

التحديق بالشمس

Hira Ratan Manek



للمشاهدة: part 1 الجزء الأول من المحاضرة

للمشاهدة: part 2 الجزء الثاني من المحاضرة

ترجمة المحاضرة مع الشرح:

الجزء الأول:

مساء الخير...

خلق الله الكثير من الأشياء لخدمة الإنسان وأعظمها الشمس.. وقد جلبت لكم اليوم تحية منها... وهي أعظم مصدر للطاقة على هذا الكوكب..

كوكبنا الأرض هو جزء انفصل عرضياً عن الشمس، لذلك فهو مرتبط بها..

نحن نعلم وبشكل علمي أن الحياة على هذا الكوكب ليست ممكنة بدون الطاقة المستمدة من الشمس.... تلك حقيقة علمية معروفة لنا جميعاً....

لقد كان أجدادنا وإخوتنا منذ آلاف السنين أكثر حكمة منا الآن، فهم أحبوا الشمس.. كانت الشمس صديقة لهم... حتى أنهم تمرنوا بطريقة يستمدون عبرها الطاقة مباشرة من الشمس، فكانوا سعداء لا يُعانون من أية مشاكل عقلية أو جسدية أو جهل داخلي روحي.. كانوا جميعاً في مرتبة عالية من الاستنارة والجميع ذهبوا إلى الجنة وعاشوا الجنة..

لكن الأرض تدور وكذلك تأتي التغيرات...

يقول الشاعر العظيم شكسبير: التغيرات التي تأتي وتذهب في العالم لا يمكننا منعها..

وأحياناً أيضاً يذهب نظام جيد وتتم إزالته، ليأخذ مكانه نظام سيء.. وهكذا من خلال هذا التغيير، ورويداً رويداً انفصلت الإنسانية عن الشمس وابتعدت عنها...

نعم لا يزال البعد الفيزيائي بيننا كما هو، لكن البعد صار بعداً عاطفي وعقلي... انظروا إلى ما نحن عليه اليوم....نحن نعتبر الشمس عدواً لنا.. حتى أننا نلعنها...

لم نعد أصدقاء لها على الإطلاق، حتى إذا وقع علينا القليل من ضوء الشمس صدفةً، تجدنا نهرب منها فوراً!

وما الذي نتج عن ذلك؟..... ليس الفوائد بل كل الصعوبات والمعاناة التي نعانيتها..

أعظم هبات الطبيعة التي ننعم بها في قمة جسدنا وهي "العقل" بالكاد نستطيع استخدام 2 أو 3 % منه...

لقد وهبتنا الطبيعة إمكانيات هائلة، الألوهية قدرنا وكلنا موهوبون وتملؤنا القدرات الكامنة...

لكن لسوء الحظ يبقى دماغنا محجوباً محدوداً ومغلقاً بسبب عدم وصول أي نور من الشمس إليه...

العقل لا شيء سوى كومبيوتر خارق، مازلنا نحاول معرفة ماهيته ولم نصل لأي مكان في تلك الدراسة "الدراسة الدماغية"...

ويبقى ما نعرفه حتى الآن أن دماغ الإنسان هو كومبيوتر خارق وأقول لكم بأنه: لا يمكن حتى أن يُقارَن الكمبيوتر الذي صنعه الإنسان بعقل الإنسان...

لذلك أطلقت على هذا العقل كونه كومبيوتر المستقبل اسم "عقليوتر"...

والآن تبدأ رحلتنا من الكمبيوتر إلى العقلوتر، ولن تمضي الكثير من الأيام حتى يملأ الغبار الكمبيوترات التي من صنع الإنسان وتصبح ذكرى ولن نستخدم سوى أدمغتنا ككمبيوتر خارق....

كل الأعمال ستُنجز عبر العقل، نحن متجهون نحو ذلك..

الآلاف من الخبراء يقومون بأبحاث عن هذا الموضوع...

فعقولنا جهاز يمثل القرص الصلب في الكمبيوتر..

غالباً ما نقول أن في الإنسان طاقات غير محدودة. لقد تم صنعنا لأداء ما لا نهاية له من الأعمال، يمكننا فعل أي شيء، أولاً على العقل أن يقرر ثم علينا العمل.

هذه القوى اللانهائية التي أعطتنا إياها الطبيعة هي البرامج (وهي المواد المعدة للاستخدام) لهذا العقلوتر.

لدينا فكر نفكر به ونعطي آراء سواء بالرفض أو بالقبول ونتخذ بعض القرارات ونصدر التعليمات، هذا يشبه العمل المشترك للوحة المفاتيح والفأرة في الكمبيوتر... فإذا ما ينقصنا هو إمدادات الطاقة، الكهرباء..

إذا حصل العقل عليها عندها يمكننا فعل العجائب.

لذلك يجب أن يصل ضوء الشمس إلى الدماغ، ويمكن أن يصل فقط عبر عيوننا التي هي امتداد لأدمغتنا.

هذه كلها حقائق علمية.. العيون هي الجزء الأقوى من أجسادنا، فنحن نفهم عواطف الآخرين فقط بسبب العينين، نتلقى الطاقة ونعطيها للآخرين أيضاً عبر العينين.

روحنا عند الولادة تدخل عبر العينين وتتوضع في العين الثالثة التي تدعى الغدة الصنوبرية الموجودة تماماً عند مركز الدماغ، كما تغادر عبر العينين.

إذاً العين هي أقوى جزء من الجسد وفي نفس الوقت هي الجزء الأكثر دقة وحساسية، لذا حين نستعمل العينين لتلقي ضوء الشمس لإدخاله للدماغ يجب أن نكون حذرين وواعين لتأكد من عدم تعرضهما للأذى...

هذه الأيام كلنا خائفون، التعاليم الحديثة أبعدتنا عن الشمس..

دائماً نسمع: إذا نظرت إلى الشمس ستصابون بالعمى، وإذا جلستم في الشمس ستصابون بالسرطان.. تلك هي القصة التي أصبحت مكررة...

لكنها الآن تتغير بسرعة بسبب النتائج التي تحدث: في الحقيقة صحة العينان تتحسن عبر النظر إلى شمس الصباح والمساء (شمس الشروق والغروب).

لم يتم البحث إلى الآن كيف أن ضوء الشمس يتغير من الشروق إلى الغروب؟، ما هي فوائده وتأثيراته في الصباح والمساء؟، وتأثيره الخطر عند الظهر..؟ لقد عرفنا فقط آثاره الخطرة في منتصف النهار، وأن الأشعة فوق البنفسجية في فترة الظهيرة مؤذية لنا دائماً... فعند فترة الظهر الشمس بالتأكيد ضارة، لكن ماذا عن الساعة الأولى من شروق الشمس؟ وماذا عن آخر ساعة من غروب الشمس؟، الساعة التي تسبق المغيب؟ الآن نعرف من خلال البيانات العلمية أن الساعة الأولى والساعة الأخيرة من الشمس لا توجد فيها أشعة فوق البنفسجية أبداً، فهي تساوي صفراً في أي مكان من الكرة الأرضية في تلك الفترة، ونادراً ما يكون مؤشر قياسها 2.

إذا تلقت العين ضوء الشمس، فإنه يدخل للجسم عبر الدماغ ويتكون فيتامين "هـ" (E) في جسمنا.

حتى الآن نحن نعرف فقط عن فيتامين "د" الذي يتكون حين يتعرض الجلد لضوء الشمس..

لكن حين تنظر العين إلى الشمس، يتم تلقي فوتونات الشمس المليئة بالطاقة عبر العينين فتدخل للدماغ ثم للجسد حيث يتم تصنيع فيتامين "أ" بشكل متوازن فتتحسن صحة العين. هذا ما تحتاجه عيوننا، وفي الحقيقة النظر يتحسن والأمراض كإعتام العين وقصر النظر وبُعد النظر والمياه الزرقاء والصداع النصفي، كلها تختفي.

هذا ما يحدث وأصبح لدينا الآن العديد من الكتب لمختصين بعناوين مثل: نظر أفضل بدون نظارات، القراءة بدون النظارات، إرم النظارات.. وحتى الآن لا يوجد ما يثبت أن هناك من أصيب بالعمى بسبب التحديق بشمس الصباح والمساء. كلنا نذهب سويلاً لفترات لنراقب بكثير من المتعة شروق

الشمس وغروبها، هل صار أي منا أعمى؟ نعم النظر لكسوف الشمس يمكن أن يصيبكم بالعمى وهذا ما حدث للعالم "غاليليو" .. وهذا فقط ما تم ترديده: غاليليو أصيب بالعمى، لذا أنت أيضاً ستصاب به.. ليس هناك أي مثال آخر حتى الآن بعد غاليليو، رغم أنه استعاد بصره بعد فترة، لكن لم يتم ذكر ذلك أبداً.

هناك أحداث مثيرة للاهتمام بقيت في طي الكتمان، لكن لا يمكن قمع الحقيقة أبداً، فهي تخرق كالسهم وتنكشف للعلن..

هناك سجلٌ مثير للاهتمام لدى البنتاغون عما حصل مع أسرى الحرب الأمريكيين الذين تمت معاقبتهم في الحرب الكورية.. العقاب كان جعلهم يحدقون بالشمس من الصباح حتى المساء، بما في ذلك شمس منتصف النهار. ظنت الحكومة الكورية أن جميعهم سيصابون بالعمى وبذلك سيصبح عدد القوات الأمريكية أقل، لكن ما حصل كان عكس ذلك تماماً.

فبعد فترة من الزمن شكر الجميع الحكومة الكورية، وأولئك الذين كانوا يرتدون نظارات قاموا بإهدائها لها وشكروها لأن قوة نظرهم أصبحت ممتازة 20\20 .

هذا السجل موجود الآن على المواقع الالكترونية للكثير من الناس.

الأسبوع الماضي تلقيت رسالة الكترونية من سيدة في نيويورك والدها ذهب لاختبار القيادة، نظره كان ضعيفاً فلم يستطع تخطي الاختبار.

ثم بدأ بممارسة التحديق بالشمس وذهب مرة ثانية فوجدوا نظره أصبح 20\20 واستعاد رخصة القيادة.

أمر كهذه تحصل، وفي النهاية شروق وغروب الشمس ليسا مؤذنين على الإطلاق، أول ساعة وآخر ساعة، وهذا ما كان يفعله أجدادنا وإخوتنا وأخواتنا في العهود القديمة...

ونحن الآن ندعوهم بـ "عبدة الشمس" لأننا فهمنا بشكل خاطئ ما كانوا يفعلونه مع الشمس.

وحيث تبدأون التحديق بالشمس لن يكون هناك أي تعليمات، إنها الممارسة الوحيدة التي ليس لها أي دين أو طقوس وقيود...

استمروا على نفس نمط الحياة ولا تغيروا روتينكم اليومي أبداً....

فلا توجد أية تعليمات بأنه عليكم التخلي عن الطعام أو الدواء أو التمارين الرياضية أو أي شيء آخر.. تابعوا كل شيء، فقط أضيفوا هذا التمرين العلمي الفائق "التحديق بالشمس".... يمكنكم القيام به صباحاً أو مساءً حسب اختياركم، كما يمكن أيضاً تبديل الساعة تبعاً لما يناسبكم وليس من الضروري القيام به مرتين في اليوم .. مرة واحدة تكفي إما صباحاً أو مساءً.

في أول يوم تحديق فيه بالشمس خلال الفترة الآمنة، الفترة القصوى للنظر هي 10 ثوانٍ فقط، والآن ما هي الـ 10 ثواني؟ لا شيء.. لمِ إذاً على أي شخص أن يخاف؟ كما يمكن لعيونكم أن ترمش أو تهتز..

10 ثوانٍ هي الحد الأقصى، ويمكنكم تقليله حسب راحتكم.. هذا هو تمرينكم لليوم الأول بأكمله!...

حين تنظرون للشمس قفوا مستقيمين قدر الإمكان وأبقوا عمودكم الفقري مستقيماً. أيضاً إن استطعتم قفوا حفاة الأقدام على الرمل لنتائج أفضل، لكن في الشتاء لن تتمكنوا من الخروج لذا يمكنكم حتى التحديق عبر زجاج النوافذ في منازلكم.. في حالات كهذه ستكون المنافع أقل بقليل لكن لا ضرر من ذلك... ليس من الجيد لجسدك أن يكون غير مرتاح وأنت تحديق بالشمس..

كونوا مرتاحين خلال التحديق بالشمس لأن راحة أجسادكم مهمة، ويمكنكم أيضاً الجلوس أثناء ذلك.

الموضوع كله لا يتطلب منك إلا التحديق بالشمس، وعندها يتم تلقي فوتونات الطاقة عبر العينين وتذهب للدماغ حيث تفعل الأعاجيب.

في اليوم التالي حدقوا بالشمس لـ 20 ثانية فقط كحد أقصى، هذا كل ما في الأمر، كل يوم استمروا بإضافة 10 ثوانٍ ..

في بعض الأيام قد يكون الجو غائماً، أو قد تمنعكم واجباتكم في الحياة من القيام بذلك. لا بأس فلا ضرر من ذلك، حين تُفوّتون بعض الأيام تتأخر نتائجكم قليلاً .. هذا كل ما في الأمر.

إن حصلتُم على الشمس كل يوم، تأتيكم النتائج في وقت أقل، وإلا فستحصلون على النتائج لاحقاً. حتى في بلد كروسيا ينجح الناس في التحديق بالشمس والحصول على النتائج.

ستصلون ل 15 دقيقة إذا بدأتُم ب 10 ثوانٍ خلال 3 أشهر (90 يوم). العين هي أول ما سيستفيد، فالرؤية تتحسن ويمكنكم إجراء فحص، وهذا إجباري لأنكم ستغيرون نظاراتكم نتيجة التحسن المستمر وإلا أضعتم هذا التحسن الذي اكتسبتموه إذا استمرِيتُم باستعمال النظارات القديمة... لكن هناك شيء واحد مطلوب هنا: **لا تخبروا طبيب العيون الخاص بكم أنكم تحدفون بالشمس..** حصلوا على النتيجة بأنفسكم وقارنوها لأن أغلب الاختصاصيين مازالوا متمسكين بالممارسات القديمة، بالرغم من أن الكثير منهم كتبوا كتباً عن فوائد التحديق بالشمس!

فعقل يصدر أحكام مسبقة سيُنتج تقارير فيها أحكام مسبقة حتى وإن لم يجد شيئاً يدعو لذلك... هنا نجد بينكم العديد من ممارسي التحديق بالشمس الذين وصلوا إلى 20\25 دقيقة ولم يحدث لعيونهم أي ضرر، فلا تخافوا. سنتأقلم عيونكم، وخلال 3 أشهر ستصلون إلى 15 دقيقة فقط إن كنتم تقومون بذلك تدريجياً. الجسم البشري بإمكانه فعل أي شيء إذا قرر العقل أولاً، إذا تقبّل العقل سيتكيّف الجسد..

كثيراً ما نسمع عن شخص يأكل الحجارة وقطع الزجاج أو يمضغ الشفرات كأنها كعكة أو يأكل القرميد كأنه خبز أو يبتلع الأفاعي حية.

نسمع حالياً عن لعبة مشهورة في طريقها لدخول الألعاب الأولمبية، وهي أكل الصراصير، ويتم تقديم جوائز مالية قيّمة مقابل ذلك.

سؤال يطرح نفسه: إذا كان بإمكان الجسم البشري أن يفعل هذه الأمور، ويهضم تلك الأشياء دون أن يتضرر، وكيف لا يؤذي مضغ الشفرة الأسنان واللسان والبلعوم والأمعاء.....

فما هو تفسير العلم لهذه الظاهرة؟ لا يوجد أي جواب.

الجواب الوحيد هو أنه إذا تقبّل العقل تكيفّ الجسد..

إذا قرر العقل أنكم تريدون فعل شيء ثم مرّنتم ذلك الجزء المعني من الجسم بالقيام بهذا الشيء، عندها يصبح مدرباً متمرساً. بالمقارنة مع الأعمال السابقة، يُعتبر تدريب عيونكم عملية سهلة. فقط يقرر عقلكم أنكم تريدون التحديق بالشمس، وأنتم تعرفون الأوقات الآمنة، وتقومون بزيادة الوقت تدريجياً... ثم أنه وبدون شك عيوننا مدربة على القيام بأمور أسوأ من ذلك، فنحن محدقين دائمين أمام التلفاز والكمبيوتر، نجلس أمامهما لساعات وساعات.

والضوء الذي نتلقاه من التحديق بهذه الأدوات الكهربائية أسوأ بكثير من الضوء الذي يسبب لنا الخوف من الشمس.

إذاً بعد 3 أشهر تصلون لحوالي 15 دقيقة، وصحة العين هي أول ما تحصلون عليه.. ثم تحدث أعجوبة ثانية، العقل يتلقى الطاقة على مدى 3 أشهر (أو أقل أو أكثر) لذا يتم تفعيله.

جزء من البرامج (المواد المُعدّة للاستخدام) المكسدة في داخلكم يتم تفعيلها وبعض القدرات الكامنة التي بداخلكم تستيقظ.

أول ما تحصلون عليه هو التوازن التام للعقل..

نعم العقل المتردد والمختل والمشوّش يصبح متوازن، وهذا ما نريده في الحياة.

فعقلنا ليس متوازناً، نحن نخطئ في خياراتنا وكل قراراتنا فننتعثر ونُعاني.

....سيصبح عقلكم متوازناً وتفكيركم إيجابياً، تتحول أفكاركم السلبية إلى إيجابية، وهذا هو المطلوب..

كما أن الخوف يغادر من حياتنا.. حالياً لدينا خوف، في كل خطوة نخطوها لدينا خوف.. ما الذي سيحصل في اللحظة التالية؟؟، الخوف يرافقنا، حتى في الليل وأنت في العتمة الخوف يبقى كظلك.. بإمكانكم رؤية ذلك الخوف...

لكن حين يتم شحن الدماغ بالطاقة من الشمس تتحررون من كل المخاوف.
حتى الخوف من الموت يتلاشى...

أنتم الآن مستعدون لأي شيء وأياً كان ما سيحدث فليحدث ولن تضطربوا....
لدينا منذ الولادة قوة إرادة مزروعة في داخلنا لكنها ساكنة.. كامنة.. ستتطور
قوة إرادتكم وتصبحون مليئين بالثقة بالنفس...

السلام الذي بداخلكم سيخرج إلى السطح، وحين تتمتعون بالسلام وتكونوا
مسالمين لن تزعجوا الآخرين من حولكم وهكذا أنتم تساهمون بالسلام
العالمي. على الأقل شخص واحد لا يزعج من حوله..

ستتمتعون بصحة عقلية، والأمراض الجسدية الناتجة عن الاضطرابات
النفسية والمزاجية (كالسكري وضغط الدم والكولسترول والحساسية)، كلها
تختفي لأن كيمياء الجسم أصبحت متوازنة. عادةً تُصاب بهذه الأمراض لأن
كيمياء الجسم تتغير بسبب التوتر والضغوطات والقلق والانفعالات، فنمرض
بسهولة.

إذاً ستتخلصون من هذه الأمراض النفسية عندما تتمتعون بمناخ متوازن
داخلكم..

يوافق اختصاصيو الصحة العقلية على أنه في نمط حياتنا الحديث نحن لسنا
فقط نتجنب ضوء الشمس بل وأيضاً ضوء النهار... انظروا إلى بيوتنا وأماكن
عملنا، نحن لا نسمح حتى لضوء النهار بالدخول...

قليلة هي البيوت والمكاتب أو المصانع أو المدارس أو الاستوديوهات التي
تسمح لضوء النهار ونور الشمس بالدخول عبر النوافذ...

معظمنا لديه ستائر جميلة في الداخل.. إذاً خلال فترة النهار نحرم أنفسنا من
المصدر الإيجابي لطاقة الشمس ونضع أيضاً ضوء صناعي كهربائي وندخر
بداخلنا الطاقة السلبية...

ثم نعاني أيضاً حين تأتي فاتورة الكهرباء بعد شهر أو اثنين وندرك أخطاءنا،
لكن هذه الدوامة تستمر وتستمر ولا نتغير أبداً....

إن إدخال ضوء النهار والشمس إلى بيوتكم علاج إيجابي، ستصبحون أكثر تركيزاً في أعمالكم، وأولادكم سيتمتعون بتركيز أكبر في دراستهم.. أسنانهم وعظامهم ستتحسن وتصبح صحتهم أفضل، والجو العام داخل المنزل سيكون إيجابياً.

اليوم لدينا أجواء سلبية، ونحتفظ بأدوات تغيير الهواء داخل بيوتنا لإزالة الطاقة السلبية، ثم نبتعد عن الشمس، لكن ذلك لا يؤدي لنتيجة.

أفضل حل هو إدخال ضوء النهار والشمس إلى المنزل واستعمال الزجاج فقط على النوافذ للحماية من الجو البارد، هذا بالتأكيد سيحسن صحتكم.

وبما أننا نفتقد لطاقة الشمس في الشتاء، ما الذي يحدث حين لا تكون الشمس موجودة لأشهر وأيام؟ نرى عدد أكبر من الناس يبكون دائماً حزينين، يكونون دوماً بليدين عقلياً في الشتاء، وهذا معروف على أنه اضطراب ناتج عن تأثير الفصول، أو باسم "كآبة الشتاء"....

ثم يتم تركيز الضوء الصناعي على العينين لشحن العقل بالطاقة، لكن من جراء هذه العملية تتضرر العين. كما يبديون بإعطاء أقراص البروزاك (لعلاج الاكتئاب) الذي يتسبب بزيادة وزنكم باونداً كل شهر فتصبحون كالبالون، وتعرفون ما الذي يحدث عند الاستمرار في نفخ البالون أكثر.

هذا ما يحدث للكثير من الناس، ويشير اختصاصيو الأمراض العقلية أن أفضل شيء هو الانتقال إلى مكان ذو طقس مشمس، وإذا كنتم تعانيون بشدة ابقوا هناك شهراً أو اثنان وستشفون.

وفي المستقبل على هؤلاء الناس أن يستقبلوا ضوء الشمس حين يتوفر بشكل آمن في منطقتهم، وسيتم تخزينه في أجسادهم وسيحملونه للشتاء التالي وعندها لن تحدث لهم أية اضطرابات عقلية.

إذاً فضاء الشمس الآن أصبح دواءً، أولاً لصحة العين ثم لصحة العقل. ستتخلصون من الاضطرابات العقلية أو النفسية، وهذا ما يحتاجه العالم اليوم، من أجل سلام عالمي حقيقي يجب أن نكون كلنا خالين من الاضطرابات العقلية....

السلام العالمي لا يعني ألا تتقاتل وتتصارع الأمم فيما بينها، فهذا السلام محدود..

السلام العالمي الحقيقي هو حين نكون نحن البشر كلنا بدون توتر وضغوطات وقلق وانفعالات، حين لا نُؤذي الآخرين بل نحبههم، حين نجد ابتسامة على وجه كل فرد. هذا هو الكوكب الأخضر الحقيقي حيث الكل فيه سعادة، والتحديد بالشمس يجلب هذا النظام الجيد...

إذاً ستحصلون على صحة العقل بعد صحة العينين أولاً، وهذا ما أؤكد عليه.... إن خطاب منظمة الصحة العالمية يتحدث عن الصحة العامة للجسد والعقل والروح معاً...

لكنني سأغيّر ترتيب هذه الكلمات وأقول: العقل والجسد والروح.. بالنسبة لي هناك جزء ضئيل من العقل موجود في الجسد، لكن كل الجسد موجود في العقل.. العقل يتحكم بالمادة... العقل فوق المادة... الجسد يتبع العقل... لكن العقل لا يتبع الجسد أبداً... العقل يمكنه أن يسوق الجسد لكن الجسد لا يمكنه أن يسوق العقل..

هذا ما يحدث حين تأتي الأمراض: المرض لن يؤذيكم، لكن الخوف من المرض يؤذيكم أكثر.. انتم تفكرون بالكثير من الأشياء حتى قبل أن يبدأ المرض... أو يستولي عليكم المرض...

أما هنا فالخوف يذهب عندما يكون العقل مليء بالطاقة، صحة العقل وسلامته مهمة جداً، فإذا كان سليماً صافياً فلا بدّ على الجسد أن يبقى سليماً صحياً أيضاً....

أما المهتمون منكم بالصحة العقلية فقط، فيمكنكم التوقف عن التحديق بالشمس بعد 3 أشهر...

لكن إذا أردتم الحفاظ على ما كسبتموه من الشمس طوال حياتكم، وكي لا تصابوا بأي اضطراب نفسي مهما حدث معكم في حياتكم الخاصة، قوموا بالتحديق بالشمس لخمس دقائق كل يوم أو امشوا على التراب وكونوا على اتصال بأمن الأرض ل 45 دقيقة في اليوم، فهذا أكثر من كافٍ لإبقائكم سعاداً دائماً...

سيكون هناك دوماً مشاكل واختبارات في الحياة، فمعنى الحياة هو البلاء ولا يمكن للحياة أن تخلو منها. لكن حين تأتي المشاكل سيكون عقلكم نشيط جداً لدرجة أنكم ستعالجون كل المشاكل بنجاح لتدعمكم في حياتكم ورحلتكم...

هذه هي الفوائد التي تحصلون عليها من خلال التحديق بالشمس..

ثم أولئك الذين يعانون من مشاكل جسدية كالسكري الخطير وضغط الدم والكولسترول والحساسية والسرطان والإيدز والتدرنات والروماتيزم وأي مرض.... ويريدون أن يشفوا، الشمس لديها العلاج والشفاء...

هذه الأيام نسمع عن العلاج بالألوان وكيف تقوم الألوان المختلفة من الشمس بشفاء أمراض مختلفة.

هناك العديد من الطرق والوسائل للاستفادة من طاقة الشمس حيث يتم أخذ الألوان المختلفة من الشمس وتسليطها عليكم، كما تستعمل قناني الزجاج الملونة والأحجار الطبيعية...

وفي كل العلاجات البديلة المستخدمة هذه الأيام بما فيها الريكي والعلاج البراني الطاقي والفنغ شوي والعلاج عن بُعد بأنواعه، ويوجد الآن العلاج عبر الهاتف، والعلاج الروحي... إن مصدر كل تلك الطرق والعلاجات هو طاقة الشمس... تلك العلاجات الشافية تلعب دور الوسيط بيننا وبين الشمس...

المُعالج يخزّن في داخله طاقة الشمس ثم ينقلها لكم فتشفون، لكن أحياناً إذا كان المعالج نفسه يعاني من مشاكل عقلية أو جسدية، فعوضاً عن معالجته لكم سينقل إليكم ما يعاني منه إضافة لما عندكم كهدية...

لذلك هناك خطر دائم، ونجد الكثير من الإعلانات عن هذه العلاجات البديلة....

أما هنا فستكونون بمأمن من تلك المشكلة لأنكم أنتم المتلقي المباشر لضوء الشمس... لستم بحاجة لأي وسيط..

وحين تحديقون بالشمس عليكم فقط أن تعطوا التعليمات بشكل مباشر إلى الدماغ بأن تلك الطاقة التي تدخل جسديكم يجب أن تذهب إلى هذا الجزء الذي يعاني من المرض في الجسد، عندها ستذهب إلى ذلك الجزء وتشفيكم....

لا تذهبوا للعلاج بالألوان لأنه محير للغاية هذه الأيام. الآلاف من الكتب عن العلاج بالألوان متوفر لعدة كتّاب، وإذا قال أحدهم أن اللون الأحمر يشفي مشاكل الكلى الثاني سيقول الأزرق والثالث سيقول اللون الأخضر.. فإذا قرأت كتابان أو ثلاثة ستصاب بالحيرة الشديدة...

نيتي هنا أن أحاول تقديم اقتراح لطريقة آمنة وغير غامضة، لا توجد فيها ازدواجية ويمكن لأي شخص القيام بها بسهولة كبيرة.... فقط انظروا للشمس، وحين تتخطوا الثلاثة أشهر أعطوا إحياء لعقولكم وفكروا بإيجابية بأن هذا النور سيذهب للجزء المريض حيث تتألمون، فيذهب ويعمل عمله ويشفيكم...

الجسد يشفي نفسه بنفسه، الجسد لديه عملية الشفاء والترميم الذاتي ويتطلب لدفعة من الطاقة فقط، طاقة الشمس.. وهذا ما يحصل هنا...

إذا أضفتم إلى التحديق الآمن بالشمس حمام شمسي آمن، عندها خلال ستة أشهر ستتحركون من أي مرض مميت حتى وإن كان السرطان...

حمام الشمس الآمن يعني: أنه حين يكون محتوى ضوء الشمس من الأشعة فوق البنفسجية بين 2 و5، وحين تكونون في ضوء الشمس ولا تشعرون بالاحترق، بل تحسون بدفء الشمس فقط لا حرارتها، الإحساس الفرح بالشمس، ضوء الشمس هذا الذي يدفئكم دون أن تصابوا بضربة شمس.. فتجلسون أو تستلقون من نصف ساعة إلى 45 دقيقة.. بهذا يتكوّن الأنسولين ويذهب السكري..

أي خلل في جسدكم سواء في الأجزاء الكبيرة أو الصغيرة التي أصبحت بدون حياة أو نشاط يتم تجديدها وإعادتها للحياة، وبذلك تذهب الأمراض كالسرطان وغيره...

لا يموت أي جزء من جسمنا طالما نحن أحياء، فقط يصبح بدون حياة مؤقتاً، وبواسطة ضوء الشمس تتم إعادة إحيائه ويصبح مليء بالحياة. يقوم الآن أحد الأخصائيين بكتابة كتاب عن السرطان وفوائد الأشعة فوق البنفسجية لعلاج، يمكنكم تنزيله من موقع يسمى mercola.com

هناك الكثير من الشهادات عن كيفية قيام ضوء الشمس بشفاء مختلف الأمراض...

مايكل هوليك مؤلف كتاب فوائد الأشعة فوق البنفسجية يكتب ليقول: ضوء الشمس الآمن يشفي من السرطان، بينما ضوء الشمس المركز يتسبب لكم بالسرطان. و"جمعية المملكة المتحدة للسرطان" تذهب أبعد من ذلك خطوة للأمام وتنصح بعدم تجنب ضوء الشمس الآمن، وحين يتوفر قوموا بتدفئة أجسادكم لنصف ساعة على الأقل. وإذا تجنبتم ذلك فلا شك أنكم ستصابون بالسكري- ضغط الدم- السرطان- الإيدز- التدرنات، الخ..

كما ترون المعتقدات تتغير، فقد كانوا قبلاً ينصحوننا بالابتعاد عن ضوء الشمس، أما الآن ينصحوننا بتجنب ضوء الشمس المركز وعدم تجنب ضوء الشمس الآمن أبداً.. لقد تمّ القبول به فهو علاج قوي وفعال...

والأبحاث الأسترالية أيضاً تقول أنه بسبب كوننا نتجنب ضوء الشمس، فالسيراتونين الذي يجب أن يتم بناؤه أثناء النهار في جسدنا لا يتم اكتسابه. لذلك في الليل حين نغمض أعيننا ونحيط أنفسنا بالعتمة، العين الثالثة (أو الغدة الصنوبرية) التي عليها أن تطلق الميلاتونين لن تفعل ذلك.. فنحصل على نوم غير صحي ويصاب معظمنا بالأرق، هذا هو السبب الرئيسي.

كما نعلم أنه حين نسافر من توقيت لآخر، يتم إعطاء الميلاتونين لنا ليتكيف نمط نومنا.. تقوم غدتنا الصنوبرية هنا بإفراز الميلاتونين فقط إذا كان السيراتونين موجود بكميات كافية أثناء النهار، ولذلك يجب السماح لضوء النهار والشمس بالدخول لجميع الأماكن التي تتواجدون فيها...

وإذا قمتم منذ البداية أيضاً بشرب مياه تم شحنها بالشمس: نفس نوعية وكمية المياه التي اعتدتم على شربها، ضعوها في وعاء زجاج شفاف كجرّة أو شيء مستدير ليدخل المزيد من ضوء الشمس إليها.

اتركوها في نور الشمس من الصباح حتى المساء وأغلقوها بغطاء كي لا يسقط فيها الغبار، ويفضّل أن يكون غطاء زجاجي وإن لم يتوفّر فأيّ غطاء ينفع.

لكن تجنّبوا البلاستيك كلياً، فقد بدأنا الآن نعلم الأثر السيئ للبلاستيك ونفهم كيف تخلق تلك المادة العديد من المشاكل لنا...

قبل الغروب مباشرة أدخلوا الوعاء لداخل المنزل وفي الشتاء يمكنكم تركه قرب نافذة زجاجية، فحتى هناك يمكن أن يتم شحنه...

استفيدوا لأقصى حد من ضوء الشمس في كل الأحوال التي يتوفر فيها. اشربوا هذا الماء على مدى ال 24 ساعة كشراب طبيعي، هذا هو أفضل مشروب طاقة متوفر حالياً على هذا الكوكب، أفضل مضاد للأكسدة وأفضل علاج وقائي... يمكن استخدامه أيضاً كقطرة للعين والأذن والأنف، كما يستعمل كمربط للجلد إذا كنتم تعانيون من أي مشاكل جلدية.

وانطلاقاً من هذه المياه المشحونة بالشمس، أصبحت أكواب الشاي المشحونة بالشمس شائعة جداً في الأماكن التي يتواجد فيها ضوء الشمس بكثرة... مباشرة قبل الذهاب إلى المكتب للعمل يتركون كيس شاي في كوب ماء زجاجي في ضوء الشمس، وحين يرجعون يكون الشاي جاهزاً لهم ثم يضيفون له ما يشاءون...

إذاً هناك ثلاثة أشياء إن فعلتموها ستتحركون خلال ثلاثة أشهر من كل المشاكل الجسدية: التحديق الآمن بالشمس، حمامات الشمس الآمنة، وشرب المياه المشحونة بالشمس....

إنها هبة عظيمة من الشمس..

إذا كان هدفكم هو فقط اللياقة البدنية، عندها يمكنكم أيضاً أن تحديقوا بالشمس حتى تصلوا ل 30 دقيقة...

هذا هو الشيء الوحيد الذي عليكم فعله وبعدها لن تعانيوا من أي مشكلة جسدية في حياتكم، حدقوا بالشمس كل يوم أو سيروا على التراب وكونوا على اتصال مباشر بأمن الأرض فقط ل 45 دقيقة في اليوم... سيروا باسترخاء، هذا كل ما في الأمر...

لن تعانيوا من أية مشاكل جسدية حتى مع تغيرات الطقس، لا فيروسات ولا أوبئة تنفسي في جسمكم، سيصبح جهازكم المناعي قوي جداً.

في الحقيقة إنه نظام الطاقة الذي نحتاجه، فإذا أصبح جهاز المناعة الجسدي قوياً ستربحون كل المعارك ضد الاضطرابات العقلية والجسدية.

والآن تأتي المرحلة الثالثة من هذه الممارسة: الروح..

الروحانية هي خيار فردي...

إذا أحببتموها واستجبتم لها عندها فقط يمكنكم ممارستها، لكنها تتطلب اللياقة البدنية والصحة العقلية فهي حاجة ضرورية...

وإذا أردتم تطوير مستوى أعلى من الروحانية والوعي بداخلكم والسير على درب الاستنارة والوصول إلى الجنة، عندها فقط يصبح التحديق بالشمس بعد الأشهر الستة ضرورياً....

أيضاً بالنسبة لأصحاب الوزن المرتفع الذي يريدون تخفيضه دون بذل مجهود كبير، دون عناء.. الوزن أيضاً سينخفض...

في كل هذه الحالات التحرر من الطعام شيء حتمي، بسبب الطعام اليوم.. فهو يحتوي على الكثير من المخلفات السامة وهي تصنع أفكاراً سيئة تقف في طريق الروحانية وتعيق نمو أرواحنا...

لذا فالتحرر والشفاء من الطعام أمر محتم من أجل بعد روحاني أرقى.. لكن حين نحرر أنفسنا منه يأتي هذا السؤال: كيف سيتمكن الجسد من الصمود؟

الإجابة الطبيّة بحد ذاتها تقول: الجسد بحاجة للطاقة وهي ضرورية، لكن الطعام ليس ضرورياً...

جسدنا يعمل على الطاقة فقط، والطعام التقليدي الذي نتناوله ليس سوى مصدر ثانوي للطاقة الشمسية فبدون ضوء الشمس لن ينمو شيء على هذه الأرض...

إذاً ما نأكله هو مصدر ثانوي للغذاء والطاقة، والمصدر الأصلي الذي عاش عليه أجدادنا واستمدوا منه طاقتهم نقوم نحن بتجنّبه....

وعندما نقوم بطبخ أي نوع من مملكة الخضار، فإن طاقة الشمس تضيع.... الطعام المطبوخ خطر جداً وهذا ما أثبتته العلم الآن، لذلك ترى الحكماء يتناولون الطعام النيء.

تلك هي الفلسفة الأساسية لأكلي الطعام النيء، وتلك المجتمعات تتزايد يوماً بعد يوم لأنهم لا يطبخون فلا تضيع طاقة الشمس بل تذهب إلى داخلهم، وهكذا نحن نتجه نحو ذلك رويداً رويداً...

أكلي الطعام النيء الغير مطهو على بُعد خطوة فقط من تلقي الطاقة من ضوء الشمس مباشرة...

لقد علمت كلية الطب الملكية في لندن بعدة أشخاص يعيشون فقط على ضوء الشمس لفترة تمتد ما بين 10 إلى 25 سنة..

بالإضافة لذلك، من منكم قرأ المذكرات الشخصية ليوغي Autobiography of a Yogi... وقرأ عن سيدة بقيت على الطاقة الشمسية ل 52 سنة.. وعن القديسة المسيحية تيريزا نيومان في ألمانيا بقيت 12 سنة ونصف.. وقديسون آخرون بقوا 10 و 15 و 20 سنة....

وعندما كانوا يُسألون عن ذلك كانت الإجابة الوحيدة هي: إن دماغنا يستمد الطاقة من الشمس مباشرة، وهكذا نغذي ونقوي أنفسنا.. لكن لا يمكننا تقديم أي شرح حالياً لأن العالم ليس مهياً لتقبل هذا بعد...

وفي ذلك الوقت افتقدنا للمنهج العلمي، لكن هذه المؤسسة الطبية الأقدر في العالم (كلية الطب الملكية في لندن التي سبق ذكرها) كتبت بأن الأشعة الشمسية هي الطعام الأصلي للإنسانية...

وما نأكله هو مصدر ثانوي، ويوماً ما سيثبت شخص ما كيف يستطيع الإنسان أن يعيش على طاقة الشمس بشكل مباشر... إذاً فلسفة العلوم الطبيّة نفسها تقول بأن الإنسان يمكنه أن يعيش على الطاقة، والطعام ليس مطلوباً.

وهذا ما حدث معي، وقد قمت بإثباته وسأتي على ذكره لاحقاً.

لكن كيف يحدث ذلك؟ هذا الجانب الذي سأدخل فيه للإجابة..

حين تمددون فترة التحديق بالشمس لأكثر من ستة أشهر بإضافة 10 ثوانٍ يومياً، فإن الخلايا الجسمية المنتشرة في جسدنا بأكمله تصبح كلها منظّمة ونقية ونظيفة خالية من الأوساخ بداخلها، من أي اضطرابات عقلية أو جسدية...

بالإضافة لأن طبيعة الخلايا في أجسادنا مشابهة لخلايا بطاريات الشحن الشمسية، وكل خلية جسدية لها عقل ووعي خاص بها بالإضافة لما لدينا في القمة "العقل" أو الوعي الرئيسي المركزي...

..فتخيلوا عدد العقول وكمية الوعي التي نحصل عليها..

حين تقومون بتمديد فترة التحديق بالشمس لما بعد الستة أشهر، تبدأ هذه الخلايا ببطء بالحصول على الطاقة، وكلما ازدادت معدلات الطاقة يبدأ الجوع بالاختفاء تدريجياً، وهذا هو الفرق.

حين نصوم، والعديد منا يصومون لأغراض دينية.. ونحن كما نعلم لدينا جوع فنقوم بكبت الجوع ونحاول السيطرة عليه، والتحكم بالجوع يشكّل دائماً مشكلة لأن الجوع يتضاعف...

أي شيء نحاول كبته أو السيطرة عليه يتضاعف..

لذا فأي شيء نرغب بإزالته من داخلنا يجب أن يختفي منا، لذلك لا بد من جعل الجوع يختفي، وهذا ما يحصل حين تدخل الطاقة إلى جسدنا...

الجوع في تناسب طردي مباشر مع الطاقة التي يحتاجها الجسد، وبدلاً من أن نستمدّها من الطعام التقليدي فنحن بدأنا نحصل شيئاً فشيئاً على المزيد والمزيد من الشمس، من المصدر الأصلي...

وفي غضون 9 أشهر حين تصلون ل 44- 45 دقيقة يختفي جوعكم وآلامه ولا يبقى لديكم حتى أي رغبات...

وحين تختبرون ذلك ل 3- 4 أيام، عندها ستتركون التحديق بالشمس للأبد. والآن لسنة واحدة فقط لأنه في هذه الحالة إذا قمتم بالتحديق بالشمس ل 9 أشهر، فإن العقل أصبح مليء تماماً بالطاقة.

وللمحافظة على ما كسبتموه تتابعون التمرين لمدة سنة واحدة فقط تقومون خلالها إما بالتحديق بالشمس ل 15 دقيقة يومياً أو بالمشي على التراب ل 45 دقيقة في اليوم.. وفي نهاية تلك السنة...

سيصبح جسدكم مشحون تماماً بالشمس، ستصبحون كبطاريات شمسية، تماماً كالرقاقة الموجودة في الآلة الحاسبة التي تعمل على الطاقة الشمسية.

عندها لا يبقى عليكم فعل أي شيء، يمكنكم حتى التوقف عن المشي على التراب والتحديق بالشمس وكل شيء... حتى وإن خرجتم من فترة لأخرى وسقط عليكم أي شيء من الشمس ولو كان ضوء النهار فقط، سيعيد هذا شحن الطاقة فيكم ويمكنكم العيش طوال حياتكم هكذا على ضوء الشمس.. هذا ما يسمى: "العيش على نور الشمس"...

لذلك أثارت هذه الظاهرة انتباه وكالات الفضاء، فالطعام مشكلة للمسافرين إلى الفضاء الخارجي... فلا يمكن حمل الطعام وحفظه لأشهر وسنوات، كما أنه من الصعب جداً هضم الطعام هناك فعملية الأيض تتعطل والعمود الفقري يتمدد...

هناك الكثير من المشاكل، لذلك هم أيضاً في بحث عن طعام حجمه صغير لا يُحمل بل يتم تلقيه من مصادر كونية وأفضلها هو أشعة الشمس...

إذاً هذا أثار الانتباه، وبما أنه تم فحصي أولاً من قبل جامعات بنسيفانيا التي تمولها ناسا، وجامعة توماس جيفرسون ... الآن وضعت اقتراحاتي لناسا في ملف، وأخبرتهم بأنه لدينا مفتاح لحل مشكلة الطعام في الفضاء الخارجي، وعلماء ناسا يناقشون الموضوع وجميعهم متحمسون لذلك.

الجزء الثاني:

هناك غذاء آخر غير الغذاء المادي الذي ندركه بحواسنا، وهذا الغذاء نستمدّه من المصادر الكونية، وأفضلها ضوء الشمس.

وإذا رغبتنا بالسير على درب الاستنارة، حتى ولو استغنينا عن الطعام فإننا بالكاد نستعمل 10% من دماغنا.. ويبقى 90% يمكن الوصول إليها عبر المشي حفاة الأقدام، لأن ذلك يفيد في تفتح دماغنا باستمرار.

ما هو السبب؟

يمكن السبب في ذلك بوجود خمس أصابع في القدم كل واحدة متصلة مع عضو من أعضاء الجسد.. الإصبع الأكبر يمثل العين الثالثة، الغدة الصنوبرية وهي مركز الدماغ.

أما الإصبع الثاني يمثل الغدة النخامية وهي الغدة المسيطرة أو المنظمة في الدماغ.

الإصبع الثالث يمثل المنطقة المهادية الموجودة في الجهة اليسرى من الدماغ، وهي التي تتحكم بالشعور بالجوع والشبع.

يتم حالياً في كاليفورنيا دراسة تأثير شحنة الشمس على إمكانية قيام الإنسان بعملية السبات.

وهذا مشابه تماماً لما نجده لدى بعض الحيوانات - كالسلاحف والدببة - والتي تقوم بالسبات الشتوي مرة كل ستة أشهر أو كل 12 شهراً.. إن السلاحف تأكل مرة كل ستة أشهر ومع ذلك تستطيع العيش لألف سنة، أما نحن فنأكل يومياً ولا نعيش مئة سنة حتى .

إذاً يمكننا القول أن التقليل من تناول الطعام يطيل العمر، وهذا ما بدأ يتوصل إليه العلم اليوم.

كما سبق وقلنا، كل إصبع من أصابع القدم متصل بإحدى الغدد الأساسية الموجودة في الدماغ.. ويتم تفعيل أو تنشيط هذه الغدد حين نمشي حفاة الأقدام على التراب متصلين مع أمنا الأرض (التي تعتبر من المصادر الأخرى القوية لطاقة الشمس حيث أن هذه الطاقة مخزنة فيها بسبب تعرضها لها لبلايين السنين).

ولسنا مضطرين لفعل ذلك في الشتاء، ففي هذا الفصل يمكننا ممارسة التحديق بالشمس دون الخوف من ضرر الأشعة فوق البنفسجية التي تكون منخفضة جداً، بينما في الصيف علينا أن نكون شديدي الحذر عند فعل ذلك.

إذاً نمشي حفاة الأقدام ونطيل فترة المشي تدريجياً (نزيد عدد دقائق السير من 45دقيقة إلى - 50 - ثم 55- وحتى ساعة كاملة).

وكلما مشينا أكثر سيتفتح دماغنا أكثر وأكثر وتظهر القدرات فوق المعتادة المختبئة فينا.

وسنختبر عندها كل ما نسمعه عن اليوغيين والعظماء والأولياء..

وإذا حصل وتحررت القدرات القصوى للدماغ وبلغت 100% ، عندها تحصل الاستنارة.

إذاً إن عملية التحديق بالشمس يمكن أن تؤدي للاستنارة بسهولة كبيرة وهذا ما أكدته الأبحاث التي أجريت على الناس المستنيرين.

كتب إيدغار كايسي أنه في الماضي البعيد عاش أجدادنا فقط على نور الشمس، ونحن كذلك وفي وقت ليس ببعيد سنعيش من جديد على ضوء الشمس فقط.

بدأ العلم اليوم يهتم بهذا الموضوع أكثر لأن الذين يمارسون التحديق بالشمس تتجدد الخلايا العصبية في دماغهم ويصبح لديهم المزيد منها... باعتقادنا، إن خلايا الدماغ (الخلايا العصبية) تموت عندما نأكل.. فتضعف ذاكرتنا وينخفض معدل الذكاء لدينا وتصبح عملية شيخوختنا أسرع، وحين نشيخ نصاب بالخرف والشلل الرعاشي.

لكن مع ممارسة التحديق بالشمس ستتمكن الخلايا العصبية من التجدد وتصبح أكثر فعالية، لذا تصبح عملية الشيخوخة أبطأ ونبقى شباباً لسنين إضافية موفرين بذلك على أنفسنا الكثير من مستحضرات التجميل ويعتبر هذا من فوائد عملية التحديق بالشمس!.

تصبح الذاكرة أكثر حدة، ويرتفع معدّل الذكاء، لن يكون هناك خرف و.. الخ..

التحديق بالشمس يجدد الخلايا العصبية لسبب واحد: غالباً عندما نشاهد شروق الشمس وغروبها نشعر بالاسترخاء..

كلنا اختبرنا ذلك: تسترخون وتحرّرون من التوتر، فتتجدد الخلايا العصبية.. وهذا هو الجواب الطبي: إذا حصلت على الاسترخاء، عندها فقط تتجدد خلاياك العصبية. لكننا نواجه في هذه الحياة دائماً العديد من المشاكل والضغطات، لذا تموت الخلايا العصبية وتبدأ المعاناة من المشاكل، لكن الشمس تحررنا من كل هذه المشاكل..

هذه هي الفوائد التي تعطينا إياها الشمس.. لذا من فضلكم لا تشكّكوا بهذا التمرين، فقط جربوه، كونوا الشاهد على التغيير الذي سيحدث داخلكم. عندما يظهر شيء جديد فجأة، تحدث حوله إشكاليات كثيرة..

مثلاً: الرجل الذي قال أن العالم كروي تم قتله، وبعدها اكتشفوا أن كلامه صحيح لكن للأسف لم يعد ذلك ينفع لأن الرجل قد مات.

إذن كل ما عليك فعله هو أن تنظر إلى الشمس لعدة ثوان..

بعد أول عشر ثوانٍ لن تسقط السماء فلا تخف... بعد ثانيتين قد ترمش عيناك.. لا بأس.

انظر بشكل طبيعي وباسترخاء تماماً كما تنظر للتلفاز، هذا كل ما في الأمر.

إذا شعرت بالراحة تجاه هذا التمرين استمر وإلا فيمكنك أن تتوقف وأن تبقى سعيداً، والشمس ستكون سعيدة أيضاً، لا يوجد ما يضرّ.

جربه فهو لن يكلفك شيئاً ولا يتطلب الأمر معلماً لتعليمك، المطلوب هو التمرين دون معلم.

هذا سهل جداً، ليس له أية أعراض جانبية، وهو مجاني أيضاً!

حين تحقق بالشمس وتفكر في مشاكل حياتك، الشمس ستعي وجودك ومشاكلك لأن هذه الأفكار تصل كإشارات إلى الشمس التي بدورها ستوفر لك الظروف المناسبة لتحل كل مشاكلك وتحصل على كل ما تريد.

يمكنك أن تقوم به متى ما يحلو لك، في الصباح أو المساء، بشكل منتظم أو غير منتظم لكن في الدراسة إن لم تنتظم ستتأخر النتائج، يمكنك بالتدريب المنتظم إنهاء واجبك بالوقت المناسب أما عدم التنظيم سوف يؤخرك عليك أن تعيد وتكرر التجريب والتمرين مرراً وتكراراً..

وأولئك الذين يعيشون في مناطق ذات مناخ سيء يتأخرون في الحصول على النتائج.

لقد تمكن أشخاص من أماكن مختلفة حول العالم أن يستغنوا عن الطعام من خلال التحديق بالشمس. لكن هدف هذا التمرين ليس الاستغناء عن الطعام بل أن تحصل بسهولة على الصحة الكاملة التي يحتاجها كل منا عقلياً وجسدياً وروحياً، عندها يمكننا الذهاب للجنة.

كلنا نحلم بالجنة لكن لن يكون بإمكاننا أن نشغل مكان فيها ما لم يتم جعل هذا الجسد الحالي جنة حقيقية.

نحن ننسى هذا الجسد الحقيقي الواقعي ونضيّع وقتنا بأشياء كثيرة أخرى. لنبق أولاً متواجدين في الحاضر ونعمل على أن يكون هذا الجسد خالٍ من الأمراض العقلية والجسدية، عندها نستطيع أن نتقدم روحياً..

الروحانية سهلة جداً، خلال ثلاثة أشهر تصبحون أصحاء عقلياً.

أنتم لا تؤذون أحداً وبالتالي لا تتسببون بالألم لأحد ولا ترتكبون الخطايا. هكذا يتم إرساء قواعد روحانيتكم، كل شيء مبني على هذا.

يذهب كل شيء وتظهر الأشياء المقدسة الكامنة في ذواتنا إلى السطح. حتى الإدمان يتوقف بعد ثلاثة أشهر أو ثلاثة أشهر ونصف، فالإدمان ليس سوى اضطراب عقلي خطير.

في اللحظة التي تحب فيها الشمس، ستصمت جميع الكواكب ولن يكون لأي كوكب أي تأثير عليك.

إن الأشخاص الذين يؤمنون بالأبراج والتنجيم وبالتأثير السيء للكواكب، سيخلصهم حبهم للشمس من كل ذلك.

فعندما تحبكم الشمس وهي الملكة القائدة، لن تقوم الكواكب التابعة لها بأذيتكم.

أنظروا للفوائد من كل الزوايا.. نور الشمس سيحيي حياتكم الحالية بالإضافة لحياتكم بعد الموت.

يقرّ العلم الآن بأن الإنسان لديه روح..

والغدة الصنوبرية (التي تشكل مركز الدماغ حيث تتوضع أرواحنا) تتوسع بسبب التحديق بالشمس.

لكننا عندما نأكل تبدأ الغدة الصنوبرية بالتقلص وتُجبر الروح على الخروج والقفز للعينين، لكن مع التحديق بالشمس تتوسع هذه الغدة وتصبح الروح مرتاحة، وعوضاً عن مئة سنة يمكنكم العيش 400 سنة أو أن تعمّروا إلى ما لا نهاية..

وهذا تماماً ما يسعى إليه العلم. كما يقوم الخبراء حول العالم بتجارب حول احتمالية التخاطر عن بعد وغيره من القدرات الخارقة التي تصبح كلها ممكنة بواسطة العين الثالثة.

هذا هو العلم والعالم الجديد الذي جلبه التحديق بالشمس ولدينا الكثير من الشهادات والعديد من الأشخاص الذين تم شفاؤهم.

حتى عظامكم يمكن أن تنمو من جراء ذلك.. هناك شاب ألماني تضرر عموده الفقري وعجز العلم عن مساعدته. قام فقط بالاستلقاء والتحديث بالشمس، كما عرّض ظهره لها ..

وبعد عدة أشهر أصبح عموده الفقري كاملاً كأنه جديد.

كل ما عليك هو أن تجرب دون أن تكثر من الأسئلة، كن الشاهد على هذه الحقيقة.

لقد تعرفتُ على هذا التمرين من خلال بعض النصوص الهندية التي أثارت اهتمامي كثيراً وقد راجعت العديد من الدراسات من عدة حضارات قديمة: المصرية، الأوروبية، الأمريكية الأصلية، البرازيلية وحضارة البيرو التي لديها العديد من معابد الشمس، والمكسيكية حيث الأهرامات.

لقد عرف الأمريكيون الأصليون التحديث بالشمس وكانت لديهم رقصات جماعية يؤدونها أثناء قيامهم بالتحديق. استغرق الأمر مني 20 سنة للتوصل إلى قرار. بدأت بالتعرف على فوائد الشمس حين كان عمري 25 سنة، وفي الـ 55 من العمر تمرنت واستمتعت بذلك، وعندما حصلت على نتائج تقدّمت بها للعلوم الطبية. لست شخصاً فريداً أو غريباً، فحتى الآن هناك الكثير من الأشخاص يعيشون على نور الشمس منذ عدة سنوات (50- 60 سنة..). لكنني أول شخص تقدّم للعلم الطبّي وتم فحص جسده. تم فحصي عدة مرات من قبل فريق أطباء عالمي ومن وكالة ناسا خلال صيامي وبقائي على الماء فقط (في إحداها راقبوني على مدى 212 يوم) وكل شيء كان على ما يرام. أقرّ العلم بمثل هذه الأمور وهو الآن يبحث عن تفسيرات.. فعندما يكون هناك اقتراح أو فكرة أو تمرين يمكن لكل الناس إعادته ويعطي نفس النتائج في كل مرة، عندها يصبح علماً. بذلك نجد أن التحديث بالشمس وحمامات الشمس وشرب المياه المشحونة بالشمس كلها سوف تشكل علوم هذه الألفية الجديدة.

إجابات على بعض الأسئلة (بعض الأسئلة لم يكن واضحاً بسبب عدم استعمال مكبر الصوت، لذلك نجد الجواب فقط):

- هل يمكن التحديق بالشمس خلال النهار وفي منتصف الظهر؟

حين نتكلم عن تمارين للعامّة يجب أن نقترح فقط الأشياء الآمنة.. قد يؤذي بعض الناس أنفسهم بالنظر للشمس القوية ظهراً.. وهناك احتمال أن تصاب العين بالضرر، لكن من ناحية أخرى لا يشكك العلم الطبي بما أقوله.

- هل يكفي الماء فعلاً لاستمرار الحياة؟

هناك عالم ياباني يقول: بما أنه 80% من جسمنا يتكون من الماء، فلماذا نزعج أنفسنا بال 20% الباقية؟ وما نأكله يحمل أكثر من 50% ماء. إذا الماء هو الذي يجعلنا نستمر بالحياة. إذا شربنا ما يكفي لن يحدث أي خلل في أعضاء جسدنا.

- ماذا عن الشمس التي تكون فوق التلال بالنسبة لمن يعيش منا في الوديان؟

إن أولئك الذين تحيط الجبال بمكان عيشهم أو يعيشون في وادي ولا يمكنهم رؤية الشمس عند الشروق ولا الغروب، فليحدّقوا بانعكاس الشمس في حوض من المياه النقية (أي غير المالحة) أو في خزان أو بئر أو وعاء كبير أو أي شيء توجد فيه مياه ساكنة وذلك عند الظهر في منتصف النهار.. صحيح أنها لا تعادل التحديق المباشر بالشمس من حيث الفائدة إلا أنها تعوض.

- أعيش منذ أيلول الماضي في وادي معتم مما جعلني أستغرق وقتاً طويلاً حتى أصل ل 33 دقيقة في التحديق بالشمس. في أيلول الماضي تم تشخيص مشكلة في عيني وأخبروني أنه إن تحسنت أساساً، فسيستغرق الأمر خمس سنوات على الأقل.. لكني الآن أشعر أنني بحالة رائعة، إلا أنه علي تغيير وصفة نظاراتي. هل يمكنني متابعة ما فاتني إن غيرت النظارات؟

النظر يتحسن ويجب تغيير النظارات التي وصفها الطبيب والمتابعة.

- هل يمكن علاج الأسنان وفجواتها؟ وسمعت أنك أيضاً لا تحتاج للماء بعد هذه العملية..

لا أنا أحتاج للماء لأنني شخصياً أؤمن أنه يجب أن نتناول الماء. أنا أشرب الماء وأحياناً قنينة حليب. ولكن بدون الماء لا يمكن الاستمرار أبداً.. هذا هو اعتقادي، مع أننا نسمع أن أشخاص يعيشون دون ماء، ولكن أنا أعتمد عليه لأنه ضروري. ويمكن علاج الأسنان لأنها تحتاج للكالسيوم الذي يساعد على امتصاصه الفيتامين "د" ونحصل على هذا الفيتامين من الشمس.

- بدأت للتو ووصلت لأربع دقائق. إن فصل الشتاء طويل حيث أسكن، وقد يستغرق انتهاؤه عدة أشهر، هل من مشكلة إن انتظرت هذه الفترة؟

لنفترض أنك أتممت 10 دقائق مثلاً ثم لم تتمكن لأيام لاحقة أو حتى لأشهر من المتابعة. وحين يصبح الطقس ممتازاً وتريد المتابعة، فخلال عدة أيام (من 8 إلى 10) ستصل للمدة التي أحرزتها سابقاً فتنتقل من دقيقة إلى أكثر حسب راحة عينيك. ثم حين تصل للعشرة دقائق التي توصلت إليها سابقاً حافظ على ذلك لتستريح يوماً أو يومان ثم ابدأ بالزيادة عشر ثوانٍ كل مرة وكل شيء سيكون على ما يرام.

- حتى 45 دقيقة من المشي على التراب تعطي بعض المنافع.

- نختار وقتاً بين أول دقيقة من لحظة شروق الشمس في الأفق إلى نقطة الساعة الأولى؟

نعم خلال هذا الوقت.

- المشي يجب أن يكون على التراب لا على العشب لأن العشب مضرّ. في الحقيقة يشبت العشب طاقتك، لذا حين تحرق بالشمس لا تقف أبداً على العشب، إنها حقيقة مثبتة. يوجد في العشب هنا الكثير من الكيمائيات والحشرات لذا فالسير حافي القدمين على العشب ضار بالتأكيد. تعد الرمال على شواطئ البحار أفضل مكان للمشّي، وكذلك ضفاف الأنهار جيدة، بالإضافة للتراب الذي لدينا هنا.. كما يمكنكم فعل ذلك في منازلكم إن كان لديكم حديقة كبيرة، فقط قوموا بإزالة العشب من 200-300 قدم واصنعوا منها ممشًى واملئوه بالرمال الجيدة وسيروا عليه ذهاباً وإياباً.. هذا يحلّ المشكلة. تملك الكثير من المدارس ملاعب للأطفال مليئة بالرمال، ملاعب الكرة الطائرة وكرة المضرب التي يتدربون فيها مليئة أيضاً بالرمل.. إذا حاولتم بالتأكيد ستتمكنون من إيجاد مكان تمشون فيه.

- هل تقول أنك لو حدّقت بالشمس لستة شهور، ثم بسبب وجود السُّحُب لم تتمكن من الإكمال في الشتاء لن تخسر المنافع؟

لا لن تخسر. طالما إيمانكم بفوائد الشمس باقي لن تخسروا شيئاً.

- بالنسبة للمعدل الآمن للعين، هو ما يقارب 2 (من الأشعة فوق البنفسجية)؟

نعم الحد الأقصى للعين من 0 إلى 2. وللجسم من 2 إلى 5. ويمكن تحديد ذلك بسهولة كبيرة عبر الإنترنت، هناك العديد من مواقع الطقس .. ضع ال zip code الخاص بك والوقت الخاص بمكان إقامتك وستحصل على نسبة الأشعة فوق البنفسجية الخاصة بمنطقةك في الوقت المحدد. وهناك ساعات يد ب 30 - 35 \$ ، تسجل هذه الساعة النسبة على الفور أثناء وقوفك في الشمس. وهناك شيء رخيص جداً يسمى UV cards تضعها في ضوء الشمس ل 20 ثانية فيظهر على الفور خط أحمر مرقم يحدد نسبة الأشعة بسهولة كبيرة. وبعض الصحف تعطي نسبة الأشعة فوق البنفسجية ساعة بساعة على مدى خمسة أيام كل مرة. من السهل جداً تحديد نسبة الأشعة فوق البنفسجية للشمس.

- أثناء التحديق بالشمس هل تمسك ساعتك وتعدّ؟

لا، هناك عدّادات متوفرة ستُعلمك بالوقت عبر إصدار صوت كل عشر ثوانٍ.

- بالكاد يحصل الشخص الضريّر على 10 % مما نحصل عليه لأن الضوء لا يدخل ويصل للدماغ.. لكنه يحصل على بعض الطاقة بعينين مغمضتين.

- حين نقول "تحديق" نقصد النظر للشمس بطريقة عادية كما تنظرون إلي وأنظر إليكم.. حين تنظرون للشمس تقوم العين أوتوماتيكياً بالتقاط فوتونات الطاقة (وحدات الكم الضوئي الخاصة بالطاقة) وتذهب للدماغ ثم للجسم. نحن نسميها: "البقلقة بالشمس" لكنها مجرد كلمة تقنية المقصود بها النظر إليها بطريقة عادية.

- للتحديق في انعكاس الشمس على الماء ، هل يجب أن تكون كمية الماء كبيرة؟

للانعكاس يجب أن تأتي الشمس ويكون الأمر على ما يرام، كما يجب أن تكون مياه نقية لا مالحة ولا مياه من البحر.

(إجابته لم تكن مناسبة للسؤال ربما لأنه لم ينتبه لقصدها.. لكنه تكلم عن الأمر في سؤال سابق بشكل عام).

- بالنسبة للخضار الطازجة، إن وضعناها في الثلاجة (في العتمة والبرد) هل يؤثر ذلك على قوة الشمس المخزنة فيها؟

نعم هذا يقلل من الطاقة التي خزنتها الخضار بداخلها. وهي أتمت اختزان الطاقة، لذلك لن يعطي إبقاؤها في الشمس فائدة أكبر.

- يقال أننا نستفيد أكثر إذا حرّكنا رمش العين...

لا، فقط حافظوا على نظرتكم بشكل طبيعي وعادي ولا تقوموا بأي تمارين أخرى لأنها تسبب التوتر، افعلوا الأشياء ببساطة.

- لم قلت: تجنب ماء البحر؟

لأن الانعكاس الآتي سواء من الثلج أو من ماء البحر (بسبب الملح) يكون مركّزاً جداً لدرجة تؤذي العين. في حين أن انعكاس المياه النقية لا يؤدي أبداً.

- إذا كنت ترتدي النظارات، هل تخلعهما؟

طبعاً، لأن الهدف أساساً هو التخلص من النظارات.. لذلك حين تحدّقون بالشمس قوموا بذلك بدون نظارات أو عدسات لاصقة فلا يصيبكم الضرر، لكن إن كانت العدسات ثابتة فلا بأس لأن العدسات تصبح جزء من العين. المنافع ستكون أقل بقليل.. لكن إذا كان من الممكن أن تنزعوها فافعلوا.

- كنت أتساءل ما إذا كان هناك إحساساً خاصاً يحدث حين نحقق بالشمس، نكون قد حصلنا على ما يكفي ويجب أن ننظر أبعد..

لا، هذه التفاصيل الثانوية تختلف من شخص لآخر وتعتمد على تفكيركم ومخاوفكم وإيمانكم ومعتقداتكم بخصوص الشمس.. لكنها ليست أساسية.

- هل تغيرت الشمس أو حصل تغير في الغلاف الجوي؟

لا، هي نفسها... نسمع قصصاً مماثلة، هناك دورات تتغير كل عشر سنوات. لقد تحدثوا عن طبقة الأوزون كثيراً، ما الذي حصل لها الآن؟ تم إغلاق هذا الباب لأن العلماء الألمان يتحدثون النظرية كلها ويقولون أن الأرض تبرد ولا تسخن. إذاً حتى العلماء مختلفين فيما بينهم، لذلك لا تزعجوا أنفسكم بأمور كهذه.

- حين ننظر للأشياء خلال النهار نرى أشعة الشمس المنعكسة على كل شيء. بارتداء النظارات الشمسية ألا تقلّ هذه الظاهرة؟

نعم.. وحينها يضرب ضوء الشمس عيونكم بقوة. نرتدي النظارات الشمسية أثناء القيادة أو حين نمشي، لعشر أو 15 دقيقة فقط. لكن في باقي الأوقات لا تفعلوا ذلك، فأولئك الذين يستعملون النظارات الشمسية من الصباح إلى المساء 90 % منهم يصاب بالأرق، هذا هو السبب.

تجارب بعض الناس مع التحديق بالشمس:

- وصلت ل 30 دقيقة من التحديق بالشمس، وبعد فترة قصيرة من بدء التمرين لم أعد أرtdي نظاراتي الشمسية أبداً مع أني في السابق لم أكن أستطيع الخروج من المنزل بدونها. الآن لم أستعمل النظارات الشمسية لأكثر من ستة أشهر.

- أنا أقوم بالتحديق بالشمس ل 16 دقيقة.. بدايةً لم ألاحظ أي شيء حتى وصلت لخمس دقائق وبدأت بالزيادة، ثم لاحظت أموراً عديدة واختبرت الكثير من النعم. العديد من الأشخاص يخبرونني أنني أتمتع بصحة تامة جيدة. أنا هادئة جداً في عملي المجهد لأقصى حد، مازال مجهداً لكن لم أعد أشعر بذلك. ذهب مني الكثير من الخوف، قمت بالقفز مع صديقتي من طائرة وذلك بعد أن كنت سابقاً أخاف من فعل ذلك. كنا على ارتفاع 10 آلاف قدم، فقفزت دون أي خوف بينما صديقتي كانت تجلس في الطائرة مرعوبة. ظننت أن الغضب ذهب، لكن مازال يوجد القليل.. إلا أنني أشعر بسعادة غامرة الآن وأقيم الصداقات بسهولة وأخرج كثيراً بعد أن كنت خجولة.

- بالتأكد اختبرتم ما يحدث عندما لا يكون هناك ضوء شمس بل غيوم؟ نشعر كلنا بالإحباط وتنفذ طاقتنا وكلنا نقول هذه العبارة: يا له من يوم ممل، وحين يأتي ضوء الشمس من جديد نشعر بالسعادة، وتملأنا الطاقة.. هذا هو تأثير الضوء على الجسم البشري، لكننا في الحقيقة لا نحقق الاستفادة القصوى منه، وهنا يكمن خطؤنا. فقد تم زرع الخوف فينا من أن النظر إلى الشمس يسبب العمى، لكن أنتم هنا الآن، العديد من الأشخاص يتحسنون كما قلت ولا أحد يتأذى والنظرية تتقدم. وهذا هو الشيء الأساسي لحياتنا: عقل خالي من الخوف هو ما نسعى إليه

والشمس تشحن عقلكم وجسدكم لدرجة تصبحون فيها بلا خوف وعندها تستمتعون بحياتكم. مع الخوف يعيش الإنسان فقط للعيش..

- معدل الزيادة 10 ثوانٍ، هل نعرض أنفسنا للخطر عند تخطيه؟

ليس خطيراً، قد لا تتأذى عيونكم حتى لو زدتكم دقيقة أو دقيقتان كل يوم، يمكنكم أن تصلوا لـ 25 دقيقة في الأسبوع. الكثيرون فعلوا ذلك، لكن لا فائدة من هذه الزيادة لأن العقل يعتبر كالكومبيوتر الجبار بل وأكثر تعقيداً من الكومبيوتر العادي، ويجب تعليمه بتمهّل.. لذلك العقل دائماً يقول: الشمس ليست كالوجبات السريعة.. لذلك إذا تسرّعتن لن تحصلوا على النتائج، علام العجلة؟ تمهّلوا.. التمهّل والثبات ينتجان النبات، والعجلة تنتج العجلة.. تمهّلوا فالحياة عملية كبيرة والخطوات تتتالي كالأرقام 9- 10- 11- 12.

- لحل مشكلة الغيوم، هل من المسموح عند ممارسة التمرين أن نزيد 20 ثانية عندما تظهر الشمس مجدداً إذا ضاع علينا يوم؟

لا، حين تتمكن من القيام بالتمرين فقط زد 10 ثوانٍ، لا تحسب كل هذه الأيام التي تفوتك.

- هل تحتاج للنوم لمدة أقل الآن؟

بالتأكيد، بما أن الجسم لديه مناعة عالية ومليء بالطاقة، لا يوجد تعب، لذا تصبح ساعات النوم أقل أيضاً. أسافر لعدة أماكن وأعطي ما يقارب الـ 250 محاضرة خلال عام كامل حول العالم ولا أشعر أبداً بالتعب. أقيم في عدة أماكن وليس لدي مشكلة مع النوم، بالرغم من أن الناس لا يتمكنون من النوم حين يغيرون مكان إقامتهم.. لكنني أرتاح في كل مكان أذهب إليه. لذلك يصبح جسمكم مثالياً ولديه تحكّم تام عند تغير الظروف، وأفضل جزء في الموضوع هو أنكم لا تشعرون بالتعب أبداً.

- هل مازال عليك الذهاب للحمام من فترة لأخرى؟

بالتأكيد ، لأنني أتناول الماء وأحياناً الشاي والقهوة.

- لا يتم استخدام الأمعاء؟

عملية الغازات تستمر: حين تشربون الماء ينفصل الهيدروجين والأوكسجين لذلك تعمل الأمعاء. هناك أجزاء عديدة من جسدكم لا تستخدموها، لكن طالما هناك ماء في الجسم لا يحدث سوء وكل شيء يعمل.

- كنت أتخيل كيف سيكون الأمر، أتذكر قولك في محاضرة سابقة أنك أيضاً لا تشعر بالبرد. وفكرت: كيف سيكون الأمر إن لم أعد مضطرة لشراء الطعام ولا الاحتفاظ بالمطبخ ولا أن أدفع لإبقاء الفرن مشتعلاً، ولا يكون علي استعمال سرير ضخم...

حينها ستكونين مسافرة إلى المريخ والكواكب الأخرى. الرحلة الواحدة تتطلب على الأقل 3 سنوات كما تعلمين. لذا سوف تجعلين نفسك مؤهلة لذلك، دون تذكر بأن ما تريه اليوم هو الأشياء المحدودة.. تخطي حدودك، هناك أشياء كثيرة لا نعرفها تنتظرنا، لا تعتقدي بأن ما تريه اليوم هو فقط المتوفر في هذا العالم. عليك تخطي هذه الحدود والقفز خارجها، حينها فقط ستعرفين مدى سعة العالم. هذا ما تعلمنا إياه علوم ما وراء الطبيعة القديمة... لا تزعجي نفسك بالأشياء الأخرى، فقط اهتمي بنفسك وبما ستنايلينه ولا تفكري بالعالم.. عندها تأتي الرفاهية... الجميع يفكر بما سيحدث، لكن في الحقيقة هذا خلق وظائف جديدة.. جعل عالمنا سهلاً وخلق وظائف أكثر. لذا علينا دائماً تقبل الأشياء الجيدة الآتية، دعونا لا نقارن الظروف الحالية ونفكر بأن الناس ستفقد هذا الشيء وذاك.. لا، هناك تغيرات كثيرة جديدة آتية إلى هذا العالم.

- حمّام الشمس يتم حين يشعر جسمك بالدفء، إذا شعرت بالراحة لدفء الشمس سيعطيك هذا كل الفوائد... حتى لو عرّضت للشمس بعض أجزاء جسمك لنصف ساعة ستشفيين.

- المقصود ب 2 - 5 (للجسم) مؤشر الشمس (أي نسبة الأشعة فوق البنفسجية في ضوءها) ، لا وقت التعرض للشمس..

للحكم على كون الشمس مناسبة لكم تراقبون إن كنتم تشعرون بالدفء وتستمتعون فذلك سوف يساعدكم.

- هل تنصح بعدم استعمال مستحضرات الحماية أثناء حمامات الشمس؟

بالتأكيد.. في هذه الأيام يخبروننا عن هذه المستحضرات والكريمات، حين تضع هذه المواد يتوقف إفراز العرق من الجسم وتبقى المواد السامة فيه وتفسد. تدخل هذه الكيماويات عند التعرض للشمس إلى العمق داخل جسمك فتصاب عندها بالسرطان وكل هذه الأشياء.. لذا ليست الشمس هي التي تسبب السرطان بل الاستعمال الخاطئ لهذه المستحضرات.

- سمعت أيضاً أنه من أسباب إصابة الناس بالسرطان من الشمس هو أن خلاياهم غير سليمة بسبب تناولهم الكثير من الطعام المطبوخ والسام، والمسرطنات من محيطهم وجسدهم... لكن يمكنهم التعرض للشمس إن كان لديهم أنسجة سليمة ولا يعانون من هذه المشاكل.. هل تعرف شيئاً عن ذلك؟

نعم، نور الشمس هو الحل. لهذا نجد أن الناس انتقلوا من الخضار المعلبة إلى الطعام العضوي الطبيعي... لكن كل المطلوب هو نور الشمس فقط لأنه بالتأكيد يجدد جميع أجزاء الجسد، فيشفى من السرطان وأي شيء.

- بالنسبة لنظارات الشمس، أنا أقوم بالإبحار..

حينها يكون انعكاس الشمس قوي جداً، لذلك طبعاً ستستعمل نظارات الشمس. تكمن المشكلة حين يقوم البعض بوضعها ليلاً نهاراً، حتى أنهم قد يذهبون للنوم بها، وهذا ما يجب تجنبه. يمكنك استعمالها تحت الظروف غير العادية، لكن لا تتعود عليها وتستعملها طوال الوقت فتصبح مؤذية.

- هل تمنع بإخبارنا عن عمرك؟

عمري 100 - 32 (= 68)

- هل يمكننا استعمال القبعات؟

نعم، إن كانت الشمس مركزة بالتأكيد عليك أن تحمي نفسك وتغطي جسدك، لا شك بذلك. عرّض نفسك لضوء الشمس اللطيف..

شكراً لقراءتكم... كلكم نور من نور..
ومن سار على الدرب وصل...

www.AlaalSayid.com