

Manual de contemplación solar

El método de
Hira Ratan Manek



La «contemplación solar» es un método diseñado para mejorar y preservar la salud. Método que, preexistente desde tiempos inmemoriales, redescubrió Hira Ratan Manek (HRM), quien constantemente viaja e imparte conferencias sobre este tema, para difundirlo por todo el mundo.

Con ayuda del sol, podemos solucionar problemas psíquicos, físicos y espirituales. Para quienes así lo elijan, existe la posibilidad de vivir únicamente de luz del sol, a esto se le conoce como «fenómeno HRM». Hira Ratan Manek ya no ingiere comida sólida desde 1995. Aparte de la N.A.S.A., un equipo internacional de médicos y científicos hizo investigaciones en él y tuvieron que reconocer que era cierto, aunque no pudieron explicar cómo ocurría.

Pero el objetivo del método no es ayunar, sino llevar una vida sana mental, física y espiritualmente. Para tal fin, el sol es un medio poderoso.

A continuación, te ofrecemos un manual de consejos y sugerencias para hacer una práctica exitosa de contemplación solar, preparación adecuada de agua cargada de sol y cómo tomar baños solares.

Entre aquellas personas que deseen practicar este método, existe la posibilidad, incluso la necesidad —por tener una salud más frágil— de hacer excepciones, y al igual que la aplicación del método HRM, dichas excepciones actuarán completamente bajo su propia responsabilidad.

Para mayor información, comentarios y preguntas, es posible enviar un correo electrónico, en idioma inglés, directamente a HRM, quien contestará personalmente. La dirección de correo electrónico es la siguiente:

hiraratanmanek@yahoo.com

La información aquí expuesta sobre este método, proviene del propio HRM, elaborada con base en los testimonios extraídos de miles de expertos a través de la historia humana. Su propia forma de vivir es una clara prueba científica de la eficacia del método.

Hira Ratan Manek nació en 1936 y aún es un hombre sumamente sano, y con cerebro, glándulas y órganos más

desarrollados que nunca. Es más sano que la mayoría de nosotros. Los comentarios científicos que investigaron este fenómeno se puede encontrar, entre otros sitios, en la página web:

www.solarhealing.com o www.sungazing.com

Te invitamos a aprovechar esta oportunidad única para llegar a conocer y experimentar una técnica muy grata y poderosa. ¡Disfrútalo!

Método

1. Determina tiempos de «salida» y «puesta» del sol.

Esto varía todos los días un par de minutos. (Ver calendario y horarios en internet.)

2. Calcula horas seguras para la contemplación solar.

Hasta una hora posterior a la «salida» del sol será seguro contemplarlo, así como una hora previa a su «puesta». Pero nunca, nunca se le ha de mirar fuera de estos lapsos, bajo ninguna circunstancia. Sin embargo, en cualquier momento en que el índice de rayos ultravioleta sea inferior a 2, será seguro.

3. En lo posible, coloca los pies directamente sobre la tierra natural.

Eso protege los ojos. La tierra caliente es mejor que la fría. Si no dispones de un lugar con tierra natural, ponte en lodo, piedra, «tarmac» (asfalto con alquitrán) u hormigón. Cuanto más te alejas en esta lista, tanto más se disminuye el efecto de la «puesta en tierra». Evita estar sobre pasto o en agua. Quien no pueda estar en pie, es válido sentarse. La arena es mejor que la tierra, que es más pesada.

4. Es importante contemplar el sol relajadamente,

sin prestar atención especial en algo, con la columna erguida. Ha de mirarse directo al sol y se podrá parpadear con regularidad. Contempla el astro como se mira la televisión. No uses lentes. Se pueden dejar

puestas las lentes de contacto, ya que forman parte del ojo.

5. Comienza el ejercicio con un **máximo de 10 segundos**, y aumenta cada día la duración por un máximo de 10 segundos adicionales. Cuando esté nublado, repite el tiempo hecho en el último día con sol despejado.

Por ejemplo: si ayer fue un día en que hizo sol y lo contemplaste por 2 minutos, hoy, que luce nublado, de nuevo mirarás durante 2 minutos. Si mañana igual amanece nublado, pues de nuevo 2 minutos. Al día siguiente hace sol, bien, añadirás 10 segundos, y por tanto mirarás 2 minutos y 10 segundos al sol. Se ve directo al sol, se puede parpadear todo lo que se quiera. También podemos mirar a través de una tela o papel finos y blancos.

6. La toma de tiempo se facilitará mediante un cronómetro provisto de memoria para contar segundos. Algunos relojes digitales tienen estas funciones y casi todo teléfono celular -o móvil- incluye un temporizador, que es un medio muy apropiado.

7. Después de hacer la contemplación solar, se cierran los ojos por un tiempo, durante el cual verás la imagen interna del sol. Permite que desaparezca poco a poco y por completo, entonces abre los ojos y mira hacia otra parte, esto evitará que tengas visión borrosa. Cuanto más tiempo permanezca esa imagen interna con los ojos cerrados, tanto más mejorará la salud ocular. Además, se reforzará el «tercer ojo», o sea, la glándula pineal, que se halla al centro entre ambas cejas.

8. Si se aplica este método durante 3 meses (o sea, 90 días) y se llega a contemplar el sol por 15 minutos, es de esperar que se hayan solucionado sus problemas psicológicos. Quién continúe la práctica hasta 30

minutos (180 días), podrá aspirar a que desaparezcan sus problemas físicos. Y si ejercita hasta 45 minutos (270 días), se resolverán también todos los asuntos espirituales, incluso sanarás hasta en lo más profundo de tu ser.

9. Una vez concluido este ciclo de contemplación solar, se continuará la práctica durante un año. Pero la duración ahora ha de ser la tercera parte del tiempo que uno alcanzó la última vez, a fin de estabilizar la energía y no perder los beneficios. Por ejemplo, si has alcanzado 15 minutos, durante un año lo harás por 5 minutos. No obstante, si has tenido que parar abruptamente por alguna razón, y después deseas continuar y avanzar, entonces te estabilizas primero por unos días. Para tal fin se contempla el sol durante el tiempo hecho por última vez, luego prosigues como de costumbre, añades cada día 10 segundos. Si te sientes confortado, incluso puedes aumentar 10 segundos al récord conseguido en la última contemplación.

Recomendaciones

De seguir el método antes mencionado, podrás obtener excelentes resultados para mejorar tu salud general y sensación de bienestar.

Si crees que se acelera el proceso al aumentar el tiempo, pero, por ejemplo, sin caminar descalzo, ni ponerte en arena o tierra, esto va a dar un resultado contrario de lo que te has propuesto, porque los beneficios serán inferiores. Según HRM: «Las ventajas se pospondrán, aunque no se anularán.»

- **Divide y recupera la duración de la contemplación solar.**

Podemos, por ejemplo, mirar la mitad del tiempo por la mañana y la mitad restante por la tarde. Así, si

haces 10 segundos al amanecer, también podrás repartir 5 segundos por la mañana y los 5 restantes por la tarde. Igualmente, es posible practicar la contemplación solar 2 veces al día, para compensar un día que no has podido hacerlo. En tal caso, miras por la mañana la misma cantidad de minutos que hubieses hecho el día anterior, y por la tarde añadirás 10 segundos. Si acaso te brincas días, no pasará nada, excepto que se pospondrán los beneficios.

- De usar un despertador, déjalo en el tiempo en que lo pusiste la última vez. Por ejemplo, si has contemplado el sol durante 2 minutos y 10 segundos, deja el despertador en este tiempo. Al día siguiente añadirás 10 segundos. De esta manera, será fácil saber cuánto tiempo hay que contemplar el sol. Incluso puedes hacerlo tu «despertador de contemplación solar» personal, exclusivo para este fin.
- Al contemplar el sol, no se pueden usar lentes de sol, porque filtran la luz de rayos ultravioleta, que son de vital importancia. Estos sólo son indicados para uso diario, en caso de molestias oculares y para proteger los ojos contra la luz muy intensa (por ejemplo, demasiados rayos ultravioleta reflejados en nieve, agua de mar, etcétera). Evítalos lo máximo posible al hacer esta práctica.
- Bebe agua antes y después de la contemplación solar, eso favorece la desintoxicación. También sirve estar junto a un árbol, un árbol fuerte y sano, con un tronco voluminoso y mientras preserve sus hojas.
- Cuando haga demasiado frío para salir, se podrá contemplar el sol a través de una ventana de vidrio transparente. Dentro de casa se puede estar descalzo. Mantente con calor. El efecto de contemplar el sol dentro de casa es menos fuerte, pero sí, ofrece progresos.

- También es posible contemplar el reflejo del sol en vidrio transparente o agua cristalina. No dañará los ojos. Puede ser útil para personas que viven en un valle profundo o entre casas altas en la ciudad. Exactamente a mediodía, cuando el sol está perpendicular sobre la Tierra, es la hora más adecuada para contemplar el reflejo del sol en agua clara. Se coloca un balde de agua en el exterior de la vivienda, para ver el reflejo del sol a cielo abierto.
- Los reflejos del sol en agua de mar y nieve son nocivos. La mayoría de las ventanas de vidrio transparente sí sirven.
- En regiones de climas fríos, es posible contemplar el sol generalmente todo el día sin dañar los ojos. Mientras el índice de rayos ultravioleta sea inferior a 2, no hay peligro. Incluso, hay días en invierno que ni siquiera se alcanza un índice de 2. En caso de duda, mejor no contemples el sol, o usa un medidor de rayos ultravioleta.
- Las imágenes de luz que se ven después de la contemplación solar (la «imagen interior») son perfectamente normales. Algunas veces, desaparecen después de unos minutos; otras veces, permanecen más de un día. Efectos como la cara que arde, ojos lacrimosos o irritados, párpados que se cierran solos, estornudos, presión alrededor de los ojos... no constituyen directamente un problema. No obstante, necesitan de tu atención.

Controla el grado de rayos ultravioleta. Si te molesta demasiado, deja de contemplar; en todo caso, adopta una técnica más suave: disminuye la duración o mantén el mismo lapso durante unos días, para estabilizarte. Las lágrimas purifican los ojos. Pide consejo a HRM.

- Hay métodos que facilitan la contemplación solar. Puedes mirar a través de unos «*pinhole spectacles*» (lentes negras especiales, provistos de finos agujeros), un trozo de tela fina y blanca, nubes, hojas de árboles, etcétera. También se puede mirar con los ojos medio abiertos o cerrados. Nunca se hace esto si el índice de rayos ultravioleta es superior a 2. Las nubes filtran la luz ultravioleta sólo un poco. Estas técnicas retrasan el efecto de la contemplación solar, algunas veces es mejor ir con calma.
- Si vives en un apartamento en la ciudad, y desde allí contemplas el sol durante las horas seguras, haz una caja con arena de playa, en la cual habrás de ponerte descalzo. Puede tardar algo más, pero es seguro obtener resultados.
- Cuando completes los 45 minutos en este ejercicio, dejarás de contemplar el sol. Entonces empezará una fase nueva de la técnica, que consiste en que, durante un año, diariamente por 45 minutos, fuera, sobre la tierra natural, caminarás para estabilizar la energía absorbida. Se hace del cuerpo algo como un «chip solar» o «célula solar». Quizás, durante un tiempo, te dolerán los pies, pero uno se acostumbra; como dice HRM: «Si la mente lo acepta, el cuerpo se adapta. Y si el cuerpo se adapta, la mente lo acepta.»
- Cuando se deja de contemplar el sol, el cuerpo descarga la energía solar después de 6 días. El andar descalzo impide esto. El mejor momento para caminar es cuando la tierra está caliente y la luz solar cae sobre el cuerpo.
- Entre la primera y segunda fases de la técnica, o después de terminar la segunda fase, es aconsejable ponerse en contacto con HRM. Es el más experto en el terreno de la contemplación solar, además podría ofrecer otras indicaciones importantes.

- Es posible fortalecer el método al usar correctamente el agua cargada de sol, con baños solares y mediante el «palmado» (más adelante explicamos qué es y cómo «palmar».)
- Quien no desee contemplar el sol por hasta 45 minutos, y se siente contento con los resultados ya obtenidos, es libre de hacerlo. Sin embargo, lo que sí queda por hacer, es la diaria contemplación solar durante un año por la tercera parte de la máxima cantidad de minutos lograda, o caminar descalzo durante 45 minutos al día en tierra natural. Sin tal «puesta en tierra», los resultados no serán duraderos. Quienes no tienen oportunidad de caminar descalzos y quedaron descargados, podrán recuperar la energía de seguir la contemplación solar durante 15 minutos cuando puedas, en caso de que lo hayas hecho por 45 minutos; si no es así, la tercera parte del tiempo obtenida la última vez.

Si has alcanzado los 45 minutos, reduce cada día 1 minuto hasta llegar a los 15 minutos; continúa la práctica por lo menos 365 días. Si así lo deseas, puedes hacerla un hábito para el resto de tu vida.

- Después de la «puesta en tierra» durante un año, será suficiente contemplar el sol de vez en cuando por unos minutos, mas no hacerlo sistemáticamente. Esta técnica se practica una sola vez en la vida.
- Los ciegos no obtendrán beneficios de la contemplación solar.
- **A veces el método no tiene el efecto deseado. Generalmente, esto no depende del método mismo, sino que más bien es consecuencia de que no se lo ha aplicado correctamente, o han intervenido factores o razones individuales o ambientales. Pide ayuda y consejo a tiempo; practícalo con cuidado. Usa tu sentido común.**

Problemas específicos y técnicos

Problemas de peso

La obesidad es curable mediante este método. Personas que están (demasiado) delgadas y pierden su sentido de hambre, deben investigar si su pérdida de apetito es por causa de la comida que les ha resultado superflua, o porque se privan psicológicamente de alimento.

Cuando el cuerpo necesita comida, debes comer. El objetivo de esta técnica no es dejar de comer, sino más bien mejorar la salud. Quien haya aplicado correctamente la técnica, quizá posteriormente ya no tendrá necesidad de ingerir alimento sólido; sin embargo, esto no es algo asequible para todo mundo y sólo es realizable al final de la técnica. La falta de hambre llegará naturalmente, como efecto secundario en la salud.

Mejora de la vista

Quien no tiene problemas de vista demasiado serios (presbicia o miopía), puede probar la siguiente técnica: haz la contemplación solar cada día hasta llegar a los 60 segundos. A continuación, cierra los ojos y concéntrate en la imagen interior, hasta que desaparezca. Haz esto durante varios días seguidos, sin aumentar el tiempo. La imagen interior permanecerá por más tiempo; esto significa que la vista mejora. Incrementa el tiempo hasta 2 minutos, y haz el mismo ejercicio de nuevo. Habla con HRM sobre los resultados. Se puede reforzar el efecto si «palmas» los ojos y bebes agua cargada del sol.

Tras una operación de ojos, se recomienda reposar 3 meses.

Enfermedades oculares

Aquellos que padecen enfermedades oculares severas (degeneración macular, retinopatía, cataratas, etcétera) generalmente no podrán empezar con la contemplación solar de inmediato. Sin embargo, pueden prepararse para este fin: deben sentarse en las horas permitidas unos 10 minutos con los ojos cerrados. El sol calentará los ojos y,

de a poco, se mejorará del mal. Beber agua cargada de sol, incluso aplicar este líquido en los ojos, sirve igual que «palmar». Una vez que se haya mejorado lo suficiente, será posible empezar el método regular.

Es importante consultar con tiempo, y regularmente, al oculista, para medir el efecto sobre los ojos. Asimismo, para medir la graduación de lentes, si se usan, porque paulatinamente puede disminuir.

Alergia solar

Quien es alérgico a la luz solar, puede empezar a beber agua cargada de sol a diario. Tómala según tu necesidad y, tras unos 2 meses, deberá ser factible empezar a contemplar el sol durante 10 segundos.

Según situaciones y factores personales, puede requerir más o menos tiempo, pero el agua cargada de sol sí sirve.

El miedo

Para quienes experimenten mucho temor, es mejor que no hagan la contemplación solar de inmediato, pues podría obtenerse el efecto contrario. El primer paso empieza por abrirse a la radiación del sol. Dentro de las horas permitidas, se exponen 10 minutos con los ojos cerrados. El sol calentará los párpados y, de a poco, el miedo desaparecerá. Haz esto durante unos 10 minutos, o el tiempo que te agrade, y repítelo todos los días. Una vez que te hayas acostumbrado a la luz solar, podrás iniciar el método normal.

«Palmar»

Para aquellos que padecen molestias y/o enfermedades oculares leves (presbicia, miopía, cataratas, retinitis pigmentosa...) se han previsto técnicas especiales como la de «palmar» los ojos.

La operación se lleva a cabo las veces que uno desee: se frota las palmas de las manos durante unos segundos y se lleva el calor así producido a los párpados, es decir, coloca las palmas de las manos calientes sobre los ojos cerrados. Puede repetir la cantidad de veces que uno quiera

la operación. Todo mundo puede hacerlo, sobre todo aquellos que tengan ojos más débiles o padezcan enfermedades oculares, pues recibirán un gran beneficio.

Embarazo, amamantamiento y niños

Mujeres embarazadas y niños es mejor que no contemplen más de 5 minutos el sol. A partir de los 15 años, los chicos podrán empezar a prolongar la práctica.

La contemplación solar, mientras la madre amamanta a su bebé, no genera ningún problema. Hay comunidades en Rusia en que las mujeres amamantan sin comer ellas mismas. Incluso a algunos niños se les quita el hambre a la edad de 8 años, pero es excepción.

Siempre, cuando el cuerpo se desarrolla, en principio es necesario el suministro de materias vitales. Por esa razón, HRM aconseja hacer esta práctica al término de la pubertad.

Excepciones y alternativas

Cada persona es única y, por lo tanto, también cada alternativa de contemplación solar. Algunos irán más rápido, otros, más lento. Sólo será bueno aquel método que el cuerpo acepte. El progreso es el indicador.

Manejar la técnica con cuidado es el mejor consejo. Ocasionalmente se pueden presentar recaídas. Pensar optimistamente puede tener una influencia positiva sobre la técnica y acelerar el resultado.

Puede ser que se inventen toda clase de técnicas nuevas. Por ejemplo: en caso de que el grado de rayos ultravioleta sea demasiado alto, contempla el sol durante 5 segundos, luego cierra los párpados y espera hasta que se disipe la imagen interior. Esto tiene su beneficio, pero irá más despacio que con el método HRM, que es la mejor y más segura técnica de cuantas conocemos hasta la fecha. Experimentar con esto es peligroso para los ojos.

El uso de mantras, ciertas oraciones, cristales, etcétera, posiblemente fortalezca y apoye el proceso, pero no es necesario y forma siempre una fuente secundaria de

energía y salud. Nada en el mundo tiene mejor influencia sobre nuestra salud que una dosis adecuada de luz solar.

Agua cargada del sol

HRM dice que el agua cargada de sol tiene un enorme efecto curativo sobre el cuerpo. Este líquido «energetizado» se prepara de la siguiente manera:

1. Llena un recipiente de cristal transparente —que no sea de color— con agua potable: usa agua de una fuente confiable. Si es necesario, puedes hervirla o filtrarla para eliminar las impurezas. Se desaconsejan las botellas de plástico, ya que cuanto más suba la temperatura o mayor tiempo sea expuesta al calor, más rápido el antimonio, una materia venenosa, se liberará del polietileno o plástico en el agua.

2. Cubre el recipiente con una tapa de cristal y, por la mañana, en alguna parte externa a tu vivienda, ponlo en el suelo (sobre arena, tierra, lodo) y al sol. Preferiblemente, en un sitio donde brille el sol mucho tiempo.

~~3.~~ Déjalo allí durante 8 horas. Más tiempo es innecesario, pero con menos de 5 horas no tendrá efecto. Entre más nublado está el cielo, tanto más tiempo habrá que exponer el agua.

~~4.~~ Bebe el agua durante el día, pues conserva la energía sólo por 24 horas. No guardes el agua en una botella de plástico, tampoco es necesario enfriarla (evita el frigorífico). Si se coloca en un recipiente de barro, se preservará la energía por más tiempo. Evita colocar el agua cerca de fuentes de radiación.

5. Con el agua cargada de sol se pueden regar plantas u ofrecerla a las mascotas. También es factible usarla como colirio y para curar heridas, erupciones (eczema, soriasis), etcétera.

6. Evita poner el agua fuera de casa por la noche, a la luz de luna. La energía lunar puede tener efectos nocivos. Sólo en raros casos ha resultado ser curativo.

7. Cuanto más grande el recipiente, tanto más demorará el agua en cargarse. Se cargan más rápido 5 recipientes de 1 litro, que uno de 5 litros.

Baños solares

Son sumamente recomendables ante problemas de salud, como artritis y osteoporosis. A pesar de las noticias en medios, las estadísticas muestran que personas que se exponen al sol con regularidad, corren menos riesgo de padecer cáncer (en piel) que quienes no lo hacen. Quien trabaja en una oficina, tendrá más riesgo de melanomas.

Sigue estas recomendaciones:

1. Ponte ropa liviana, en colores claros.
2. Toma un baño de sol por media hora. Se aconseja hasta 2 horas después de la «salida» solar y 2 antes de la «puesta» del sol; o bien, cuando el índice de rayos ultravioleta sea inferior a 3. Los baños de sol son curativos, pero hay que hacerlo en ciertas horas; en otras es dañino. Por más allá de media hora al día, no es necesario.
3. Evita los bloqueadores, impiden la transpiración normal. Además, toda clase de agentes químicos penetrarían por tu piel en el cuerpo.

Dinero y salud

El método HRM es gratuito, factible y al alcance de todo mundo. Puede llevarse a la práctica solo o en grupo, aislado o entre mucho ruido; como sea, aún es un método democrático, disponible para quien esté dispuesto a tomar la responsabilidad de llevar una vida sana y feliz. Incluso, lo puedes combinar con un estilo de vida sana en otros terrenos.

Es posible que se pretenda comercializar la contemplación solar, por ejemplo si se organizan fines de semanas caros, vender atributos e inducir miedo en la gente con historias sobre la radiación ultravioleta, enfermedades oculares, etcétera; lo mismo que con el pretexto de vender medidores de radiaciones ultravioleta, cronómetros, lentes de sol y lámparas de luz de día, pero justo eso no es la idea. Tales tecnologías y conductas sólo pueden ser un apoyo temporal, mas no el objetivo de este método. Usa en estos asuntos el sentido común. Además, hay que tener en cuenta al medio ambiente.

Sobre este manual

El presente folleto ha sido compuesto por Lutgard Gielen y Kurt Lammens, en Lovaina, Bélgica. Su intención es auxiliar a personas que decidan contemplar el sol. Está adaptado a las circunstancias prevalecientes en México, y es una especie de obra de consulta. Por lo tanto, puedes ponerte a trabajar de inmediato.

En este manual aparecen los aspectos más importantes que necesitas saber para aplicar el método HRM. Ello no quiere decir, sin embargo, que esté completo o que podemos garantizar algún resultado. Todo depende de cómo lo maneje quien lo lleve a la práctica.

Por lo demás, este material se puede divulgar con fines no lucrativos, pero tendrán que adaptarse algunas secciones a las circunstancias locales, como traducir a otro idioma, adaptar los horarios locales, etcétera.

¡Les deseamos mucho placer solar!

Kurt y Lut

Más información

- Un manual más detallado por Vina, sobre «palmar»:
www.fourwinds10.com/resources/uploads/pdf/Hira%20Ratan%20Manek%20-%20Living%20on%20Sunlight.pdf

- Páginas web con información de fondo:

www.solarhealing.com (inglés y español).

www.sunlightenment.com (inglés).

www.sungazing101.com (inglés).

www.sungazing.com (inglés).

- Videos de conferencias de Hira Ratan Manek:

www.youtube.com(idioma español).

En «buscar», escribe: hira ratan manek. Ahí encontrará varios videos de conferencias que ha impartido Hira Ratan Manek, con traducción en español.