

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.

Gledanje u sunce (Sungazing) je nešto što se izvodi samo jednom u životu obično u periodu od 9 meseci. 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. Stojte na goloj zemlji, kamenu ili tolom betonu, golih stopala sto 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. **Ne sme biti nikakvog napora i prisile za oči, one se tokom vremena navikavaju na sve jaču sunčevu svetlosti i postepeno će moći da podnesu jaču svetlost. Ne smemo ih sami prisiljavati na to.**

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.

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 3.5 meseci 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 o 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 44 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 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.

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 44 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.

Posle 9 meseci

Posle 9 meseci ili kada stignete do 44 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. Sada morate da počnete da hodate bosonogi po zemlji 45 minuta svakodnevno tokom 6 dana. Samo opuštено hodanje. Nema potrebe za brzim

hodanje, ili trčanjem. 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 stimulira 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 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.

Ali ako želite da vas imunološki 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

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 primiti 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.

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 živeli bez njega nijedan dan.

Sunce uopšte nije neka termonuklearna reakcija vodonika u helijum. Ono je električna varnica nastala 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 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. Sunce je naše Sopstvo ili Bog. Ono je sebe ispoljilo kroz svekoliko stvaranje, kroz zemlju koju gazimo i sve žive oblike, da bi se vratilo sebi kroz svesnu i celovitu ličnost,

osmišljeno i osvešćeno na najintimniji i najiskusniji način. Ljubav i dobrota su jedini pokazatelji zrelosti tog iskustva.

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

Tako 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.

Da bi se još ubrzao ovaj proces samospoznaje kroz sunce, treba uključiti celo telo, a to znači i energiju. 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 bosi gledamo u sunce, dugim udisajem da podignemo energiju od osnove kičme na gore, duž leđa sve do visine očiju, do trećeg oka ili hipofize u središtu glave. 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 jedinim 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.

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.

[ISHRANA SUNCEM - SVE O SOLARNOJ JOGI I LEČENJU SUNCEM](#)

[Video zapis o solarnim joginima](#)

HIRA RATAN MANEK

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

NJEGOV SAJT

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 provedeni 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 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 živio pod strogim nadzorom dok u julu 2002. godine naučnici NASA-e u izvještaju nisu potvrdili da je Manek zaista to vreme 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 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 preživeti samo od energije sunca.

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