

## O homem que ensina a olhar o Sol

Escrito por Administrador  
Qua, 14 de Janeiro de 2009 21:26

---

### [Hira Ratan Manek \(HRM\)](#)

—

*Hira Ratan Manek* nasceu em 12 de Setembro de 1937 em Bodhavad, Índia, cresceu em Calicut, Kerala, Índia, onde conseguiu se diplomar em Engenharia Mecânica pela Universidade de Kerala. Após se formar, passou a trabalhar no negócio de sua família, o qual constava de embarque de mercadorias e venda e compra de temperos e molhos. Nesse negócio permaneceu até 1992, quando se aposentou.

Após se aposentar, iniciou estudos sobre olhar para o sol, assunto no qual estava interessado desde sua infância. Era um método velho e esquecido que havia sido praticado na antiguidade em diversas partes do mundo.

Depois de trabalhar por 3 anos nesse método, conseguiu descobrir os segredos de olhar para o sol. Durante seu estudo, foi inspirado principalmente pelos ensinamentos de Lord Mahavir de Jains, o qual praticou o método há dois mil e seiscientos anos. Outras inspirações vieram dos antigos Egípcios, Gregos e Americanos Nativos.

Desde 18 de Junho de 1995, HRM tem vivido apenas da energia do sol e de água.

Ocasionalmente, por hospitalidade e razões sociais, bebe chá, café e lentelho. Desde essa época se sujeitou a três jejuns restritos, durante os quais se nutriu exclusivamente de energia solar e água, sob o controle e observação de equipes de médicos. O primeiro durou 211 dias, em 1995/96. O segundo foi de 411 dias em Ahmedabad em 2000/2001 e o terceiro foi de 130 dias nos Estados Unidos em 2002.

Em 2002, HRM deu 136 conferências nos Estados Unidos e tem sido convidado por agências de governos de diversos países para ajudá-los na compreensão de seu método de olhar para o sol. Aproximadamente 400 jornais no mundo inteiro têm publicado artigos a respeito de HRM e muitos canais de televisão têm transmitido histórias a respeito dele e de seu processo. Sua mais recente entrevista foi irradiada pela BBC World Services.

## O homem que ensina a olhar o Sol

Escrito por Administrador

Qua, 14 de Janeiro de 2009 21:26

---



### Frase de Hira

Apenas olhe para o sol e pense em coisas boas para você e para o Universo e então tudo de bom lhe acontecerá. Você possui tudo em si mesmo. Está tudo escondido e o sol invoca nossas forças inerentes e nos eleva a standards cada vez mais altos. Olhar para o sol sem correr riscos e com fé é mais do que suficiente.

Matéria retirada do fórum [Vivendo da Luz](#) , as traduções do site original <http://www.solarhealing.com> foram feitas pelo Walter. Cumprindo o trabalho de espalhar informações de luz reproduzimos aqui partes importantes desse trabalho, e agradecemos ao Walter por estas traduções.

### Método de olhar para o sol

Nós temos um super computador em nossos corpos que foi nos dado pela natureza, que é nosso cérebro. HRM (Hira Ratan Manek) chama nosso cérebro de "*brainutor*". O cérebro é mais poderoso que o mais avançado super computador. Cada ser humano foi agraciado, pela natureza, com talentos inumeráveis e forças inerentes infinitas. Nenhum de nós deveria, nunca, subestimar a nós mesmos. Todos nós temos esses dons. Se usássemos essas forças poderíamos nos elevar a níveis muito altos. Infelizmente, essas forças inerentes infinitas estão programadas naquela secção do cérebro que está em grande parte dormente e não é usada. A própria ciência médica concorda que apenas usamos 5-7% dos nossos cérebros - mesmos os mais brilhantes entre nós usam uma porcentagem pequena da potência cerebral. É sabido que Alberto Einstein usou apenas 32% de seu cérebro.

Se pudermos ativar o cérebro humano e acordar essas forças inerentes infinitas em nós mesmos, poderemos nos elevar a níveis mais altos. Poderemos atingir quaisquer resultados que quisermos. Para operar o cérebro efetivamente, precisamos ativá-lo. Sendo uma entidade holística, o cérebro necessita de fornecimento de força holística. A energia solar é a fonte que alimenta as forças do cérebro. Essa energia entre e sai do corpo humano e do cérebro exclusivamente através de um órgão, o olho humano.

## O homem que ensina a olhar o Sol

Escrito por Administrador

Qua, 14 de Janeiro de 2009 21:26

---

Os olhos são a porta de entrada da Energia Solar para o nosso cérebro. Os olhos também são conhecidos como as janelas da alma. Recente pesquisa concluiu que os olhos têm muitas outras funções além da visão. E cada vez maior número de informações são reveladas a respeito das diversas funções dos olhos. Os olhos são órgãos complexos. São compostos de aproximadamente cinco bilhões de partes, muito mais do que uma espaçonave que não tem mais que 6 a 7 milhões de partes. Este fato revela a imensa capacidade de nossos olhos.

HRM afirma que o arco íris se forma no olho e não no céu. As sete cores do sol são apenas o reflexo do que existe no olho. Podemos criar um arco íris quando assim o quisermos - vá ao jardim e observe sob um jorro de água quando o sol se move no céu. Lá você verá o arco íris. O olho pode receber o espectro completo da luz do sol. É como uma janela de vidro. O olho é o instrumento perfeito para receber todas as cores do arco íris.

Como os olhos são muito delicados, temos que usá-los cuidadosamente para não danificá-los. Os ensinamentos e idéias de hoje em dia nos dizem que de maneira nenhuma devemos olhar para a luz do sol, pois correremos o risco de perder nossa visão. Também nos ensinam que não devemos nos expor à luz do sol por causa do perigo de cancer. Essas idéias e conceitos estão causando histeria e paranóia desnecessárias. Quanto mais nos afastarmos da natureza mais doentes nos tornaremos. Há métodos definitivamente provados de usufruirmos os benefícios da natureza sem nos expormos aos efeitos adversos.

Devemos receber a luz do sol somente bem de manhã ou de tardezinha, mais precisamente, durante uma hora depois do nascer do sol ou durante a última hora antes do por do sol. Está provado, sem a menor sombra de dúvida, que, durante essas duas horas, estaremos protegidos de nos expor ao raios UV (ultravioletas) e IR (infravermelhos). O índice de UV permanece em 2 durante todo o inverno. As melhores horas para tomar banho de sol sem nenhum perigo, além do inverno, são as duas horas depois do nascer do sol e as duas horas antes do por do sol.

Quando olhamos para o sol nos períodos recomendados (uma hora após o nascente ou uma hora antes do poente) temos uma vantagem adicional, que é a absorção das vitaminas A e D. A vitamina A é necessária para a saúde dos olhos, é a única vitamina que os olhos requerem. Se olhar para o sol, a tendência é de melhorar sua visão e você poder vir a dispensar os óculos, se os estiver usando. Repetindo, não há nenhum risco em olhar para o sol durante as duas horas recomendadas. Também não existe risco durante o inverno, quando a intensidade do sol é menor.

## O homem que ensina a olhar o Sol

Escrito por Administrador

Qua, 14 de Janeiro de 2009 21:26

---

HRM experimentou com seu próprio corpo durante três anos e montou seu método baseado em tentativas e erros. O método de HRM pode ser executado por qualquer pessoa em qualquer parte do mundo em qualquer época do ano. HRM não é nenhum indivíduo especial - qualquer pessoa pode fazer o mesmo. Atualmente milhares de pessoas têm usado o método e estão alcançando os resultados previstos. No Brasil, Austrália, Alemanha, mais the 3.000 pessoas estão sobrevivendo de luz. Este é o renascimento de uma ciência que foi praticada na antiguidade. Originalmente era uma prática espiritual; mas atualmente está se tornando uma prática científica, que pode ser seguida por qualquer um.

Você encontrará as horas do nascente e do poente em seu jornal local. Ambas as horas são igualmente boas para a prática do método - depende de sua conveniência. Dia a dia o método de HRM está se tornando cada vez mais popular, e está sendo chamado de "o fenômeno HRM". HRM prefere denominá-lo "gerenciamento dos recursos humanos".

Olhar para o sol é uma prática que precisa ser executada apenas uma vez durante sua vida inteira. Olhe para o sol nascente ou para o sol poente uma vez por dia. Primeiro dia, olhe por um máximo de 10 segundos. No segundo dia por 20 segundos. Acrescente dez segundos em cada um dos dias subsequentes. Ao fim de dez dias estará olhando para o sol durante 100 segundos, isto é, 1 minuto e quarenta segundos. Permaneça de pé, descalço, na terra limpa ou areia. Pode piscar ou tremelicar com os olhos. Não há necessidade de imobilidade ou estabilidade nos olhos. Pense bem: porque não olhar para o nascente ou poente em vez de ficar em frente duma TV, cuja intensidade de luz é muito mais forte e mais perigosa do que a do sol? Se pode assistir TV, com muito mais facilidade poderá olhar para o sol sem risco algum. Acredite que, com toda a certeza, os raios solares e a luz que estará recebendo em seus olhos trarão imensos benefícios para você e não lhe farão mal algum. Esta crença firme trará resultados melhores, mais cedo e mais rapidamente. No entanto, mesmo sem o componente da crença você obterá os resultados do método se seguir as instruções; apenas levará um tempo um pouco mais longo. Por outro lado, não precisa sacrificar suas rotinas diárias. Não existem restrições. Pode continuar se deliciando com suas refeições habituais. A fome vai desaparecendo lentamente, e, ao final, não terá mais nenhuma fome.

Você pode considerar olhar o sol do mesmo lugar todos os dias à mesma hora. Seguir padrões circadianos traz algumas vantagens. Se você costuma rezar, pode fazê-lo durante o tempo em que olha para o sol. Nenhuma oração é sugerida e rezar não é requerido pelo método. Como precaução tenha seus olhos examinados por um médico. De um ponto de vista científico é melhor errar em nome da precaução. Você também deveria fazer check-ups periódicos da vista. Adicionalmente, pode comprar cartões de sol foto sensíveis, que são vendidos a mais ou menos dois dólares, para monitorizar as radiações de IV e IR. Não há necessidade de comprar fotosensômetro, que custa uns quinhentos dólares. Se suas bochechas ficam muito quentes, pare de olhar para o sol. Use seu bom senso.

## O homem que ensina a olhar o Sol

Escrito por Administrador

Qua, 14 de Janeiro de 2009 21:26

---

Quando completar três meses você estará olhando para o sol por 15 minutos por dia. Se pode assistir programas de TV por 3 horas seguidas, certamente pode olhar para o sol por 15 minutos. O que acontece quando estiver olhando o sol por 15 minutos? A energia do sol ou os raios do sol passando através de seus olhos estarão energizando o sistema do hipotálamo, o qual é o caminho que, começando atrás da retina, termina no cérebro. Conforme o cérebro recebe esse suprimento de energia através do caminho acima citado, ele é ativado em um "*bra inutor*"

(computador do cérebro). Um dos softwares (programas) começa a rodar e, a partir desse ponto, você não terá nenhuma tensão mental ou preocupação de qualquer espécie. Além do que aumentará enormemente sua auto-confiança para enfrentar os problemas da vida desenvolvendo uma disposição mental positiva em vez de negativa. Acima de tudo você se livrará de todo o medo, desde que suas psicoses desaparecerão juntamente com qualquer doença mental. Esta é a primeira fase do método, a qual dura aproximadamente três meses.

Nós, os seres humanos, temos boas e más qualidades, que são dois lados da mesma moeda. Na ausência da luz do sol, desenvolvemos más qualidades. Quando a luz do sol entra em nossos cérebros, as boas qualidades se manifestam substituindo as más. Eventualmente até a ignorância espiritual desaparece. Muitas vezes ficamos confusos com o que lemos e ouvimos. Recebemos informações contraditórias, como por exemplo, de que o vinho é bom para a saúde e o álcool é máu. Ficamos frustrados com os problemas de nossas vidas e detestamos ter que tomar decisões. Mas, após três meses olhando o sol, você desenvolverá um incrível senso de confiança em si mesmo e saberá as respostas intuitivamente e espiritualmente. Sentirá equilíbrio em sua mente, de tal maneira que lhe será fácil julgar quais são as melhores respostas para seus problemas, as respostas corretas. Desenvolverá as forças que existem inerentemente em você. Raiva, ambição, ciúmes e todas as demais más qualidades lhe abandonarão. Tornar-se-á uma criatura amável. Todos ao seu redor gostarão de você. Não fará nada errado. Se você for positivo e sem medo, não fará nenhum mal a ninguém. Tornar-se-á uma pessoa cheia de compaixão pelos seus semelhantes. Isso é uma grande contribuição para a paz do mundo. Uma mente positiva cria soluções para problemas da sociedade. Não haverá necessidade de engenheiros de meio ambiente.

Nós não despejaremos lixo no meio ambiente, pois não mais o teremos em nossos corpos. Em 3 meses e meio tudo mudará. Além disso, a depressão mental desaparecerá. Psiquiatras estão chegando à conclusão que a depressão é causada pela falta de luz do sol. Com a prática de olhar para o sol você não terá mais depressões para o resto de sua vida. Você alcançará equilíbrio mental perfeito. O medo da morte desaparecerá. Seu estado mental chegará a um ponto onde você dará boas-vindas à morte. Você estará preparado para deixar que aconteça o que tiver que acontecer. Não haverá mais preocupações. Todos nós temos algum tipo de desordem mental, a qual será eliminada com o uso apropriado da luz do sol.

## O homem que ensina a olhar o Sol

Escrito por Administrador

Qua, 14 de Janeiro de 2009 21:26

---

O que acontecerá, em seguida, é que as doenças físicas começarão a ser curadas. 70 a 80% da energia sintetizada da comida que ingerimos é usada pelo cérebro para alimentar tensões e preocupações. Com a ausência de tensão mental, o cérebro não necessita da mesma energia que precisava anteriormente. Quando você continua praticando o método de olhar para o sol e suas tensões mentais diminuem, a necessidade de comer também diminuirá.

Quando chegar a 30 minutos de duração olhando continuamente para o sol, você será lentamente liberado de doenças físicas, desde que, nesse estágio, todas as cores do sol terão chegado ao cérebro através dos olhos. O cérebro regula a distribuição das cores do prana apropriadamente para os respectivos órgãos. Todos os órgãos internos obtêm amplo suplemento da cor do prana requerida. Os órgãos vitais são dependentes de certas cores do prana. Os rins dependem do vermelho, o coração do amarelo, o fígado do verde, etc. as cores chegam aos órgãos e cuidam das deficiências existentes. Assim é que funcionam as terapias por cores - Reiki e Cura por prana. Há uma grande quantidade de informações disponíveis a respeito de terapia por cores. O método de olhar para o sol é o processo de se livrar de doenças físicas em um período de tempo de seis meses. Depois de 3 a 4 meses você pode se curar de suas doenças físicas ajudando com auto-sugestão, que é fazer imagens e visualizar sua cura enquanto está olhando para o sol. Métodos científicos como os Solários, cristais, garrafas coloridas, pedras naturais, gemas, todos utilizam a energia solar, a qual é armazenada nessas pedras naturais. Você pode colocar pedras de cor natural na água que bebe para acelerar o tempo de cura.

Nos Solários usualmente existe uma plataforma de 30 m de altura, onde existem sete gabinetes de vidro, cada um dos quais é construído com uma das cores VIBGYOR. Essa plataforma gira acompanhando o sol o dia inteiro e, de acordo com a natureza da doença diagnosticada, o paciente é colocado na cor apropriada para a cura. De maneira similar, garrafas (de água para beber) de vidro de diferentes cores são colocadas ao sol por 8 horas. A água fica "solarizada" e desenvolve valor medicinal para cura de diversas doenças.

Fotosíntese, a qual não entendemos completamente, de fato não necessita clorofila. Somente o reino vegetal precisa da clorofila. O corpo humano é capaz de efetuar a síntese de modo diferente. Fotossintetizar é transformar a energia solar num formato utilizável de energia. Esta é a maneira pela qual as células fotovoltaicas trabalham e a eletricidade é produzida. Similarmente ao aquecimento da água, do cozimento de comida num fogão solar e ao acionamento de carros com baterias solares.

Os olhos recebem o espectro completo da luz solar, o qual é distribuído pelo cérebro para as diferentes partes do corpo de acordo com a necessidade de cada uma. Como resultado, você

## O homem que ensina a olhar o Sol

Escrito por Administrador

Qua, 14 de Janeiro de 2009 21:26

---

se cura de todas as doenças. Um terceiro meio intermediário é evitado. Você é seu próprio mestre em seis meses. Conforme continua olhando para o sol, a energia adquirida não mais é usada para acudir problemas mentais ou deficiências físicas; como consequência o nível de armazenamento de energia aumenta em seu corpo. Quando completar sete meses e meio ou aproximadamente 37 minutos e meio por dia de olhar para o sol, começará a sentir claramente a diminuição de fome. A necessidade de ingestão de alimentos diminui. Ninguém necessita comer mais do que seu respectivo nível de fome. A fome se manifesta porque a necessidade de energia é essencial para a subsistência do corpo. Mas comida não é uma necessidade do corpo para funcionar. Somente energia é uma necessidade. Convencionalmente, você esta retirando energia solar indiretamente da comida, a qual é um sub-produto da energia do sol. Se não houver luz do sol, os vegetais, cereais, etc. não poderão mais ser produzidos. Ao adotar o método de olhar para o sol, em seis meses começará a se alimentar da forma original de nutrição, que é o sol. Adicionalmente, você evitará ingerir o desperdício tóxico que põe em seu corpo ao ingerir comida convencional.

Portanto, no ponto em que você começa a se nutrir da forma original de alimentação (a energia do sol) a fome começa a diminuir até desaparecer completamente. Aos oito meses de prática, você deverá notar o decréscimo bem rápido da fome. Mesmo para pessoas que praticam o método sem acreditar muito nos resultados previstos, a fome desaparecerá em mais ou menos nove meses. Depois disso, a fome desaparece para sempre. Todos os mecanismos associados com a fome, como aromas, gula, e angústia por comida, desaparecerão totalmente. Mais importante ainda, o nível energético atinge níveis altíssimos. Tendo completado o método de olhar para o sol você sentirá que seu cérebro está perfeitamente ativado pela energia solar. Parabéns, meu caro, você se tornou um "fogão" solar.

Depois de completar os nove meses ou quando atingir os 44 minutos diários, você deverá parar com a prática de olhar para o sol, pois a ciência solar proíbe continuar olhando para o sol, em nome do bem estar dos olhos. O corpo começará a se descarregar quando você parar de olhar para o sol. Para mantê-lo carregado, você deverá caminhar descalço, em solo puro (areia ou terra) por 45 minutos diários por um total de 6 dias. Caminhe tranquila e confortavelmente. Não há nenhuma necessidade de correr, ou andar rapidamente. Qualquer hora do dia é conveniente, no entanto é preferível fazê-lo quando o solo está mais quente e seu corpo é banhado pela luz do sol.

Quando caminha descalço, uma glândula importante no centro do cérebro, a glândula pineal, ou "o terceiro olho", como a glândula também é conhecida, é ativada. O dedão do pé representa essa glândula. Há 25 anos atrás a pineal era considerada inútil. Desde então ela se tornou importante para os cientistas e hoje já existem cerca de 18.000 papéis publicados sobre a pineal. A pineal foi geralmente conhecida como o assento (residência) da alma. Ela contém terminais de nervos óticos. Os restantes dedos do pé representam outras glândulas, a saber:

## O homem que ensina a olhar o Sol

Escrito por Administrador

Qua, 14 de Janeiro de 2009 21:26

---

pituitária, hipotálamo, tálamo e amídalas. As amídalas têm sido muito estudadas e pesquisadas nos últimos dois anos. São um núcleo da energia do sol ou energia cósmica e desempenham um importante papel na fotossíntese quando a luz solar chega ao cérebro através dos olhos. Quando você caminha descalço, o peso de seu corpo estimula as cinco glândulas através de seus dedos dos pés. Este processo é reforçado pela energia e calor da terra casados com o prana do sol entrando por sua cabeça ou melhor dizendo, entrando pelo chacra denominado coroa. Os chacras não são localizados na coluna, a qual é uma localização imaginária; **estão todos definitivamente no cérebro.**

Eles criam um campo magnético e o corpo e o cérebro se recarregam com a energia do sol entrando em você. Caminhe 45 minutos por dia durante um ano e continuará a não necessitar de comida. Após um ano de recarga, se estiver satisfeito com seu progresso, pare de fazer essa caminhada diária. Bastará, então, para prosseguir recarregado, uma exposição ao sol, de alguns minutos, a cada 3 ou 4 dias (duas vezes por semana). Porém, se deseja reforçar seu sistema imune, ou se deseja aumentar a força de sua memória e sua inteligência, continue fazendo sua caminhada de 45 minutos diários. Conforme aumentar o calor do sol nos seus pés o cérebro se ativará mais e mais, fato do qual resulta maior atividade da glândula pineal. A pineal tem certas funções psíquicas e navegacionais. "Navegacionais" significa que a pessoa pode voar como os pássaros. Você poderá desenvolver habilidades psíquicas de telepatia, televisão e ter seu corpo em diferentes lugares simultaneamente. A ciência tem validado essas funções e experimentos médicos têm sido realizados para confirmar tais funções.

As diversas partes do corpo e seus órgãos são purificados quando você para de comer devido à desintoxicação. Os diversos órgãos internos desempenham diferentes funções mecânicas para a finalidade de viagens pelo espaço e vôos. Há outra utilidade (além de digestão de alimentos) para os órgãos internos. Todas as glândulas têm muitas outras funções e podem operar a um nível ótimo através da energia solar. Se tiver a grande sorte de conseguir ativar seu cérebro de maneira ótima, certamente atingirá a iluminação espiritual. Você poderá ler o passado, o presente e o futuro. Este método de olhar para o sol pode, com toda a segurança, controlar a obesidade. Quase todos os problemas serão resolvidos.

Historicamente, muitas pessoas viveram sem comida. Em 1922, o Imperial Medical College, de Londres, decretou que os raios solares eram a alimentação ideal para os homens. No entanto, ninguém mencionou qual seria a técnica deles... Por exemplo, Yogananda, em seu livro "Autobiografia de Iogues", entrevistou muitos santos e místicos para descobrir como eles conseguiam viver sem comida... e a resposta típica era que a energia do sol entrava por uma "porta secreta" e atingia a medula oblongata no cérebro. Eles não divulgaram seus segredos. Esses segredos foram perdidos no tempo.

Uma equipe internacional de 21 médicos supervisionou HRM em *Ahmedabad* por 411 dias, durante os quais ele sobreviveu somente com água. Havia voluntários que estavam



## O homem que ensina a olhar o Sol

Escrito por Administrador

Qua, 14 de Janeiro de 2009 21:26

---

supervisionando o processo de HRM ininterruptamente, 24 horas por dia. Embora a energia solar era ampla e suficiente para as necessidades de HRM, ele tomou café, chá ou lentelho para satisfazer família e doutores.

(Nota de Walter. Essa última frase, sobre o que HRM bebia ocasionalmente, cria um pouco de confusão no lugar em que foi colocada. Na verdade, HRM ainda bebe café, chá e lentelho em sua vida normal, conforme eu confirmei lendo sua biografia, a qual reproduzirei para vocês em minha próxima mensagem. Durante os 411 dias, HRM bebeu exclusivamente água)

Depois da excitação provocada pelas descobertas em *Ahmadabad*, HRM foi convidado para visitar a *Thomas Jefferson University* e a *Stat e University of Penn*

em Filadelfia. Eles queriam observar e examinar suas retina, glândula pineal e cérebro. Setecentas fotos foram tiradas. Os primeiros resultados mostraram que as células cinzentas no cérebro de HRM estão se regenerando. Os neurônios estavam ativos em vez de morrendo. Em vez de encolher, como normalmente acontece com as pessoas aos cinquenta e poucos anos, ficando com tamanho de 6x6 mm, a pineal de HRM mediu 8x11 mm.

Muitos indivíduos que praticaram o método de olhar para o sol tem se oferecido para serem testados, mas, devido a dificuldades monetárias, vários resultados fisiológicos não têm sido documentados. Olhar para o sol é a única solução para artrite, enxaqueca e trombose. Trombose é um problema comum hoje em dia porque nos sentamos em cadeiras e nossas pernas estão quase sempre penduradas ou balançando. Substituição da rótula do joelho se tornou sinônimo de elegância. Mesmo quando não necessárias, cirurgias caríssimas são levadas a cabo. Tentemos não depender de fontes externas. Tornemo-nos nossos próprios mestres. Pratiquemos o método de olhar para o sol.

Você pode dividir a prática em 3 fases. Zero a 3 meses, 3 a 6 meses e 6 a 9 meses. Sugiro que você ande diariamente por 45 minutos para o resto de sua vida. Comida faz com que causemos muito sofrimentos a nossos semelhantes e faz também com que os exploremos.

A característica singular de HRM é que ele submeteu seu corpo para observação e experimentos de cientistas. As funções cerebrais são muito complicadas e ninguém consegue explicar porque o homem pode sobreviver sem alimentos. Tampouco há explicação para as maravilhas provenientes de olhar para o sol, embora os cientistas concordem que a fome pode ser definitivamente eliminada. HRM recomenda estes livros para os curiosos:

## O homem que ensina a olhar o Sol

Escrito por Administrador

Qua, 14 de Janeiro de 2009 21:26

---

"Luz, medicina do futuro" de Jacob Lieberman; "O Sol Curador: Luz do Sol e Saúde no século 21" de Richard Hobday.

Ambas as capas desses livros sugerem às pessoas que se livrem dos óculos de sol. Quanto mais cedo, tanto melhor.

Nós estamos evitando falar dos efeitos dos ventos solares. Ninguém está sugerindo que você se exponha ao sol entre 10 da manhã e 3 da tarde. Também não use bloqueador de sol. Quando seu corpo fica quente você suar e o suor é um despejo do corpo e dele precisa sair. Quando você enche sua pele de loções e cremes - tais produtos se degeneram e os compostos químicos penetram em seu corpo. O nosso mau uso da luz do sol é o responsável pelo cancer de pele, não o sol. Não tome banhos de sol durante o dia.

Há uma prática entre os nativos das Américas para obter energia em base temporária. Eles tomam banho de sol por duas horas, expondo o máximo de seus corpos ao sol e assim adquirem energia. E assim, naquele dia, não necessitam comer. Eles se sustentam na micro-comida da luz do sol. Quando o tempo está nublado, nos tornamos melancólicos. Ao rever o sol, voltamos a ser energéticos.

Neste mundo não há milagres, tudo é ciência. Há explicação para tudo e qualquer acontecimento é possível. As possibilidades são tão ilimitadas quão ilimitada é a imaginação humana. Faça uso da energia solar dentro dos limites e precauções recomendadas e não para máus objetivos. O pedido de HRM é que você execute o método para seu desenvolvimento pessoal e bem estar e para a humanidade em geral.