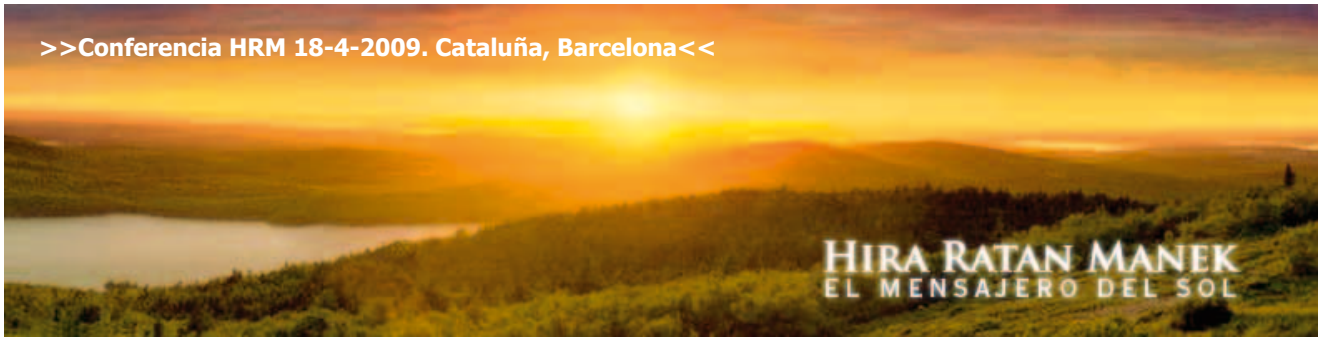

>>Conferencia HRM 18-4-2009. Cataluña, Barcelona<<



-HRM: Nosotros nos estamos dirigiendo hacia las ciencias energéticas. La energía transforma automáticamente todo en nuestro cuerpo. El año 2012 se acerca rápidamente. En las profecías del calendario Maya se acercan y yo por mi parte voy rápidamente alrededor del mundo y se que si todo el mundo aprende a hacer Sun Gazing, entonces las otras creencias en el 2012 no tendrán ningún efecto. El sol se ocupará de que todo llegue a su sitio. Si deseáis ser felices después del 2012 hacer Sun Gazing.

-Pregunta: *La mirada en la practica... ¿Se centra en el sol o en la periferia del sol?*

-HRM: ¿Cómo miras la tele?

-Persona de la pregunta: *Bien. (La risas estallan por toda la sala)*

-HRM: Lo mismo en la televisión que en el sol.

-HRM: No tratéis al sol como si fuera comida rápida. Si tiene la persona coraje suficiente puede dejar la qui-mioterapia y hacer esto, ahí personas que se han curado solo con el sol, pero depende del coraje de cada persona.

Ademas, yo no puedo experimentar conmigo mismo que no soy una mujer y entonces... (Se corta la escena...)

HRM: *Buenos días.* Deseo dejar muy claro que cualquier persona aquí pueden grabar, grabar lo que estoy predicando y enseñando. Y que todo el mundo puede distribuir ese conocimiento a otras personas. Mi objetivo es el alcanzar un número máximo de personas en todo el mundo para que todo el mundo obtenga por una practica humana para el bienestar humano y ademas de gratuita. El mundo esta encadenado y todos deseamos la paz mundial perfecta. Si queréis grabar esta charla, la podéis grabar sin problemas y podéis distribuirla. La practica del Sun Gazing que estoy enseñando y predicando no es mas que un re-descubrimiento de una practica muy antigua. Hace miles de años alrededor del todo el mundo todos nuestros ancestros la practicaron y ellos no tenían problemas, la polución no les afectaba, el medio ambiente era perfecto y la ecología era muy equilibrada y su salud era sobre ella, no había fronteras nacionales y todo el mundo vivía feliz. Yo he revivido esa practica antigua. Y ahora, se trata de una practica de alta tecnología que es gratuita y muy sencilla. Hace muchos años se conocía esa terapia como helioterapia y también se utilizo por los indios americanos en los Estados Unidos. Incluso hoy en día ahí algunos indios que continúan con la practica del Sun Gazing y ahí otras personas en Francia que también la hacen, en Bulgaria, los mayas en México, los peruanos, algunas personas en Bolivia, en Egipto y muchos en India también. Lo que voy a compartir con vosotros no es una sorpresa ni ninguna cosa milagrosa, es una practica que todos deberíamos de adoptar en nuestra vida diaria para que no tengamos ningún problema, previene los problemas de salud. Lo único que tenéis que hacer es algo muy pequeño, contemplar el sol en las horas seguras, eso es lo que significa el Sun Gazing o contemplación del sol, de la misma manera que vosotros veis la tele o miras al ordenador, en vez de hacer eso, contempláis el sol, si os sentís cómodos mirando al ordenador o de la televisión, mas como sera observando el sol de la mañana o de la tarde. Muchas veces para vuestro disfrute vamos a unos lugares para el disfrute del sol, en esta practica se requiere de un protocolo, no temáis, no tengáis miedo con la expresión contemplar o mirar al sol. En la cantidad de luz que el sol os da en las horas de la mañana o de la tarde es muy inferior de la luz que os llega a través de la tele o a través del ordenador. Ahí tal evidencia científica... Amad al sol de la mañana o al sol de la tarde. La primera hora del sol o la última hora del sol, estas, os harán un enorme beneficio. De hecho, el néctar, el elixir o el mana no es más que la luz del sol. En este mundo moderno, nos falta la luz del sol para nuestro cerebro, todo el mundo tememos la luz del sol... Se nos dice que la luz del sol nos perjudicara nuestra visión, nuestros ojos. Por lo tanto, evitamos mirarlo directamente incluso en las primeras

o ultimas horas del día. Haciendo esto la energía del sol nos llega hasta nuestro cerebro. Un poco de luz solar de forma accidental entra y llega hasta nuestro cerebro. Nuestro cerebro es un super ordenador, un ordenador madre, recibe muy poca energía. Y esta es la razón por la cual usamos una pequeña parte de la capacidad de nuestro cerebro. Muchas veces escuchamos a los expertos médicos o científica que solo usamos de 1-3 % de nuestra capacidad cerebral, y eso es cierto. Y esta debilidad debemos superarla. Dios nos ha dado un regalo muy natural. Y no estamos usando un 90% de este regalo. Dios nos ha dado poderes, nos ha dado recursos humanos enormes, y es lo que no estamos usando en nuestra vida diaria. El cerebro es un hardware, es el ordenador madre. Los ordenadores hechos por el hombre no son nada comparado con nuestro ordenador, el cerebro. Los recursos humanos infinitos que Dios nos ha dado son el software que disfrutamos en nuestra vida diaria. Desde nuestro nacimiento estamos programados con nuestro software que esta programado en nuestro cerebro, nuestro ordenador personal. Tenemos una mente y pensamos a través de ella y forma parte de nuestro cerebro. Y la mente se puede asemejar a lo que el ratón de nuestro ordenador. Y en cambio, el sol, es la fuente, la fuente de energía que llega hasta nuestro cerebro. Podemos tener la tecnología de la información a través del ordenador que tenemos nosotros. Esta tecnología que comparamos con la tecnología de las maquinas, la podemos llamar en lugar de “aiiii chip information technology” a tecnología de idea que somos nosotros.

Tenemos que usar nuestra tecnología interna, esto es solo posible cuando nuestro cerebro recibe más y más luz solar. El sol, la luz del sol, nos da beneficios como olvidarnos y sacarnos de nuestras vidas la depresión y los desordenes mentales, cualquier problema físico, cualquier ignorancia espiritual, con mucha seguridad podremos controlar problemas de obesidad, dado que, el cuerpo esta gobernado por el cerebro y por eso el cerebro seguirá al cerebro y el cerebro nunca seguirá al cuerpo. La eficacia del cerebro depende de la eficacia de las neuronas que están dentro del cerebro, cuando observamos o contemplamos el sol en la franja segura, en el momento que el ojo recibe la luz, recibe ademas los fotones de energía que salen del sol. Solo nuestros ojos son capaces de recibir estos fotones, ninguna parte del cuerpo es capaz de hacer eso. Y estos fotones los requerimos, son absolutamente necesarios y no los tenemos. Todas las criaturas vivientes excepto el ser humano reciben suficientes fotones, si miráis como se comportan los perros y los gatos que tenemos en casa , veis que ellos no están contentos hasta que ven la luz del sol. Les encantan mirar la luz del sol. Sin embargo, el ser humano, no miramos. Cuando los fotones son recibidos por el ojo y alcanzan el cerebro, entonces las neuronas y las células del cerebro, se regeneran y se multiplican adquiriendo la fuerza que habían perdido. Esto ha agitado la creencias medicas, antes se creían que las neuronas nunca se podían regenerar, ni siquiera podían aumentar de número. Y a medida que vamos envejeciendo, decían que iban perdiendo perdiéndose, pero los resultados obtenidos por personas, que están realizando Sun Gazing han dado amplia evidencia de que las neuronas si que se regeneran y ademas se multiplican y recuperan la fuerza que tenían cuando eran jóvenes. Esta es la clave sencilla para conseguir salud humana- Si cuidadas de tus neuronas, entonces, tu salud se cuidara. Cuanto más neuronas y mejor salud, podremos permanecer jóvenes durante un tiempo más largo por que el proceso de envejecimiento se ralentiza y la longitud de la vida se alarga. Obtenemos más memoria, más inteligencia y cuando lleguemos a una edad avanzada nunca nos afectara el Parkinson y el Alzheimer. Estamos encaminados hacia el camino de la iluminación. Entended los enormes beneficios que el sol nos ofrece y no temáis en absoluto los efectos del sol de la mañana o el de la tarde. También han sido probado que una hora en la franja de salida del sol , en la cual que se conoce como la primera hora del sol o una hora antes que el sol se vaya de la puesta y esto lo llamamos las ultimas horas del sol, esta franja horaria no tiene rayos ultravioletas negativos ni ningún rayo perjudicial para nosotros. Es muy seguro mirar en estas horas para los ojos. A través de Internet, a través de la pagina web de vuestro tiempo que tenemos en este papel que luego comentaremos (La interprete enseña a la gente un papel) o a través de paginas web internacionales de la BBC o de la CNL podréis descubrir el indice de rayos ultravioletas en cualquier momento del día. En la primera o en la última hora de la salida de vuestro sol no tienen rayos ultravioletas en absoluto. Hoy en día en muchos periódicos informan sobre los indices de rayos ultravioletas, incluso se ven de relojes que miden el indice de rayos ultravioletas. Se venden en sitios aparatos baratos que indican la cantidad de luz ultravioleta que ahí en esos momentos. Siempre que el indice de rayos ultravioletas sea inferior al numero 2, podremos mirar al sol por la mañana o por la tarde, y así, el cerebro recibe la suministración del poder energético del sol. El cerebro así, se activara cada vez más. Cuando empezáis a practicar el Sun Gazing, no existen restricciones para vuestra vida presente, podéis continuar con vuestra vida presente, haciendo todo lo que hacéis, comer, beber, hacer ejercicio, tomar medicamentos, todo igual, como hasta ahora. Lo único que ahí que hacer es añadir la practica del Sun Gazing en su vida diaria. Si no tenéis tiempo, podéis reducir el mirar la televisión y dedicar ese tiempo a mirar el sol. El primer día, si hace buen tiempo, se sale de casa, estas al aire libre, de pie y estando recto, y manteniendo la columna vertebral recta, a ser posible, con los pies descalzos encima de la tierra y entonces podéis mirar la tele

del sol en el cielo. El primer día, no lo hagáis durante mas de diez segundos, incluso un niño puede hacer eso de mirar diez segundos al sol, vuestros ojos pueden parpadear sin problema, pero si es demasiado fuerte, si no podéis hacer lo de pie, lo podéis hacer sentado (*rectifica HRM por que se le olvido...*) y si no podéis estar descalzos, no os preocupéis que lo podéis hacer con los zapatos puestos. Si no podéis salir de casa, podéis mirar al sol a través de una ventana de cristal transparente, en invierno por ejemplo podéis hacer Sun Gazing desde dentro de casa a través del cristal de la ventana. Durante la primera o la ultima hora de la franja segura del sol, si nosotros, incluso sentimos durante esa franja que mirar el sol no es cómodo para nosotros, podéis llevar esas gafas negras que llevan las mujeres o podéis usar un trozo de tela o de papel fino, lo podéis colocar enfrente de vuestros ojos y mirar a través de ese papel o tela, así también obtendréis los fotones, pero nunca uséis gafas del sol, por que ellas bloquearan los fotones, no se necesita, no es absolutamente necesario que miréis al sol totalmente redondo, tampoco es importante que este brillando mucho el sol, incluso el sol a través de las nubes, ligeramente tapado o incluso si veis un trocito de sol sera suficiente para realizar la practica del Sun Gazing, también, si os encontráis en ciudad, si estáis rodeados de edificios y no podéis de ninguna manera el sol por la mañana o de la tarde, entonces durante la hora del mediodía, lo que podéis hacer es ver el reflejo del sol en un cubo con agua, puede ser un cubo o un pequeño lugar donde haya agua clara, podréis contemplar ese reflejo, y obtendréis los beneficios, es una practica muy sencilla y es muy simple, de lo que se trata es de obtener los fotones de la energía que proviene del sol. Si lleváis gafas, cuando realicen el Sun Gazing, quitáoslas, pero si lleváis lentillas por ejemplo, las podéis dejar puestas, por que forma como, parte de nuestro ojo. Después de hacer el Sun Gazing, cierras tus ojos un tiempo y dentro veréis la imagen interna del sol, permitid que desaparezca poco a poco completamente y entonces abrid los ojos y mirad para otra parte, esto evitara que tengáis visión borrosa, si no hacéis esto ,puede que tengáis visión borrosa después del Sun Gazing. Cuanto más tiempo permanezca esa imagen interna con los ojos cerrados después de haber echo el Sun Gazing, tanto más demostrara que la salud de vuestros ojos va mejorando. Y también reforzara el tercer ojo que se halla en el centro de nuestro cerebro. Hoy en día, todo el mundo estamos interesado en activar nuestro tercer ojo , se esta realizando muchas investigaciones al respecto, el alma humana tiene la sede en el tercer ojo o en la glandula pineal y esta se fortifica. Cuando esto sucede, entonces podemos vivir mas tiempo, 200 años, 300 años. La ciencia esta empezando a ver todas estas posibilidades. Osea, que el primer día, contemplad el sol un máximo de 10 segundos. Podéis escoger periodos inferiores a los diez segundos, pero nunca crucéis este limite, podéis usar pequeños cronómetros para medir el tiempo, el segundo día podéis aumentar hasta llegar unos quince u veinte segundos e id aumentando poco a poco cada día según la comodidad de visión de vuestros ojos. Algunos días puede que os lo saltéis o quizá el sol se lo salte o vosotros os lo saltéis, pero todo esta bien, si os saltáis algunos días, continuad alla donde lo hayáis dejado la practica, no os preocupéis, si al empezar la practica la dejáis durante un tiempo, pueden pasar meses, incluso años, no os preocupéis, cuando la volvéis a empezar no tendréis que volver a empezar desde el principio del todo, si no donde la habéis dejado, podéis realizar la practica de manera regular o irregular, o muy irregularmente, todo funciona hasta que obtengáis los beneficios. Así que poco a poco, día a día vais aumentando el tiempo de contemplación solar. Cuanto llegáis a los 10 minutos mas o menos de Sun Gazing y esto os llevara mas o menos 60 días de practica, experimentaréis que la salud de vuestra visión de vuestros ojos mejoraran, cambiaran para mejor la prescripción de vuestras gafas, las cataratas si alguien tiene se harán mas pequeñas. De efectos tales como no ver de lejos, de cerca, astigmatismo, etc. De cualquier tipo de problema ocular irán mejorando.

La razón científica para ello es que cuando la luz solar se recibe a través de los ojos se desarrolla la vitamina A en el cuerpo. Hasta ahora solo sabíamos que gracias al sol se generaba la vitamina D. Pero en cualquier medicina ocular, se sabe que la vitamina A es muy importante para la salud de los ojos. Otra cosa que se hace mucho en los laboratorios es utilizar el láser para los problemas oculares, el tratamiento del rayo láser para los ojos, a partir de ahora se os podrá dar a través del sol. La contemplación del sol nos puede dar tratamiento de rayos láser y esta vitamina A que tanto necesitamos. La salud de vuestros ojos mejorara.

Aquellos que tengan problemas serios, como por ejemplo degeneración macular, mucha miopía, glaucoma, defectos de la retina, todas esas personas, durante los dos primeros mese, deberían cerrar sus ojos y sentarse ante el sol suave de la mañana y calentarse los parpado, todos los días durante diez minutos y ademas deberían utilizar agua calentada, cargada por la energía solar como colirios oculares, después hablare más del agua cargada por el sol. Después de dos meses, cuando veáis que vuestra visión ha mejorado un poco, entonces podréis empezar con el Sun Gazing con los ojos abiertos y poco a poco vuestros problemas se curaran. Poco a poco vais a ir haciendo más Sun Gazing y cuando llegáis a la practica de 90 días, ya estáis mirando al sol durante 15 minutos y en estos momentos o aquí es cuando experimentaréis una salud mental perfecta. ¿Hoy en día quien tiene una salud mental

perfecta? Nadie en este mundo. Todos tenemos desordenes mentales. Incluso los mismos psiquiatras, políticos, todo el mundo lo sufre. Y si no tenemos una salud mental perfecta, no podremos disfrutar de la paz mental perfecta hoy en día. Lo que sucede es que desde que nacemos tenemos codificada la salud mental y la paz dentro de nosotros. Estos recursos humanos, este software está dentro de nosotros y la luz del sol lo único que hace ayuda a activar y hacer que salga eso que está dentro. Llegareis a tener equilibrio perfecto de mente. En estos momentos la mente va de un lugar a otro, totalmente fuera de equilibrio, que salta como un caballo con mucha potencia. No podéis realizar decisiones correctas en vuestra vida debido a que vuestra mente está así, por que todos nosotros vivimos con muchas prisas y haciendo esto, nuestras decisiones son erróneas y entonces nos arrepentimos gravemente.

Sin embargo, haciendo esto, vuestra mente se torna perfectamente equilibrada para tratar cualquier problema en la vida. Es absolutamente necesario una mente totalmente equilibrada. Que se consigue a través de la practica del Sun Gazing. Haciéndolo, siempre seréis positivos en vuestra manera de pensar, todo pensamiento negativo desaparece, no tendréis miedo en vuestra vida. Hoy en día estamos, tenemos miedo.

Tenemos miedo de lo que va a suceder en el próximo momento y el miedo es nuestro enemigo, nuestro único enemigo es nuestro propio miedo, nuestros temores. Sin embargo, el sol hace que nuestra confianza y nuestra fuerza de voluntad se hagan tan fuertes que incluso el miedo a la muerte desaparece. Alguien que no tiene miedo a la muerte dirá que incluso las enfermedades le temen y no vendrán hacia él.. Hoy en día tenemos miedo a las enfermedades y ese es nuestro problema. Las enfermedades no nos hacen daño y lo que nos hace más daño que las enfermedades es el miedo y con la luz del sol nos fortificamos, nos hacemos más fuertes en la vida. También tenemos dentro de nosotros una naturaleza muy débil, ha veces nos enfadamos, tenemos avaricia, tenemos celos, tenemos envidia, somos hostiles hacia los demás y nos falta el amor, la amabilidad, la compasión y toda esa naturaleza débil, afecta a nuestra salud. La ciencia sabe, que una persona cuando se enfada o tiene mal carácter tiene problemas con la presión sanguínea y la diabetes, una persona avariciosa perjudicará sus riñones y su hígado, una persona celosa tendrá bloqueos y perjudicará su corazón y la falta de amor, de amabilidad, compasión trae enfermedades como la artrosis, artritis, reumatismo, y muchísimas más para nuestra propia salud. Tenemos que cambiar para ser mejores y la tarea del sol es en purificar todo en este planeta, esa es su tarea. ¿Y que pasa cuando ahí un tiempo nublado sin sol? Cuando ahí muchos días sin sol nos deprimimos, nos ponemos un poco más tristes. Uh, que día mas nublado, uh, que triste. Pero cuando viene el sol, nos ponemos contentos y automáticamente recibimos más energía, estos son los efectos de la luz del sol en el cuerpo humano. Y los científicos del espacio, de la NASA están estudiando ahora estos cambios. Cuando sepan esto, solucionaran muchos problemas de viajes espaciales. A través del Sun Gazing, todas nuestras debilidades, toda la basura que ahí dentro del cerebro, todos desaparecen y la divinidad que está escondida dentro de ti vendrán a la superficie. Seras transformada en un ser espiritual, un ser divino. Lo que puedo decir es que un demonio se transforma en un ser divino tras tres meses de mirar al sol. Esta es la transformación que da el sol, es tremenda esta transformación. Los mismo psiquiatras están de acuerdo de que la depresión, la esquizofrenia, las fobias mentales y los grandes desordenes mentales propios del invierno y los intentos de suicidios sobre todo en invierno se curan con la luz del sol. Incluso las adicciones al licor, alcohol, fumar, todas esas cosas, esas adicciones desaparecen. Para cualquier desorden mental, si deseamos salud mental y paz mental perfecta, el Sun Gazing es la respuesta. Pero este tiempo es simplemente una guía. Algunos se curaran mas temprano y otros les costara más. No tengáis expectativas, no insistáis en las expectativas durante ese tiempo, puede tardar más. Si seguís haciéndolo, obtendréis los beneficios tarde o temprano, tened paciencia, no tenéis nada que perder. Es totalmente gratuito Y aquellos de vosotros que tengáis problemas físicos, todos hemos oído sobre cáncer, el sida, diabetes, osteoporosis en mujeres, cáncer de próstata en hombres, artritis, reumatismo, problemas coronarios y miles de enfermedades, los siete colores del sol, los colores del arco iris, tienen un efecto curativo en todos nuestros problemas físicos. Desde tiempos antiguos se ha practicado la cromoterapia, mucha gente ha practicado la cromoterapia y algunos siguen practicándola hoy en día. Utilizan botellas con cristal coloreado, también utilizan cristales, pirámides y prismas. Utilizan piedras preciosas naturales incluso utilizan solárium. Sin embargo, hoy en día la cromoterapia es altamente confusa. Nadie tiene una certeza absoluta de cual de los colores del arco iris curara que enfermedad.. Cada uno tiene su propia sabiduría, sus propias teorías y si leemos diferentes libros de diferentes autores y esto nos confundirá mucho y entonces yo lo que hago es pasar de este sistema de la cromoterapia, de este sistema y lo simplifico muchísimo más. De la misma forma de tipo de sangre 0 universal, también la luz blanca que vemos normalmente del sol, contiene dentro de ella los siete colores del arco iris. Nuestros ojos es como si fueran un sol complementario, nuestros ojos tiene mucho más poder que cualquier pirámide, prisma y cristal. Nuestros ojos, vuestros

ojos los milagros. Después de tres meses, observaran el sol durante quince minutos, si deseáis alargar el proceso de mirando el sol durante diez segundos cada día, entonces siempre que miréis al sol pensad “Esta luz que entra en mi cuerpo, se dirige a aquella parte de mi cuerpo donde más lo necesite, que tiene dolor y que esta en desorden” Y así la salud viajara automáticamente a aquella parte del cuerpo que mas lo necesita. Y así empezara nuestra curación automáticamente. Los naturopatas dicen que el cuerpo se curan a si mismo. El cuerpo tiene unos procesos de auto curación que solo requiere de energía cósmica para ayudarnos. Aquí vosotros, sois todos vuestros propios sanadores, todas las medicinas complementarias que están en el mundo hoy en día, la sanación alternativa o espiritual, para muchas de ellas, el sol es un medio de curación. La medicina original es la medicina del sol y todas las otras medicinas son alternativas, la del sol no es alternativa. Entonces, cuando lleguéis a los treinta minutos de contemplación del sol, la mayoría de vuestros problemas se curaran. Hoy, mucha gente va a que le operen la rotula de la rodilla, yo diría que esto es un problema real, real dice que es de estatus tener rotulas implantadas nuevas, pero la verdad es que no se necesita cirugía. Si tenéis cualquier problema con vuestras rodillas, sentaros en una silla y exponed las rotulas al sol suave, permitid que se caliente suavemente cada día durante media hora, haced el Sun Gazing y no necesitareis cirugía en absoluto, si calentáis vuestro cuerpo media hora cada día calentando con el sol a parte del Sun Gazing, se equilibrara los niveles de insulina en vuestro cuerpo, la diabetes saludara vuestro cuerpo desaparecerá. Y el cáncer disminuirá y desaparecerá, lo mismo con el Sida. Hoy en día esta el instituto Jors Hokins empezando a hacer una guerra a efectos de la quimioterapia, se trata de una institución medica muy grande en los Estados Unidos, hoy en día aceptan que las partes buenas del cuerpo se perjudican si utilizamos la quimioterapia, no solo las partes malas y entonces la gente sufre más. Y entonces están aceptando que la luz solar es una muy buena cura para el cáncer. Ahí un libro que se llama “ventajas de los rayos ultravioletas” escrito por un experto, un medico de Bonston, la sociedad del cáncer del reino unido, habla muy clara en su pagina web de los efectos de la luz solar para curar el cáncer y otras muchas enfermedades, ellos dicen de forma muy clara, si nos perdemos tomar el sol suave, sobre todo que sea suave, si no lo hacemos, si nos nos exponemos al sol suave, eso hará que tengamos muchas enfermedades, así que procurad tomar siempre el sol suave y veréis que esto favorecerá vuestro sueño, dormiréis mejor. Claro que no hablan de forma abierta sobre el Sun Gazing en concreto, pero esto, ya cambiara, por que no se trata solo de tratar al cuerpo, es importante que nuestro cerebro se energice también. Solo entonces podremos acceder a la fuente del problema. Todas las cosas están cambiando al sol. Si ademas empezáis a beber agua cada día cargada por la energía del sol, esta es la bebida energética de última hora que esta en nuestro planeta. Es un agua milagrosa. No ahí nada que pueda competir con ella. El agua que utilizáis para vuestra bebida, si tenéis alguna duda de su grado de pureza, lo que tenéis que hacer primero es hervirla, después esperáis a que baje a temperatura ambiente y almacenada en recipientes de vidrio claro, máximo dos litros y tapadlo con una tapa de cristal, pero si no tenéis tapa de cristal, de todo que no sea de plástico y mantened este recipiente de cristal fuera a la luz del sol o dentro de casa en una ventana de cristal y permitid que este agua se caliente el máximo tiempo posible durante el día, cuando ya se pone el sol, permitid que este agua se enfríe un poco a la temperatura de la habitación y siempre que tengáis sed, bebed de este agua, la energía permanecerá en el agua durante 24 h. como mínimo hasta la próxima puesta del sol, en el momento que empezáis a beber este agua cargada por la energía solar, vuestros niveles energéticos aumentaran, el sistema inmunitario de vuestro cuerpo se reforzara aquí no ahí residuos químicos. Todas las bebidas energéticas que obtenéis en el mercado tienen residuos químicos, ellos quieren tomar vuestro dinero y os dan escondido a cambio, las enfermedades. Ahora se esta popularizando el agua cargada con el sol y mucha gente hace té con el sol; el té que lo dejan que se caliente con el sol, tomad una bolsa con el té, lo ponéis en agua y la dejáis al sol, ponerse a trabajar y tras unas horas volvéis y ya esta preparado el té para vosotros y podéis añadirle lo que queráis y beberlo. Esto se llama el Té del Sol y os puede ahorrar energía, electricidad o lo que uséis. Esto ahora es muy popular en los Estados Unidos, el agua cargada por el sol es también popular allá. Ahí gente que no tiene tiempo u que no tiene posibilidad de hacer este agua y en Estados Unidos ahí centros de yoga donde venden este agua., en las estanterías ponen agua cargada con energía solar. Esta es la practica yogui más grande, utilizad ademas el agua. Un litro a 95 dolares, a la gente le encanta la utilización del agua cargada con el sol. Es importante hacer este agua diariamente, no deberíamos dejarlo mas de 24 horas y este agua cargada con sol, lo podéis utilizar para propósitos externos por ejemplo si tenéis problemas oculares, lo podéis utilizar como colirios, si tenéis problemas con el oído lo podéis utilizar como gotas para el oído, lo mismo para la nariz, para la boca, si tenéis alguna mancha fea en la piel, incluso esas manchas blancas por falta de mielina, podéis masajear la piel con el agua cargada por el sol o podéis mojar un trapo muy fino en este agua, podéis pasar ese trapo por la zona en cuestión se os curara el dolor y el problema. Y también la mancha o lo que tengáis en la piel. Después de seis meses, seguir mirando el sol en la franja horaria y también de hacer baños solares seguros y también de beber ese agua energizada por el sol. Haciendo estas cosas estáis mas o menos en control de casi todos los problemas físicas. Algunos, quizá se

curen antes, quizás a otros les cueste más y les lleve más tiempo, pero no os preocupéis por eso, seguid haciendo Sun Gazing con fe y sin miedo y si deseáis, podéis parar la practica aquí. Después de parar la practica tras seis meses lo único que se requiere durante un año más un mantenimiento de diez minutos diarios de mirar al sol. Haciendo esto, nunca mas en vuestra vida estaréis enfermos. El Sun Gazing es el precio que pagáis. Y eso os dará el seguro de vida del sol. Este es el poder del sol. Pero si ademas queréis un desarrollo espiritual, si queréis más conciencia o una conciencia mas elevada o una vida espiritual más elevada, entonces deberíais seguir con la practica. La espiritualidad requiere dos cosas: La meditación que yo llamaría MC, es decir, meditación constante y otra cosa importante es el limpiarnos de todas las acciones negativas del pasado, nuestro mal karma. Haciendo estas dos cosas estamos en la vía hacia la iluminación para entrar en el reino de los cielos. Una persona que esta perfectamente sana mental y físico. Poco a poco llegareis al estado de meditación constante, constantemente visualizando la forma de Dios en la cual crees, ya no habrá pensamientos innecesarios, ya no habrá pensamientos que nos den miedo, por que Dios estará contigo inspirándote siempre, siempre te sentirás guiado u guiada por él, disfrutando de su compañía constante, esta es la verdadera meditación constante y esto es posible de forma fácil. Para limpiar las acciones negativas del pasado, sin embargo, todas las religiones sugieren que ahí que realizar periodos de ayuno bastantes largos. A Dios le encanta que ayunemos, pero es muy difícil ayunar. Cuando alguien habla de ayuno, nos entra miedo, por que algunas veces hemos intentado ayunar durante periodos de tiempo corto ¿Pero que es lo que pasa cuando intentamos ayunar solo dos días? En el momento en el que empieza el ayuno, miramos el reloj y el calendario para saber cuando acabamos , para calcular el tiempo que queda. Y también durante el periodo de ayuno solo pensamos en comida, comida y cuando volvemos a comer, esto es una experiencia muy común. Sin embargo existe un método científico para realizar ayunos durante tiempos más alargados, esto lo acepta la ciencia medica . Según la ciencia, una vez que el cuerpo este totalmente desarrollado ya no necesita comida, lo único que necesita es energía y puede venir de cualquier parte, nosotros comemos con el objetivo de obtener energía y lo que comemos esta echo solamente por el sol, si no hubiera sol, nada crecería. A principios del siglo XX, unos expertos en Londres que escribieron que la radiación solar es el alimento original de la humanidad y lo que comemos es una fuente secundaria, algún día, alguien descubrirá como alimentarse únicamente del sol. En aquel tiempo, hubo un señor, yogui Yogananda, que les dijo a sus señores que existe una señora en la India que durante 52 años no ha tomado nada más que luz del sol, esta señora se la conoce como Guiri Vana (Perdonen su no es el nombre correcto de la señora) y también hablo que hubo una santa cristiana, Teresa Neuman que estuvo sin necesitar comer durante 12 años y medio y también hablo de otras personas más. Y cuando esos expertos médicos realizaron la investigación, todas estas personas respondieron a una sola cosa, que la luz del sol alcanza su cerebro y gracias a esto obtienen la energía sin la necesidad de comer. Pero estos médicos se negaron a dar a conocer esta practica. Diciendo que el mundo no estaba preparado para saber eso. Yo entendí viendo el estilo de vida de todas estas personas y yo después de haberlo practicado, fui capaz de vivir sin comer comida solida , solamente con agua durante largo, largo tiempo. En tres ocasiones fui observado por equipos médicos, la primera vez fui observado durante 211 días solo tomando agua. En la segunda vez fui observado durante 411 días las 24 horas del día por un equipo de muchos médicos. Fue un equipo internacional de 22 médicos que me observaron constantemente durante 24 horas.. En la tercera vez que un equipo medico fue en los Estados Unidos unos expertos del equipo de la NASA que me observaron durante 130 días constantemente. Todas estas personas me observaron, me estudiaron y dijeron: Sí, es posible. Pero fueron incapaces de explicar como podía hacerlo. Os puedo decir de forma muy franca. Aunque no pueden explicarlo, ellos saben que esto es posible, pero no lo dan a conocer al publico, que si la gente se entera a gran escala, esto puede afectar a la industria alimenticia,sobre todo a la farmacéutica y medica. Para trabajar o impedir eso y gente como nosotros no perdamos esa oportunidad, yo viajo por todo el mundo dando a conocer esto. He establecido esta practica a lo largo del mundo. Entonces, si después de seis meses de Sun Gazing y extendéis la practica. Ya tenéis total libertad de problemas mentales y físicos. Seguid incrementando la practica de contemplando el sol durante diez segundos cada día. Haciendo esto, la energía se va acumulando en las células corporales, el cuerpo humano no es mas que un panel solar, incluso a nivel medico aceptan que estamos hechos de luz, o sea, que si estamos hechos de luz, podemos recibir la luz. Vuestras células corporales que son fotovoltaicas en su naturaleza, van acumulando mas y mas energía. Y a medida que estos niveles energéticos van aumentando.

Vuestras ansias irán desapareciendo, sobre todo la necesidad de comer comida fisica irán desapareciendo poco a poco., osea, que no estáis ayunando, no estáis controlando el hambre en absoluto. El hambre desaparece de forma muy lenta por que la energía del sol esta sustituyendo la energía que antes ocupaba la comida. Lo que pasa es que el ayuno sucede en vosotros y no al revés. Esta es la diferencia. Si te esfuerzas en hacer ayuno, el efecto es muy diferente que si el ayuno viene muy naturalmente y poco a poco a ti, si hacéis el Sun Gazing, entonces,

el ayuno surgirá de forma natural y muy sencilla y poco a poco dentro de vosotros. Entonces el peso excesivo también entrara en control, se controlara. Esta practica esta siendo muy popular en temas obesidad. Muchísima gente en los Estados Unidos para controlar su sobre peso están realizando esta técnica. Y contrariamente a otros programas de dieta en que a veces se puede conseguir como resultado la anorexia o la bulimia, aquí, no existen esos problemas. Después de haber hecho el Sun Gazing durante nueve meses o o lo que es lo mismo, 270 días llegáis a estar mirando al sol durante 44 o 45 minutos, vuestra hambre desaparece para siempre, ya no seréis un ciudadano hambriento y ya perdéis ese pasaporte de ser un ciudadano hambriento y podéis decir al sol, adiós para siempre, esta no es una practica que tenéis que realizar durante toda vuestra vida, solamente durante 270 días y ya esta. Pero para mantener estos beneficios para siempre en vosotros se requiere que durante un año más se realice un mantenimiento de la practica de mirar el sol durante 15 minutos. Si eso lo hacéis durante un año más, quince minutos cada día y el sol os enviara el certificado de la universidad del sol (La gente se ríe...) como si fuera una licenciatura de “La personal tal se ha convertido en un chip solar” y entonces estáis libres en vuestra vida y ya no tenéis que hacer más y siempre que vais a la luz de tanto en tanto, lo único que es importante que la luz vaya a vuestro cuerpo y así se regenera vuestra energía. Y si peligráis podéis comer, no ahí problema por si ahí razones sociales, si queréis comer, podéis seguir comiendo. Sobre todo para satisfacer a otras personas, podéis comer un poquito, pero no una gran comida, una comida completa.

Si queréis ser unas personas que no comen, tenéis que conseguir que vuestra familia os apoye, la familia y los amigos, todas esas personas deben apoyaros, de lo contrario os disturbaran, os turbaran, os forzarán a comer y entonces ese mecanismo que se ha construido desaparece. Osea, que el comer menos o no comer en absoluto es una opción en tramite vuestra, no es una obligación. Pero el Sun Gazing es una obligación si alguien quiere conseguir la salud de la mente y del cuerpo y también una salud espiritual. Hoy en día los médicos insisten también de que cuando los niños son pequeños deben comer poca cantidad, no deben comer muchas calorías y si no abusan de la comida de pequeños, ellos cuando sean mayores tampoco tendrán enfermedades tales como el Alzheimer o el Parkinson. La ciencia medica anima a la gente a que coma menos, o sea, que esto esta bien. Pero no tienen el valor todavía de que no hace falta comer, pero ya veréis como esto cambia con el tiempo.

Una vez hecho esto vuestra vida se tornara muy cómoda y ademas si vais descalzos por tierra, sobre todo por la playa por la arena o la tierra seca a la atardecer, caminando de forma muy relajada durante 45 minutos, haciendo esto también, el pie, toda la pierna se presiona sobre la tierra, contra el suelo y esto hará que tengamos los efectos de la reflejoterapia, todos nuestros puntos corporales, nuestro cuerpo esta reflejado en el pie, también en nuestra mano, también en nuestras orejas y el caminar de esta forma descalzo es muy efectivo, si lo hacéis encima de la arena de la playa, el bromo que sale de la arena, este vapor, este bromo hace que se absorban todas nuestras enfermedades y eso también nos dará energía. La madre Tierra, es importante hacerlo sobre la madre Tierra, pero no sobre hierba, esto en la tierra misma también nos da nutrición, tal y como las plantas absorben la nutrición, cuando nosotros estamos descalzos encima de la madre Tierra, esta nutrición nos sera dada por ella. Los cinco dedos del pie, esta conectados con las cinco glándulas endocrinas del cerebro. El dedo gordo, esta conectado con el tercer ojo, la glándula pineal. El segundo dedo del pie esta conectado con la glandula pituitaria, en el yoga lo llamamos el ajna chakra que gobierna el cerebro. El tercer dedo esta conectado con el Hipotálamo, con esta glandula endocrina, si este se fortifica, el cuerpo humano por ejemplo podría ivernar como muchos animales, podéis comer muy poco, una vez a la semana, una vez al mes y os cargareis de energía. La tortuga, la tortuga come muy poco, apenas come una vez cada seis meses, pero así, fijaos lo fuerte que es, va recargando y recargando la misma energía, debido a que come poco, su ritmo de respiración es de un minuto, no es mas que tres respiraciones por minuto. Nosotros, seres humanos, normalmente respiramos 15-20 veces por minuto, entonces realizamos ejercicios respiratorios para decelerar nuestro ritmo, pero siempre y cuando comamos de forma regular, el sistema digestivo funcionando las 24 horas y si ademas ahí tensiones que se acumulan debido a problemas, esto evitara todas esas cosas, evitara que nuestro ritmo respiratorio sea inferior a 15, sin embargo, si realizáis el Sun Gazing, vuestra necesidad de tomar comida fisica disminuirá, desaparecerá el estrés, la tensión y vuestro ritmo respiratorio descenderá por debajo de 10 respiraciones por segundo, cuanto menos respiréis por minuto, tanto más tiempo vais a vivir, este es el verdadero prana yama que el Sun Gazing ofrece. El cuarto dedo del pie es el Tálamo, esta conectado con la glándula endocrina Tálamo, nuestros pensamiento, nuestras ideas, nuestras emociones, todo, se originan allí. Cuando estamos conectados a la Madre Tierra, todos los pensamientos, los sentimientos, las ideas, todo se transforma en positivo, no habrá violencia, los pensamientos serán no tóxicos, por eso en los tiempos antiguos, en India, en muchos lugares, los sabios caminan descalzos, incluso hoy en día sigue habiendo que hacen esta practica de caminar descalzos. El dedo pequeño, el último, esta conectado con unas gandulas amígdalas que

se hayan detrás de los ojos. Los rayos de luz que llegan a los ojos, a través de estas glándulas se convierten en rayos láser y este rayo láser es lo que llamamos el “néctar”. Hoy en día tantos tratamientos hablan de los rayos láser, pero nuestro cuerpo puede fabricar su propio rayo láser. Siempre que sea posible estas son las únicas cuatro cosas que debéis hacer: Hacer el Sun Gazing, la contemplación solar en la franja segura, el hacer baños solares en horas seguras, el beber el agua cargada por el sol y el caminar descalzo sobre la tierra. Hoy en día existe un libro en el mercado que se llama “Amar sin fin” Jesús, habla a través de Clenta Green, allí, ella dice que en la biblia original o incluso Cristo nos hablaba de la importancia del Sun Gazing, mirando el sol por la mañana o por la tarde durante 15 minutos, así obtendremos toda la nutrición que sea necesaria. También existe en la biblia este mensaje que dice “Hagase la luz” y se hizo la luz. La luz es amor y la luz es vida. Todos nosotros somos luz condensada. El cuerpo humano es luz condensada. En la gasolina que tenemos en el coche es luz condensada. Todos los metales, el oro, la plata, todo eso es luz condensada, las piedras preciosas, los diamantes, todo eso es luz condensada. Usáis diamantes en vuestros anillos, collares, pero si tocan vuestra piel, el puede daros inmensos beneficios, pero generalmente nuestros ornamentos no tocan directamente nuestra piel. La energía mas grande almacenada esta almacenada en los diamantes y por eso se usan los diamantes en las industrias para cortar otras cosas, nuestra practica del Sun Gazing se esta popularizando en todo el mundo, puesto que es totalmente gratuita y por que no requiere ningún maestro, es fácil, no necesitáis que nadie os diga como hacer el Sun Gazing, incluso un niño puede hacerlo. Y ademas, el Guru esta dentro de vosotros, todo esta dentro de vosotros. Ademas, ningún gobierno os puede pedir impuestos por esta practica, no ahí censores necesarios aquí. Y os dará todos los beneficios. No ahí que comprar nada, es absolutamente gratis. Lo podéis hacer de forma regular o irregular. Hacedlo como más cómodo os sea y tarde o temprano recogeréis los beneficios. Aquí no ahí nadie que puede fallar. La universidad del sol siempre da títulos al final, lo único que puede ser que lleve mas tiempo a alguno. Os lo dijo a vuestra creencia, pero esto es una lotería gratis, no la tiréis, simplemente probad durante unos días y si os sentís cómodos, continuad. Y si entonces no estáis cómodos, nadie os obligara a que lo hagáis. No tenéis nada que perder aquí. No ahí dinero entre medias. Aquellos que creen en el efecto negativo de los planetas en nuestra vida, ahora con ese tsunami económico ahora que esta teniendo lugar en nuestro mundo, mucha gente va al astrólogo, entonces ahí gente que le lee el horóscopo o la mano, quieren saber cual es el planeta que les esta perjudicando para poder salir de este atolladero, ahí una medicina simple que dice que el sol, es el jefe de todos los planetas, ama al jefe y el jefe te amara a ti y entonces todos los demás planetas se quedaran calladitos y no tendrás ningún problema en vuestra vida. Todas las circunstancias en vuestra vida, entonces la adversidad cambiara a mejor. Todos los planetas incluidos el sol, estarán a tu servicio. Estos son los beneficios. En los tiempos modernos, con la tecnología moderna, todos tenemos efectos negativos sobre nuestra salud, por ejemplo el teléfono móvil da problemas, los ordenadores, la televisión, toda esta tecnología moderna decididamente afecta a nuestra salud, sin embargo, no podemos evitarlo, forma parte de nuestra vida, pero lo que si podemos hacer es cuidar nuestra salud, convirtiendo nuestro cuerpo en un chip solar, evitaremos efectos negativos de la tecnología moderna, por que estaremos llenos de energía. Hoy en día existen unas maquinas operando que todavía están en fase experimental, que mide la energía almacenada en el hígado o en diferentes órganos como riñones, el corazón y después estas maquinas que dan el dato de edad teórico de los órganos, así que hoy en día tenemos dos edades cuando miden estas maquinas, una es la edad de nacimiento y otra es la edad energética. El año pasado vieron en los Estados Unidos, cronológicamente mi edad es de 72 años, pero a nivel energético mi edad era la de un joven de 27 años. Si hacéis el Sun Gazing, tendréis mucha energía. Os he dado este sistema simple, pero muy efectivo.

Esta es la única energía que es eterna, que dura por siempre. Cualquier otra cosa cambiara tarde o temprano, vuestras creencias, lo que comemos, nuestra religión, todo puede cambiar. Incluso la anatomía del cuerpo también cambia. La prueba es que hace muchos años nuestros antepasados tenían cola y ahora no tenemos casi cola, el cuerpo va cambiando también. Lo único que no cambia es el Sol, por lo tanto, conectaros con el Sol. La energía que vive en vuestro cuerpo tiene que ir a alguna parte, vuestro cuerpo va a morir pero no la energía que vive dentro de vuestro cuerpo, puesto que la energía nunca muere ni se destruye, si estáis conectados con el Sol, vuestra energía se purificara y se fortificara y después de esto, estaréis en un lugar pacifico donde haya paz, aquellos de vosotros que queráis, avanzar a nivel espiritual, debéis disminuir vuestros deseos, debido al Sun Gazing, el deseo de comer poco a poco ira desapareciendo y seguirán todos los demás deseos también. Se trata de menos equipaje en vuestro viaje, cuando menos equipaje, más cómodo sera vuestro viaje, Lo deseos no son mas que equipaje pesado que nunca nos da comodidad y si deseáis realmente que este mundo este libre de guerra, de disputas y de problemas, entonces conectemos todos con esa energía común y cuando todos tengamos esa energía en común, entonces tendremos todos una manera de pensar similar. Y cuando tenemos esa forma de pensar similar, entonces, este planeta se convertirá realmente en un planeta verde, por que habrá sonrisas en la cara de cada uno de noso-

tros. Solo la regla del Amor , la amabilidad y la compasión estará en nosotros, esto es lo que el sol hace. Yo estoy viajando por todo el mundo, el sol es gratuito y lo que yo predigo también es gratuito pero yo no puedo viajar sin la ayuda de gente como vosotros, yo cubro los gastos gracias a las donaciones y también vendo unos DVD en ingles , pero los tengo solamente en ingles y yo apreciaré cualquier ayuda por vuestra parte, no os obligo a pagar ni nada parecido. También tengo una pagina web que se llama www.solarhealing.com , aquí podréis entrar y en caso de que tengáis cualquier duda me podéis enviar email, yo respondo a todos los email que me mandéis, todas las preguntas las contesto, esta es mi misión, mi objetivo en la vida y hacer que este mensaje llegue a cada uno, a cada persona. Lo único que os pido es que transmitáis este mensaje boca a boca a otras personas, permitid que la gente conozca esta técnica y que obtengan los beneficios. Esto os hará muy independientes, independientes de la esclavitud y la dependencia. Todos nosotros deseamos la independencia , celebramos el día de la independencia en nuestro país. Entre los países son independientes pero nosotros como seres humanos no somos independientes , estamos siempre explotados por otros, somos esclavos de la dependencia, sin embargo con el Sun Gazing, todos los recursos humanos que están dentro de nosotros, salen a la superficie. Mi nombre también en Estados Unidos mi nombre me lo abreviaron simplemente con las letras HRM que en ingles significan mi majestad real, mi nombre no significa realmente eso, lo interpreto como un símbolo universal que significaría el administrador de los recursos humanos, esto es lo que significa esto. Gracias *(La gente estalla en aplausos)* .
