

## **HIRA RATAN MANEK (HRM)**

### **Notes - Conférence du 28 juin 2008 – Mouans-Sartoux**

#### **Le "Sungazing" - L'observation du soleil**

C'est une pratique très ancienne qu'on trouve dans les textes anciens, grecs, égyptiens... A l'origine c'était une pratique spirituelle. Actuellement c'est une pratique scientifique. C'est la renaissance d'une science pratiquée il y a très longtemps.

HRM a expérimenté cette pratique pendant 3 ans afin de mettre au point la méthode qui suit, pas à pas.

Depuis le 18 juin 1995 il vit seulement de la lumière du soleil et d'eau solarisée. Il consomme seulement très occasionnellement un peu de thé ou autre boisson indienne à base de bas-beurre, mais seulement pour des raisons de convivialité sociale.

Son jeûne a été testé plusieurs fois par des médecins :

- d'abord pendant 211 jours en 1995-1996 à Calicut en Indes par le Dr Ramachandran, expert en médecine allopatique et ayurvédique
- puis pendant un jeûne de 411 jours, du 1er janvier 2000 au 14 février 2001, par une équipe internationale de 21 médecins et scientifiques, à Ahmedabad, en Indes,
- après l'excitation de ces premiers tests, HRM a été invité à Philadelphie par l'Université Thomas Jefferson, et par l'Université de Pennsylvanie : il a été observé par une équipe scientifique et médicale (dont le spécialiste de la glande pinéale) pendant 130 jours. Ils ont observé sa rétine et sa glande pinéale notamment, et ses neurones. Ils ont constaté que les cellules grises du cerveau se sont régénérées. 700 photos ont été prises montrant que les neurones étaient actifs et non pas mourants. De plus sa glande pinéale a grossi au lieu de diminuer comme c'est le cas après 55 ans en général avec une taille de 6x6mm. Sa glande pinéale a été mesurée d'une taille de 8x11mm.

Au début, il a perdu 19 kg, mais aucune perte musculaire.

Il n'est pas un cas unique. Au Brésil, en Allemagne, en Autriche, plus de 3000 personnes vivent du soleil et ont obtenu des résultats similaires. Certains ont même offert d'être observés scientifiquement, mais les fonds nécessaires aux recherches n'étaient pas suffisants. Cependant, HRM est le seul à s'être donné à l'observation scientifique pendant aussi longtemps.

Il donne environ 140 conférences par an dans le monde depuis 2002.  
Il est peu connu en France car il parle anglais.

La pratique de l'observation du soleil ne se fait qu'une fois pendant votre vie, en général pendant une période de 9 mois.

On peut décomposer la pratique en trois phases :

- de 0 à 3 mois : observation du soleil aux heures sûres pendant 10 secondes le premier jour, puis on augmente de 10 secondes par jour,
- de 3 à 6 mois : on commence à 15 minutes par jour, et on augmente de 10 secondes par jour
- et de 6 à 9 mois : on commence à 30 minutes par jour, puis on augmente de 10 secondes par jour pour un maximum de 44 minutes par jour.

Ceci n'est pas une médecine "complémentaire". C'est la médecine "originelle" des anciens.

L'énergie du soleil est la base de toute énergie. C'est elle qui crée l'or et le pétrole dans la terre, et tous les aliments.

Lorsque l'index du niveau des rayons ultra-violet (UV) est entre 2 et 5, la lumière du soleil est bonne pour le corps, pour un bain de soleil léger. Vérifier l'index des UV sur un site internet de météo ou dans un quotidien.

Les périodes sûres pour observer le soleil sont pendant la première heure après le lever du soleil, et la dernière heure avant le coucher du soleil, et ce à tout moment de l'année, en tous lieux sur la terre.

Pendant ces périodes il n'y a PAS d'UV.

En hiver le niveau des UV est inférieur à 2 pendant toute la journée.

Il n'y a pas de danger à voir le soleil directement si l'index UV est inférieur à 2.

Les bains de soleil pour le corps peuvent être pris sans danger pendant les deux heures suivant le lever du soleil ou précédant le coucher du soleil car l'indice UV est généralement inférieur à 2.

Il faut éviter les bains de soleil longs durant la journée lorsque l'index UV est supérieur à 5. Mais pendant les mois d'hiver c'est possible car l'indice UV ne dépasse pas 2.

## Le processus :

Si on observe le soleil pendant la première heure après son lever ou la dernière heure avant son coucher, la lumière du soleil pénètre directement dans le cerveau.

Lorsqu'on manque de soleil le cerveau est peu efficace.

Le cerveau humain est un ordinateur plus puissant que le plus avancé des ordinateurs.

Chaque être humain possède naturellement des dons pour des talents innombrables et des pouvoirs innés. Les individus ne devraient jamais se sous-estimer. Tout le monde possède ces pouvoirs. Si nous les utilisons nous pouvons atteindre des niveaux très élevés.

Malheureusement ces pouvoirs infinis innés sont programmés dans la partie du cerveau qui est presque entièrement dormante et ne sont donc pas utilisés.

Même la science admet que nous n'utilisons que 5 à 7% de nos capacités cérébrales et que l'homme le plus brillant, comme Albert Einstein, n'a utilisé que 32 % de son cerveau.

Si nous pouvons activer le cerveau humain et réveiller ces pouvoirs infinis innés en nous, nous pouvons alors nous élever à des niveaux très hauts. Nous pouvons obtenir les résultats que nous voulons.

Pour faire fonctionner le cerveau efficacement, il faut l'activer.

Le cerveau étant une entité holistique, il a besoin d'une source d'alimentation holistique.

L'énergie solaire est la source qui alimente le cerveau, qui peut entrer ou sortir du corps et du cerveau seulement par un organe, l'oeil humain.

Les yeux sont la porte d'entrée de l'énergie solaire dans le cerveau. Ils sont aussi appelés la fenêtre de l'âme.

Lorsqu'on est incapable d'utiliser en totalité son cerveau, on vit une vie ordinaire.

Le cerveau est le meilleur des ordinateurs. Un ordinateur n'est rien à côté du cerveau humain. Il y a dans le cerveau des programmes. Le mental est l'équivalent du clavier et de la souris. Le soleil c'est la source d'énergie du

cerveau, comme l'alimentation électrique de l'ordinateur.

Le corps est gouverné par le cerveau. Si on traite le corps, on traite seulement les symptômes. Si on traite le cerveau, on touche à la source des problèmes, car il y a peu de corps dans le mental, mais beaucoup de mental dans le corps.

L'efficacité du cerveau dépend du nombre de neurones.

L'observation du soleil augmente le nombre de neurones et de cellules du cerveau. Il se produit une guérison neuronale grâce au soleil. Plus il y a de neurones et plus ils sont renforcés, et si on corrige les défauts des neurones, alors toutes les maladies reculent : on obtient la santé parfaite du mental, de l'esprit et du corps.

N'ayez pas peur de regarder le soleil car cela empêche d'en recevoir les bienfaits pour la santé. Il faut changer vos préjugés. Si le mental accepte, le corps s'adapte.

Observer le soleil est plus facile que regarder la TV ou l'écran d'ordinateur. Laissez tomber vos peurs. Il n'existe pas de restriction à cette pratique. Mangez et continuez vos activités normalement.

#### La méthode :

- Le matin ou le soir, pendant les heures sûres (jusqu'à 1 heure après le lever du soleil, ou à partir de 1 heure avant le coucher du soleil)
- Se tenir droit pieds nus dans la terre nue (pas l'herbe), ou le sable (car la terre ou le sable accumule l'énergie du soleil dans la journée et nous la rend par les pieds.)
- Regardez le soleil
- Pas plus de 10 secondes le premier jour.

Même un enfant peut le faire (attention : entre 5 et 15 ans, seulement jusqu'à 5 minutes au maximum par jour).

Vos yeux peuvent cligner. Pas besoin de regarder fixement.

Au lieu de regarder la TV, regardez la TV du ciel !

On peut aussi le faire :

- assis
- ou avec des chaussures,

- même à l'intérieur : simplement regarder le soleil à travers une vitre en verre
- même un malade dans son lit peut donc le faire chaque jour.

Regarder le soleil pendant ces heures là est très important.

C'est quand vos yeux absorbent la lumière du soleil que les photons pénètrent dans le corps.

Les photons sont plus puissants que les électrons, les protons, les neutrons. Les photons sont la seule énergie qui n'a pas d'effets néfastes.

C'est l'énergie divine.

L'oeil est l'endroit qui nous permet de capter les photons : le nectar de la vie.

Donc :

Le 1er jour : pas plus de 10 secondes : ce peut être 5 secondes le matin et 5 secondes le soir.

Lorsque le soleil est derrière de fins nuages, on peut aussi le regarder (toujours aux heures sûres), car les photons sont reçus.

Ils entrent dans le cerveau : ils créent de nouveaux neurones et développent la force des neurones. Toutes les ressources intérieures peuvent alors être utilisées et vous devenez un super humain. Tous les problèmes de santé sont alors guéris. Les effets sont : la jeunesse, la mémoire, et vous êtes sûr de ne pas souffrir de Parkinson ni d'Alzheimer.

Tout ce qu'il y a à faire, c'est développer des neurones.

Le 2ème jour : regardez le soleil entre 15 à 20 secondes.

Le 3ème jour : vous passez de 20 à 30 secondes.

Chaque jour, augmentez de 10 secondes.

Surtout, ne vous pressez pas ! Allez-y lentement. Le soleil n'est pas un fast-food.

Il faut habituer l'oeil au soleil le matin ou le soir. L'oeil est une partie importante du corps et aussi une extension du cerveau.

Les jours sans soleil, pas de souci, continuez la pratique les jours suivants quand il y a du soleil, en reprenant là où vous en étiez.

Si ce n'est pas possible pour vous le matin ou le soir aux heures sûres, vous pouvez pratiquer l'observation du soleil en utilisant le reflet du soleil dans l'eau claire à midi. La pratique est la même : vous obtiendrez les mêmes bienfaits.

Cette pratique est donc possible partout sur terre et toute l'année.

Au total, cette méthode ne requiert que 270 jours, soit 111 heures de votre vie !

### Après 60 jours :

Vous êtes à 10 minutes d'observation quotidienne.

Vous commencez à obtenir des bienfaits pour les yeux. Cela améliore :

- la cataracte
- la vision de près et de loin
- le manque de perception des couleurs
- etc.

Tout peut se corriger.

La raison : les photons reçus créent de la vitamine A et pas seulement de la vitamine D que chacun connaît.

La vitamine A est une nécessité pour la santé des yeux. On parle de traitement au laser des yeux depuis quelques années ! Les rayons du soleil sont un laser Divin !

Faites tester vos yeux régulièrement : ne dites pas au médecin que vous faites de l'observation solaire. Observez simplement les résultats des tests.

Les photons : c'est similaire à ce qu'on appelle aujourd'hui la Lumière Biotronique Polarisée, très à la mode et utilisée par certains médecins, et très chère. Le soleil, c'est gratuit !

Attention, s'il existe :

- un problème de rétine,
- une myopie
- une dégénérescence maculaire
- ou un glaucome :

alors, pendant les 2 premiers mois : FERMEZ les yeux et tournez les vers le soleil pendant 10 minutes pour les réchauffer au soleil chaque jour ; cela renforce les muscles oculaires, la circulation sanguine et améliore la vision.

Dans ce cas, l'observation du soleil les yeux fermés dépend de votre niveau de confort.

Faites attention à seulement réchauffer (warm) les yeux, et non pas à les brûler ni à les chauffer ("be careful to warm it, and not burn it or heat it").

Après 2 mois de cette pratique quotidienne, on peut alors commencer la pratique de l'observation directe du soleil comme déjà indiqué.

Aussi, il est bon de faire de l'eau solarisée (expliqué plus tard) pour l'utiliser comme gouttes pour les yeux.

### Après 90 jours de pratique :

On en est à 15 minutes d'observation du soleil par jour.

C'est là que vous expérimentez le début de la santé mentale parfaite. L'équilibre psychologique !

Pour la paix mondiale, la santé mentale est nécessaire chez chaque individu.

La santé mentale est la plus grande ressource intérieure dormante !

Quand la lumière afflue dans les yeux, l'équilibre psychique est parfait : la pensée est toujours positive, fini les peurs. Cela rend la volonté très forte. La peur de la mort s'en va. Chez une personne qui n'a pas peur de la mort, les maladies ont peur de cette personne ! Ce sont les peurs qui créent les problèmes !

Lorsque nous avons de l'avidité, de la jalousie, ou de la colère, nous mettons en danger notre propre santé :

- la colère cause le diabète
- l'avidité cause des problèmes au foie
- la jalousie cause des problèmes au coeur.

Cela endommage aussi la chimie intérieure.

Le rôle du soleil est de purifier tout sur la planète.

S'il n'y a pas de soleil, les jours nuageux, on se sent triste. Les jours où il y a du soleil on est heureux ! Cela montre que les effets de la lumière du soleil sur le corps sont évidents.

De plus, avec la lumière du soleil il y a moins de pollution, moins de moustiques.

De même la lumière du soleil, lorsqu'elle atteint le cerveau, purifie les ordures à

l'intérieur. Et cela permet l'émergence des qualités divines de la personne.

Avec cette pratique, une personne mauvaise devient bonne en 3 mois, car nous sommes tous divins. Nous sommes tous schyzophrènes : démon et divin à la fois.

En hiver, dans les pays nordiques, il n'y a pas de soleil pendant plusieurs mois. On a constaté le blues de l'hiver chez certains individus. Si on met une personne qui a le blues de l'hiver dans un avion et si on l'envoie dans un endroit où il y a du soleil, sa déprime cesse immédiatement. Et si cette personne pratique l'observation du soleil pendant l'année, elle n'a pas le blues de l'hiver l'année suivante !

Les experts sont d'accord pour dire que l'observation du soleil est un très bon remède pour les désordres psychiques, tels que les addictions à :

- la drogue,
- l'alcool,
- au tabac.

Si le but recherché est seulement l'équilibre psychique, alors on peut arrêter la pratique à 3 mois, soit 15 minutes d'observation par jour.

A ce stade, pour en conserver les bénéfices toute sa vie, il suffit pendant 1 an de :

- soit continuer encore à observer le soleil, 5 minutes par jour (un tiers de la durée atteinte),
- soit marcher de façon relaxée, pieds nus sur la terre nue (pas sur l'herbe), 45 minutes par jour.

Lorsque vous atteignez l'un des trois stades (3, 6 ou 9 mois) et que vous arrêtez l'observation progressive du soleil, comme vous êtes chargé d'énergie, si pendant l'année qui suit vous ne vous rechargez pas jusqu'à 6 jours d'affilée, cela n'empêche pas de conserver les bienfaits atteints au stade ou vous êtes arrivés.

Arrivé à ce stade, cela supprime tous les problèmes mentaux/psychiques dans votre vie.

Certes les problèmes font partie de la vie. Le sens de la vie, c'est de résoudre des problèmes. Mais avec l'observation du soleil, on reste calme, en paix, devant un problème et on le résout. Une personne en paix est une contribution à la paix mondiale. C'est ce qu'il faut développer pour arriver à un meilleur ordre mondial.

### Le traitement des maladies par les couleurs :

Chaque couleur du soleil guérit des maladies.

La thérapie par les couleurs est très à la mode mais il existe une grande confusion sur les couleurs à utiliser en chromothérapie. Certains préconisent des solarium de différentes couleurs, d'autres des prismes, d'autres des pyramides, des cristaux, des pierres... Certains disent que le bleu guérit ceci, d'autres que c'est le jaune, et d'autres que c'est une autre couleur... !

Il existe une méthode très simple :

Comme il existe le groupe sanguin O qui est universel, la lumière blanche du soleil contient les 7 couleurs ! Il suffit d'utiliser seulement cette lumière blanche.

L'oeil humain est plus puissant qu'un solarium, qu'un prisme ou qu'une pyramide... Ce qu'on utilise à travers les pierres de couleur ou les cristaux, c'est la lumière solaire stockée en eux !

L'oeil contient les 7 couleurs de l'arc-en-ciel. Il peut donc recevoir du soleil les 7 couleurs !

### Après 3 mois de pratique :

Vous êtes arrivé à 15 minutes par jour, si vous décidez de continuer, augmentez encore l'observation du soleil de 10 secondes chaque jour.

Quand vous recevez la lumière du soleil par les yeux, imaginez qu'elle se dirige vers la partie du corps qui va mal ou qui fait mal : elle ira là directement et commencera à vous guérir !

Vous êtes votre propre guérisseur ! Le corps se guérit lui-même.

On a seulement besoin d'un stimulant, d'un renforcement par l'énergie lumineuse. "Que la lumière soit, et la lumière fut"... Pensez à la lumière et dirigez-la dans le corps vers la partie qui en a besoin.

### Au bout de 6 mois de pratique :

On est à 30 minutes d'observation du soleil par jour.

Toutes les médecines alternatives, Qi Gong, Reiki, sont basées sur la visualisation de la lumière.

Ici, dans la pratique de l'observation solaire, le moyen par lequel on se soigne est le contact direct avec le soleil.

Pour les thérapeutes, le pouvoir de soigner sera augmenté par cette pratique, et cela évite les effets négatifs sur le thérapeute.

### Le bain de soleil :

Le bain de soleil léger est également bénéfique :

- réchauffer doucement (warmness) le corps pendant ½ à ¾ d'heures chaque jour lorsque le soleil n'est pas trop fort, et avec le moins de vêtements possibles
- marcher
- ou rester allongé, en tournant le corps pour chauffer toutes les parties.

Quand le corps ressent la chaleur douce (warmness) c'est bon pour le corps. Chacun doit décider jusqu'à quel point c'est bon. Ordinairement lorsque l'indice UV est entre 2 et 5 ce bain de soleil est sans danger.

Cela équilibre l'insuline et permet la régression du cancer car toutes les parties du corps sont régénérées.

La science reconnaît que l'observation du soleil et le bain de soleil sont une chimio-thérapie naturelle !

Dans 80% des chimiothérapies, les bonnes parties du corps sont endommagées, notamment les neurones.

Bain de soleil et observation du soleil permettent la rémission du sida.

Nous sommes des corps de lumière. La science a montré que nous émettons de la lumière. Si on manque de lumière, la pratique de l'observation du soleil et du bain de soleil nous redonne cette lumière. On a constaté une rémission du sida.

### Les problèmes de rotule :

De nos jours, beaucoup ont des problèmes de rotule (knee cap) qui donnent lieux

à des opérations chirurgicales qui pourraient être évitées. Il suffit d'exposer le genou au soleil entre 1 heure et 45 minutes chaque jour pendant 2 mois et le problème de rotule disparaît.

La pratique de l'observation du soleil et du bain de soleil a des effets sur d'autres maladies :

- pour l'arthrite et les douleurs articulaires : tout disparaît
- de même pour l'ostéoporose chez les femmes, ou le cancer de la prostate, tout disparaît.

### L'eau solarisée :

Si vous avez un doute sur la pureté de l'eau, faites la bouillir :

- utiliser des récipients en verre, 2 litres par exemple
- exposer au soleil toute la journée (5 à 8 heures au moins)
- ou même derrière une fenêtre qui reçoit le maximum de soleil.

L'eau est alors chargée de soleil.

Lorsqu'elle est revenue à température ambiante, utilisez-la, ou buvez-la dans les 24 heures suivantes.

Effet : augmentation de l'énergie et de l'immunité.

L'eau solarisée peut être utilisée comme gouttes pour :

- les yeux,
- les narines,
- la bouche,
- la peau (eczéma, tâches...) : ces problèmes disparaissent !

Après 6 mois d'observation du soleil (30 minutes par jour) et de bain solaire et de consommation d'eau solarisée, vous êtes libéré seulement des maladies.

Pour en conserver le bénéfice toute votre vie, il suffit pendant 1 an de :

- continuer l'observation du soleil à raison de 10 minutes par jour seulement (un tiers de la durée atteinte),
- ou de marcher relaxé 45 minutes par jour pieds nus sur la terre nue (pas sur l'herbe).

Vous ne serez plus jamais malade de toute votre vie et vous serez libérés de l'assurance maladie ! Et ce, à partir de 6 mois de pratique de l'observation du soleil !

C'est gratuit et cela peut être pratiqué partout dans le monde à tout moment de l'année.

### Troisième Oeil :

Après avoir observé le soleil, chaque jour, fermez les yeux. L'image du soleil apparaît alors dans le front entre les deux yeux. Concentrez-vous pendant ce temps sur l'image interne du soleil : cela renforce la vision et le 3ème Oeil. Gardez les yeux fermés jusqu'à ce que l'image du soleil disparaisse. Puis ouvrez les yeux et regardez dans une autre direction.

C'est une méthode très facile pour développer le Troisième oeil.

L'observation du soleil permet une pratique spirituelle facilement :

Si vous méditez déjà et si vous purifiez votre corps, vous libérez du vieux karma qui est accumulé dans le corps sous forme de tensions.

Pour quelqu'un qui a la santé mentale/psychique et qui reste paisible, il est facile de méditer : il peut facilement arriver à l'état de Samadi, ou de méditation permanente.

Donc :

Après 3 mois, on obtient la santé mentale et la paix psychique.  
La personne ne cause plus de souffrance chez les autres.  
C'est une solide fondation pour une plus haute spiritualité.

Après 6 mois, la personne est libérée des maladies.

### La dernière étape est le jeûne :

Pour compenser nos mauvaises actions passées, consciemment ou non, on fait

souffrir les autres. Il faut se purifier. C'est par le jeûne.

Il n'est pas facile de jeûner plus de quelques jours. On sent la faim car on la réprime et on ne pense qu'à ce qu'on va manger quand ce sera fini et on ne cesse de regarder sa montre ! C'est très difficile et pas possible pendant de longues durées.

Voici une méthode scientifique qui permet de jeûner pendant des années.

Historiquement, beaucoup de personnes ont pu rester sans manger. En 1922, le Collège Impérial de Médecine à Londres a décrété que les rayons du soleil étaient l'alimentation idéale pour les humains. Mais personne n'a révélé quelle était leur technique.

Yogananda, par exemple, a interviewé de nombreux mystiques et saints et rapporte dans son livre "Autobiographie d'un yogi" avoir parlé à des personnes qui ne se nourrissaient de rien d'autre que de la lumière du soleil pendant 10 à 15 ans. Il a cherché le secret par lequel ils pouvaient vivre sans manger. La réponse commune à tous a été que l'énergie du soleil entre dans le corps par une porte secrète et atteint la medulla oblongata dans le cerveau. Ils n'ont pas divulgué leur secret et cette connaissance a été perdue par le commun des mortels.

Nous avons besoin d'énergie pour vivre, pas d'aliments ! Les aliments ne font que nous rendre de l'énergie solaire qui les a fait pousser. 70% à 80% de l'énergie que nous consommons est utilisée par le mental pour gérer les peurs et les soucis. Lorsque la santé mentale s'améliore, les besoins en énergie diminuent beaucoup.

Chacune de nos cellule est un capteur solaire. Notre corps est un véritable panneau solaire.

Après 6 mois d'observation du soleil :

On est à 30 minutes d'observation par jour, et on augmente toujours l'observation de 10 secondes par jour.

Au fur et à mesure que le soleil s'accumule dans les cellules du corps la faim diminue et le besoin d'aliments diminue.

Le jeûne arrive lentement en vous. Il n'est pas forcé du tout !

Les obèses vont diminuer ainsi facilement leur poids.

Au bout de 9 mois d'observation du soleil :

Au bout de 9 mois, soit à 44 minutes d'observation du soleil par jour (maximum tolérable sans danger selon la science) et même à partir du 8ème mois selon les personnes, la faim disparaît pour toujours.

L'énergie est alors à un niveau très élevé et vous pouvez alors arrêter l'observation du soleil.

Pour en conserver les bénéfices, il suffit à partir de ce stade, pendant 1 an de :

- soit continuer à observer le soleil, 15 minutes par jour (un tiers de la durée atteinte), et c'est tout,
- soit marcher relaxé 45 minutes par jour pieds nus sur la terre nue ensoleillée chaque jour.

En marchant chaque jour sur la terre nue, pieds nus, le corps est chargé d'énergie solaire.

Vous pouvez alors pratiquer chaque jour l'observation du soleil, même à travers une fenêtre et vous pourrez continuer sans manger.

Cette solution est envisagée par les scientifiques pour les voyages spatiaux très longs où il est difficile d'avoir de la nourriture pendant des années.

Pendant cette période, vous pouvez même arrêter de vous recharger jusqu'à 6 jours, sans perdre les bénéfices.

L'eau est toujours nécessaire.

Ne pas manger, n'est PAS le but de l'observation du soleil !

Le but est d'améliorer la santé psychique, physique et spirituelle.

#### Les bienfaits de la marche pieds nus :

La marche relaxée 45 minutes par jour, pieds nus sur la terre nue, apporte des bienfaits connus par la réflexologie : vous êtes soignés et vous recevez de l'énergie et des nutriments de la terre.

Les 5 orteils correspondent aux 5 glandes endocrines du cerveau.

1er orteil : le troisième oeil. C'est la glande pinéale. C'est le troisième oeil pour les scientifiques. Le siège de l'âme humaine et des pouvoirs surnaturels.

2ème orteil : correspond à la glande pituitaire, au chakra Ajna, ou Troisième Oeil en yoga.

3ème orteil : hypothalamus : quand il est rechargé on peut hiberner. La respiration ralentit alors à 1 pulsation par minute. Moins on respire, et plus longtemps on vit.

La science conseille de manger moins, autant que possible.

4ème orteil : le thalamus : il gouverne les émotions. Il va être équilibré par l'énergie du soleil. C'est pour cela que les anciens marchaient pieds nus dans certaines pratiques.

5ème orteil : les amygdales, derrière les yeux. Les rayons du soleil sont convertis en un laser par les amygdales, qui fournissent un traitement puissant pour le corps. Regarder le soleil, c'est recevoir un traitement au laser divin !

Donc, marcher pieds nus sur la terre nue qui a reçu les rayons du soleil régénère les glandes endocrines dans le cerveau.

Avec l'observation du soleil quotidienne, les bains de soleil, l'eau solarisée puis la marche pieds nus sur la terre nue 45 minutes par jour, vous êtes sur le chemin de l'homme éclairé.

Cela conduit à une humanité vraiment indépendante.

Cela diminue tous les désirs non voulus.

### Astrologie :

Les astrologues s'interrogent sur les effets de telle ou telle planète.

Le Soleil est le gouverneur de toutes les planètes. Aimez le soleil et il vous le rendra. Toutes les planètes se tiendront tranquilles. Vous ne connaîtrez plus de circonstances contrariantes dans votre vie.

L'observation du soleil est entièrement gratuite !

Votre pratique peut être régulière ou irrégulière. Vous en recevrez toujours les bénéfiques.

Cette pratique n'a aucun effet néfaste.

Les personnes deviennent plus légères d'esprit. Cela contribue à la paix sur terre.

Si vous vous faites du souci pour 2012, l'observation du soleil est le remède qui permet de survivre après 2012 !

#### Question sur le poids :

La tortue mange une fois tous les 6 mois, et elle est très lourde !

Tous les yogis sont lourds.

Pour gagner du poids ? :

En observant le soleil, pensez à ce que vous voulez obtenir et cela se matérialisera. Par exemple, pour gagner du poids, pensez-y pendant l'observation du soleil. Pour arrêter de fumer..., pour perdre du poids, etc...

#### Question sur les enfants :

Pour les enfants, pas avant 5 ans.

De 5 à 15 ans, jamais plus de 5 minutes d'observation du soleil par jour, car le corps n'est pas totalement formé.

#### Question sur la marche sur la terre :

La terre doit être nue et avoir reçu le soleil dans la journée.

Le mieux est le sable de plage.

La terre accumule l'énergie du soleil et la rend par les pieds.

Jamais sur l'herbe car l'herbe draine l'énergie du soleil, mais ne l'accumule pas pour la rendre.

Pour toute question, voir son site internet :

[www.solarhealing.com](http://www.solarhealing.com) ou lui écrire directement en anglais à :

[hiraratanmanek@yahoo.com](mailto:hiraratanmanek@yahoo.com) et il répond chaque jour.

Voir aussi le site en français sur HRM :

<http://sungazing.fr>