo je oblik joge, a joga je duhovna disciplina. Najbrže i najbolje rezultate dobijamo ako nam gledanje u sunce bude oblik meditacije.

Ovde ću izneti oblik meditacije koji je prikladan za solarnu jogu prema mom iskustvu (Ivan Antić)

Gledanjem u sunce dovršavamo ceo proces stvaranja ili emanacije Božanskog. On je započeo od apstraktne svesti koja sve omogućava, preko svih oblika života i dovršio se u svesnom subjektu, u nama. Tu je došao do sebe na najfiniji način, kroz individualno iskustvo ljudske duše. Ceo taj proces se dovršava kada ta individualna duša kao čin svoje volje nadiđe svaku vezanost za svoju individualnost i vrati se čistoj, apsolutnoj svesti koja sve omogućava. Koja je ona sama bila na početku, koja ona sama uvek bezvremeno jeste.

Ceo proces stvaranja opisao je Gurđijev, a Uspenski ga je detaljno izneo u delu 'Predavanja iz kosmologije'. Ceo taj proces se stalno, tačnije bezvremeno odvija: od čiste svesti koja se manifestuje kao svetlost zvezda, koja se ispoljava i sve finije evoluiru nazad k sebi, od grube materije, minerala, biljnih i životinjskih vrsta, i dovršava u nama kao mikrokosmosu, u svesti o sebi. U nama svetlost koja daje život postaje svest i savest života.

Iluziju prostorno-vremenske odvojenosti tog procesa stvara/projektuje samo individualni um (ego). I ovde se radi samo o njegovom utruću i buđenju čovekovom, a ne o nekom vanjskom procesu koji mi treba da podstaknemo. Radi se samo o utruću naših iluzija o individualnosti nekog 'našeg' postojanja i 'činjenja'.

Ako se igde i ikako u fizičkom univerzumu ispoljava apsolutna svest ili Bog, onda se najpre ispoljava kao svetlost zvezda.

Tražite li Boga? Eno ga na nebu. Ne biste postojali bez njega, ni vi ni svet oko vas.

Svakako, nije samo sunce Bog, već se božansko najsnažnije ispoljava kroz sunčevu svetlost.

Sunce uopšte nije neka termonuklearna reakcija vodonika u helijum. Ono je električna varnica nastala pritiskom od okolne energije kosmosa koji je pun energije koju tehnički možemo prepoznati kao električnu energiju, ali stari naziv joj je prana, ili životna energija. Dakle, sunce svoju energiju dobija od okolnog kosmičkog prostora i samo je pretvara u njen najfiniji ishod, u svetlost koja daje život. A najfinije u našu svest.

Sunce je taj 'Otac na nebesima' koji je odaslao svoga sina jednorodnog (individualnu ljudsku dušu) da spase čoveka od tame nesvesnosti zapale u materiju. Sin se vraća ocu samo kroz smrt i vaskrsenje, odnosno umiranje telesnog i individualnog ograničenja i buđenjem u čistoj svesti koja uvek postoji jer ona i jeste samo postojanje.

Gledanjem u sunce svesni subjekt umire za sebe, za svoju telesnost, i vaskrsava u božanskom duhu koji sve omogućava jer gleda u svoj praishod, u ono što je on bio kao apsolutna svest pre stvaranja i zaborava Sebe. Zato se time i budi. Zato ujedno i ne živi više od telesne hrane. Sunce je naše Sopstvo ili Bog. Ono je sebe ispoljilo kroz svekoliko stvaranje, kroz zemlju koju gazimo, biljke, životinje, i sve žive oblike, da bi se vratilo sebi kroz svesnu i celovitu ličnost, osmišljeno i osvešćeno na najintimniji i najiskusniji način. Ljubav i dobrotu su jedini pokazatelji zrelosti tog iskustva.

Zato je rekao Niče u 'Zaratustri': "Sjajna zvezdo! Šta bi bila tvoja svetlost da nije onoga kome sijaš!"

Gotovo sva prvobitna drevna religioznost svuda u svetu slavi sunce kao Boga. Prvi hrišćanski monasi (isto kao i budistički monasi i jogini) koristili su gledanje u sunce za izvor hrane i uzvišenog duhovnog života.

U *Rig-vedī* se kaže da je sunce vidljivo oko univerzuma u kome boravi čovek, *puruša*, i da je to onaj isti Čovek u fizičkom čoveku, njegova unutarnja suština, Duh po kome je on svestan svoga bića i cele prirode kao svedok (*sakšin*).

S takvom svešću treba započeti sungazing.

Sunce sebe spoznaje kroz naše oči. Mi sebe spoznajemo kroz svetlost sunca. U našoj svesti o Sebi, u 'Ja jesam' iskustvu bez misli, u čistom, bezvremenom postojanju kao 'Ja jesam' ovde i sada - sunčeva/Božanska svetlost/svest nalazi svoj konačan ishod i ispunjenje.

Ne treba zamišljati kako nam s udisajem sunčeva energija ulazi kroz oči u telo i slično, jer ona je već u nama. Mi oduvek živimo od nje. Sva životna energija u svetu oko nas i u nama potiče od sunca. Sungazing radimo da bismo energiju koja je u nama aktivirali svešću i praksom sungazinga.

Da bi se još ubrzao ovaj proces samospoznaje kroz sunce, treba uključiti celo telo, a to znači svesno se pozabaviti s energijom. Ova vežba budi uspavanu kundalini energiju, ali na spontan i umeren način. Vrlo je važno da se kundalini podigne na svestan način, a to znači našim učešćem. Tada znamo šta nam se dešava i moć koja iz toga proizilazi je naša moć i možemo je kontrolisati. Ako se kundalini sama i spontano podigne onda postajemo njena žrtva jer nećemo znati šta radimo niti šta nam se događa. To je jako štetno i opasno.

Da bismo svesno podigli kundalini treba, dok bos gledamo u sunce, dugim udisajem (kroz nos) da podignemo energiju od osnove kičme na gore, duž leđa sve do visine očiju, do trećeg oka ili hipofize u središtu glave. Jezik treba da je blago podignut na nopcima. Treba da osetimo da nam je tu sakupljena sva energija tela koju smo podigli. Dok je tu, zadržavamo dah dok istovremeno direktno gledamo u sunce. Tako ostanemo nepokretni i zadržanog daha i snage u trećem oku, s jednim osećajem prisustva ovde i sada kao 'Ja jesam', dok sunce vidimo kao vanjsku projekciju svoga trećeg oka i Sopstva - koliko možemo da izdržimo. Tada polako izdahnemo kroz usta.

Dovoljno je ovo uraditi tri puta u jednoj vežbi sungazinga.

Podrazumeva se da svoju energiju, pre svega seksualnu, treba potpuno očuvati da bi se ovim postupkom mogla transformisati na više centre, čakre, odnosno nivoe svesti. Ako je gore, kroz oči, upijamo, a dole gubimo, onda nećemo postići mnogo.

Napominjem da je ovo moja praksa do koje sam došao intuicijom.

Ako je upotrebite, činite to na sopstvenu odgovornost.

Ne znam kako sve može delovati na druge, ali mene je dokrajčila.

HIRA RATAN MANEK

ČOVEK KOJI VEĆ 14 GODINA NE JEDE I ŽIVI OD SUNČEVE SVETLOSTI

Hira Ratan Manek - mašinski inženjer star preko 70 godina, iz južne indijske države Kerale **NE JEDE VEĆ 14 GODINA.**

Do sada je nekoliko puta dopustio da ga pregleda nacionalna i međunarodna zajednica lekara. Međunarodni tim sačinjen od 21 lekara u Ahembadabadu (Gujarat, Indija) posmatrao ga je 411 dana tokom 2000. i 2001. godine, 24 sata na dan. Celo to vreme jedino što je unosio u sebe bila je voda - i sunčevi zraci. Endokrinolog dr. Navneet Shah u julu 2001. je zapisao: Svakoga dana meren mu je puls, pritisak krvi, disanje, temperatura, izlučivanje urina, težina itd., a hematološki i biohemijski testovi provođeni su periodično. ECG je meren redovno, provera ultrazvukom, EEG, CT-sken i M.R.I.-sken mozga napravljeni su nakon jedne godine, a tim sastavljen od lekara opšte prakse, fizičara, hirurga, kardiologa, endokrinologa i neurologa redovno ga je i periodično pregledavao od prvog dana posta. Osim što je izgubio 19 kilograma u prva tri meseca i što su mu se smanjili puls i brzina disanja (s 18 na 10 udisaja u minuti), nije bilo drugih medicinskih abnormalnosti. Nakon uzbuđenja koje je izazvalo otkriće u Ahmadabadu, Hira Ratan Manek je pozvan na Thomas Jefferson University i State University of Penn u Philadelphiji u SAD. Pod nadzorom je postio 109 dana, što je završilo 27. oktobra 2001. Posmatrana je i ispitivana njegova mrežnica, pinealna žlezda (ili epifiza) i mozak, a snimljeno je i 700 fotografija tih organa.

Postoje informacije da neki ljudi nisu jeli čak 20 i više godina. Zbog svega toga i NASA je pozvala Maneka na proučavanje. 130 dana je živeo pod strogim nadzorom dok u julu 2002. godine naučnici NASA-e u izvještaju nisu potvrdili da je Manek zaista to vreme preživeo samo na vodi i suncu. Američka svemirska agencija se

nada da bi ta tehnika mogla biti korisna kako bi se na budućim svemirskim letovima rešio problem skladištenja i održavanja hrane. U prevodu - nadaju se da bi se astronauti budućnosti mogli hraniti sunčevom svetlošću. Amerikanci, kao poznati ljubitelji skraćenica, tu su pojavu nazvali HRM-fenomenom, po inicijalima njegovog imena, i pokrenuli HRM-projekt koji se bavi pitanjem kako preživjeti samo od energije sunca.

Hira Ratan Manek živi od sunca. Ne u nekakvom tamo pjesničkom smislu, već doslovno. I dobro mu je. Tako kaže i mi mu vjerujemo. Štoviše, rado bi i nas počastio tanjurom svježije sunčeve energije!

KREŠIMIR MIŠAK

Hira Ratan Manek (a također i Hirachand) 69 godišnji je strojarski inženjer iz južne indijske države Kerala. Po čemu je taj gospodin toliko poseban? Samo po tome što se hrani suncem. Njegova supruga Vimla Hirachand ovako je za vijesti ABC-a opisala njegovu tehniku: "Svaku večer jedan sat gleda u sunce bez treptanja. To mu je glavna hrana. Povremeno pije kavu ili čaj." Hira Ratan Manek do sada je nekoliko puta dopustio da ga pregleda nacionalna i međunarodna zajednica liječnika. Međunarodni tim sačinjen od 21 doktora u Ahembadabadu (Gujarat, Indija) je promatrao Hira Ratan Maneka 411 dana tijekom 2000. i 2001. godine. Dobrovoljci su ga nadgledali 24 sata na dan. Cijelo to vrijeme jedino što je unosio u sebe bila je voda. I sunčeve zrake. Nakon uzbuđenja koje je izazvalo otkriće u Ahmadabadu. Hira Ratan Manek je pozvan na Thomas Jefferson University i State University of Penn u Philadelphiji u SAD-u. Kad je bio u Americi prvi puta, pod nadzorom je postio 109 dana. Sto je završilo 27. listopada 2001. Promatrana je i ispitivana njegova mrežnica, pinealna žlijezda (ili epifiza) te mozak, a snimljeno je i 700 fotografija tih organa. Neki rezultati su pokazali da se sive stanice u Manekovom mozgu obnavljaju. Istraživači su izvijestili da su neuroni aktivni, da ne umiru te da je žlijezda epifiza povećana, i ne smanjuje se (kao što bi trebala kod dobi iznad 50 godina).

IZVJEŠTAJ ENDOKRINOLOGA

Međunarodni tim sačinjen od 21 doktora u Ahembadabadu promatrao je Hira Ratan Maneka 411 dana tijekom kojih se hranio samo suncem

Dr. Navneet Shah, endokrinolog iz SAD, u srpnju 2001. zapisao je: "Gospodin Hira Ratan Manek 14. veljače 2001. uspješno je završio post koji je trajao 411 dana, a započeo 1. siječnja 2000. Konzumirao je prokuhanu vodu svakog dana između 11 i 16 sati, i nikakvu drugu tekućinu niti ikakvu hranu ili injekcije. Bio je potpuno izoliran i pod strogim nadzorom. Medicinske provjere: Svakoga dana mjeren mu je puls, pritisak krvi, disanje, temperatura, izlučivanje urina, težina itd., a relevantni, hematološki i biokemijski (temeljni i nekoliko složenijih) provedeni su periodično (mjesečno ili svakih 14 dana.). ECG je mjeren redovito, provjera ultrazvukom, EEG, CT-sken i M.R.I.-sken mozga napravljeni su nakon jedne godine, a tim sastavljen od liječnika opće prakse, fizičara, kirurga, kardiologa, endokrinologa i neurologa redovito ga je i periodično pregledavao od prvog dana posta. Osim što je izgubio 19 kilograma (u prva trimjeseca, nakon toga daljnjeg gubitka težine nije bilo) i što su mu se blago smanjili puls i brzina disanja (s 18 na 10 udisaja u minuti), nema drugih medicinskih abnormalnosti, što je zapanjujuće. Čak su i mentalne funkcije i funkcije mozga potpuno normalne jedva da

ima ikakvih nalaza vrijednih spomena. Stolicu je prestao imati nakon 16. dana posta, a proizvodnja urina se održava na oko 600 do 800 kubičnih centimetara. Šećer u krvi je 60 do 90. Nema acetona. Svi drugi parametri sunormalni." Zanimljiv je i sljedeći podatak koji je dr. Shah zabilježio: «Pinealna žlijezda kod čovjeka je veličine 6x8 mm. Prema C.T- skenu & MRI -skenu, njegova je povećana te je veličine 8x11 mm.» Ljudi koji ne jedu najprije potroše mast, pa proteine, te ubrzo postanu beživotni, zlovoljni, letargični i razdražljivi, razmišljanje postajesve slabije, a nakon 8 do 10 tjedana slijedi smrt. Koja je tajna varijabla kod Hira Ratan Maneka ušla u tu energetska matematiku? Po njemu, ništa tajanstveno, tek svakodnevna sunčeva svjetlost. Osim što se zna da su mozak i um najmoćniji recipijenti u ljudskom tijelu, te da su mrežnica i pinealna žlijezda (epifiza, treće oko ili sjedište duše po Reneu Descartesu) opremljeni fotoreceptornim stanicama (te se mogu smatrati fotosenzitivnim organima), iz perspektive suvremene znanosti Manek predstavlja neobjašnjiv fenomen. Zna se da postoji put od mrežnice do hipotalamusa (zove se relinohipotalamični trakt) koji dovodi informaciju o ciklusima tame i svjetla u hipotalamus, odakle putuju kroz pinealni živac do pinealne žlijezde. Ovi impulsi sprječavaju proizvodnju melatonina, a kad stanu (po noći ili mraku kad svjetlo više ne stimulira hipotalamus), oslobađa se melatonin.

Pinealna žlijezda ili treće oko je stoga fotoosjetljiv organ i važan mjerač vremena za čovjekovo tijelo. Znanstvenici nagađaju da se možda ovdje djelomično događa neistraženi proces sinteze energije i transformacije sunčeve energije, čemu u prilog ide činjenica da je Manekova pinealna žlijezda povećana.

HRM - FENOMEN I NASA

Hira Ratan Manek ne jede od 1995. - barem ne u tradicionalnom značenju te riječi. Po njemu, to nije ništa posebno: veliki rišiji su to radili, a Manek tvrdi da osobno u Indiji poznaje barem 17 ljudi koji pet ili više godina nisu uzeli hranu. Neki nisu jeli čak 20 i više godina. Zbog svega toga i NASA je pozvala Maneka na proučavanje. 130 dana je živio pod strogim nadzorom dok u srpnju 2002. godine znanstvenici NASA-e u izvještaju nisu potvrdili da je Manek zaista to vrijeme preživio samo na vodi i suncu. Američka svemirska agencija se nada da bi ta tehnika mogla biti korisna kako bi se na budućim svemirskim letovima riješio problem skladištenja i održavanja hrane. U prijevodu - nadaju se da bi se astronauti budućnosti mogli hraniti sunčevim svjetlom. Amerikanci, kao poznati ljubitelji kratice, tu su pojavu nazvali HRM-fenomenom, po inicijalima njegova imena, te pokrenuli HRM projekt koji se bavi pitanjem kako preživjeti samo od energije sunca.

TKO JE MANEK



Hira Ratan Manek je rođen 1937. u đainskoj obitelji (đainizam je jedna od indijskih religija), koja se 1900. naselila u Calicutu (grad u sjevernom dijelu države Kerala u jugozapadnoj Indiji, još se zove i Kozhikode) Vodio je uspješan biznis vezan uz brodarsku industriju. Za sunčevu energiju se zainteresirao nakon slučajnog susreta s Mirom Bai, poznatijom po imenu Majka, koja je vodila poznatu duhovnu organizaciju u Aurobindo Ashramu.

„Ona mi je nagovijestila da bih trebao otkriti tajnu sunčeve energije za dobrobit ljudi. Tada mi je bilo 25 godina i bio sam strojarski inženjer. Tek nakon trideset godina uzeo sam njenu primjedbu za ozbiljno, zatvorio svoj posao i bacio se na temeljito čitanje. Početnu inspiraciju našao sam u načinu života gospodara Mahavira (vrhovno božanstvo đainističke religije) i mantri Gajatri (najpoznatija indijska manira, posvećena Suncu)" Shvativši beskorisnost materijalističkog života napustio je materijalistički svijet. Proučivši sve dostupne materijale o osobama poput Mahavira te principe mantre Gajatri i drugih (koje sespominju u epu *Ramayani*) shvatio je da čovjek može kroz oči od Sunca primiti dovoljno energije za prehranu tijela i punjenje mozga, te da se u tom procesu izliječe sve mentalne i fizičke bolesti. Prema novinama *Hindustan Times*, H Manekovo odustajanje od hrane počelo je 1992. godine.

1995. godine krenuo je na hodočašće na Himalaje, a kad se vratio potpuno je prestao jesti. Danas nema ništa osim nešto odjeće, a svoje vrijeme posvećuje svjetskom miru i maksimumu sreće za ljude, putujući uokolo i pokazujući ljudima kako da se oslobode fizičkih bolesti i kontroliraju pohlepu, želje i bijes. Kako bi to znanje proširio do što većeg broja ljudi, već godinama se prepušta višemjesečnim istraživanjima timova znanstvenika.

STARA SUNČEVA ZNANOST

Možda fenomen i nije nov. Poznati indijski jogi Yogananda (umro 1952 u Los Angelesu) u svojoj knjizi "Autobiografija jogija" intervjuirao je puno svetaca i mistika kako bi otkrio tajnu njihova ne jedenja hrane. Čest je odgovor bio da u njih kroz tajna vrata ulazi sunčeva energija i stiže do medulle oblongate u mozgu (produljena leđna moždina, važno križište živaca). Nisu odali tajnu pa je to znanje ostalo izgubljeno za puk. Sve do danas. Po Maneku, sunčeva znanost uputit će čovječanstvo u novom smjeru i riješiti mnoge bolesti današnjeg društva - fizičke, emocionalne, mentalne ili duhovne. To je buđenje stare znanosti, zaboravljene prakse koju se u davna vremena prakticiralo svuda po svijetu. U različitim dijelovima Indije poznata je kao Surya Namaskar ili Pozdrav Suncu.

Slična praksa postojala je i u Grčkoj, u Egiptu su je zvali helioterapijom, a poznavali su je i američki narodi koji su živjeli u današnjem Brazilu, Meksiku i Peruu: Tu su vještinu prakticirale Inke, čiji i sam naziv znači «sunce», a primjere predstavljaju lječilišta u hramovima sunca u Maču Pićuu u Peruu. Drevni spisi pronađeni na vrhovima planina opisuju kako nagomilati energiju iz Sunca. Kako bi dobili energiju, domoroci su imali običaj sunčati se stojeći na suncu dva sata i izlažući maksimum dijelova tijela nakon čega danima nisu trebali jesti hranu.

Riječima samog Maneka: »Mantra Gajatri u sebi sadrži znanost. Sastoji se od manje od 24 riječi. Mantra je znanstvena formula koju moramo primijeniti. Svaka mantra sadrži skrivenu znanost, to nije riječ u kojoj se krije čudo ili iznenađenje, niti išta čudno. Radi se samo o znanosti. Ako se potrudite shvatiti tu znanost, svi naši problemi su riješeni. Ja živim bezhrane, ali to nije čudo, to možete postići i vi. Ja nisam jedini. Samo sam iskoristio sunčevu energiju i metodom pokušaja i pogreške uspio sam se ponovno roditi Ne tvrdim da je to

moje otkriće, to je preporod. U stara vremena to se radilo ne samo u Indiji nego i u Egiptu, Kini pa čak i u Južnoj Americi, u Peruu, Brazilu, Meksiku. Zaboravili smo kako se to radi, što je prouzročilo današnju krizu ljudskoga roda« Uostalom, znanstvena je činjenica, kaže Manek, da bez Sunca nema života - svaki pokret svakog stvorenja događa se zahvaljujući Suncu, baš kao i razni vidovi električne energije, magnetizma, vjetra - direktno ili indirektno svi oni potiču od sunca.

ŠTO SE LIJEČI

Manek smatra kako do brojnih ljudskih kriza dolazi zbog toga što se ne koristi sunčeva energija. Prvu veliku krizu čine mentalna napetost i brige, nedostatak samopouzdanja i negativno razmišljanje, strah, bijes, iziritiranost, pohlepa, neprijateljstvo i nedostatak suosjećanja. Sve su to bolesti uma koje, po Maneku, možemo prevladati korištenjem sunčeve energije. Tako bi svaki od nas mogao postati bolji čovjek i pridonijeti svjetskom miru. Nakon psihosomatskih poremećaja, sljedeću krizu predstavljaju fizičke bolesti i konačno duhovna neukost. Sa starenjem postajemo žrtve gerijatrijskih oboljenja poput Parkinsonove ili Alzheimerove bolesti. Mnogi pate od slabog imuniteta ili nemamo dovoljno energije da živimo iz dana u dan. Sve te tegobe moguće je prevladati uzimanjem energije direktno od sunca i tako postići mentalno, fizičko i duhovno zdravlje.

BRAINUTER

Manek tvrdi da nas je priroda opremila superkompjutorom – mozgom. Za mozak je skovao izraz "brainutor" (brain+computer) jer je moćniji od najmoćnijeg računala. Zbog njega svaka osoba ima neslućene moći i mnogobrojne talente. Te urođene moći programirane su u dijelu mozga koji je uglavnom uspavan i kojega ne koristimo. Medicinska znanost, podsjeća Manek, slaže se da koristimo tek 57% mozga, te da su samo najblijantniji umovi, poput Alberta Einsteina, koristili oko 32% svoga mozga. "Kad bismo mogli koristiti neaktivni dio mozga, kad bi naš mozak radio optimalnim kapacitetom, svi naši problemi na ovome svijetu i u životu poslije smrti bili bi riješeni. Želite li biti miroljubiva osoba morate to iskoristiti. Moguće je aktivirati ljudski mozak i izvući naše urođene sposobnosti. Tada bi se svatko od nas mogao uzdići do razine Krista, Rame, Krišne, Šive... Imamo preduvjete i moći, ali ne znamo kako to učiniti. S pomoću sunčeve energije to je moguće. Prema mantri Gajatri, moramo prigrilliti sunčeve zrake u ovo fizičko tijelo i dopustiti da se natalože. Kako se povećava količina sunčeve energije, tijelo postaje spremište sunčeve enegije. Kad se tijelo napuni sunčevom energijom, ljudski mozak se rasvijetli i aktivira. Tada postajete nadčovjek, superiorno biće. Atma se brzo uzdiže na razinu paratme. Postajete sam svoj gospodar."

Drugim riječima, postajemo holističko biće, a za to nam je potreban holistički izvor energije - Sunce. Sunčeva energija može ući u mozak samo kroz jedan organ, a to je oko - složeni organ sačinjen od 5 milijardi dijelova (više od svemirske letjelice koja ima oko 6-7 milijuna dijelova). Iz toga se, tvrdi Manek, može naslutiti kapacitet ljudskog oka.

KADA GLEDATI U SUNCE

Danas se ne preporuča gledanje u sunce jer se smatra da se može oslijepiti, a ne preporuča se ni boravak na suncu zbog straha od raka kože, ali Manek to smatra nepotrebnom histerijom i paranojom. Što smo dalje od prirode sve je veća mogućnost da nas zadese svakakve bolesti, čime se, po Maneku, automatski potpomažu globalne korporacije. Pogrešno je kriviti sunce za rak kože, ali treba kriviti način kako ga koristimo. Preko dana ga treba izbjegavati, ali kad mu se izlaže, to treba činili bez krema.

Ako znoj mora izaći, neka izađe. A ako se mažemo kremama, onda u naše tijelo ulaze razne kemikalije. Sunce treba primati jedan sat nakon izlaska i jedan sat prije zalaska jer se u tom razdoblju ne izlažemo infra-crvenim i UVzrakama. Iznimka je zima, jer je UV-indeks tijekom cijele zime na 2, što znači da je sigurno gledati u sunce i u neko drugo doba dana. Po Maneku, gledanje u sunce ima još jedan blagotvoran učinak jer se na taj način opskrbljujemo vitaminom D kao i vitaminom A, koji je jedini vitamin potreban oku i neophodan za njegovo zdravlje.

RECEPT

Hira Ratan Manek kaže: "Postupak je jednostavan. Kad sunce izađe, ili kad zalazi, stojimo bosu na zemlji. Na zemlji ne smije biti trave, cementa ili betona, samo zemlja. Prvi dan treba otvorenim očima gledati sunce, ali ne dulje od 10 sekundi. To može trajati 5, 6, 7, 8 ili 9 sekundi, ali nikada više od 10. Smijete treptati. Nije nužno da oči budu nepomične. Možete gledati sunce kao i svaki drugi predmet ili pojavu. Najučinkovitije je to svakoga dana izvoditi u isto vrijeme i na istome mjestu. Sljedećeg dana gledajte sunce 20 sekundi, 10 sekundi dulje. Zapamtite, ne 10 minuta nego 10 sekundi! Treći dan 30 sekundi, i tako svaki sljedeći dan 10 sekundi dulje gledajte u sunce. Sunčeva energija se postupno taloži u hipotalamusu, između mozga i očiju. Na kraju 10. dana gledat ćete u sunce 100 sekundi. Smijete treptati,

Nije potrebno da oči budu mirne. Intenzitet televizora je puno jači od intenziteta izlazećeg sunca. Ako možete sigurno gledati TV, onda možete i izlazeće ili zalazeće sunce. Imajte komponentu vjere da vam sunčeve zrake koje vam stižu u oči donose neizmjernu dobrobit i da vam neće naštetiti. To će vam dati ranije, brže i bolje rezultate. No, rezultati će stići i bez komponente vjere, samo će trajati nešto duže. Trebate biti oprezni i polagano puniti trakt sunčevom energijom. Ovo je složenije nego računalo koje koristite. Tko žuri, gubi. Ne pokušavajte ubrzati postupak. Kornjača je brža od zeca. Možete početi s dvije sekunde i svaki dan dodati nekoliko sekundi. Za otprilike tri mjeseca možete doseći 10 do 12 minuta gledanja u sunce. Količina energije koja prođe kroz ljudsko oko tijekom ta tri mjeseca varira od osobe do osobe. Mozak upija sunčevu energiju i puni se jednako kao mobitel i ostali aparati. U svakodnevnom životu nisu potrebne nikakve restrikcije. Nemojte postiti, uživajte u hrani. Glad će sama nestati, hrana će ostaviti vas, ne morate vi nju. Niti molitva nije obavezna. Kao mjeru predostrožnosti neka vam liječnik povremeno ispita oči, tako da stvar bude sigurna i sa znanstvene točke gledišta. Osim toga, možete kupiti sunčeve pločice (po cijeni do 2 dolara) koje pokazuju količinu ultraljubičaste i infracrvene radijacije. Nema potrebe za kupovanjem skupog (500 dolara) fotosenzometra. Ako vam se obrazi zagriju, prestanite gledati Koristite zdravi razum."

NAKON TRI MJESECA

Matematika kaže da će se nakon 3 mjeseca gledanje protegnuti na 15 minuta. Što kaže Hira Ratan Manek? «Ako možete gledati televiziju tri sata, sigurno možete 15 minuta gledati u sunce. Nakon tri do tri i pol mjeseca vježbanja, osoba koja je gledala u sunce oslobođena je svih mentalnih poremećaja. Svi psihosomatski poremećaji nestaju. Snaga volje koja prije nije postojala, koja je bila neaktivna, budi se iz sna. Osoba ima više samopouzdanja, razmišlja pozitivno. Bijes, požuda, tuga, ljubomora i ostali osjećaji nestaju! Sebičnost nestaje. Osjećate prepuštanje i vjeru u Boga. Kad postignete takvo stanje uma nestaje i strah od smrti. Kad nestane strah od smrti nastaje savršena ravnoteža uma u svakoj životnoj situaciji. Postanete neustrašivi i pozitivni. Kad imate u sebi ove dobre elemente ne uznemirujete druga ljudska bića.» Dakle, kad se dostigne 15 minuta gledanja u sunce (nakon 3 mjeseca), sunčeva energija ili sunčeve zrake koje prolaze kroz ljudsko oko pune

područje hipotalamusa, koji je put iza mrežnice koji vodi do ljudskog mozga. Kad mozak prima tu energiju tim putem, aktivira se «brainutor». Jedan od urođenih softverskih programa mozga počinje raditi. Tada shvaćamo da smo drugačija osoba, bez mentalnih tenzija i briga, sa samopouzdanjem se suočavamo s problemima života; više ne mislimo negativno, već samo pozitivne misli; više se ne bojimo; psihoze iščezavaju, kao i sve bolesti uma. Na kraju nestaje i duhovno neznanje. Nakon tri mjeseca gledanja, duhovno znamo odgovore. To je balans uma - u poziciji smo da donosimo osobne odgovore, ispravne odgovore jer je naše razmišljanje uzrok najvećeg broja kriza, a sunčevo svjetlo definitivno nas rješava mentalnih bolesti. «Sunčeva energija koju primamo neće nam štetiti. Ona nam čini dobro. Dok gledate u sunce možete moliti bilo koju molitvu, najvažniji je dobar i pozitivan stav prema suncu. Kad nakon otprilike 6 mjeseci dosegnete 20 minuta gledanja u sunce, sve vaše fizičke bolesti su pod kontrolom i nestaju. Između 70 i 80% energije sintetizirane iz hrane troši mozak, i to kao gorivo za napetosti i brige. S nestankom mentalnih tenzija, mozak ne treba istu količinu energije kao prije. Kako nastavljate s gledanjem u sunce i kako se smanjuju vaše napetosti, smanjuje se i unos hrane. Kad dostignete 30 minuta neprekidnog gledanja u Sunce, bit ćete oslobođeni fizičkih bolesti - jer će do tada sve boje sunca stići kroz oko do vašeg mozga.»

SVE BOJE SUNCA

Po Maneku, do fizičkog ozdravljenja dolazi zato što mozak regulira tok boje prane tako da on bude primjeren određenim organima. Princip je sličan kao pri terapiji bojama u kojoj se koriste solariji, kristali, obojene boce, obojeno kamenje iz prirode ili dragulji, jer svi oni koriste sunčevu energiju:

"Svi naši unutarnji organi, srce, pluća, jetra, bubrezi ovise o duginim bojama u sunčevim zrakama. Ako je neki unutarnji organ bolestan, razlog je nedostatak određene boje sunčevog spektra. Kad tijelo primi tu boju bol nestane. Ovaj se postupak već dugo koristi u holističkoj medicini. Mnogi od vas su možda čuli ili čitali o vodi u raznobojnim čašama koje nekoliko sati stoje na suncu. Ta voda se zatim koristi kao lijek za razna oboljenja. To je terapija bojama. Jedan solarij postoji u Indiji, dva u Francuskoj, a uskoro će se otvoriti i jedan u SAD-u. Radi se o krutoj platformi na visini od 30 metara na kojoj se nalazi 7 staklenih kabina s duginim bojama. Svaka boja ima svoju svrhu. Na primjer, za liječenje oboljenja bubrega potrebna nam je crvena boja, dakle ulazite u crvenu kabinu. Srcu treba žuta, jetri zelena boja. Platforma se cijeli dan okreće oko sunca. Osoba u kabini će biti izliječena od bolesti od koje boluje. To je terapija suncem. Kad se gleda u sunce sunčeve zrake ulaze u oči bez posrednika. Mozak ih raspoređuje po svim dijelovima tijela prema potrebi, pa ste bez posrednika izliječeni od svih bolesti. I to je jedna od naših urođenih moći: Unutar 6 mjeseci postajete svoj vlastiti gospodar."

NESTANAK GLADI

Kako se nastavlja s gledanjem u sunce, sunčeva energija više se ne koristi za mentalne popravke ili fizičke bolesti, već joj se povećava stupanj skladištenja u tijelu: "Sedam i pol mjeseci i 35 minuta gledanja u sunce - tada vrlo opipljivo prestaje glad. Smanjuje se unos hrane. Nitko ne mora jesti više nego što osjećaj gladi zahtijeva. Glad dolazi jer je potrebna energije, a ne nužno hrana. Hrana je i sama proizvod sunčeve energije tako da je koristimo iz druge ruke. Također, dok je konzumiramo iz druge ruke, unosimo i puno toksičnog materijala. Nakon 6 mjeseci gledanja u Sunce uzimamo je u izvornom obliku - direktno iz Sunca. Poslije osam mjeseci glad skoro potpuno nestaje - ili za 9 mjeseci (ili 44 minute gledanja) za lijenog ili slabijeg učenika ili onoga bez vjere. Glad nestaje zauvijek, a nestaju i svi mehanizmi povezani s glađu, kao što su aroma, žudnja ili bol od gladi. Nema apetita za hranom, a energetske razine su na najvišem nivou." To je trenutak kada treba

prestati gledati u Sunce. Sunčeva znanost zabranjuje daljnje gledanje nakon devet mjeseci ili 44 minute, radi toga da se ne bi ozlijedilo oko: «Kad prestanemo gledati tijelo će se isprazniti, što znači da ga trebamo opet napuniti. Punjenje će trajati samo šest dana. Moramo početi bos hodati po golj zemlji 45 minuta dnevno. Isključivo relaksirano. Ne treba ići živahno niti trčati. Prikladno je bilo koje doba kad je toplije i kad sunce pada na vaše tijelo. Kad hodate bos vaša se pinealna žlijezda u centru mozga zvanom epifiza ili treće oko, aktivira. Tu žlijezdu, koja je oduvijek bila poznata kao sjedište duše, predstavlja nožni palac. Prije 25 godina smatralo ju se nekorisnom, ali danas je postala važna za istraživanje, a u novije je vrijeme o njoj objavljeno skoro 18 tisuća dokumenta. Epifiza ima na krajevima očne živce. Preostala 4 prsta također predstavljaju žlijezde - hipofizu, hipotalamus, talamus i amigdalu. Amigdala je u zadnje 2 godine dobila značaj u medicinskim istraživanjima. To je jezgra sunčeve energije ili kozmičke energije i igra važnu ulogu u fotosintezi sunčeve svjetlosti koja u mozak dolazi kroz oči. Kad hodate bos, težina vašeg tijela stimulira svih tih pet žlijezda. To je pojačano toplinom zemlje i sunčevom pranom koja pada na glavu. Sve čakre su u mozgu, a ne na kičmi. Sve to stvara magnetsko polje te se tijelo i mozak puni energijom sunca.»

NAKON JEDNE GODINE

Hodajte 45 minuta dnevno, kaže Hira Ratan Manek, i sve manje će vam trebati hrana. A nakon jedne godine takvog ponovnog punjenja ako budete zadovoljni napretkom, možete prestati hodati bos: «Nekoliko minuta sunčeve energije koje na vas padne jednom u tri ili četiri dana bit će dovoljna. Nastavite hodati bos ako želite ojačati imunološki sustav ili ako želite povećati svoju inteligenciju ili memoriju. Mozak će se sve više aktivirati i epifiza će postajati sve aktivnija. Ta žlijezda ima određene psihičke funkcije. Pomoću nje možemo razviti psihičke vještine poput telepatije, gledanja na daljinu ili stvaranja našeg tijela simultano na raznim mjestima. Ako sunčevom energijom aktivirate mozak, sigurno ćete doživjeti prosvjetljenje. Moći ćete čitati prošlost, budućnost i sadašnjost.»

U sadašnjosti - a radi budućnosti - Hira Ratan Maneka dao je svoje vrijeme i svoje tijelo za promatranja i eksperimente u cilju znanstvene potvrde onog što se naziva HRM-fenomenom ili soktrnom jogom. Kako stvar radi i zašto mu ne treba hrana? Znanstveno objašnjenje još ne postoji. No svi se slažu da je mozak složeni organ o kojem ne znamo puno. Za znatizeljne Hira Ratan Manek preporuča ove knjige: *Light medicine of the future* (Jacob Lieberman) i *The Healing Sun: Sunlight and Health bi the 21st Century* (Richard Hobday). Sunčeva joga izvorno je bila duhovna praksa. Po Maneku, danas je znanstvena praksa. Tempora, mores. No Manekova poruka stane u tri riječi: To može svatko. Hira Ratan Manek već danas nije jedini koji se hrani zurenjem u sunce. Koliko je njemu poznato danas postoji već više od tri tisuće ljudi u Brazilu Australiji, Njemačkoj koji se hrane suncem, a spominju se i brojke od 25000 ljudi. Kad rezultati postanu ponovljivi; tehnika će postati znanstvena. Manekov je cilj i želja napraviti čovječanstvo istinski neovisnim, a to postajemo kad - uz pomoć «brainutora» kojega treba probuditi - riješimo mentalne, fizičke i duhovne probleme. Je li zaista moguće da poput biljaka živimo isključivo od sunca i vode? Znamo da nije. Zato je Hira Ratan Manek fenomen i zato sada vojska znanstvenika razbija nad njime glavu, tražeći od njega da im kaže kako to radi. On jednostavno gleda ravno u sunce. Sto je toliko teško u tome za shvatiti?

SOLARNA JOGA

Kad su u 19. stoljeću britanske okupacione vlasti u Indiji zabilježile postojanje jogija koji su navodno imali više stotina godina, počelo je istraživanje fenomena fantastično starih ljudi. Pričalo se da je dio tih ljudi poznao

jednu od najčuvanijih tajni svih vremena - solarnu jogu, odnosno način kako se fizičko tijelo može pomladiti izravnim upijanjem sunčeve energije preko očiju. Sredinom prošlog stoljeća, stanoviti je Swami Višudananda pred skupom znanstvenika oživio mrtvog vrapca, tako da je osobitom lećom u njegovo oko usmjerio sunčevu zraku. Iako je vrapac živio svega 1 sat, gotovo da nema zapadnog autora koji se ne poziva na ovaj fenomen kada je u pitanju tajna solarne joge. Razvijena je teorija o tome da je moguće živjeti samo od sunčeve energije, zato što je razlika u strukturi klorofila iz biljaka i hemoglobina iz ljudske krvi neznatna. One koji su ovladali moćima manipulacije sunčevom svjetlošću nazvali su "onima koji se hrane Božjom manom". Zabilježeno je da je nizozemski tim liječnika 30 dana ispitivao Prahlada Đanija, asketa iz savezne države Maharaštre, koji je u izolaciju stavljen bez hrane i vode. Ipak, većina solarnih jogija nisu podvrgavani rigoroznim znanstvenim testovima. Najpoznatiji od njih je svakako lutajući svetac Sun-jogi Umašankara, čovjek koji se dan-danas bez problema kreće himalajskim visovima pješice i gotovo bez ikakve odjeće, čak i pri temperaturama od -20 stupnjeva Celzijusa. Iako satima gleda u Sunce i iz njega, kako kaže, crpi energiju, liječnici su ustanovili da su njegove oči sasvim zdrave. Oni koji ga poznaju kažu da ima nadnaravne moći u koje spada i *inedia*, potpuno višemjesečno gladovanje bez ikakvih posljedica za organizam.

Znanost o svjetlosti je most između znanosti, intuitivne spoznaje, zdravlja i osobnog razvoja. Jer svjetlost je temeljni sastojak iz kojeg nastaje i razvija se sav život. A bolesti i zdravlje bića, kao što su smatrali znanstvenici i istraživači o kojim će biti riječi, rezultat su njegove mogućnosti ili nemogućnosti da uzimaju i koriste svjetlo.

LEO LINE

Znanost o svjetlosti u isto vrijeme je prastara i potpuno nova. Dugo je trebalo da opet počnemo shvaćati jednostavnu istinu - da smo dio okoliša, stvoreni da s njime izmjenjujemo energiju i da živimo od njega. Taj poredak, koji postoji od nastanka života, zaboravili smo kad smo počeli usavršavati prirodu kako bi nam bilo udobnije. U tom "redizajniranju" tehnološki smo napredovali, kretali smo se sve brže, sve smo lakše komunicirali, produžili smo životni vijek. No, tehnologija je počela uzimati i svoj danak, barem kad je riječ o zdravlju. Na sve složenije načine počeli smo liječiti različite simptome, stvarajući pritom druge bolesti, često zaboravljajući da je zdravlje zapravo komunikacija, a bolest odsutnost komunikacije. Naš um, tijelo i duh s okolinom komuniciraju izmjenom tvari - kroz hranu, vodu i razne vrste zračenja. A najveći dio komunikacije odvija se kroz neobičan, a opet tako svakodnevni medij - svjetlost.

SVJETLOST ANTIKE

Stari Egipćani, Rimljani, Grci i druge velike civilizacije Staroga vijeka u velikoj su mjeri koristile svjetlo u medicini. Egipatski su znanstvenici bili prvi koji su za liječenje koristili određene boje, tj. određeni dio spektra. Grci su prvi dokumentirali teoriju i praksu solarne terapije. Helio-polis, grčki Grad sunca, bio je slavan po svojim hramovima za liječenje u kojima se sunčevo svjetlo lomilo na spektralne komponente (tj. boje), a svaka od njih korištena je za određeni medicinski problem. Ocem helio-terapije smatra se Herodota, grčkog znanstvenika iz 2. stoljeća koji je zapisao da je izlaganje suncu neophodno za osobe čije zdravlje treba popraviti, kao i za one koji trebaju dobiti na težini, no izvjesno je da je spoznaja o ljekovitim svojstvima sunčeva svjetla mnogo starija. Stari Grci su izlaganje suncu nazvali "heliosis" - helioza, po bogu Sunca Heliosu. Grčki znanstvenik Soranus iz Efesa (oko 110.g) preporučivao je heliozu za kronične bolesti kao što su

epilepsija, paraliza, krvarenje, bolesti jednjaka, elefantiaza, bolesti mokraćnog mjehura i debljina. Kombinirao je sunčanje s različitim oblicima hidroterapije, kao što su kupanje u prirodnim izvorima ili moru. Grčki kirurg Antilus, koji je živio oko 300. godine, također je u svojim zapisima opisao terapiju suncem. I Rimljani su vjerovali u iscjeljujuću moć sunca. Uklapala se u njihov sustav vjere u preventivnu medicinu, koji je bio raširen uglavnom zbog toga što je u Rimu manjkalo liječnika. Većina njih bili su iz Grčke ili iz Male Azije jer su se Rimljani nerado odlučivali za tu profesiju, niti je ona bila cijenjena. Zbog toga su se oslanjali na higijenu, vježbanje i sunčanje kao preventivu. Rimski znanstvenik Plinije stariji (23.-79. g.), veliki kritičar liječnika svoga doba, opisao je sunčanje kao najbolju od svih dobrobiti koje čovjek može sam za sebe učiniti, te se sunčao svakoga dana, nakon laganog ručka i poslije hladne kupke. Rimski filozof Kornelije Celzus preporučivao je izlaganje suncu slabim ljudima, kao i predebelima ili onima koji pate od vodene bolesti. U svom radu "O medicini" Celzus kaže da suncu treba izlagati nadute dijelove, ali ne predugo u slučaju kad bolesnik dobije groznicu. Veliki arapski znanstvenik i filozof Ibn Sina ili Avicena (980.-1037.) preporučivao je sunčanje za astmu i išijas, kao i za nadutost, otekline i vodenu bolest. U slavnom djelu "Kanon medicine" Ibn Sina je opisao i različite načine sunčanja na morskom pijesku. S padom Rima i usponom kršćanstva terapija suncem je nestala. U Rimu i Grčkoj bila je povezana s obožavanjem boga Sunca a rani kršćani svim su se sredstvima borili protiv poganskih kultova Sunca i obožavanja Sunca u bilo kojem obliku. Tako je i znanje o iscjeljujućim moćima sunca nestalo iz kolektivne svijesti. Mračni Srednji vijek opravdao je svoje ime i sunčeva terapija gotovo je potpuno zaboravljena preko tisuću godina.

PONOVNO OTKRIVANJE STARE ZNANOSTI

Tek su u 19. stoljeću brojni znanstvenici diljem svijeta opet spoznali iscjeliteljsku moć sunca. Terapija sunčanjem koristila se u rasponu od jednostavne upale do paralize i tuberkuloze. U modernoj znanstvenoj literaturi prvi zapisi o utjecaju sunčeva svjetla na čovjeka nalaze se u knjizi "Makrobiotika" koju je 1796. napisao autor Hufeland. On je primijetio da ljudi kojima je uskraćena sunčeva svjetlost postaju blijedi, apatični i konačno izgube svu svoju životnu energiju.

Do nekoliko značajnih proboja došlo je 1870-tih, kad su liječnici koji su u terapiji koristili direktnu sunčevu svjetlost obratili pažnju na boje kao dijelove spektra te na njihove specifične efekte. General Augustus J. Pleasanton je 1876. u knjizi "Blue and Sun-Lights" zapisao da kvaliteta, količina i veličina grožđa značajno raste ako ga se uzgaja u posebnim staklenicima u kojima su se ploče plavog stakla izmjenjivale s pločama običnog stakla. Također je uočio da plava svjetlost djeluje iscjeljujuće na životinje i ljude. Ustanovio je da plava svjetlost stimulira žlijezde, živčani sustav te organe za izlučivanje, kako kod ljudi tako i kod životinja. Tijela je smatrao živim energetske sustavima (kako ih opisuje i orijentalna medicina) koji ravnotežu održavaju pomoću sunca.

SVJETLOSNI EKSPERIMENTI

Godine 1877. britanski znanstvenici dr. Arthur Downes i Thomas Blunt izveli su nizove eksperimenata kako bi utvrdili ima li svjetlo ikakav utjecaj, dobar ili loš, na razvoj bakterija i drugih organizama. Otkrili su da svjetlost (a pogotovo plavi i ljubičasti dio spektra) ima antibakterijski efekt. Te je godine objavljena i knjiga dr. Seta Pancoasta "Plava i crvena svjetla". Pancoast je bio vrlo ugledni znanstvenik koji je sunčevu svjetlost propuštao kroz filtre ploče od crvenog i plavog stakla da bi ubrzao ili usporio živčani sustav i tako u tijelu stvorio ravnotežu. Godine 1878. dr. Edwin Babbit objavio je knjigu "Principi svjetla i boje" koja je poprilično iznenadila

medicinsku profesiju. Babbit ne samo da je tretirao pacijente filtriranom sunčevom svjetlošću, već je razvio, naprave koje su filtere u boji kombinirale s prirodnom i umjetnom svjetlošću. Jedna od njegovih naprava, zvana «Chromo Disk», koristila se posebnim filtrima, a usmjeravalo ju se na područja tijela koja se željelo tretirati. Osim toga je razvio "solarne eliksire" na način da je obasjavao vodu sunčevim svjetlom, a potom ju filtrirao kroz posebne «Chromo»-leće. Po njemu, takva je voda imala značajan iscjeljujući učinak. U sklopu mnogih terapija bojom i danas se koriste solarne tinkture. Dok je Pancoast za liječenje koristio crvenu i plavu boju, Babbit je kombinirao puno različitih nijansi i tako proširio mogućnosti liječenja. Njegove rezultate mnogi su smatrali čudnima jer je uspješno liječio i najupornije bolesti.



THOMAS BLUNT – Otkrio je da svjetlost djeluje antibakterijski
SVJETLOST U PRVOM SVJETSKOM RATU

Među pionire istraživanja učinaka sunčeve svjetlosti ubraja se i dr. Oskar Bernhard (1861.-1939.), švicarski liječnik koji je otkrio da sunčeva svjetlost pomaže zacjeljivanju rana. Svojim spoznajama našao je žalosnu širu primjenu na ranjenicima tijekom Prvog svjetskog rata, kad je služio u njemačkim vojnim bolnicama. Na zahtjev Odjela za zdravlje 14. njemačkog armijskog korpusa organizirao je solarnu kliniku u Kindersolbadu. Potom su solarne bolnice organizirane i u Durheimu, za ranjene i bolesne vojnike iz cijele njemačke vojske. Tijekom rata učvrstio je svoju reputaciju helioterapeuta jer je od amputacije uspio sačuvati ozbiljno ozlijeđene udove koje bi drugi kirurzi amputirali i nikad nije izgubio pacijenta zbog tetanusa ili gangrene. Auguste Rollier (1874.-1954.) još je jedno veliko ime u povijesti helioterapije. On je sunčevu svjetlost počeo koristiti 1903. godine, godinu dana nakon Bernharda, na svojim pacijentima u klinici u Leysin, u Švicarskoj. Rollier je bio pionir liječenja tuberkuloze sunčanjem. Preferirao je sunčanje cijelog tijela, s namjerom da ojača obrambene moći organizma, dok je Bernhard sunčevu svjetlost primjenjivao lokalno.

No, ponekad se događalo da nekim pacijentima nije bilo bolje, tj. slabo su napredovali na suncu u Alpama, ali zato im je napredak bio brz kad se sunčanje kombiniralo s kupanjem u moru i obratno. Sir Henry Gauvin (1878.-1945.) koristio je kupanje u moru u klinici na južnoj obali Engleske i pomogao organiziranju prvog kanadskog solarija za bolesnike od tuberkuloze na otoku Vancouver u Britanskoj Kolumbiji. Vjerovao je da je tretman suncem, posebno kod tuberkuloze, učinkovitiji kad se uvjeti stalno mijenjaju, te da je jug Engleske dobar za to zbog promjenjivog vremena i blizine mora. Ustanovio je da, iako pacijenti izlažući se suncu u unutrašnjosti tijekom ranog ljeta brzo napreduju, u jednom trenutku stignu do točke kada više nema progressa. Tada trebaju otići na morsku obalu, u drukčije uvjete. Potom je dolazilo do vidljivog i značajnog napretka. Sir

Henry Gauvin je primijetio da je svaki od njegovih pacijenata drugačije reagirao na terapiju suncem, te da su, čak i individualno, postojale varijacije unutar godišnjih doba, štoviše i unutar dana. No, kasno proljeće i rano ljeto pokazali su se kao vrijeme najvećeg napretka u ozdravljanju. Kao i drugi helioterapeuti, i Gouvin je smatrao da jutarnje sunce ima najveću terapeutsku vrijednost.

Tri su glavna uspjeha helioterapije koju su prakticirali Bernhard, Rollier i Gauvin: liječenje i prevencija rahitisa; liječenje izvanplućne tuberkuloze te dezinfekcija i liječenje rana. Sunce je u tome igralo važnu ulogu, ali nije bilo jedini faktor - ostali su čimbenici bili izlaganje čistom zraku, život bez magle, dima, prašine, vjetrova i kiše, u kombinaciji s dobrom prehranom i dugim razdobljima odmora.

Tijekom 1880-tih i 1890-tih otkriveno je da je velik broj bakterija osjetljiv na ultraljubičasto zračenje, pa se taj antibakterijski učinak počeo primjenjivati za dezinfekciju bolnica i operacijskih dvorana, kao i za liječenje rana, opekotina, infekcija respiratornog sustava. A jedno od najvažnijih fototerapeutskih otkrića, do kojeg je došlo 1890-tih, jest ono da se rahitis, bolest koju su karakterizirale deformacije u razvoju kostiju male djece, može liječiti sunčevom svjetlošću. Isprva se nije znalo zašto, ali kasnije je otkriveno da sunce potiče stvaranje vitamina D, sastojka koji je neophodan za apsorpciju kalcija i drugih minerala iz prehrane.

SPEKTRO-CHROME

Temelje današnje znanosti fototerapije udarili su Dinsah R Ghadiali i dr. Harry Riley Spitler, inspirirani radovima svojih prethodnika. Oni su razvili znanost korištenja boja za dobrobit ljudskog tijela. Dinsah je razvio sustav Spektro-Chrome kojim je tijelo izravno tretirao bojama. Dinsah, koji je rođen u Indiji, 1873. prvi se put susreo s teorijama o bojama svojih prethodnika. 23 godine je istraživao taj sustav liječenja i 1920. utemeljio Institut Spectro-Chrome u kojem je počeo primjenjivati i podučavati druge svojim spoznajama. Godine 1933. izdao je trotomnu enciklopediju «Spectro-Chrome Metry Encyclopedia». Smatrao je da se znanost o liječenju ne bi trebala temeljiti na principu pogodaka i promašaja već na određenosti i ponovljivosti matematike. Stoga je pažnju usmjerio na temeljne kemijske elemente koji čine sva živa bića.

Poput Babbita, primijetio je da svaki kemijski element u pobuđenom stanju i pod spektroskopom daje drugačije, točno određene pojaseve svjetla, koji se zovu linijama spektralne emisije ili Fraunhoferovim linijama. One su svojevrsni otisak prsta svakog elementa. Dinsah je otkrio da će element u pobuđenom stanju i izložen bijeloj svjetlosti iz svjetla apsorbirati sve frekvencije koje je prethodno emitirao.

Zaključio je da bi onda i ljudsko tijelo, koje se sastoji od tih elemenata i zrači svjetlo putem aure, također apsorbiralo svjetlost. Stoga je proučavao Fraunhoferov spektar za svaki element u tijelu kako bi odredio boju koja u njemu dominira, potom tu boju povezao s određenom fiziološkom funkcijom. Tako bi određena boja mogla pomoći u aktivaciji određenog elementa u tijelu. Dinsah je razvio matematički precizan set od dvanaest filtara u bojama za sustav liječenja Spectro-Chrome. Tih se dvanaest filtara pomoću projektoru usmjeravalo na željeni dio tijela.

SINTONIKA

Nekako u isto vrijeme dr. Harry Riley Spitler krenuo je svojim putem. Doktorirao je 1909. i počeo proučavati rad Babbita i drugih, te je počeo istraživati i klinički koristiti terapiju svjetlošću u sanatoriju kojim je upravljao do 1919. Tada je počeo razmišljati da bi sve te tehnike trebalo koristiti kroz oči. Postigao je dosta pozitivnih rezultata pa je odlučio i detaljnije istražiti efekte energije svjetlosti na žive organizme. Tijekom 1923. i 1924. započeo je s velikim nizom eksperimenata sa zečevima. Stavljao ili je da žive pod različitim svjetlosnim

uvjetima koje je stvarao pomoću filtara ispred njihovih kaveza. Svi ostali parametri, poput hrane i vode, bili su isti za sve grupe. Unutar 3 do 8 mjeseci pokazali su se zapanjujući rezultati.

Na zečevima su se počele događati svakojake anomalije - počeli su gubiti dlaku (potpuno ili djelomično), pokazivati simptome trovanja, imali su nenormalnu težinu tijela, probavne probleme, bili su sterilni, došlo je do anomalija u razvoju kostiju i sl. Uzrok tim promjenama bila je neravnoteža u autonomnom živčanom i endokrinom sustavu, pa je Spitler nastavio istraživati na koji način svjetlost utječe na te sustave. Došao je do zaključka da su dijelovi mozga koji kontroliraju te sustave ujedno povezani s očima, i to najkraćim, direktnim i izuzetno organiziranim živčanim putovima. To znači da se već samom promjenom boje koja ulazi u oči može narušiti ili uspostaviti ravnoteža živčanog sustava. Godine 1927. Spitler je počeo razvijati prvi instrument za emitiranje svjetla u oči. Na temelju svojih sedmogodišnjih istraživanja Spitler je postavio temelje znanosti koju je nazvao sintonika (syntonics od riječi syntony - "dovesti u ravnotežu"). Za razliku od svojih prethodnika, Spitler je primjenjivao liječenje svjetlošću kroz oči, a sustav je temeljio na premisi da ljudi na različite načine procesiraju i koriste svjetla. Nisu ga toliko zanimale boje koje je koristio, već faktor snage tj. energetski sadržaj frekvencija koje određeni filter emitira. Tako je razvio 31 kombinaciju filtara, mada je samo 22 stalno koristio. Nakon opsežnih istraživanja i kliničke prakse, koji su potvrdili učinkovitost sintonike kao terapijskog oruđa, Spitler je 1933. utemeljio Koledž sintonične optometrije, kao istraživački i obrazovni centar za svoj rad. Svoje je teze 1941. godine objavio u knjizi "The Syntonic Principle" Sintonika je definirana kao grana okularne znanosti koja se bavi odabranim količinama vidljivog spektra. Tako su istraživanja dr. Harryja Rileya Spitlera znanstveno dokazala da su oči zaista "prozori duše" Zajedno sa svojim prethodnicima opet nas je podsjetio na zaboravljenu činjenicu – da smo svi zapravo bića svjetla. Pa, neka bude svjetlost.

NOBELOVCI FOTOTERAPIJE

1890. godine njemački znanstvenik i bakteriolog Robert Koch pokazao je da je sunčeva svjetlost smrtonosna za bakterije uzročnike tuberkuloze, a 1905. dobio je i Nobelovu nagradu za medicinu. Dvije godine ranije dobio ju je i dr. Niels Finsen, Danac koji je također istraživao djelovanje sunca na liječenje tuberkuloze. On je najslavniji pionir terapije svjetlošću iz posljednjeg desetljeća 19. stoljeća. Primijetio je da su tuberkulozne ozljede kože vrlo česte tijekom duge norveške zime, ali vrlo rijetke tijekom ljeta. Pretpostavivši da bi nedostatak sunčeva svjetla mogao biti uzrok ranama, 1892. je počeo koristiti ugljično-električne izvore svjetla kako bi liječio kožu ozlijeđenu tuberkulozom i koristio crvenu svjetlost kako bi spriječio stvaranje ožiljaka od malih boginja. Godinu dana kasnije napisao je knjigu "Fototerapija" u kojoj je opisao fotokemijske osobine sunca te je utemeljio Institut za liječenje tuberkuloze svjetlošću. Zbog efikasnosti i inovativnosti svoga rada 1903. je dobio Nobelovu nagradu kao prvi čovjek koji je ultraljubičastim zračenjem uspješno liječio rane od tuberkuloze kože. Zato ga se danas naziva "ocem fotobiologije" Niels Finsen bio je prvi znanstvenik koji je sunčevu svjetlost koristio kao lijek te znanstveno istraživao njegove efekte na ljudsko zdravlje. Napravio je prva istraživanja o utjecaju UVzraka na žive organizme što mu je omogućilo da liječi dvije do tada neizlječive bolesti: velike boginje i tuberkulozu kože. Njegovu terapiju "crvene sobe" kojom je liječio boginje, prihvatili su liječnici diljem Skandinavije i Europe. Niels Finsen je bio svjestan da je riječ tek o ponovnom otkriću, te da su se slične metode koristile u Japanu i Rumunjskoj, i da su ih opisali čak i neki srednjovjekovni znanstvenici.

Uzeto iz: Vizionar, magazin na rubu znanosti, br.3 svibanj 2006.

Prevod intervjua

Na Rubu Znanosti "Solarna Joga ili Sungazing"

HIRA RATAN MANEK

ČOVEK KOJI VEĆ 13 GODINA NE JEDE I ŽIVI OD SUNČEVE SVETLOSTI

Hira Ratan Manek - mašinski inženjer star preko 70 godina, iz južne indijske države Kerale NE JEDE VEĆ 13 GODINA.

Do sada je nekoliko puta dopustio da ga pregleda nacionalna i međunarodna zajednica lekara. Međunarodni tim sačinjen od 21 lekara u Ahembadabadu (Gujarat, Indija) posmatrao ga je 411 dana tokom 2000. i 2001. godine, 24 sata na dan. Celo to vreme jedino što je unosio u sebe bila je voda - i sunčevi zraci. Endokrinolog dr. Navneet Shah u julu 2001. je zapisao: Svakoga dana meren mu je puls, pritisak krvi, disanje, temperatura, izlučivanje urina, težina itd. , a hematološki i biohemijski testovi provedeni su periodično. ECG je meren redovno, proverava ultrazvukom, EEG, CT-sken i M. R. I. -sken mozga napravljeni su nakon jedne godine, a tim sastavljen od lekara opšte prakse, fizičara, hirurga, kardiologa, endokrinologa i neurologa redovno ga je i periodično pregledavao od prvog dana posta. Osim što je izgubio 19 kilograma u prva tri meseca i što su mu se smanjili puls i brzina disanja (s 18 na 10 udisaja u minuti), nije bilo drugih medicinskih abnormalnosti. Nakon uzbuđenja koje je izazvalo otkriće u Ahmadabadu, Hira Ratan Manek je pozvan na Thomas Jefferson University i State University of Penn u Philadelphiji u SAD. Pod nadzorom je postio 109 dana, što je završilo 27. oktobra 2001. Posmatrana je i ispitivana njegova mrežnica, pinealna žlijezda (ili epifiza) i mozak, a snimljeno je i 700 fotografija tih organa.

Postoje informacije da neki ljudi nisu jeli čak 20 i više godina. Zbog svega toga i NASA je pozvala Maneka na proučavanje. 130 dana je živeo pod strogim nadzorom dok u julu 2002. godine naučnici NASA-e u izvještaju nisu potvrdili da je Manek zaista to vreme preživeo samo na vodi i suncu. Američka svemirska agencija se nada da bi ta tehnika mogla biti korisna kako bi se na budućim svemirskim letovima rešio problem skladištenja i održavanja hrane. U prevodu - nadaju se da bi se astronauti budućnosti mogli hraniti sunčevom svetlošću. Amerikanci, kao poznati ljubitelji skraćena, tu su pojavu nazvali HRM-fenomenom, po inicijalima njegovog imena, i pokrenuli HRM-projekt koji se bavi pitanjem kako preživeti samo od energije sunca.

Solarna joga

Hira Ratan Manek je vijest koja dolazi. Većina nije čula za njega, neki jesu.

Oni koji su čuli bez iznimke su fascinirani jednostavnošću, neuništivom logikom i znanstvenim dokazima o solarnoj jogi koju Hirachand Ratanski ili Hira Ratan Manek širi po svijetu. Intervju koji slijedi napravljen je kada se HRM odazvao našem pozivu da dođe u Hrvatsku radi snimanja dokumentarnog serijala 'Moć Sunca' Znanstveno-obrazovnog programa Hrvatske televizije. Nadamo se da će i vama razjasniti neke nejasnoće i krivo shvaćene stvari te vas obogatiti i informacijama koje nisu dostupne na internetu ili su pak krivo interpretirane.

Solarna joga sadrži u sebi sve vrste vježbanja joge. Ona je zapravo izvorna tehnologija. Danas je prihvaćena u svijetu kao high-tech moderna tehnologija. Nije potrebno ići na tečajeve, nema gurua, svatko može vježbati kad njemu odgovara i uživati dobro zdravlje.

Što je solarna joga? Kada i gdje je nastala?

HIRA RATAN MANEK: Solarna joga je high-tech vježba za zdravlje. Postoji tisućama godina, postojala je svugdje na našem planetu, sve religije i sve kulture sadržale su vjerovanje u sunce, svaka zemlja i svaki čovjek poznavali su tu vježbu. No, s promjenama koje su se dogodile u svijetu i s dolaskom suvremenog obrazovanja ljudi su se udaljili od solarne joge zbog toga što je suvremena znanost nametnula nepotreban strah i uvjerenje da je gledanje u Sunce štetno. Tako su ljudi s vremenom zaboravili na solarnu jogu, zbog čega imamo problema sa zdravljem.

Ja sam tu jogu upoznao na sugestiju jedne osobe, Majke iz hrama Sri Aurobindo u Pondicherryju, koja je bila Francuskinja i zvala se Mira. Ona mi je sugerirala da pokušam, da počnem istraživati tu vrstu joge, uđem dublje u nju i steknem iskustvo, i tada je pošaljem u svijet. Tako sam ušao u solarnu jogu. To učenje je trajalo trideset godina, od moje dvadeset i druge do moje pedeset i pete godine. Proučavao sam razne tekstove - indijske, egipatske tekstove, tekstove iz Grčke i Bugarske, i iz južnoameričkih zemalja poput Meksika, Perua, Brazila i Bolivije, u kojima je postojalo vjerovanje u moć Sunca. Moja istraživanja joge počela su 1962. godine i trajala do 1992. kada sam izradio protokol koji sada šaljem u svijet. Solarna joga sadrži u sebi sve vrste vježbanja joge. Ona je zapravo izvorna tehnologija.

Danas je prihvaćena u svijetu kao high-tech moderna tehnologija. Nije potrebno ići na tečajeve, nema gurua, svatko može vježbati kad njemu odgovara i uživati dobro zdravlje.

Čime ste se bavili prije nego što ste upoznali solarnu jogu?

HIRA RATAN MANEK: Studirao sam strojarstvo, ali zaposlio sam se u tvrtki svojih roditelja. Imali smo veliku izvoznu tvrtku, prekooceanske trgovačke brodove koji su prevozili teret i putnike iz Indije u cijeli svijet. Negdje 1975. godine ta je vrsta poduzetništva zapala u teškoće i naša je tvrtka pala u stečaj. Nakon toga sam se bavio izvozom začina na Zapad. U međuvremenu je moje izučavanje joge napredovalo, moje je zanimanje za tu vrstu joge raslo, tako da sam 1992. godine odlučio povući se iz trgovine, posvetiti se iskustvu koje sam stekao baveći se solarnom jogom i poslati je u svijet. Stoga sam se 1992. godine povukao iz poslovnog svijeta i počeo se baviti prakticiranjem solarne joge.

U tome sam bio uspješan, tri puta sam dokazao njezinu moć pred medicinskim stručnjacima, i poslao je u svijet, gdje je danas poznata pod nazivom "gledanje u sunce": To je solarna joga.

Tijekom devetnaestog i dvadesetog stoljeća kolale su priče o toj posebnoj vrsti joge u Indiji, ali sve je ostalo samo na glasinama. Možemo reći da se solarna joga čuvala kao tajna. Zašto ste je vi odlučili otkriti svijetu?

HIRA RATAN MANEK: Proteklih dvije ili tri tisuće godina više je ljudi pokušalo otkriti tajne solarne joge koja je poznata tisućama godina. Na žalost, establišment je bio tako moćan da oni u tome nisu uspjeli. Na primjer, u Francuskoj se gospodin amram Miki Nikolav jako trudio da ljudima približi solarnu jogu. Na Zapadu je bilo više

Ljudi koji su pokušavali objaviti istinu o solarnoj jogi, ali su ih u tome sprječavali tadašnji medicinski stručnjaci, liječnički establišment, političari. Jedna od njihovih pogrešaka bila je što se nikad nisu podvrgli zdravstvenim pretragama, što medicinske stručnjake nisu poveli sa sobom i razuvjerili ih. Zbog toga su njihovi pokušaji propali. Kad sam shvatio razloge njihova neuspjeha odlučio sam da ću ja povesti sa sobom medicinske stručnjake i razuvjeriti ih umjesto da se s njima sukobljavam.

Vježbao sam solarnu jogu, zahvaljujući njoj uživao dobro zdravlje i pozvao stručnjake da me gledaju i prate. Oni su postali moj "Big Brother". Bili su uz mene u svakom trenutku, sve su zapisivali, a kad nešto ostane zapisano na papiru, više nema natrag. Moja je tvrdnja bila da solarna joga nije samo dobra za zdravlje, nego da zahvaljujući Suncu tijelo može sve duže i duže živjeti bez hrane. To bi moglo biti rješenje i za putovanja u svemir. Prvi put pod nadzorom sam živio 211 dana uzimajući samo vodu, nakon čega me pregledao tim liječnika; drugi put sam bez hrane i samo pijući vodu proveo 411 dana. To je bio velik eksperiment za koji je znao cijeli svijet, jer u medicinskoj ekipi bili su liječnici sa svih strana svijeta, a vodio ju je predsjednik Indijske liječničke komore. Neprekidno sam bio s njima, u svakom trenutku bi uz mene bila po dva ili tri liječnika, i na prvoj stranici njihova izvješća jasno stoji da sam bio pod promatranjem svake sekunde, da ni u jednom trenutku nisam bio sam. To je potaklo znanstvenike i istraživače NASA-e koji izučavaju utjecaj svjetla na ljudski organizam da me pozovu u SAD. Na Sveučilištu Thomas Jefferson i Sveučilištu Pennsylvania promatrali su me tijekom 130 dana, koje sam proživio samo pijući vodu. Nakon toga su objavljeni i neki članci u medicinskim časopisima. No, kako vježbanje ove joge ništa ne košta, postoji jedna prepreka u glavama, oni ne žele doći u sukob s cijelom liječničkom zajednicom. Jer da oni otvoreno kažu da ovo donosi zdravlje, to bi automatski bio udarac za medicinsku struku i znanost. Stoga neke stvari još uvijek kriju, igraju se skrivača. Moja je namjera spasiti javnost, spasiti čovjeka od nedaća suvremenog života, posebno zdravstvenih rizika koje donosi, i zato sam promijenio taktiku. Ne čekam više službenu potvrdu, nego sam od 2002. godine počeo sam iznositi ove činjenice. Nitko od ljudi koji su promatrali moje pokuse nije se usprotivio; oni se jednostavno drže po strani - nisu mi pružili podršku, ali isto tako mi nitko ne oponira. Ali ljudi su to masovno počeli prihvaćati. I zato postavljam pitanje što je uopće znanost. Nekome padne na pamet neka ideja i ta ideja postane formula, znanstvena osnova, koju dijeli i prakticira velik broj ljudi. Ako svi dođu do rezultata koristeći istu metodu, to je onda znanost. Tako je drevni fenomen gledanja u sunce postao suvremena, high-tech zdravstvena znanost.

Vi ste živi primjer da čovjek može živjeti samo od sunca i vode, i pozivate ljude da to i sami iskušaju. Možete li nam točno reći kada i u kojim ustanovama su vas promatrali, što se promatralo i pratilo, tako da nam možete reći na kojim su organima opažene promjene, a na kojim organima promjena nije bilo.

HIRA RATAN MANEK: Znanstveno je prihvaćena činjenica da je 80% našeg tijela voda. Dakle, 80% našeg organizma treba samo vodu. Jedemo radi onih preostalih 20%. A i čvrsta hrana koju jedemo sastoji se velikim dijelom od vode, čak do 50 ili 60 posto. Tijelo, dakle, traži najviše vodu. Voda je vrlo moćan izvor energije potrebne našem tijelu. Međutim, iz raznih razloga, koji su povezani s ukusima i drugim stvarima, ljudi su stekli uvjerenje da je njihovu organizmu najpotrebnija hrana. Japanski znanstvenik Masaro Emoto, koji izučava vodu i čiji se rad može vidjeti na njegovoj web stranici, dokazao je značajnu ulogu vode u energiji tijela. Ja sam bio

siguran da ću moći živjeti od sunca i vode. Radio sam pokuse na sebi, radio sam ih pred liječnicima. Prvi post od 211 dana bio je u Calicutu, pred liječnicima sa sveučilišta u Calicutu, koji je i moj rodni grad. Zatim je uslijedio još jedan veliki eksperiment u indijskom gradu Ahmedabadu, gdje me tijekom 411 dana postea promatrala međunarodna ekipa u kojoj je bio 21 liječnik i kojoj je na čelu bio predsjednik indijske liječničke komore. Izvješće o tom eksperimentu objavljeno je u indijskom medicinskom časopisu u ožujku 2001. godine gdje se navodi sve što je tijekom pokusa zamijećeno.

Razmislimo o svjetlu. Svjetlo je tu, dopire do svih dijelova našeg tijela, a ulazi kroz oči. Kad svjetlo dopre do vas, izliječeni ste. Po tom načelu funkcionira sva alternativna medicina. Zatim sam bio na promatranju na sveučilištima Thomas Jefferson i Pennsylvania, gdje su me promatrali vodeći svjetski stručnjaci, poput Georgea C. Brainarda koji je stručnjak za pinealnu žlijezdu, Andrewa Newberga, stručnjaka za mozak, psihijatra Mauriea D. Pressmana i mnogi drugi. George C. Brainard je znanstvenik čiji rad podupiru NASA i Državni zavod za zdravstvo.

On se bavi utjecajem svjetla na ljudski organizam. Andrew Newberg također uživa potporu američkih znanstvenih ustanova. On je proučavao moždanu aktivnost osobe koja živi od sunčeve energije i ne uzima hranu. Bili su tu i drugi liječnici. Na mojoj web stranici je potpun popis liječnika koji su me promatrali u Americi. Najviše su pazili da li se u tijelu događaju neke negativne promjene.

Da li uredno funkcioniraju jetra, pluća, srce, krvotok i drugi sustavi. Radili su mi krvne pretrage i slično. Našli su samo jednu negativnu stvar:

Nakon nekoliko dana gladovanja uz pijeње vode, razina glukoze u krvi spušta se na gotovo 40 do 43 posto od normale, a to je prema medicinskoj znanosti opasno. Međutim, ja nikad nisam pao u komu, ništa mi se nije dogodilo. Po meni, to znači da vrijednosti koje znanost smatra normalnom razinom glukoze, a koje su definirane prije mnogo godina, svakako treba mijenjati. Otkrili smo da u Africi mnogo ljudi živi s 26% normalne razine glukoze. Dakle, sve što medicina kao znanost preporučuje nije savršeno. Organizam se može prilagoditi okolnostima. Ja sam medicinskoj znanosti ponudio jedan slogan: "Kad um prihvati, tijelo se prilagodi." Ljudi se mogu svemu prilagoditi. Postoje neke smjernice o razini glukoze ili potrebnom broju kalorija, ali one su samo općenite. U svemu postoje iznimke.

Ljudi mogu živjeti i s mnogo manje kalorija. U Indiji sam potaknuo stručnjake iz Ministarstva obrane da to malo istraže. Svi baratamo nekim brojkama o potrebnom broju kalorija: fizički radnik treba 3000 kalorija, običan čovjek 1500 kalorija, i slično. Gledali smo radnike koji su gradili cestu. Oni su po uobičajenim tablicama trošili 3000 kalorija, ali hranom su unosili samo 1500 i bili su zdravi.

Odakle ta razlika?

Ta dva normativa - potreban broj kalorija i razina šećera u krvi - sigurno treba mijenjati i postoje stručnjaci koji se time bave. Isto se može reći i za ljudsko oko. Uvijek se vjerovalo da je izravno gledanje u Sunce štetno. No, mi smo dokazali da se gledanjem u Sunce, ako se gleda u određeno doba dana i kratko vrijeme koje se postupno povećava, vid poboljšava. Ako vid korigiramo laserom, umjetnim svjetlom stvorenim u laboratoriju, zašto ne bismo koristili prirodno, božansko sunčevo svjetlo umjesto lasera? Zapisana su mnoga zapažanja liječnika. Ja ih razumijem, znam da ne mogu sve otvoreno priznati jer bi time radili protiv vlastitih interesa, ali

polako se i to mijenja. Zasada ne nailazim ni na kakvo otvoreno protivljenje medicinskih stručnjaka onome što propovijedam, za razliku od mnogih drugih u povijesti koji nisu imali potporu medicine, nailazili su na otpor i nisu uspjeli. Kod mene je pozitivna okolnost to što nemam protivnika.

Mnogi stručnjaci za karcinom počeli su prihvaćati kao činjenicu da je sunčevo svjetlo prirodna kemoterapija. Uzmimo za primjer bolesna koljena. Nije potrebno operirati koljeno, dovoljno je sjesti na stolicu i pola sata do 45 minuta grijati bolna mjesta na blagom suncu, gledati u sunce, i koljena će vam biti kao nova

Zanimljivo je da se i svemirska agencija zainteresirala za vas i da su vas promatrali i njezini stručnjaci. Kakvi su bili rezultati i zašto se zanimaju za vas?

HIRA RATAN MANEK: Ja nikad nisam rekao da se NASA interesira za mene, to je tako pogrešno objavljeno u medijima, ali za mene jesu bili zainteresirani znanstvenici i liječnici čiji rad financira NASA. U medijima je to donekle pogrešno protumačeno, za mene su se interesirali liječnici i znanstvenici koji rade uz pomoć NASA-e. Jedan veliki znanstveni projekt bavi se istraživanjem utjecaja svjetla na ljudski organizam. Time se bavi George C. Breniard čija istraživanja financira NASA, i on me jest promatrao nekoliko puta, tijekom 130 dana oliko sam postio pod njihovim nadzorom. Oni vjeruju da je moguće da čovjek živi od Sunca, jer ja sam to dokazao nekoliko puta. Najveća prepreka svemirskim putovanjima upravo je hrana. Jedan istraživački projekt NASA-e bavi se takozvanom mikrohranom. To je hrana koju jedete, ali je ne vidite. A to može biti samo nešto povezano sa svjetlom i energijom kojima se hranite, ali ih ne vidite. Oni su svjesni toga da se to što ja propovijedam izvrsno uklapa u njihov projekt. No znate kako je, živimo u vremenima kad se sukobljavaju razni interesi, za sve treba vremena. No, oni shvaćaju što radim i znaju da se to izvrsno uklapa unjegov projekt. Čuo sam da je tehnika iskušana na nekim vojnicima, u Indiji i među američkim vojnicima u Iraku koji su uz pomoć gledanja u Sunce po nekoliko dana živjeli bez hrane. To su velike promjene koje se događaju u svijetu.

Koliko dugo treba prakticirati solarnu jogu prije nego postanemo sposobni živjeti samo od Sunca?

Opišite nam proces učenja, kako se počinje najprije s 10 sekundi gledanja u Sunce, što se događa nakon 6 mjeseci, kada treba napraviti prekid, kada čovjek postaje "solarni čip" i tako dalje.

HIRA RATAN MANEK: Solarna joga je najjednostavnija vježba. U svim vrstama joga ova joga ima određenu važnost. Potrebno je vježbati samo 270 dana ili 3 sata. Vježbu možete raditi kontinuirano i redovito, ali čak i ako ne vježbate redovito, zbog osobnih razloga ili ako nema Sunca zbog klimatskih uvjeta u kojima živite, rezultati će biti vidljivi. Važno je da, bez obzira na prekide, vježbate točno 270 dana.

Ako počnete s 10 sekundi vježbe u takozvano sigurno doba dana - a to su prvi i posljednji sat dnevnog svjetla, takozvani "zlatni sati" -ili, jezikom znanosti, u vrijeme kada nema ultravioletnog zračenja koje je štetno za oko - i ako povećavate trajanje vježbe 10 po deset sekundi, nakon dva mjeseca ili 60 dana osjetit ćete poboljšanje vida. Oko je istureni dio mozga, ulazni dio, koji ovom vježbom postaje draviji. Ako nastavite vježbati nakon trećeg mjeseca, kad u sunce gledate 15 minuta, bit ćete savršenog psihičkog zdravlja. Svi psihički poremećaji nestaju. Danas je općepoznata činjenica da u zemljama blizu sjevernog pola, posebno u Skandinaviji i u drugim

zemljama u kojima vlada duga i teška zima, velik dio populacije tijekom zimskih mjeseci trpi od poremećaja koji se čak naziva "zimskim bluesom".

Ljudi osjećaju tugu, mentalnu tupost, sve zbog nedostatka Sunca. To im nadoknađuju umjetnim svjetlom. Čovjeku koji pati od tog poremećaja liječnik nastoji pomoći jarkim snopom umjetnog svjetla koje energizira mozak. To rješenje donosi privremeno olakšanje, ali pritom pacijentu stradaju oči. Ako istog pacijenta pošaljete avionom u neku tropsku zemlju, odmah će se osjećati bolje bez ikakva drugog tretmana. Tako su liječnici počeli uvažavati činjenicu da je Sunčevo svjetlo prirodan lijek.

Jutamje i večernje Sunčevo svjetlo može ukloniti sve psihičke probleme i čovjek može postići savršeno duševno zdravlje. Duševno zdravlje je najvažniji element zdravlja. Kad imate duševno zdravlje, slijedi ga i tjelesno. S tim u vezi imam još jedan slogan: Mozak je vrlo malend io tijela, ali u mozgu je cijelo tijelo. Prvo se treba pozabaviti umom, mozgom.

Ako liječite tijelo, liječite samo simptome. Kad liječite mozak, liječite uzrok problema. To je glavna pogreška suvremenog zdravstvenog sustava, ne bavi se uzrocima. Izvor problema je mozak, zdravlje mozga. Dokazano je da se kod mnogih ljudi koji gledaju u Sunce neuroni u moždanim ćelijama regeneriraju. To je jednostavan put do zdravlja. Tijelo ovisi o mozgu, a mozak o broju i snazi neurona. Gledanje u Sunce opušta. Što ste opušteniji, to se regenerira više neurona, a ti neuroni upravljaju kretanjem i funkcijama tijela. Nakon otprilike tri odnosno šest mjeseci vježbanja, tj. 15 odnosno 30 minuta gledanja u Sunce, riješit ćete se svakog tjelesnog problema, bio to rak ili sida ili osteoporoza, bolna koljena, srčani problemi, artritis, žuticea. Naprimjer, za žuticu svi znaju da se može izliječiti samo Suncem. Ako Sunce liječi žuticu zašto ne bi i druge bolesti?

Mnogi stručnjaci za karcinom počeli su prihvaćati kao činjenicu da je Sunčevo svjetlo prirodna kemoterapija. Uzmimo za primjer koljena. To jedanas u modi, kao što je nedavno bila ugradnja premosnica.

A mnogi kirurzi koji su pacijentima ugrađivali premosnice danas žale zbog toga i smatraju to nepotrebnom operacijom. Tako danas svi iduna operaciju koljena. Boli vas noga, odete ortopedu i on kaže da trebate operaciju koljena. Nije potrebno operirati koljeno, dovoljno je sjesti na stolicu i pola sata do 45 minuta grijati bolna mjesta nablago Suncu, gledati u Sunce, i koljena će vam biti kao nova.

A što je sida uopće?

Po svemu što se o njoj piše, ja vidim da to uopće nije tako opasna bolest. Tijelo gubi svjetlo i tako nastaje sida. I medicina potvrđujeda je ljudsko tijelo građeno od svjetla i da zrači svjetlo.

Ako je tijelu potrebno svjetlo, zašto mu ne dati svjetlo. Kad izgubi svoje svjetlo, posebno na licu, nastaje sida, ali to se izgubljeno svjetlo može nadoknaditi Sunčevom svjetlošću i čovjek koji boluje od side lako se može vratiti u prijašnje stanje.

Vi ste solarni čip, čim a vas padne trak sunca, tijelo se punienergijom, ništa drugo nije potrebno raditi. Nakon 270 dana vježbanja ijedne godine obnavljanja energije na taj način, postali ste savršen solarni čip

Što je "mozgjuter" (u izvorniku: brainuter)? To je termin koji ste vi smislili?

Hira Ratan Manek: Danas poznajemo kompjutore. Tehnika koju ja nudim je suvremena tehnika stjecanja zdravlja. Mozak radi poput superkompjutora, i zato sam ga nazvao "mozgjutorom": Tehnologija koju ja nudim može se usporediti s informatičkom tehnologijom. I u nama postoji kompjutor, koji ja zovem "mozgjutorom":

Računala rade pomoću softvera. I mi imamo softver, koji rođenjem dobivamo od Boga, samo što je to tihi softver. Računalo ima tipkovnicu i miša pomoću kojih upravljamo softverom. Naš um objedinjava funkcije tipkovnice i miša. Računalo se napaja strujom, mi na žalost ne, ali imamo sunce koje je izvor energije kojim se napaja mozak. I mi imamo neku vrstu informatičke tehnologije: to je interna tehnologija. Ono što je za kompjutore informatička tehnologija, za naš "mozgijutor" je interna tehnologija.

Čovjek je svemoćan ako razumije sebe, treba samo omogućiti mozgu da se obnavlja energijom, a softverom koji nam je Bog dao možemo sve nasvijetu, ostvariti sve svoje snove i sve što zamislimo. Čovjek može sve. Uspoređujemo ga s kompjutorom da bismo upozorili na tu činjenicu, da i mi imamo superkompjutor koji nam je dan od Boga.

Bez ikakve potrebe da trošimo mnogo novca i nepotrebno stvaramo priče o sidi, ja ne znam kakvi interesi stoje iza toga, ali stvar je vrlo jednostavna. Odvedite takvu osobu na Sunce i bit će izliječena. To je osnovno počelo. I Biblija kaže: 'Neka bude svjetlo. I bi svjetlo: Razmislimo o svjetlu. Svjetlo je tu, dopire do svih dijelova našeg tijela, a ulazi kroz oči. Kad svjetlo dopre do vas, izliječeni ste. Po tom načelu funkcionira sva alternativna medicina. Nakon šest mjeseci, kad vježbate po trideset minuta, između šest i devet mjeseci, odnosno kad u Sunce gledate od 30 do 45 minuta, glad polako nestaje.

Znanstveno je dokazano da se glad pojavljuje kad je tijelu potrebna energija. Energiju tradicionalno crpimo iz hrane. Također je dokazano da se vegetarijanci hrane iz drugorazrednog izvora energije, a nevegetarijanci iz trećerazrednog izvora energije. Zbog toga nevegetarijanci češće obolijevaju i teže im je ozdraviti nego vegetarijancima. Zbog toga se danas mnogi ljudi u svijetu okreću sirovoj hrani.

Namirnice ne mijenjaju kuhanjem nego ih uzimaju u prirodnom obliku, jedino ih peru vodom, kako se ne bi izgubila Sunčeva energija koju takve namirnice sadrže.

Dakle, Sunčeva energija i čista voda. Konzumirate li voće i povrće sirovo, dobivajući Sunčevu energiju koja je u njima nataložena, i uz topijete čistu vodu, samo ste korak dalje od izravnog konzumiranja Sunčeva svjetla. Daleke 1900. godine medicinski stručnjaci u Londonu jasno su napisali da su Sunčeve zrake čovjeku izvorna hrana. Hrana koju mi jedemo sekundarni je izvor te energije. Jednog dana netko će otkriti da čovjek može živjeti izravno od Sunčeve energije. Medicinska je filozofija da čovjek može izravno živjeti od Sunčeve energije umjesto da se hrani iz sekundarnih ili tercijarnih izvora te energije. Slučajno ili sretnom slučajnošću, i sam sam otkrio kako taj mehanizam funkcionira u ljudskom tijelu.

Kad se oslobodite tjelesnih i psihičkih problema, stanice vašeg tijela funkcioniraju poput fotonaponskih ćelija solarnog kolektora. Znamo da fotonaponske ćelije upijaju Sunčevu energiju i pretvaraju je u električnu struju, toplinu ili drugu energiju. Istu tu mogućnost imaju i naše tjelesne stanice. Nakon šest mjeseci, tijelo počne pohranjivati energiju, glad se smanjuje, smanjuje se unos hrane i smanjuje se tjelesna težina. Zbog toga ova vrsta vježbe postaje i popularna kao rješenje za pretilost koja je velik problem, posebno u Sjedinjenim Američkim Državama. Utvrđeno je da sve dijete, gimnasticiranje i drugemetode mršavljenja donose duševne probleme. Najlakši način mršavljenja je gledanje u Sunce. Prije svega stječete emotivnu avnotežu. Nakon tri

mjeseca, kad postanete emotivno uravnoteženi, ne jedete hranu ako vam nije potrebna. Većina nas nije emotivno uravnotežena i zato jedemo mnogo više nego što je potrebno.

Nakon šest do devet mjeseci vaše tijelo počinje postupno zamjenjivati hranu Sunčevom energijom. Čak i ako ste sportaš ili fizički radnik, nemorate se bojati. Jedite kad ste gladni i postupno, kako će Sunce nadomještati vašu energiju, manje ćete osjećati glad. Ovo nije tip vježbanja u kojem se prvo morate svega odreći, zatim se početi baviti gledanjem u Sunce. Ne, počnite gledati u Sunce i sve ostalo će slijediti samo od sebe. Možete normalno nastaviti raditi, a ako želite živjeti bez hrane, moći ćete sve duže i duže biti bez hrane. U međuvremenu, ako poželite jesti, ili vam to odgovara iz društvenih razloga, slobodno jedite, a poslije se ako želite možete vratiti gladovanju. Moje je iskustvo da, kad jednom izađete iz ovog kruga, hranu više nikad nećete poželjeti. Ali ako želite jesti, jedite, jer cilj nije gladovati, nego postići mentalno, tjelesno i duhovno zdravlje. Najprije treba biti zdrav um, a zatim i tijelo, i tek tada možete imati zdrav duh, jer spiritualno zdravlje zahtijeva meditaciju i strogu disciplinu. Meditirati se može samo ako ste mentalno i tjelesno zdravi. Ja to zovem ATM la-te-em/, neprekidna meditacija. To je nešto novo. Ljudi znaju za TM Iteerni, transcedentalnu meditaciju, a ja nudim neprekidnu meditaciju. Ili neprekidnu medicinu, jer solarna joga je upravo to. Gladovanjem se čistite od svega lošega. Živite sretno, kad se dogodi smrt, umirete sretno, i život nakon smrti je također sretan.

Tijelo liječi samo sebe, posjeduje autonomnu sposobnost samoizlječenja za koje mu je potrebno obnavljanje kozmičkom energijom.

Gledanjem u sunce upijamo kozmičku energiju u tijelo i svi tjelesni sustavi dobro funkcioniraju

Dakle, tijekom tih 270 dana polako produžavate vrijeme gledanja u Sunce, glad polako nestaje, i tako dalje. Što se događa nakon 270 dana?

HIRA RATAN MANEK: Nakon 270 dana gledanja u Sunce ne treba napraviti ništa posebno. vaše tijelo je postalo solarni čip, treba ga povremeno napuniti. Tijekom jedne godine potrebno je 15 minuta gledati u Sunce, ili hodati bosim nogama po zemlji 45 minuta, ništa drugo. Vi ste solarni čip, čim na vas padne trak Sunca, tijelo se puni energijom, ništa drugo nije potrebno raditi. Nakon 270 dana vježbanja i jedne godine obnavljanja energije na taj način, postali ste savršen solarni čip.

Je li nužno hodati bosonog i mora li se stajati na golom tlu, a ne, recimo na travi?

HIRA RATAN MANEK: Hodate li bosonogi pospješit će rezultate, jer tlo je puno Sunčeve energije. Ali ako ne možete hodati bosim, bit će dovoljno i samo gledanje u Sunce. Hodanje bosim nogama nije uvjet, ali može pomoći. Zašto kažemo da ne treba stajati bosim tabanima na travi?

Trava raste uvis crpeći energiju iz tla. U tom slučaju trava tako uzima energiju i iz čovjeka. Kad hodate po travi, oči se hlade, tijelo se hladi, osjećate da ste se ohladili jer gubite energiju. Gledanje u zelenu travu je jako dobro za vid, ali hodanje po travi nije. Osim toga, danas su travnjaci prepuni zagađivača i kemikalija, insekticida.

Ne treba riskirati s travom. Onaj tko radi solarnu jogu ne bi smio hodati bos po travi, u cipelama može, jer ne

dolazi u izravan kontakt.

To je jedino upozorenje - ne raditi solarnu jogu stojeći bosonogi na travi. Najbolje je stajati na dobrom toplom pijesku, posebno na morskoj plaži.

Iste rezultate postići ćete i ako samo gledate u Sunce, samo što će vam trebati malo više vremena. U Sunce možete gledati i vani i kad ste u kući, kroz prozor. Ova vrsta vježbanja je vrlo otvorena za razne mogućnosti.

Rekli ste da u Sunce treba gledati 270 dana. Što ako živimo u zemlji u kojoj nema toliko sunčanih dana? Može li se gledati u sunce iza oblaka?

HIRA RATAN MANEK: Mnogi vježbaju s prekidima. U Hrvatskoj ima mnogo ljudi koji ovo prakticiraju, kao i drugdje u Europi. Nekim ljudima su trebale tri godine da vježbu dovedu do kraja. Nije apsolutno nužno da je radite svaki dan. Rezultate ćete postići i ako radite u intervalima s prekidima. Može se, dakle, raditi svugdje, bez obzira na klimatske uvjete, čak i dok je Sunce iza oblaka. Ako oko osjeća toplinu Sunca, čak i kad je Sunce zaklonjeno ili se vidi samo djelomično, ono svejedno upija Sunčeve fotone. Na kugli zemaljskoj gotovo ne postoji nijedno mjesto gdje bi bilo manje od 300 dana Sunčeva svjetla.

Ne treba misliti da nema Sunca jer je oblačno. Prema našim istraživanjima, u gotovo svim dijelovima svijeta ima bar 300 sunčanih dana godišnje, jedina iznimka je pojas blizu Sjevernog pola, gdje možda ima samo 200 sunčanih dana godišnje. Svugdje drugdje naći ćete bar 300 dana sa Sunčevim svjetlom, samo ga treba potražiti. A svaki djelić ovog planeta dobiva 180 dana čistog Sunčeva svjetla. To je dovoljno da kroz dvije-tri godine postignete rezultate.

Nemojte se prisiljavati, bavite se i drugim svojim obvezama, jednostavno kad vidite Sunce, vježbajte. Potražite Sunce. Potražite dob dana kad je indeks ultravioletnog zračenja manji od 2, tada vam gledanje u Sunce ne može naškoditi. Vježbajte kad je to moguće, nemojte žuriti. Neka vam vježbanje bude ugodno i vježbajte kad to vama odgovara. Nemate što izgubiti, ovo vježbanje ne košta ništa.

Ovo ste već spomenuli, ali ja ću vas još jednom pitati, zbog ljudi kojima je jednostavno nezamislivo da bi netko mogao živjeti samo od Sunca, da li je moguće izlagati se recimo velikim sportskim naporima ili raditi teške fizičke poslove, a da se ne jede na konvencionalan način. Je li to moguće?

HIRA RATAN MANEK: Želio bih nešto naglasiti. Ovo je vježbanje posve besplatno i ne treba se opterećivati takvim sumnjama i pitanjima. Treba jednostavno gledati u Sunce, nemate što izgubiti. Nema odricanja, nema ograničenja. Jednostavno vježbajte i uživajte u tome. Zašto sumnjati u nešto prije nego što ste uopće počeli? Ako unaprijed razmišljate o tome da li ćete dostići cilj, nećete nikad stići na cilj. Ovo vježbanje ništa ne košta, nema nikakvih ograničenja; ako vjerujete, vježbajte, i rezultati će doći.

Što je pinealna žlijezda i po čemu je značajna? Ona je jedini organ koji izravno može primati Sunce.

Gdje je smještena i čemu služi?

Kako se zove u Indiji, pod kojim je nazivom bila poznata, po čemu se razlikuje vaša žlijezda od moje?

HIRA RATAN MANEK: Pinealna žlijezda je okruglog oblika, nalazi se točno na sredini mozga, odmah ispod tjemene čakre. Danas se u medicini smatra najvažnijom žlijezdom. Prijašnja je medicina zanemarivala tu žlijezdu, smatrajući da je postala nepotrebna, no danas se njezino funkcioniranje smatra ključem dobrog

zdravlja. Svjetlo ulazi kroz oko i odlazi prvo u tu žlijezdu, a zatim u ostale dijelove mozga.

I znanost je počela vjerovati u postojanje duše, da svi mi imamo dušu. Sjedište duše je u pinealnoj žlijezdi.

Zasada se smatra da se starenjem pinealna žlijezda smanjuje.

U dobi od 55 do 60 godina smanji se toliko da postaje gotovo nevidljiva. Kad pinealna žlijezda posve nestane, smrt je blizu. Znanstvenici koji su mene promatrali utvrdili su da je moja pinealna žlijezda mnogo veća od prosjeka. Stoga i znanstvenici vjeruju u to da ljudi mogu živjeti duže ako pinealna žlijezda ostane veća i jača. Tako se može usporiti proces starenja. Ona je važna i za dobar san.

Za dobar san potreban je melatonin. Kad se zbog putovanja kroz razne vremenske zone pojave poremećaji u spavanju, liječnici propisuju melatonin. No melatonin luči i pinealna žlijezda, treće oko, noću kad zatvorite oči i mozak registrira mrak. Da bismo potakli lučenje melatonina u pinealnoj žlijezdi, u tijelu se tijekom dana mora stvarati seratonin. Seratonin se stvara na blagom Sunčevu svjetlu tijekom dana; ako se danju stvara seratonin, noću se luči melatonin. Velik broj ljudi u svijetu pati od poremećaja spavanja, mnogi imaju nesanicu, prevrću se cijelu noć u krevetu, ne mogu se naspavati, ne mogu se okrijepiti dobrim snom ne mogu se odmoriti.

Najjednostavnije rješenje za to je da tijelo danju bude na blagom Suncu i stvara seratonin, a noću će pinealna žlijezda lučiti melatonin. Pinealna žlijezda ima i navigacijsku funkciju i psihološku funkciju, i sve su to razlozi zbog kojih se danas mnogo proučava.

Tisuće znanstvenika danas se bavi funkcioniranjem pinealne žlijezde. Prije nekih 10 do 15 tisuća godina u Peruu je postojala Solarna civilizacija. Otkriveni su Solarni hramovi. Ta je civilizacija vjerovala u moć pinealne žlijezde. Novorođenom djetetu bušili su malu rupu na qemenu, točno iznad pinealne žlijezde, da bi kroz taj otvor ulazilo Sunčevo svjetlo i da bi pinealna žlijezda bila veća. Postoje i izvješća o tome da su pripadnici te drevne civilizacije zahvaljujući povećanoj pinealnoj žlijezdi mogli letjeti. Danas ne bušimo djetetu lubanju jer se to smatra nehumanim, ali svjetlo kroz oči dopire do pinealne žlijezde, koja ima i navigacijsku funkciju. Ptice lete jer imaju prirodno veću pinealnu žlijezdu. Znanstvenici danas vjeruju da bi povećanjem pinealne žlijezde kroz povećani unos Sunčeva svjetla kroz treće oko i čovjek mogao letjeti.

Pinealna žlijezda, dakle, ima velike mogućnosti. Točka pinealne žlijezde je na nožnom palcu. To znači da je na palcu i jedan određeni postotak pinealne žlijezde. Hodate li svaki dan bosim dodirujući golu zemlju, pinealna žlijezda se energizira, postaje veća i jača, dulje ćete ostati mladi, proces starenja će se usporiti, a smrt odgoditi za više godina. U medicini se pinealna žlijezda danas smatra najvažnijom žlijezdom.

Ako ljudi prihvate solarnu Jogu, riješit ćemo se zagađenja, ekološke neravnoteže, živjet ćemo u uravnoteženijem okolišu, prekinut ćemo proces globalnog zatopljenja. Svi današnji najvažniji problemi će nestati

Je li štetno gledati izravno u Sunce, zašto to treba raditi samo rano ujutro ili u suton?

HIRA RATAN MANEK: U Sunce treba gledati samo u doba dana kad je to sigurno: prvi sat danjeg svjetla i posljednji sat danjeg svjetla. Isto tako zirni i u svako vrijeme kad je indeks ultraljubičastih zraka manji od dva. Na primjer, ako ne stignete gledati u Sunce ujutro ili navečer, gledajte u Sunce u vrijeme kad je indeks ultraljubičastog zračenja manji od dva.

Gledanje u Sunce oku može štetiti samo ako gledate izravno u Sunce kad je Sunce najjače i tijekom dužeg vremena. Ja ne preporučujem da se u Sunce gleda u bilo koje drugo vrijeme osim u doba dana za koje sam rekao da je sigurno, dakle samo rano ujutro, u zoru, i u sumrak, sat vremena prije zalaska Sunca. Počnite sa samo 10 sekundi gledanja u Sunce i polako produžavajte to vrijeme, jer čak i u sigurno doba dana, ako počnete s 10 ili 15 minuta gledanja u Sunce možete štetiti oku. Nakon što ste gledali u Sunce, morate zatvoriti oči i ostati neko vrijeme spuštenih kapaka, na kojima još neko vrijeme osjećate boje Sunca.

Pričekajte da boje nestanu, tada otvorite oči. Jer ako odmah nakon gledanja u Sunce skrenete pogled na neki predmet, nekoliko sekundi će vam vid biti zamućen. Zato je bolje nakon gledanja u Sunce zatvoriti oči, pričekati i tek tada otvoriti oči.

Govori se o tome kako je svaki unutarnji organ povezan s nekom bojom. Što nam možete o tome reći?

HIRA RATAN MANEK: To pripada drevnom umijeću helioterapije u kojoj se koriste ljekovita svojstva raznih boja Sunca. Postoje razna uvjerenja, ali osobno smatram da danas u terapiji boja vlada prevelika konfuzija i ja je izbjegavam. Postupak koji preporučujem je vrlo jednostavan. Kao što je nulta krvna grupa univerzalna, tako je i normalno Sunčevo svjetlo koje vidimo univerzalno i sadrži svih sedam boja.

Iskoristite to, i automatski će u svaki dio tijela ići odgovarajuća boja, jer oko i tijelo posjeduju mehanizam koji to omogućava. Ja ljude ne upućujem na terapiju bojom jer mislim da tu danas ima previše konfuzije. Ljudi koriste i kristale, boce od obojena stakla, piramide, solarije i slično. Ja sam u svojim istraživanjima utvrdio da ljudsko oko pruža puno više mogućnosti od svih tih predmeta koji su samo posrednici, jer je cijeli spektar boja svjetla sadržan u ljudskom oku.

Ljudsko oko, dakle, prima sve boje. Kad oko zahvaća cijelo svjetlo, sve će boje u odgovarajućoj količini i intenzitetu ići u one dijelove tijela gdje su potrebne. Tijelo liječi samo sebe, posjeduje autonomnu sposobnost samoizlječenja za koje mu je potrebno obnavljanje kozmičkom energijom.

Gledanjem u Sunce upijamo kozmičku energiju u tijelo i svi tjelesni sustavi dobro funkcioniraju.

Razgovarali smo o poboljšanju zdravlja i životu bez hrane, izravnim uzimanjem energije Sunca. Pogledajmo sada na kraju i širu sliku: kako zamišljate svijet utemeljen na solarnoj jogi, po čemu će biti drukčiji od današnjeg svijeta. Osim poboljšanja zdravlja, koje bi društvene i gospodarske promjene u svijetu donijela solarna joga?

HIRA RATAN MANEK: Naš današnji svijet je svijet patnje. Puno je bolesti, rješenja za njih nema. Izrabljivanje ljudi je sve izraženije. Problem je prehraniti stanovništvo, Planet je zagađen, imamo ekološke katastrofe, prirodni okoliš je narušen, svijetom vladaju politički nemiri, političari ne donose mir nego sukobe s drugim političkim liderima. Nema mira na našem planetu. Najlakši način bio bi kad bismo svi bili složni. Zbog toga što jedemo različitu hranu, stvaramo različite vibracije. Kad bi Sunce bilo hrana svima nama, naše bi vibracije bile iste, bili bismo složniji i među nama ne bi bilo sukoba. Nastupio bi prirodni svjetski mir. Hrane u svijetu sve više nedostaje - gledanjem u Sunce i to bi se riješilo. Mi jedemo sve više zbog čega naše tijelo pati. Našem tijelu nije potrebna sva ta hrana koju jedemo. Tim nepotrebnim hranjenjem sami stvaramo probleme. Dokazano je da poput životinja i ptica koje jedu malo i rijetko, ne hrane se po šest mjeseci ili godinu dana, isto to mogao bi

preživjeti i ljudski organizam.

Slično kornjačama, koje svi poznajemo - te životinje jedu samo jednom u 6 mjeseci, a održavaju istu razinu energije, znači da im je potrebno manje energije za disanje jer je ono usporeno. Kornjača je zdrava životinja i živi najmanje četiristo godina.

I ljudsko tijelo je za to sposobno. Usporavanjem disanja produžujemo životni vijek. Ako ljudi prihvate solarnu jogu, riješit ćemo se zagađenja, ekološke neravnoteže, živjet ćemo u uravnoteženijem okolišu, prekinut ćemo proces globalnog zatopljenja. Svi današnji najvažniji problemi će nestati, posebno kriza energenata, jer Sunce je izvor sve energije. To je vječna energija, neiscrpna energija.

Koliko ljudi danas u svijetu može živjeti samo od sunčeve energije, bez hrane poput vas?

HIRA RATAN MANEK: Upoznao sam svega nekoliko ljudi koji žive poput mene, ali tisuće ljudi uživaju u dobrom zdravlju. Meni nije važno da netko može živjeti samo od sunčeve energije. Moj cilj je postizanje zdravog uma, tijela i duha. U tom smislu možemo reći da tisuće ljudi može živjeti od energije sunca. Navodim kao primjer čovjeka iz Arizone koji je 18 godina bolovao od leukemije. Kad se pokazalo da nijedna metoda liječenja nije bila uspješna, počeo je vježbati solarnu jogu i ozdravio je, nema više leukemiju. On vodi i časopis koji se zove "Sun Gazetteer": Ima i mnogo drugih slučajeva. Na web stranici www.mercola.com ima opisa više slučajeva koji pokazuju koliko sunce može pomoći. Objavljeno je i mnogo knjiga koje su pisali liječnici koji vjeruju u vježbanje solarne joga i govore o slučajevima ozdravljenja.

To je danas poznata činjenica: vježbajte solarnu jogu i rezultati će doći.

Jedan od svjetskih problema danas je i voda. Pomoću Sunčeve energije složenim postupcima koji su nam danas dostupni, milijuni litara vode iz mora i oceana mogu se pročistiti i biti čisti poput kišnice. Mnogo je mogućnosti koje bi se mogle istražiti kad se establišment tome ne bi protivio. A za to se mogu pobrinuti samo političari, svjetski lideri, to je njihova zadaća. Kad bi se oni bavili gledanjem u Sunce, bili bi zdravi ljudi i mislili bi pozitivno, a svijet bi se posve promijenio.

Mislim da solarna joga ide naprijed, širi se svijetom, i vjerujem da će od 2012. godine za čovječanstvo početi novo zlatno doba, patnja će biti vrlo rijetka i svi će biti sretni, društveni ustroj postat će u pravom smislu socijalistički. Jer kad se čovjek oslobodi žudnje za hranom, oslobađa se i svih drugih žudnji. A kad se čovjek oslobodi žudnje, raspodjela bogatstva u svijetu postat će pravedna i društvo će biti ustrojeno u pravom smislu socijalistički. Sve su te promjene ostvarljive, jer solarna joga je magična stvar, ona može sve promijeniti. Svi će biti sretni, sva živa bića na ovom planetu bit će sretna. Danas sretno živi možda 10 posto ljudi, a 90 posto ljudi pati. No, nije daleko dan kad će nesreća biti rijetka, a većina ljudi bit će sretna, bit će dobri i suosjećajni prema drugim bićima. Ja mislim da nas čeka bolji svijet. Solarna joga je vježba koja ne iziskuje nikakve troškove, a donosi blagostanje svim ljudima, mir u svijetu i bolje društvo.

[Video zapis o solarnim joginima](#)

[Hira Ratan Manek o sebi i solarnoj jogi - prevedeno](#)

[Intervju HRM-a u Novom Sadu - prevedeno](#)