Video_23: Perrito Chihuahua practica junto a su amo

Video_12: Amazing 104 year old yogi

Video_11: Iyengar en 1977

Sun Gazing

Entrevista a Hira Ratan Manek, el mensajero del Sol y su tecnica: el Sun Gazing

Viaja por el mundo sin cobrar por sus cursos y charlas. Le pagas el billete de avión, le aseguras alojamiento y viene a comunicar su sabiduría, dondequiera que le convoques. Ni siquiera tienes que preocuparte por sus dietas, puesto que no come… Pasó de ser un empresario preocupado

a ser un

maestro sin discípulos, un sereno y tenaz transmisor de una técnica sencilla basada en el mirar al Sol, cuyos protocolos estableció él mismo. Se trata del Sun Gazing. Dicha herramienta, afirma, nos lleva al desarrollo espiritual, pasando antes por la limpieza emocional, mental y física. Ratan Manek llega, da su mensaje y se va. No demora ni medio segundo en trivialidades o en ningún tipo de interés turístico.

Sus palabras nos llegan junto con su porte impasible, con su ser integrado, y nos transmite una perfectaseguridad. Asistimos a un seminario que imparte personalmente en Murcia en mayo de 2008, el cual constituye la fuente de este reportaje.

LOS ORÍGENES DEL SUN GAZING

-¿Cuál es el origen de la técnica de mirar al Sol que nos propone, el Sun Gazing?

-Es una técnica milenaria, que se aplicaba en la antigüedad en todo el mundo, incluida Europa. Hoy quedan pocos pueblos o grupos que lo apliquen. En Bulgaria y Grecia es una práctica que ha prevalecido hasta hace poco; en Bulgaria incluso hoy lo aplican algunos médicos. Pero las religiones establecidas erradicaron el culto al Sol.

-¿A qué lo atribuye?

-Definitivamente, en los textos religiosos modificados han eliminado las referencias al Sun Gazing, para que la gente estuviera bajo la influencia de los sacerdotes y no

pudiera ser realmente independiente. Han modificado todos los textos; no queda casi ninguno sin modificar. Si la gente está desconectada del Sol puede ser explotada por los demás.

“El caso es pues que el Sol tiene poder y que el hombre puede alinearse con él y conseguir su libertad. Yo llevé a cabo una investigación durante varios años. Empecé en 1962; contaba entonces con 25 años de edad. Madre, la compañera de Sri Aurobindo, me enseñó la práctica de mirar al Sol. Investigué varias culturas y descubrí que el auténtico Surya Namaskar (el Saludo al Sol) del que se habla en yoga consiste en realidad en mirar al Sol. Investigué prácticas egipcias relacionadas con el dios Ra; estudié tradiciones de Méjico y Perú y conocí el Día del Saludo al Sol boliviano; también entré en contacto con creencias que aún hoy están vigentes en Bulgaria y en Grecia. Asimismo, estuve en contacto con los nativos americanos. Etcétera.

Tras muchos años investigando empecé a practicar con mi propio protocolo. Me costó tres años de ensayo y error establecerlo. Cuando empecé padecía depresiones, a causa de mis negocios. Tenía problemas para dormir, y problemas con la comida. A medida que practicaba, el sentimiento de hambre iba desapareciendo. El protocolo de mirar al Sol durante nueve meses con una progresión de diez segundos lo establecí yo, y es una manera segura, que cualquier persona puede aplicar, de llegar al máximo beneficio en su relación con el Sol.

-Porque ¿podríamos ir más deprisa?

-En total van a ser 270 días mirando el Sol, y el total de horas de visión

acumuladas serán 111. Este es el requisito para llegar a conseguir todos los beneficios psicológicos, físicos y espirituales. Yo no recomiendo afrontar el proceso con prisas, ni forzarlo. El Sol no es fast food (comida rápida), sino slow food (comida lenta). Da resultados perfectos si se hace con tranquilidad y regularidad. Si usted un día no puede mirar tanto, no trate de compensarlo mirando más al día siguiente.

-Hoy día, el Sun Gazing ¿está estructurado como un movimiento?

-Este método se está expandiendo por todo el mundo. No hay jefes, y todo el mundo puede hacerlo independientemente.

Sin embargo hay grupos que se juntan para practicar y para difundir el mensaje; se autoorganizan.

-¿Por qué nos exhorta usted a hacer la práctica del Sun Gazing? ¿Qué beneficios vamos a obtener?

-En nuestra cultura nos han enseñado a temer al Sol y a escondernos de él, cuando en realidad toda nuestra vida depende del Sol, empezando por que nutre a los vegetales, que están al inicio de la cadena alimenticia. Él es nuestro gran benefactor; equilibra la naturaleza y la ecología.

Siempre está ahí. Nos ofrece, gratis y por siempre, vida y salud. ¡Gratis! Nadie le hará pagar impuestos por estar mirando al Sol. Al final usted misma, usted mismo, como los vegetales podrá incorporar directamente la energía del Sol. Sin necesidad de hacerse dependiente de ningún gurú o maestro, el Sol directamente le

nutrirá y le dará cuanto necesite. Tendrá salud física y perfecta estabilidad mental, por sí mismo. Quien depende de los jefes religiosos se vuelve débil. Con el Sun Gazing recuperamos la independencia perdida.

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

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

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

“Al final de los tres primeros meses, que corresponden a 15 minutos mirando al Sol, la persona consigue una salud mental perfecta. Ello es previo a cualquier sanación del cuerpo y a cualquier camino espiritual. Tras esos tres meses la persona se desprende de sus inseguridades, miedos, depresiones, celos, envidias, etcétera. Al conseguir esto, la mente deja de bombardear al cuerpo con negatividad, y ello hace posible que en los tres meses siguientes el cuerpo consiga la salud. La persona puede abandonar el proceso tras los tres primeros meses si ya se halla satisfecha con ello, y seguir un mantenimiento, sin prolongar ya más los tiempos de mirar al Sol. O bien una

persona puede decidir abandonar el proceso tras los seis meses, habiendo

recuperado la salud, y seguir el mantenimiento. Sin embargo, si la persona tiene expectativas espirituales deberá completar los nueve meses, durante los cuales recibirá dones especiales, como la posibilidad de dejar de comer.

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

LOS OJOS Y EL SOL

Hiran Hatan Manek 002 Entrevista a Hira Ratan Manek, el mensajero del Sol y su tecnica: el Sun Gazing

La técnica es tan sencilla que puede explicarse en muy pocas líneas: usted mira el Sol en una hora segura, el primer día diez segundos tan solo, y le añade cada día diez segundos. Al cabo de tres meses, coincidiendo con el final de la primera fase, usted estará mirando al Sol durante quince minutos; al cabo de seis meses, coincidiendo con el final de la segunda fase, usted estará

mirando al Sol durante media hora; al cabo de nueve meses, coincidiendo con el final del proceso, usted estará mirando al Sol

durante 45 minutos.

-Pero, señor Manek, siempre nos han advertido de que es muy peligroso mirar al Sol, que podríamos

quedarnos ciegos…

-Porque los expertos nunca analizan cómo cambia la intensidad del sol desde el amanecer hasta el anochecer.

Se ha probado que cuando el sol es suave, cuando nos llegan menos rayos ultravioleta, constituye una poderosa medicina. Vivimos en la sociedad del cáncer. Quien evite la luz solar suave adolecerá de problemas de salud, padecerá insomnio, etcétera. “Que el sol sea peligroso o no depende de la incidencia de los rayos ultravioleta. Si el índice es inferior a 2, no puede haber ningún problema. La primera hora posterior a la salida del Sol y la hora anterior al ocaso

son horas seguras, y es cuando yo recomiendo realizar la práctica. El Sun Gazing es inofensivo y carece de efectos secundarios adversos, contrariamente a lo que acontece con la medicina alopática, donde algunos médicos dicen que todos y cada uno de los medicamentos dejan algún efecto secundario.

Estamos haciendo el curso en Murcia y nos reparten unas hojas con los horarios de la salida y puesta del sol correspondientes a la región de Murcia, para todo el año 2008. Pues no se considera, obviamente, que el Sol sale en cuanto lo ves aparecer. La frecuente irregularidad

de nuestros relieves nos hace necesario

conocer estos horarios. Esta es la dirección web que aparece al pie del documento que nos entregan:

http://www.tutiempo.net/?pagina=calendario_solar

Más tarde comprobamos que podemos sustituir ‘Murcia’ por otra capital de provincia y obtener los horarios correspondientes.

-De cualquier modo creo que si le digo a mi doctor que me estoy dedicando a mirar al Sol no le va

a hacer mucha gracia…

-Efectivamente, y es mejor que no lo sepa. Muy pocos están abiertos a estas cosas, incluidos los oftalmólogos. Yo le recomiendo que se haga una revisión ocular antes de empezar la práctica, particularmente si adolece de algún problema de visión. Vuélvase a hacer la revisión al cabo

de dos o tres meses: si lleva gafas, seguramente tendrá que cambiar los cristales, pues estará viendo mejor. Aunque difícilmente su visión va a mejorar si es de los que se pasan horas delante del ordenador o del televisor.

“Con el Sun Gazing el ojo se nutre de vitamina A, que le es tan necesaria. Ya sabe que hay gente que se opera del ojo y se le aplica el láser para corregir su visión. Con el Sun Gazing usted se estará haciendo un tratamiento láser natural.

“El año pasado, en Atlanta, cuarenta personas miraron al Sol como un desafío al punto de vista de que hacerlo es

perjudicial. Se hicieron tests oculares, y dieron a conocer los resultados en un periódico local. Como consecuencia de este tipo de experiencias muchos oculistas están cambiando su opinión respecto al Sol; los de mente más abierta empiezan a recomendarlo. El Sun Gazing es beneficioso en caso de cataratas, miopía, astigmatismo, daltonismo o visión doble (patologías que

no impliquen lesión del ojo).

-¿Podría ser que mi ojo se lesionase?

-No se conoce ni un solo caso de lesión actuando bajo mi protocolo. ¡Ni uno solo!, y son grupos practicando en muchos países del mundo. ¿Cuántas horas pasamos delante del televisor, o delante del ordenador? El televisor y el ordenador son mucho, mucho más peligrosos para la vista que mirar al Sol en las horas seguras. Al principio de mirar al Sol puede pasar que el ojo lagrimee

un poco, que aparezca algo de conjuntivitis… Es algo normal; usted puede ponerse un simple colirio en el ojo para solventarlo.

De cualquier modo, se nos advierte de algunas patologías para las cuales es necesario tener prudencia con la práctica:

____

ENFERMOS QUE DEBEN REALIZAR UNA *PRÁCTIVA PREVIA ANTES DE HACER LA MIRADA FIJA AL SOL:

· Hipertensos y diabéticos con microhemorragias retinianas.

· Enfermedades de los ojos que presenten

inflamación, hiperemia conjuntival como el caso de las conjuntivitis, hemorragia subconjuntival o afecciones de la retina que puedan provocar sangrados fáciles.

· Enfermedades generales que en su evolución presentan diátesis hemorrágicas (tendencia

a producir fenómenos de trombosis y hemorragias al mismo tiempo), como es el caso de ciertos tipos de tumores, entre ellos las leucemias.

· Enfermedades de la sangre que por presentar alteración de algunos de los factores de

la coagulación tengan tendencia al sangrado fácil, como la hemofilia.

*La práctica previa consistirá en encarar cada día al Sol diez minutos con los ojos cerrados,

durante dos meses, en las horas seguras. Continuar realizando el ejercicio una vez que pasan los 2 meses cuando el Sol esté más próximo al horizonte, que es cuando no calienta y su luz es menos intensa, o sea cuando está saliendo y cuando está próxima la puesta.

SIEMPRE QUE NO ESTÉ SEGURO DE TENER SUS OJOS BIEN VAYA AL OFTALMÓLOGO Y HAGA LA PRÁCTICA PREVIA.

____

-La técnica ¿es tan sencilla como parece? ¿Se trata solo de mirar al Sol durante esa cantidad de segundos, añadiendo diez cada día?

-Eso es.

-¿Requiere de una actitud especial?

-Usted simplemente se planta con respeto ante el Sol, con una mirada relajada, tranquila, preferentemente de pie, preferentemente descalzo, aunque también puede estar en una silla, o incluso puede hacerlo desde la cama, mirando a través de una ventana. En este caso la ventana incluso puede estar cerrada: es posible mirar al Sol a través del cristal, siempre que éste no esté coloreado, y que esté limpio; es un buen recurso para los enfermos. Nada más. Usted puede parpadear con normalidad; de otro modo el ojo se secará y sufrirá. Si el ojo lagrimea un poco no debe preocuparse; se está limpiando. Cuando haya acabado con sus segundos de práctica, cierre los ojos durante unos momentos, observando la imagen del Sol proyectada sobre el fondo oscuro, relajadamente.

-¿Qué actitud debemos tener con esta luz que vemos proyectada sobre el párpado, tras la práctica

de la visión?

-Si la disfruta, si se recrea en ella, le va a permitir mejorar la visión ocular, y fortalecerá su glándula pineal.

-Habrá días en que estará nublado, o en que por cualquier razón no podremos hacer la práctica…

-Esto no debe preocuparle. Algunos días fallará usted,otros días fallará el Sol. Si está algún día sin hacerlo, lo retoma al día siguiente desde el punto donde lo dejó.

No pasa nada.

-¿Es indistinto hacerlo por la mañana o bien por la tarde?

-Completamente. Incluso se pueden complementar los tiempos. Por ejemplo, imagínese que ese día le corresponden cinco minutos de práctica. Puede decidir hacer algunos de dichos minutos por la mañana y el resto por la tarde. Y durante una misma sesión de práctica, si usted estima conveniente cerrar un rato los ojos y acto seguido retomarlo, no hay problema tampoco. Tan solo

procure que al finalizar el día usted haya sumado los 300 segundos que corresponderían a los cinco minutos de este ejemplo.

-¿Puedo usar gafas de sol?

-Las gafas de sol evitan que entren los fotones y provocan insomnio. Cuanto menos se usen, mejor. Existen unas gafas que consisten en una pantalla negra con puntitos a través de los cuales puede ver. Se venden en algunas dietéticas. Si siente que le perjudica el halo del Sol puede usarlas. Úselas dentro de las horas seguras, de cualquier modo.

-El Sun Gazing ¿es recomendable también para los niños?

-Si tienen hasta 14 o 15 años, se les puede explicar los beneficios del Sun Gazing, pero no forzarles a hacerlo. Si lo hacen, habrá que controlar que no miren al Sol demasiado tiempo. En cualquier caso, que no miren más allá de 5 minutos.

-¿Es útil para los invidentes?

-Van a ir recibiendo los beneficios, pero muy lentamente.

SANAR LA MENTE

Hiran Hatan Manek 004 Entrevista a Hira Ratan Manek, el mensajero del Sol y su tecnica: el Sun Gazing

Hira Ratan Manek ha estructurado perfectamente su seminario en tres partes. Tras haber dedicado la primera de ellas a generalidades y a hablar del ojo, en la segunda parte aborda el tema de la salud. Empieza por hablarnos de la conveniencia de una correcta salud mental:

-Hoy todas las personas tienen algún tipo de desorden mental. Y sin salud mental individual no vamos a tener paz mundial.

“No tenemos un pensamiento positivo, ni una mente equilibrada. Tenemos negatividad, adicciones y muchos otros tipos de problemas. El clima tiene un efecto sobre ello. En climas fríos, mucha gente se atonta en invierno, y hay muchos suicidios. Si esas mismas personas estuviesen en climas cálidos o templados no tendrían de ningún modo las mismas tendencias depresivas.

Incluso en climas templados el tiempo nublado afecta negativamente a nuestra estructura mental.

“Está probado que la luz solar es la solución perfecta para la salud mental. Cuando ustedes lleven tres meses mirando al Sol empezarán a gozar de una salud mental prácticamente perfecta. Ello es así por dos

motivos:

Primero, porque el ojo es una extensión de nuestro cerebro, de modo que lo que absorba nuestro ojo llegará directamente al cerebro.

Segundo, porque el Sol es siempre positivo. La función del Sol es purificar el mundo; por eso tiene un efecto bactericida. Aplicado a la mente, no podrá hacer otra cosa que limpiar la negatividad de los pensamientos. Ello repercutirá en el fin de los conflictos con otras personas, en el fin de los miedos. Los defectos psicológicos de celos, codicia, hostilidad, etcétera desaparecerán. En su lugar acudirán el amor, la compasión, la ecuanimidad. Todas las virtudes serán desarrolladas. Y solo cuando estamos libres de defectos merecemos ser llamados seres humanos.

Entonces podemos contribuir de un modo efectivo a la paz mundial.

“Cuando hayan llegado a los 15 minutos de visión, tras tres meses de práctica, pueden dar por finalizado su proceso si no quieren ir más allá. Les bastará un mantenimiento, consistente en mirar al Sol cinco minutos al día o bien caminar descalzos sobre tierra tibia y seca durante 45 minutos al día. Así se mantendrán libres de los problemas mentales. Podrán afrontar todos sus

problemas y encontrar soluciones para ellos.

-¿Qué pasa si, de entrada, uno entra a practicar el Sun Gazing con dudas o

recelos?

-Si usted no alberga dudas el proceso se desarrollará según los tiempos previstos; si usted tiene inseguridad o falta de fe en el proceso este igualmente tendrá lugar, sólo que le va a llevar algo más de tiempo. No vayamos a subestimar, de cualquier modo, la importancia de la mente.

“Para que el Sun Gazing cunda como práctica sanadora para nosotros de manera óptima, primero la mente tiene que aceptarlo. Es fácil: uno sabe los beneficios que le va a reportar, y decide mirar. Si la mente lo acepta, el cuerpo se adapta. Hay personas que a partir de este principio tan simple son capaces de logros en apariencia extraordinarios: mastican navajas de afeitar, tragan serpientes… En circunstancias habituales el cuerpo saldría dañado con estas prácticas, pero esas personas salen ilesas.

-Ha hablado del efecto del Sol refiriéndose a los defectos y a las virtudes. Pero físicamente ¿beneficia a nuestro cerebro?

-Respecto al cerebro, se trata de energizarlo. Las neuronas cerebrales degeneran y tienen que volver a un estado normal. Antes se creía que las neuronas no se podían regenerar, pero el resultado de cientos de análisis aplicados a personas que miran al Sol ha obligado a cambiar estas conclusiones.

Efectivamente, con el Sun Gazing las neuronas se multiplican, se fortalecen, se regeneran. El software del cerebro se empieza a activar, y es así como la mente consigue un equilibrio perfecto.

Es bien sabido que usamos un escaso porcentaje de nuestro cerebro. Con el Sun Gazing lo vamos a activar.

-Enfermedades mentales como la esquizofrenia ¿pueden ser curadas con el Sun Gazing?

-Seguro. La esquizofrenia es falta de luz.

CONSEGUIR LA SALUD

-Nuestros cuerpos son cuerpos solares; emiten luz. Recibimos la luz accidentalmente, por el solo hecho de ir por la vida, pero si la recibimos con intención reforzaremos nuestro cuerpo de luz. Su aura se expandirá; y cuanto más poderosa sea su aura más poder tendrá para curar a otros.

Quien tiene la energía suficiente está sano, y su vida será más larga. Además, al tomar la energía del Sol uno se carga; nunca puede sobrecargarse: el excedente de energía pasará a engrosar su aura.

Si quiere que el proceso de sanación sea más rápido, procure visualizar que la luz va al órgano afectado por la dolencia.

“Practicando con el Sun Gazing desde el tercer mes hasta el sexto, siguiendo como siempre con la progresión de diez segundos diarios, al final del sexto mes usted estará mirando al Sol 30 minutos y sus problemas físicos habrán desaparecido. Ahí puede, si lo desea, dar por acabado su proceso, y seguir un mantenimiento, que consistirá en mirar al sol 10 minutos diarios o bien en caminar descalzo sobre la

tierra tibia durante 45 minutos diarios.

-¿Por qué ha sido importante llegar a un buen equilibrio mental antes de aspirar a sanar nuestro cuerpo?

-Porque todo nuestro cuerpo se halla contenido en nuestra mente. Así pues, primero se trata de que la mente esté bien. De esta manera estamos yendo a la causa de los problemas.

“La enfermedad es miedo. Ocurre que no tenemos fe en Dios. No nos rendimos a Dios, y por eso surge el miedo. Si la luz entra en el cerebro los miedos desaparecen.

Incluso el miedo a la muerte se desvanece. Quien se vuelve fuerte internamente ya no tiene miedo

de enfermar o morir: al contrario, quien tiene miedo de él es la enfermedad.

-¿Es efectivo el Sun Gazing contra el insomnio?

-Sin duda alguna. El 25% de los medicamentos están destinados a facilitar el sueño. La melatonina es la sustancia que se relaciona con el bien dormir. La glándula pineal, que está justo en el centro del cerebro, bajo la corona, suelta melatonina por la noche si previamente ha cogido seratonina durante el día.

Y ha podido cargarse con seratonina por medio de la exposición a la luz solar suave, a través del Sun Gazing.

-¿Qué enfermedades podemos curar?

-Muchas: artritis, osteoporosis, cáncer,

sida…

-¿Ha dicho cáncer y sida?

-El sida guarda relación con la pérdida de luz del cuerpo, especialmente de la cara. El Sun Gazing ayuda también a curar el cáncer; es útil contra cualquier tumor. Si usted tiene un tumor y no le urge, el Sun Gazing lo irá deshaciendo. Si su caso es urgente sin embargo, le recomiendo que se someta a operación quirúrgica.

-Si decido seguir un tratamiento de quimioterapia, ¿el Sun Gazing es compatible?

-Sí.

-¿Es efectivo también el Sun Gazing en caso de cáncer linfático?

-Si lo coge a tiempo, con paciencia tiene solución. “En el caso de problemas físicos severos procure darse baños de sol, sin ropa o con poca ropa, durante 30 ó 45 minutos diarios. Disfrute del calor del sol, evitando las horas más fuertes de radiación solar. De esta manera la insulina se equilibra (adiós diabetes) y se rejuvenecen las células cancerígenas. Los baños de sol constituyen la quimioterapia natural. Como bien sabe, la quimioterapia médica es muy problemática; incluso cuando funciona suelen salir afectadas las neuronas. Con los baños de sol el cuerpo se carga de vitamina D, lo cual es muy beneficioso también en caso de artritis, artrosis, reumatismo, osteoporosis, etc. Para los problemas de piel es importante sentir el calor del sol.

-Sin embargo supongo que hay que ir con

cuidado, pues podríamos generar un cáncer de piel…

-El sol no es perjudicial, siempre que no se hagan tonterías.

El cáncer de piel se ve favorecido con todas esas pomadas llenas de químicos las cuales, por transpiración, entran dentro de su piel, pudiendo provocar un gran perjuicio. Si usted no se expone a un índice de ultravioleta superior al recomendado no tiene nada que temer. En las horas seguras que mencionábamos el índice de ultravioleta no va a ser superior a dos. Hasta llegar a 5 el sol no va a causarle realmente un perjuicio.

A partir de 5 sí que es perjudicial. Evite tumbarse al sol en las horas fuertes del verano. Aplique el sentido común.

El resto de la tarde transcurre con una retahíla de ejemplos en que el Sun Gazing se ha mostrado efectivo:asma. Bulimia. Anorexia. Leucemia. Etcétera. Nos son recomendados un par de libros: The Healing Sun, de Richard Hobday, y Light: The Medicine of Future, de Jacob Lieberman.

VIVIR SIN COMER

Hiran Hatan Manek 003 Entrevista a Hira Ratan Manek, el mensajero del Sol y su tecnica: el Sun Gazing

-La espiritualidad está creciendo en todo el mundo. Mucha gente quiere elevar su nivel de conciencia, pero se halla confundida con los muchos métodos que están a su disposición. ¿Cuál es la base del

desarrollo espiritual?

“En primer lugar deben aprender a meditar adecuadamente, y durante todo el día. Previamente necesitan haber adquirido una salud física y mental estupenda. Así podrán meditar de manera sencilla y perfecta, sin que su atención se distraiga. Con el Sun Gazing poco a poco van consiguiendo un estado de meditación natural a lo largo del día. Esta meditación se integra

de manera natural con sus actividades cotidianas. El Dios en el que creen tiene que estar con ustedes de un modo permanente; tienen que sentirlo de un modo continuado.

“Nuestro primer sueño es entrar en el Reino de Dios. Pero está escrito que el presente de cada día es muy importante. Tenemos que estar en el presente. Así seremos nuestros propios maestros, resolveremos nuestros propios problemas. Viviremos con un sentimiento de agradecimiento a Dios y nuestra vida será armoniosa.

-Usted vive sin necesidad de ingerir alimentos. ¿Cómo lo relaciona con el progreso espiritual?

-El deseo material nos crea mucho sufrimiento. La mayor parte de los deseos son inútiles; crean tensión y problemas. Constituyen un peso pesado. Cuando el deseo de comer se va se van los demás, y la vida se vuelve simple. Entonces también empiezan a transitar por el camino de la Iluminación.

-Háblenos de la experiencia de vivir sin comer.

-Yo mismo he probado en tres ocasiones que es posible vivir sin comer. Entre 1995 y 1996 doctores del colegio médico de Kerala me observaron durante 211 días, y constataron que durante éstos sólo bebí agua.

Esto apareció publicado en medios de comunicación. En 2000-2001, un equipo internacional integrado por 21 médicos me observó día y noche en Ahmadabad (India), durante 411 días, en que igualmente sólo ingerí agua. Esto lo publicaron en periódicos médicos indios en el año 2001. En Estados Unidos, universidades subvencionadas por la NASA me observaron durante 130 días, durante los cuales, una vez más, sólo me vieron ingerir agua. Entre quienes me observaron estaba un experto mundial en la observación de la glándula pineal, un experto en el cerebro, un psiquiatra, oftalmólogos…

Pueden encontrar más detalles al respecto en la web (www.solarhealing.com). Vieron que si esto

era posible en mi caso también lo sería en otros. Pero oficialmente lleva tiempo sacar conclusiones, porque estudiar a una persona no es suficiente. Actualmente mucha gente que se rige por mi método está siendo observada; gente que está empezando a vivir de la luz solar.

“¿Cómo es posible esto? A los seis meses de práctica, que coincide con que se está mirando al Sol 30 minutos, todas las células del cuerpo empiezan a almacenar energía del Sol. Se convierten en células fotovoltaicas; son como un panel solar. Más allá de los seis meses, la energía del Sol es muy bien recibida por las células, que

están capacitadas para almacenarla, con lo que el hambre disminuye. De hecho sentimos hambre porque el cuerpo necesita energía; no porque necesite, específicamente, comer.

“De ordinario tomamos energía ingiriendo comida, la cual pudo desarrollarse gracias al Sol. Ahora tomamos la energía del lugar primario: el propio Sol. Cada día el cuerpo se llena de esta energía y uno cada vez depende menos de la comida física, incluso si realiza un trabajo corporal duro.

“Transcurridos nueve meses usted llega a los 45 minutos mirando al Sol. Entonces el hambre puede desaparecer para siempre. Ahí finaliza la práctica.

“Los científicos del espacio están interesados en este proceso, pues quieren capacitar a los astronautas para realizar largos viajes espaciales. Están investigando formas de microcomida, y el Sun Gazing entra dentro de sus posibilidades. Paradójicamente, el Sun Gazing tiene un problema, y es que es una práctica gratuita. Los investigadores aún no quieren sacar a la luz pública sus conclusiones porque nadie quiere prácticas gratuitas; no interesa. Es como con los coches: podrían estar funcionando perfectamente con el sol, pero los intereses del petróleo lo están evitando.

“Conozco una comunidad de personas en Moscú que viven solo de la energía solar; son cientos de personas. Entre ellas hay mujeres que se quedan embarazadas y que generan leche, de un modo normal. Hace tiempo este grupo se dio a conocer en el periódico más grande de la Unión Soviética, el Pravda. Desafortunadamente, como que suscitaron burlas no revelaron el secreto

que estaba detrás de su éxito. Este secretismo es algo muy común entre las personas y los grupos

que consiguen este logro. Paramahansa Yogananda nos cuenta en su Autobiografía de un yogui que entre 1900 y 1920 conoció a muchas personas que vivían de la luz solar, las cuales no querían mostrar el secreto, porque el mundo no estaba preparado para conocer esta práctica divina. Pues bien: ahora el mundo ya está preparado, y además está ansioso por conocerla.

“Yo creo que es el momento oportuno para dar a conocer el Sun Gazing: la comida se está encareciendo, las comodidades se están restringiendo… Nos veremos obligados a comer menos.

“¿Conocen el programa de Jasmuheen?, esa famosa mujer australiana que ha escrito libros sobre vivir de luz, sin comer. Ella proponía un programa de ayuno de 21 días, a base de consumir agua y zumos. Pues bien, Jasmuheen vino a verme cuando ayuné en el año 2001 y decidió aceptar mi programa, por ser más fácil y suave que el suyo.

-¿Cómo sabes, cómo llegas a la conclusión de que ya no necesitas comer más?

-Uno siente si tiene o no apetito. Ahora bien, si alguien come más que por el hambre que tiene este mecanismo puede fallarle. También puede recibir presiones del entorno para que coma. Sin duda la familia querrá forzarle a comer. Hay que llegar a un acuerdo con la familia y los amigos, para que le dejen hacer a uno.

Si después de una temporada sin comer usted quiere volver a comer puede hacerlo,

lentamente. Además, por motivos sociales a veces es conveniente comer un poquito.

-¿Se puede prescindir también de beber?

-Nuestro cuerpo es agua en un 80%. Lo que comemos contiene más del 50% de agua. Ninguna otra cosa es tan necesaria para el organismo. Yo bebo agua y, cuando me lo ofrecen, consumo también té o zumos de frutas. De todos modos, es cierto que están documentados casos de personas que han vivido sin tan siquiera beber agua.

“La ingesta de agua energizada, activada por el sol, constituye un aspecto interesante, que pueden aplicar desde el principio, por ser muy beneficioso:

en un recipiente de cristal, redondo, bajo, con tapa asimismo de cristal, ponga no más de dos litros de agua, y manténgalo todo el día que le dé el sol. Tras esto, retírelo del sol, y preserve el agua para que se refresque por sí misma, a la sombra, pero nunca la ponga en el frigorífico. Este agua se conserva energizada durante 24 horas, y tiene un efecto más potente y por descontado mucho más saludable que cualquier bebida energética que vaya a encontrar en

el supermercado. Recomiendo poner este agua en el interior de un botijo de arcilla natural, donde se conservará sana y fresca, e irla consumiendo dentro de las 24 horas. No ponerla nunca en un botijo que contenga metales pesados. Y si tiene dudas sobre su salubridad hiérvala antes y déjela

enfriar, antes de ponerla bajo el sol.

-El Sun Gazing debe de ser un buen recurso

contra la obesidad…

-Mucha gente está consumiendo un exceso de calorías. Según la ciencia, las calorías excesivas favorecen el Alzheimer y el Parkinson. Cuantas menos calorías consumamos, mejor será nuestro funcionamiento mental.

“La obesidad prolifera, y no existen métodos efectivos contra ella. Sabemos que en Hollywood modelos que quieren adelgazar por medio de programas dietéticos han llegado a la bulimia y a la anorexia. La obesidad tiene su origen en un desequilibrio emocional, provocado por los problemas familiares, las dificultades en la relación de pareja, los divorcios, la desorientación que padecen los niños fruto de la desorientación de sus padres… Comer de manera desordenada es un modo de combatir la ansiedad. Cuando uno está emocionalmente equilibrado no come más de lo necesario. El Sun Gazing es, naturalmente, un buen remedio para la obesidad.

-Está bien esto de coger energía de los fotones, pero nuestro cuerpo necesita una gran variedad de componentes químicos: necesitamos proteínas, aminoácidos, etc. ¿Cómo vamos a generar estos componentes, si no comemos?

-No traten de comparar la vieja ciencia con la nueva. Todos estos componentes vienen de la energía, y se pueden extraer del Sol. Hay que dar la oportunidad a lo que se está comprobando que está funcionando. La ciencia nueva se tiene que juzgar por los resultados.

-¿Qué pasa cuando hemos llegado al final

del proceso, tras los nueve meses?

-Que sus células estarán capacitadas para absorber directamente la energía del Sol. Su cuerpo se habrá vuelto un panel solar. Tras los nueve meses ustedes solo necesitarán seguir un mantenimiento, y será el siguiente: durante un año, deberán mirar diariamente al Sol durante quince minutos, o bien andar descalzos, descalzas sobre tierra seca, tibia, durante 45 minutos diarios. Bueno, no pasen directamente de mirar 45 minutos a 15 al día siguiente; dediquen 30 días a adaptarse, reduciendo cada día un minuto de visión, hasta llegar a 15. Tras este año, podrán seguir un mantenimiento más suave, aplicando alguna de estas dos técnicas un par o tres de días a la semana. Para entonces, el solo hecho de andar mostrando los brazos al Sol por ejemplo ya les será de utilidad de cara a recargarse. Quien no pueda hacer ninguna de estas prácticas de mantenimiento durante bastantes días consecutivos, que vuelva a comer mientras sea necesario.

“La práctica de andar descalzo resulta particularmente interesante porque ejerce un efecto activador sobre unas glándulas muy importantes que están ubicadas en la zona del cerebro. Después de 9 meses mirando al Sol, cuando usted hace 15 minutos de visión para recargarse, o cuando camina descalzo, sus glándulas endocrinas del cerebro (tenemos cinco) se recargan, se fortalecen, y su cerebro se abre más y más. Una de estas glándulas es la glándula pineal, conocida también como El Tercer Ojo, considerada el asiento del alma, y se halla conectada con el dedo gordo del pie. La glándula pituitaria corresponde al chakra Ajna, que es el que gobierna el

cerebro, y está conectada con el segundo dedo del pie. La tercera glándula es el hipotálamo, que tiene que ver con la manifestación del hambre; si se carga energéticamente con el Sol usted puede comer mucho

menos y tener la misma energía a pesar de ello.

La cuarta glándula es el hipotálamo; todas nuestras emociones surgen de ahí. Y todas nuestras emociones son de naturaleza tóxica. Pero con el contacto con la Madre Tierra, al andar descalzos, de una manera natural se vuelven no tóxicas; se convierten en buenas cualidades, en cualidades divinas. La última glándula, justo detrás de los dos ojos, es la amígdala. Gracias a ella los diferentes rayos de luz que entran por nuestros ojos se convierten en rayos láser y se convierten en un néctar, un elixir de vida.

“Al caminar descalzo 45 minutos al día, su peso corporal estimula y fortalece estas glándulas a través de los 5 dedos de los pies. Esto también ayuda a energizar el cerebro y las neuronas. El efecto es reforzado por la tierra, el calor, la energía y el prana, al dar el sol en su cabeza, lo que estimula directamente el chakra de la corona. Todas estas glándulas crean un campo magnético y el cuerpo/cerebro se recarga con la energía del sol que entra en usted. Esa es la razón por la cual en los tiempos antiguos los yoguis y chamanes siempre andaban descalzos.

“Estamos perdiéndonos los poderes la Madre Tierra, la cual es considerada la Madre por todas las culturas. La Madre Tierra nos

siente. Su contacto con ella andando descalzo, cuando está cálida (no quemando, obviamente) es importante para su salud. Sólo cuando la tierra le bendice el cielo le bendice.

-Al andar descalzos ¿podemos hacerlo sobre hierba?

-Andar sobre la hierba es bueno si usted se halla con negatividad, porque se la va a absorber. Pero si usted se halla con energía se la va a absorber también. De modo que hay que evitar andar sobre hierba para hacer este mantenimiento.

-¿Juega algún papel la respiración en todo este proceso?

-De ordinario comemos mucho y también respiramos mucho; quince veces por minuto. De esta manera consumimos mucha energía. El auténtico pranayama da lugar a cada vez menos respiraciones por minuto. Con el Sun Gazing la respiración se tranquiliza.

-Hemos visto a personas en India con la cabeza enterrada bajo el suelo; no respiran. ¿El Sun Gazing nos puede llevar a este tipo de logros en relación con la respiración?

-Sí, hay gente que hace esto que usted dice; incluso hay personas que pueden estar unos días con el pulso sanguíneo detenido. Con el Sun Gazing usted practica el verdadero pranayama y puede controlar su respiración.

Todo es posible cuando uno funciona con la energía incorporada directamente del Sol.

-¿Nos puede explicar más sobre la glándula

pineal?

-Con el Sun Gazing la glándula pineal se fortalece, y sus terminaciones se separan. De ordinario, a medida que la persona envejece los dos extremos de la glándula pineal se van acercando; cuando llegan a tocarse la persona muere. Con el Sun Gazing se separan en lugar de acercarse, con lo que el proceso de envejecimiento se vuelve más lento.

“10.000 o 15.000 años atrás había una civilización en Perú que hacía lo siguiente: cuando un niño nacía le practicaban un agujero en la parte superior de la cabeza. De este modo la luz del sol entraba directamente al cerebro. El efecto directo del sol sobre la glándula pineal otorgaba poderes psíquicos a aquellas personas, que podían incluso volar. De hecho, los pájaros tienen muy desarrollada la glándula pineal; por eso pueden volar.

“Pero no es necesario andar por ahí con un agujero en el cráneo. Desde los ojos la luz también llega a la glándula pineal, y de ahí va al cerebro, de ahí a las glándulas endocrinas y de ahí a todo el cuerpo. Así nos volvemos poderosos, llenos de divinidad.

“Todos nosotros estamos destinados a ser Dios. Tenemos que comprender y utilizar nuestros propios recursos. Sean ustedes sus propios gurús, por medio de despertar sus fuentes energéticas internas. La computadora cerebral es una derivación de la Gran Computadora; tiene su propio software. Denle la electricidad que necesita para funcionar a través del Sun Gazing.

“Nuestro cuerpo funciona gracias a la energía. Se sabe que la energía no puede ser destruida; solo cambia de forma. Cuando morimos la energía que está alimentando nuestro cuerpo se va a otro sitio. Si nuestra energía se halla fortalecida por el sol será siempre una energía feliz. De este modo conseguiremos una muerte pacífica y una buena vida tras la muerte. Por otra parte, la gente que se acerque a usted, a la jurisdicción de su alma, será beneficiada.

En la web hemos podido leer que con el Sun Gazing podemos desarrollar habilidades psíquicas como la telepatía, la visión a distancia y tener el cuerpo en diferentes lugares al mismo tiempo. También podemos leer el pasado, el presente y el futuro. Eventualmente, incluso podríamos volar…

-¿Qué capacidades psíquicas se pueden desarrollar con el Sun Gazing?

-Casi todas. Pero no me gusta poner el acento ahí, pues podemos perder de vista el objetivo fundamental, que es la salud integral.

-Muchas prácticas nos han prometido el despertar de nuestros poderes, pero pocos hemos tenido la experiencia de estos despertares…

-Si previamente a su desarrollo espiritual no tiene salud en su mente y en su cuerpo estará usted bloqueado, bloqueada. Con frecuencia hacemos nuestras prácticas espirituales alejados del sol. Yo recomiendo incorporar el Sun Gazing a cualquier práctica.

“Es bien sabido que hoy día vivimos

desconectados de la naturaleza y los elementos. Lo primero que debemos hacer es reconciliarnos con la naturaleza de la que formamos parte. Andando sobre la tierra nos reconectamos con la tierra, bebiendo agua energizada por el sol nos reconectamos con el agua, mirando el Sol y estando bajo el sol nos reconciliamos con el Sol.

-¿Por qué estímulos se guía la persona que ya no necesita comer?

-Sin estar condicionado por el estímulo de la comida usted va a ser más feliz. La mente humana está limitada por lo que ha conocido hasta el momento presente. Pero cuando saltamos estos límites nos encontramos con nuevas fuentes de felicidad. La felicidad derivada de no comer es superior a la felicidad derivada de comer.

“¿Que cuáles son mis estímulos? Mi misión es difundir este mensaje por todo el mundo, y a ello dedico todo mi tiempo: hablo con la gente, doy conferencias, respondo todos los mails que me llegan, viajo…

-Se acerca el año 2012, y se prevén grandes cambios, incluso en relación al comportamiento del Sol. ¿Qué nos puede decir al respecto?

-La información científica que nos ofrecen es contradictoria: por una parte nos dicen que el Sol gana fuerza, y que la Tierra se está calentando. Por otra parte nos están diciendo que el Sol pierde fuerza, y que la Tierra se está enfriando. El único cálculo fiable que nos debe preocupar es el índice ultravioleta, que para hacer la práctica conviene que esté por debajo de 2.

“En lo que atañe al 2012 concretamente, mucha gente tiene miedo. Quien mediante el Sun Gazing vaya incorporando los fotones del Sol, estará a salvo y sin problemas. Se asegura el presente y el futuro. Consigue una independencia real, la libertad individual.

Reportaje por Francesc Prims.

Contacto con Hira Ratan Manek sobre el Sun Gazing:

hrmanek@solarhealing.com (escribir en inglés).

ASPECTOS BIOGRÁFICOS DE HIRA RATAN MANEK

Hira Ratan Manek (HRM) nació el 12 de septiembre de 1937 en Bodhavad, India, y creció en Calicut (Kerala, India), donde obtuvo los estudios de ingeniero mecánico por la universidad de Kerala. Después de su graduación, se encargó de los negocios familiares, que fueron de navegación y comercio. Continuó trabajando hasta que se retiró en 1992.

Desde el 18 de junio de 1995, HRM vive solo de la energía solar y el agua. Ocasionalmente, por hospitalidad y propósitos sociales, bebe té y otras infusiones. Respecto a su característica de no comer, HRM se ha entregado a observación y experimentos científicos por extensos períodos de tiempo.

En 2002 HRM dio 136 conferencias en USA. Ha sido invitado por agencias del gobierno de muchos países, que quieren entender el proceso que él propone. En 2003 HRM dio

unas 147 ponencias en USA, Canadá, el Caribe y Reino Unido y cerca de 400 periódicos de todo el mundo publicaron un artículo suyo. Adicionalmente, muchos canales de televisión tenían documentales de su historia. HRM intervino en la BBC, Servicios del Mundo.

Ahora hay centros de curación solar alrededor de todo el mundo, cuyos facilitadores son grupos de practicantes del fenómeno que Hira Ratan Manek desencadenó.

— Visto en: http://www.athanor.es/

Entrevista a Katsumi Mamine

Katsumi Mamine, maestro de seitai

«Se trata de regenerar el vigor de vivir»

Amis ocho años tuve la suerte de conocer a un genio: Haruchika Noguchi, y su práctica de la cultura del seitai, el secreto de la vida, eso que nadie sabe definir y que él desentrañó de manera intuitiva.¿Y cuál es el secreto de la vida?La vida es movimiento. La ausencia de movimiento es muerte. Fuimos movimiento antes de que el

óvulo fuera fecundado y seremos movimiento hasta el preciso instante de nuestra última exhalación.

¿Qué se practicaba en el dojo de Noguchi?El movimiento espontáneo. El corazón se mueve, el estómago, los músculos, las vértebras, la psique… Todas las células se mueven, todo en nosotros es movimiento.

Pero si es espontáneo no hay que aprenderlo.Durante nuestra vida solemos bloquear la espontaneidad del movimiento. Por ejemplo, alteramos la respiración, la acortamos, la elevamos. Pero si escuchamos llanamente a nuestro cuerpo hay una vía de recuperar la amplitud natural de la respiración instintiva relacionada con la coordinación de todos los movimientos también instintivos.

¿Qué provoca esa alteración del movimiento espontáneo?Al bloquear la enorme fuerza de la propia vida se produce una sobreexcitación interna, un endurecimiento físico, una descompensación orgánica y una obsesión mental.

Entonces, ¿hay que reaprender el movimiento espontáneo?Con una llana atención nos damos cuenta de que poseemos ese movimiento espontáneo y simplemente hay que seguirlo. Pero siempre he tenido dificultad en transmitir verbalmente lo que aprendí.

Sesenta años de experiencia en el seitai, veinte de los cuales con su maestro.Durante cuarenta años me he dedicado a ordenar el inmenso legado de Noguchi y a intentar explicar de una manera científica su descubrimiento; para ello he realizado estudios de embriología,

funciones orgánicas, fisiológicas, las respuestas psíquicas… Y así comprendí un malentendido.

Usted dirá.Me di cuenta de que faltaba una palabra decisiva para expresar la propia vida.

Y la inventó.Escogí tres palabras griegas: cráneo, columna vertebral y pelvis (CVP), esa es la estructura rectora de la vida de cada organismo vertebrado. Pero tanto en la cultura oriental como en la occidental dividimos el cuerpo en cabeza, tronco y extremidades.

Eso nos enseñan en el colegio.Como las palabras son vehículo de pensamientos, resulta que el pensamiento humano ha establecido que en esa dicotomía de cabeza y tronco, la cabeza rige el tronco.

¿Y no es así?Cráneo, columna y pelvis deben coordinarse para regir la vida, y lo hacen a través del movimiento espontáneo. Es cierto que el cerebro lo rige casi todo, por eso desde la cabeza debemos prestar atención a la coordinación CVP… Es algo francamente gustoso.

¿Gustoso?Todos nuestros sistemas orgánicos quieren coordinarse, y para eso tenemos esa estructura CVP, pero suele tener bloqueos. Simplemente prestando atención vamos dándonos cuenta de dónde está el bloqueo. Pero no se trata de controlar o aprender a manejar, sino simplemente de atender.

Atiendes, ¿y qué ocurre?Los órganos internos empiezan a reactivarse y tienes la sensación psíquica de que, ¡caray!, estoy recuperando algo de mí mismo. Son prácticas sencillísimas, no necesitas aprender

técnicas ni tener maestros, el profesor es el propio movimiento espontáneo.

Entones, ¿qué hace usted?Ayudar a descubrir esa experiencia que nos acaba dando una mayor vitalidad. Esta estructura que rige la vida tiene cinco movimientos esenciales: vertical, frontal, lateral, rotación y central, y cada uno de ellos rige determinadas partes del organismo. Simplemente hay que conocerlos y observarlos.

¿Ese movimiento espontáneo es igual en cada uno de nosotros?No, es algo completamente personal, por tanto en la práctica no todas las personas hacen los mismos movimientos como en el caso del yoga, el taichi u otras prácticas.

¿Escuchas y dejas que aparezca el movimiento?Sí, un movimiento sutil. Y esta aparente tontería te aporta algo muy importante, te va enseñando dónde estás bloqueado, y con la práctica todo empieza a fluir. Todos sabemos que nuestro cuerpo es un conjunto, que todo está relacionado, de manera que de repente descubres que tu acidez de estómago recurrente ha desaparecido.

¿El seitai cura?Regenera el vigor de vivir.

¿Incluso en una depresión?Todo tu cuerpo está continuamente regenerándose, si no conectas con ese movimiento y vives únicamente en la cabeza, sientes que todo tu ser está parado. Conectar con el movimiento interior te devuelve esa capacidad intrínseca de lo vivo.

Delicadeza extrema

Tiene 70 años pero les aseguro que es un hombre joven y de modales exquisitos. Llegó a Barcelona hace 47 años, quería respirar el aire y la cultura de un músico que le embriagaba, Pau Casals, y decidió quedarse. Desde que era un niño acudía al dojo de Haruchika Noguchi, al que considera un ser extraordinario, el padre de una sencilla práctica, el seitai, que pone en armonía las funciones vitales. Katsumi, tras una búsqueda personal iluminada por el seitai, decidió dedicarle su vida. Pidió permiso al maestro para enseñarlo en Europa, y para explicarlo desde la ciencia se ha pasado la vida estudiando. El movimiento vital (Icaria) es el resultado de esa búsqueda.

Tengo 70 años. Nací en Tokio.Casado, tengo dos hijos. Me licencié en Bellas Artes, luego vine a Barcelona y fundé una escuela de seitai. Observo una falta de respeto por la vida. Quiero dejar tranquilas las dos expresiones internacionales: «Madre mía» y «Dios mío»

Victor-M Amela, Ima Sanchís, Lluís Amiguet

07/08/2014 – 00:00

Foto: Àlex Garcia

A solas con sus pensamientos

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/07/A-solas-con-sus-pensamientos.pdf

Fragmento_40: La sabiduría del silencio interno

Habla simplemente cuando sea necesario. Piensa lo que vas a decir antes de abrir la boca. Sé breve y preciso ya que cada vez que dejas salir una palabra por la boca, dejas salir al mismo tiempo una parte de tu chi. De esta manera aprenderás a desarrollar el arte de hablar sin perder energía. Nunca hagas promesas que no puedas cumplir. No te quejes y no utilices en tu vocabulario palabras que proyecten imágenes

negativas porque se producirá alrededor de ti todo lo que has fabricado con tus palabras cargadas de chi.

Si no tienes nada bueno, verdadero y útil, es mejor quedarse callado y no decir nada. Aprende a ser como un espejo, escucha y refleja la energía. El universo mismo es el mejor ejemplo de un espejo que la naturaleza nos ha dado porque el universo acepta sin condiciones nuestros pensamientos, nuestras emociones, nuestras palabras, nuestras acciones y nos envía el reflejo de nuestra propia energía bajo la forma de las diferentes circunstancias que se presentan en nuestra vida.

Si te identificas con el éxito, tendrás éxito. Si te identificas con el fracaso, tendrás fracasos. Así podemos observar que las circunstancias que vivimos son simplemente manifestaciones externas del contenido de nuestra habladuría interna. Aprende a ser como el universo, escuchando y reflejando la energía sin emociones densas y sin prejuicios, siendo como un espejo sin emociones aprendemos a hablar de otra manera. Con el mental tranquilo y en silencio, sin darle oportunidad de imponerse con sus opiniones personales y evitando que tenga reacciones emocionales excesivas, simplemente permite que una comunicación sincera y fluida exista. No te dés mucha importancia, sé humilde pues cuanto más te muestras superior, inteligente y prepotente, más te vuelves prisionero de tu propia imagen y vives en un mundo de tensión e ilusiones.

Sé discreto, preserva tu vida íntima, de esta manera te liberas de la opinión de los otros y llevarás una vida tranquila volviéndote invisible, misterioso,

indefinible e insondable como el Tao. No compitas con los demás, vuélvete como la tierra que nos nutre que nos da de lo que necesitamos. Ayuda a los otros a percibir sus cualidades, sus virtudes y a brillar. El espíritu competitivo hace que crezca el ego y crea conflictos inevitablemente. Ten confianza en ti mismo, preserva tu paz interna evitando entrar en la provocación y en las trampas de los otros.

No te comprometas fácilmente. Si actúas de manera precipitada sin tomar consciencia profundamente de la situación te vas a crear complicaciones. La gente no tiene confianza en aquellos que dicen sí muy fácilmente porque saben que ese famoso sí no es sólido y le falta valor. Toma un momento de silencio interno para considerar todo lo que se presenta y toma tu decisión después. Así desarrollarás la confianza en ti mismo y la sabiduría. Si realmente hay algo que no sabes o que no tienes la respuesta a la pregunta que te han hecho, acéptalo. El hecho de no saber es muy incómodo para el ego porque le gusta saber todo, siempre tener razón y siempre dar su opinión muy personal. En realidad el ego no sabe nada, simplemente hace ver que sabe.

Evita el hecho de juzgar y de criticar, el Tao es imparcial y sin juicios, no critica a la gente, tiene una compasión infinita y no conoce la dualidad. Cada vez que juzgas a alguien lo único que haces es expresar tu opinión muy personal, y es una pérdida de energía, es puro ruido. Juzgar es una manera de esconder sus propias debilidades. El sabio tolera todo y no dirá ni una palabra.

Recuerda que todo lo que te molesta de los otros es una proyección de todo lo que

todavía no has resulto de ti mismo. Deja que cada quien resuelva sus propios problemas y concentra tu energía en tu propia vida. Ocúpate de ti mismo, no te defiendas. Cuando tratas de defenderte en realidad estás dándole demasiada importancia a las palabras de los otros y le das más fuerza a su agresión. Si aceptas el no defenderte estás mostrando que las opiniones de los demás no te afectan, que son simplemente opiniones y que no necesitas convencer a los otros para ser feliz. Tu silencio interno te vuelve impasible. Haz regularmente un ayuno de la palabra para volver a educar al ego que tiene la mala costumbre de hablar todo el tiempo. Practica el arte de no hablar. Toma un día a la semana para abstenerte de hablar. O por lo menos algunas horas en el día según lo permita tu organización personal. Este es un ejercicio excelente para conocer y aprender el universo del Tao ilimitado en lugar de tratar de explicar con las palabras qué es el Tao. Progresivamente desarrollarás el arte de hablar sin hablar y tu verdadera naturaleza interna reemplazará tu personalidad artificial, dejando aparecer la luz de tu corazón y el poder de la sabiduría del silencio. Gracias a esta fuerza atraerás hacia ti todo lo que necesitas para realizarte y liberarte completamente. Pero hay que tener cuidado de que el ego no se inmiscuya. El poder permanece cuando el ego se queda tranquilo y en silencio. Si tu ego se impone y abusa de este poder, el mismo poder se convertirá en un veneno, y todo tu ser se envenenará rápidamente.

Quédate en silencio, cultiva tu propio poder interno. Respeta la vida de los demás y de todo lo que existe en el mundo. No

trates de forzar, manipular y controlar a los otros. Conviértete en tu propio maestro y deja a los demás ser lo que son, o lo que tienen la capacidad de ser. Dicho en otras palabras, vive siguiendo la vida sagrada del Tao.

Texto taoísta

Entrevista con Javier Ruiz Calderón

http://www.yogaenred.com/2014/01/07/entrevista-con-javier-ruiz-calderon-la-clave-es-que-el-yoga-aporte-libertad/

Video_20: Krisnamacharya & Iyengar en 1938 (VI)

Video_19: Krishnamacharya & Iyengar en 1938 (V)