

# Solarna joga

Piše: Krešimir Mišak

Hira Ratan Manek je vijest koja dolazi. Većina nije čula za njega, neki jesu. Oni koji su čuli bez iznimke su fascinirani jednostavnošću, neuništivom logikom i znanstvenim dokazima o solarnoj jogi koju Hirachand Ratanski ili Hira Ratan Manek širi po svijetu. Intervju koji slijedi napravljen je kada se HRM odazvao našem pozivu da dođe u Hrvatsku radi snimanja dokumentarnog serijala 'Moć Sunca' Znanstveno-obrazovnog programa Hrvatske televizije.

Nadamo se da će i vama razjasniti neke nejasnoće i krivo shvaćene stvari te vas obogatiti i informacijama koje nisu dostupne na internetu ili su pak krivo interpretirane.

Solarna joga sadrži u sebi sve vrste vježbanja joga. Ona je zapravo izvorna tehnologija. Danas je prihvaćena u svijetu kao high-tech moderna tehnologija. Nije potrebno ići na tečajeve, nema gurua, svatko može vježbati kad njemu odgovara i uživati dobro zdravlje.

## **Na Rubu Znanosti "Solarna Joga ili Sungazing":**

### Što je solarna joga? Kada i gdje je nastala?

**HIRA RATAN MANEK:** Solarna joga je high-tech vježba za zdravlje. Postoji tisućama godina, postojala je svugdje na našem planetu, sve religije i sve kulture sadržale su vjerovanje u sunce, svaka zemlja i svaki čovjek poznavali su tu vježbu. No, s promjenama koje su se dogodile u svijetu i s dolaskom suvremenog obrazovanja ljudi su se udaljili od solarne joga zbog toga što je suvremena znanost nametnula nepotreban strah i uvjerenje da je gledanje u Sunce štetno. Tako su ljudi s vremenom zaboravili na solarnu jogu, zbog čega imamo problema sa zdravljem.

Ja sam tu jogu upoznao na sugestiju jedne osobe, Majke iz hrama Sri Aurobindo u Pondicherryju, koja je bila Francuskinja i zvala se Mira. Ona mi je sugerirala da pokušam, da počnem istraživati tu vrstu joga, uđem dublje u nju i steknem iskustvo, i tada je pošaljem u svijet. Tako sam ušao u solarnu jogu. To učenje je trajalo trideset godina, od moje dvadeset i druge do moje pedeset i pete godine. Proučavao sam razne tekstove - indijske, egipatske tekstove, tekstove iz Grčke i Bugarske, i iz južnoameričkih zemalja poput Meksika, Perua, Brazila i Bolivije, u kojima je postojalo vjerovanje u moć Sunca. Moja istraživanja joga počela su 1962. godine i trajala do 1992. kada sam izradio protokol koji sada šaljem u svijet. Solarna joga sadrži u sebi sve vrste vježbanja joga. Ona je zapravo izvorna tehnologija. Danas je prihvaćena u svijetu kao high-tech moderna tehnologija. Nije potrebno ići na tečajeve, nema gurua, svatko može vježbati kad njemu odgovara i uživati dobro zdravlje.

### Čime ste se bavili prije nego što ste upoznali solarnu jogu?

**HIRA RATAN MANEK:** Studirao sam strojarstvo, ali zaposlio sam se u tvrtki svojih roditelja. Imali smo veliku izvoznu tvrtku, prekooceanske trgovačke brodove koji su prevozili teret i putnike iz Indije u cijeli svijet. Negdje 1975. godine ta je vrsta poduzetništva zapala u teškoće i naša je tvrtka pala u stečaj. Nakon toga sam se bavio izvozom začina na Zapad. U

međuvremenu je moje izučavanje joge napredovalo, moje je zanimanje za tu vrstu joge raslo, tako da sam 1992. godine odlučio povući se iz trgovine, posvetiti se iskustvu koje sam stekao baveći se solarnom jogom i poslati je u svijet. Stoga sam se 1992. godine povukao iz poslovnog svijeta i počeo se baviti prakticiranjem solarne joge.

U tome sam bio uspješan, tri puta sam dokazao njezinu moć pred medicinskim stručnjacima, i poslao je u svijet, gdje je danas poznata pod nazivom "gledanje u sunce": To je solarna joga.

Tijekom devetnaestog i dvadesetog stoljeća kolale su priče o toj posebnoj vrsti joge u Indiji, ali sve je ostalo samo na glasinama. Možemo reći da se solarna joga čuvala kao tajna. Zašto ste je vi odlučili otkriti svijetu?

**HIRA RATAN MANEK:** Proteklih dvije ili tri tisuće godina više je ljudi pokušalo otkriti tajne solarne joge koja je poznata tisućama godina. Na žalost, establišment je bio tako moćan da oni u tome nisu uspjeli. Na primjer, u Francuskoj se gospodin amram Miki Nikolav jako trudio da ljudima približi solarnu jogu. Na Zapadu je bilo više ljudi koji su pokušavali objaviti istinu o solarnoj jogi, ali su ih u tome sprječavali tadašnji medicinski stručnjaci, liječnički establišment, političari. Jedna od njihovih pogrešaka bila je što se nikad nisu podvrgli zdravstvenim pretragama, što medicinske stručnjake nisu povelili sa sobom i razuvjerali ih. Zbog toga su njihovi pokušaji propali. Kad sam shvatio razloge njihova neuspjeha odlučio sam da ću ja povesti sa sobom medicinske stručnjake i razuvjeriti ih umjesto da se s njima sukobljavam.

Vježbao sam solarnu jogu, zahvaljujući njoj uživao dobro zdravlje i pozvao stručnjake da me gledaju i prate. Oni su postali moj "Big Brother". Bili su uz mene u svakom trenutku, sve su zapisivali, a kad nešto ostane zapisano na papiru, više nema natrag. Moja je tvrdnja bila da solarna joga nije samo dobra za zdravlje, nego da zahvaljujući Suncu tijelo može sve duže i duže živjeti bez hrane. To bi moglo biti rješenje i za putovanja u svemir. Prvi put pod nadzorom sam živio 211 dana uzimajući samo vodu, nakon čega me pregledao tim liječnika; drugi put sam bez hrane i samo pijući vodu proveo 411 dana. To je bio velik eksperiment za koji je znao cijeli svijet, jer u medicinskoj ekipi bili su liječnici sa svih strana svijeta, a vodio ju je predsjednik Indijske liječničke komore. Neprekidno sam bio s njima, u svakom trenutku bi uz mene bila po dva ili tri liječnika, i na prvoj stranici njihova izvješća jasno stoji da sam bio pod promatranjem svake sekunde, da ni u jednom trenutku nisam bio sam. To je potaklo znanstvenike i istraživače NASA-e koji izučavaju utjecaj svjetla na ljudski organizam da me pozovu u SAD. Na Sveučilištu Thomas Jefferson i Sveučilištu Pennsylvania promatrali su me tijekom 130 dana, koje sam proživio samo pijući vodu. Nakon toga su objavljeni i neki članci u medicinskim časopisima. No, kako vježbanje ove joge ništa ne košta, postoji jedna prepreka u glavama, oni ne žele doći u sukob s cijelom liječničkom zajednicom. Jer da oni otvoreno kažu da ovo donosi zdravlje, to bi automatski bio udarac za medicinsku struku i znanost. Stoga neke stvari još uvijek kriju, igraju se skrivača. Moja je namjera spasiti javnost, spasiti čovjeka od nedaća suvremenog života, posebno zdravstvenih rizika koje donosi, i zato sam promijenio taktiku.

Ne čekam više službenu potvrdu, nego sam od 2002. godine počeo sam iznositi ove činjenice. Nitko od ljudi koji su promatrali moje pokuse nije se usprotivio; oni se jednostavno drže po

strani - nisu mi pružili podršku, ali isto tako mi nitko ne oponira. Ali ljudi su to masovno počeli prihvaćati. I zato postavljam pitanje što je uopće znanost. Nekome padne na pamet neka ideja i ta ideja postane formula, znanstvena osnova, koju dijeli i prakticira velik broj ljudi. Ako svi dođu do rezultata koristeći istu metodu, to je onda znanost. Tako je drevni fenomen gledanja u sunce postao suvremena, high-tech zdravstvena znanost.

Vi ste živi primjer da čovjek može živjeti samo od sunca i vode, i pozivate ljude da to i sami iskušaju. Možete li nam točno reći kada i u kojim ustanovama su vas promatrali, što se promatralo i pratilo, tako da nam možete reći na kojim su organima opažene promjene, a na kojim organima promjena nije bilo.

**HIRA RATAN MANEK:** Znanstveno je prihvaćena činjenica da je 80% našeg tijela voda. Dakle, 80% našeg organizma treba samo vodu. Jedemo radi onih preostalih 20%. A i čvrsta hrana koju jedemo sastoji se velikim dijelom od vode, čak do 50 ili 60 posto. Tijelo, dakle, traži najviše vodu. Voda je vrlo moćan izvor energije potrebne našem tijelu. Međutim, iz raznih razloga, koji su povezani s ukusima i drugim stvarima, ljudi su stekli uvjerenje da je njihovu organizmu najpotrebnija hrana. Japanski znanstvenik Masaro Emoto, koji izučava vodu i čiji se rad može vidjeti na njegovoj web stranici, dokazao je značajnu ulogu vode u energiji tijela. Ja sam bio siguran da ću moći živjeti od sunca i vode. Radio sam pokuse na sebi, radio sam ih pred liječnicima. Prvi post od 211 dana bio je u Calicutu, pred liječnicima sa sveučilišta u Calicutu, koji je i moj rodni grad. Zatim je uslijedio još jedan veliki eksperiment u indijskom gradu Ahrnedabadu, gdje me tijekom 411 dana posta promatrala međunarodna ekipa u kojoj je bio 21 liječnik i kojoj je na čelu bio predsjednik indijske liječničke komore. Izvešće o tom eksperimentu objavljeno je u indijskom medicinskom časopisu u ožujku 2001. godine gdje se navodi sve što je tijekom pokusa zamijećeno.

Razmislimo o svjetlu. Svjetlo je tu, dopire do svih dijelova našeg tijela, a ulazi kroz oči. Kad svjetlo dopre do vas, izliječeni ste. Po tom načelu funkcionira sva alternativna medicina. Zatim sam bio na promatranju na sveučilištima Thomas Jefferson i Pennsylvania, gdje su me promatrali vodeći svjetski stručnjaci, poput Georgea C. Brainarda koji je stručnjak za pinealnu žlijezdu, Andrewa Newberga, stručnjaka za mozak, psihijatra Mauriea D. Pressmana i mnogi drugi. George C. Brainard je znanstvenik čiji rad podupiru NASA i Državni zavod za zdravstvo. On se bavi utjecajem svjetla na ljudski organizam. Andrew Newberg također uživa potporu američkih znanstvenih ustanova. On je proučavao moždanu aktivnost osobe koja živi od sunčeve energije i ne uzima hranu. Bili su tu i drugi liječnici. Na mojoj web stranici je potpun popis liječnika koji su me promatrali u Americi. Najviše su pazili da li se u tijelu događaju neke negativne promjene.

Da li uredno funkcioniraju jetra, pluća, srce, krvotok i drugi sustavi. Radili su mi krvne pretrage i slično. Našli su samo jednu negativnu stvar: Nakon nekoliko dana gladovanja uz pijenje vode, razina glukoze u krvi spušta se na gotovo 40 do 43 posto od normale, a to je prema medicinskoj znanosti opasno. Međutim, ja nikad nisam pao u komu, ništa mi se nije dogodilo.

Po meni, to znači da vrijednosti koje znanost smatra normalnom razinom glukoze, a koje su definirane prije mnogo godina, svakako treba mijenjati. Otkrili smo da u Africi mnogo ljudi živi s 26% normalne razine glukoze. Dakle, sve što medicina kao znanost preporučuje nije

savršeno. Organizam se može prilagoditi okolnostima. Ja sam medicinskoj znanosti ponudio jedan slogan: "Kad um prihvati, tijelo se prilagodi." Ljudi se mogu svemu prilagoditi. Postoje neke smjernice o razini glukoze ili potrebnom broju kalorija, ali one su samo općenite. U svemu postoje iznimke.

Ljudi mogu živjeti i s mnogo manje kalorija. U Indiji sam potaknuo stručnjake iz Ministarstva obrane da to malo istraže. Svi baratamo nekim brojkama o potrebnom broju kalorija: fizički radnik treba 3000 kalorija, običan čovjek 1500 kalorija, i slično. Gledali smo radnike koji su gradili cestu. Oni su po uobičajenim tablicama trošili 3000 kalorija, ali hranom su unosili samo 1500 i bili su zdravi. Odakle ta razlika?

Ta dva normativa - potreban broj kalorija i razina šećera u krvi - sigurno treba mijenjati i postoje stručnjaci koji se time bave. Isto se može reći i za ljudsko oko. Uvijek se vjerovalo da je izravno gledanje u Sunce štetno. No, mi smo dokazali da se gledanjem u Sunce, ako se gleda u određeno doba dana i kratko vrijeme koje se postupno povećava, vid poboljšava. Ako vid korigiramo laserom, umjetnim svjetlom stvorenim u laboratoriju, zašto ne bismo koristili prirodno, božansko sunčevo svjetlo umjesto lasera? Zapisana su mnoga zapažanja liječnika. Ja ih razumijem, znam da ne mogu sve otvoreno priznati jer bi time radili protiv vlastitih interesa, ali polako se i to mijenja. Zasada ne nailazim ni na kakvo otvoreno protivljenje medicinskih stručnjaka onome što propovijedam, za razliku od mnogih drugih u povijesti koji nisu imali potporu medicine, nailazili su na otpor i nisu uspjeli. Kod mene je pozitivna okolnost to što nemam protivnika.

Mnogi stručnjaci za karcinom počeli su prihvaćati kao činjenicu da je sunčevo svjetlo prirodna kemoterapija. Uzmimo za primjer bolesna koljena. Nije potrebno operirati koljeno, dovoljno je sjesti na stolicu i pola sata do 45 minuta grijati bolna mjesta na blagom suncu, gledati u sunce, i koljena će vam biti kao nova

Zanimljivo je da se i svemirska agencija zainteresirala za vas i da su vas promatrali i njezini stručnjaci. Kakvi su bili rezultati i zašto se zanimaju za vas?

**HIRA RATAN MANEK:** Ja nikad nisam rekao da se NASA interesira za mene, to je tako pogrešno objavljeno u medijima, ali za mene jesu bili zainteresirani znanstvenici i liječnici čiji rad financira NASA. U medijima je to donekle pogrešno protumačeno, za mene su se interesirali liječnici i znanstvenici koji rade uz pomoć NASA-e. Jedan veliki znanstveni projekt bavi se istraživanjem utjecaja svjetla na ljudski organizam. Time se bavi George C. Breniard čija istraživanja financira NASA, i on me jest promatrao nekoliko puta, tijekom 130 dana oliko sam postio pod njihovim nadzorom. Oni vjeruju da je moguće da čovjek živi od Sunca, jer ja sam to dokazao nekoliko puta. Najveća prepreka svemirskim putovanjima upravo je hrana. Jedan istraživački projekt NASA-e bavi se takozvanom mikrohranom. To je hrana koju jedete, ali je ne vidite. A to može biti samo nešto povezano sa svjetlom i energijom kojima se hranite, ali ih ne vidite. Oni su svjesni toga da se to što ja propovijedam izvrsno uklapa u njihov projekt. No znate kako je, živimo u vremenima kad se sukobljavaju razni interesi, za sve treba vremena. No, oni shvaćaju što radim i znaju da se to izvrsno uklapa unjegov projekt. Čuo sam da je tehnika iskušana na nekim vojnicima, u Indiji i među američkim vojnicima u Iraku koji su uz pomoć gledanja u Sunce po nekoliko dana živjeli bez hrane. To su velike promjene koje se događaju u svijetu.

Koliko dugo treba prakticirati solarnu jogu prije nego postanemo sposobni živjeti samo od Sunca? Opišite nam proces učenja, kako se počinje najprije s 10 sekundi gledanja u Sunce, što se događa nakon 6 mjeseci, kada treba napraviti prekid, kada čovjek postaje "solarni čip" i tako dalje.

**HIRA RATAN MANEK:** Solarna joga je najjednostavnija vježba. U svim vrstama joge ova joga ima određenu važnost. Potrebno je vježbati samo 270 dana ili 3 sata. Vježbu možete raditi kontinuirano i redovito, ali čak i ako ne vježbate redovito, zbog osobnih razloga ili ako nema Sunca zbog klimatskih uvjeta u kojima živite, rezultati će biti vidljivi. Važno je da, bez obzira na prekide, vježbate točno 270 dana.

Ako počnete s 10 sekundi vježbe u takozvano sigurno doba dana - a to su prvi i posljednji sat dnevnog svjetla, takozvani "zlatni sati" -ili, jezikom znanosti, u vrijeme kada nema ultravioletnog zračenja koje je štetno za oko - i ako povećavate trajanje vježbe 10 po deset sekundi, nakon dva mjeseca ili 60 dana osjetit ćete poboljšanje vida. Oko je istureni dio mozga, ulazni dio, koji ovom vježbom postaje draviji. Ako nastavite vježbati nakon trećeg mjeseca, kad u sunce gledate 15 minuta, bit ćete savršenog psihičkog zdravlja. Svi psihički poremećaji nestaju. Danas je općepoznata činjenica da u zemljama blizu sjevernog pola, posebno u Skandinaviji i u drugim zemljama u kojima vlada duga i teška zima, velik dio populacije tijekom zimskih mjeseci trpi od poremećaja koji se čak naziva "zimskim bluesom". Ljudi osjećaju tugu, mentalnu tupost, sve zbog nedostatka Sunca. To im nadoknađuju umjetnim svjetlom. Čovjeku koji pati od tog poremećaja liječnik nastoji pomoći jarkim snopom umjetnog svjetla koje energizira mozak. To rješenje donosi privremeno olakšanje, ali pritom pacijentu stradaju oči. Ako istog pacijenta pošaljete avionom u neku tropsku zemlju, odmah će se osjećati bolje bez ikakva drugog tretmana. Tako su liječnici počeli uvažavati činjenicu da je Sunčevo svjetlo prirodan lijek.

Jutarnje i večernje Sunčevo svjetlo može ukloniti sve psihičke probleme i čovjek može postići savršeno duševno zdravlje. Duševno zdravlje je najvažniji element zdravlja. Kad imate duševno zdravlje, slijedi ga i tjelesno. S tim u vezi imam još jedan slogan: Mozak je vrlo malend io tijela, ali u mozgu je cijelo tijelo. Prvo se treba pozabaviti umom, mozgom. Ako liječite tijelo, liječite samo simptome. Kad liječite mozak, liječite uzrok problema. To je glavna pogreška suvremenog zdravstvenog sustava, ne bavi se uzrocima. Izvor problema je mozak, zdravlje mozga. Dokazano je da se kod mnogih ljudi koji gledaju u Sunce neuroni u moždanim ćelijama regeneriraju. To je jednostavan put do zdravlja. Tijelo ovisi o mozgu, a mozak o broju i snazi neurona. Gledanje u Sunce opušta. Što ste opušteniji, to se regenerira više neurona, a ti neuroni upravljaju kretanjem i funkcijama tijela. Nakon otprilike tri odnosno šest mjeseci vježbanja, tj. 15 odnosno 30 minuta gledanja u Sunce, riješit ćete se svakog tjelesnog problema, bio to rak ili sida ili osteoporoza, bolna koljena, srčani problemi, artritis, žutic. Naprimjer, za žuticu svi znaju da se može izliječiti samo Suncem. Ako Sunce liječi žuticu zašto ne bi i druge bolesti? Mnogi stručnjaci za karcinom počeli su prihvaćati kao činjenicu da je Sunčevo svjetlo prirodna kemoterapija. Uzmimo za primjer koljena. To jedanas u modi, kao što je nedavno bila ugradnja premosnica.

A mnogi kirurzi koji su pacijentima ugrađivali premosnice danas žale zbog toga i smatraju to nepotrebnom operacijom. Tako danas svi iduna operaciju koljena. Boli vas noga, odete

ortopedu i on kaže da trebate operaciju koljena. Nije potrebno operirati koljeno, dovoljno je sjesti na stolicu i pola sata do 45 minuta grijati bolna mjesta nablagonom Suncu, gledati u Sunce, i koljena će vam biti kao nova.

A što je sida uopće? Po svemu što se o njoj piše, ja vidim da to uopće nije tako opasna bolest. Tijelo gubi svjetlo i tako nastaje sida. I medicina potvrđuje da je ljudsko tijelo građeno od svjetla i da zrači svjetlo.

Ako je tijelu potrebno svjetlo, zašto mu ne dati svjetlo. Kad izgubi svoje svjetlo, posebno na licu, nastaje sida, ali to se izgubljeno svjetlo može nadoknaditi Sunčevom svjetlošću i čovjek koji boluje od side lako se može vratiti u prijašnje stanje.

Vi ste solarni čip, čim a vas padne trak sunca, tijelo se puni energijom, ništa drugo nije potrebno raditi. Nakon 270 dana vježbanja ijedne godine obnavljanja energije na taj način, postali ste savršeni solarni čip

Što je "mozgjuter" (u izvorniku: brainuter)? To je termin koji ste vi smislili?

**Hira Ratan Manek:** Danas poznajemo kompjutore. Tehnika koju ja nudim je suvremena tehnika stjecanja zdravlja. Mozak radi poput superkompjutora, i zato sam ga nazvao "mozgjutorom": Tehnologija koju ja nudim može se usporediti s informatičkom tehnologijom. I u nama postoji kompjutor, koji ja zovem "mozgjutorom": Računala rade pomoću softvera. I mi imamo softver, koji rođenjem dobivamo od Boga, samo što je to tihi softver. Računalo ima tipkovnicu i miša pomoću kojih upravljamo softverom. Naš um objedinjava funkcije tipkovnice i miša. Računalo se napaja strujom, mi na žalost ne, ali imamo sunce koje je izvor energije kojim se napaja mozak. I mi imamo neku vrstu informatičke tehnologije: to je interna tehnologija. Ono što je za kompjutore informatička tehnologija, za naš "mozgjutor" je interna tehnologija.

Čovjek je svemoćan ako razumije sebe, treba samo omogućiti mozgu da se obnavlja energijom, a softverom koji nam je Bog dao možemo sve nasvijetu, ostvariti sve svoje snove i sve što zamislimo. Čovjek može sve. Uspoređujemo ga s kompjutorom da bismo upozorili na tu činjenicu, da i mi imamo superkompjutor koji nam je dan od Boga.

Bez ikakve potrebe da trošimo mnogo novca i nepotrebno stvaramo priče o sidi, ja ne znam kakvi interesi stoje iza toga, ali stvar je vrlo jednostavna. Odvedite takvu osobu na Sunce i bit će izliječena. To je osnovno počelo. I Biblija kaže: 'Neka bude svjetlo. I bi svjetlo: Razmislimo o svjetlu. Svjetlo je tu, dopire do svih dijelova našeg tijela, a ulazi kroz oči. Kad svjetlo dopre do vas, izliječeni ste. Po tom načelu funkcionira sva alternativna medicina. Nakon šest mjeseci, kad vježbate po trideset minuta, između šest i devet mjeseci, odnosno kad u Sunce gledate od 30 do 45 minuta, glad polako nestaje.

Znanstveno je dokazano da se glad pojavljuje kad je tijelu potrebna energija. Energiju tradicionalno crpimo iz hrane. Također je dokazano da se vegetarijanci hrane iz drugorazrednog izvora energije, a nevegetarijanci iz trećerazrednog izvora energije. Zbog toga nevegetarijanci češće obolijevaju i teže im je ozdraviti nego vegetarijancima. Zbog toga se danas mnogi ljudi u svijetu okreću sirovoj hrani.

Namirnice ne mijenjaju kuhanjem nego ih uzimaju u prirodnom obliku, jedino ih peru vodom, kako se ne bi izgubila Sunčeva energija koju takve namirnice sadrže.

Dakle, Sunčeva energija i čista voda. Konzumirate li voće i povrće sirovo, dobivajući Sunčevu energiju koja je u njima nataložena, i uz topijete čistu vodu, samo ste korak dalje od izravnog konzumiranja Sunčeva svjetla. Daleke 1900. godine medicinski stručnjaci u Londonu jasno su napisali da su Sunčeve zrake čovjeku izvorna hrana. Hrana koju mi jedemo sekundarni je izvor te energije. Jednog dana netko će otkriti da čovjek može živjeti izravno od Sunčeve energije. Medicinska je filozofija da čovjek može izravno živjeti od Sunčeve energije umjesto da se hrani iz sekundarnih ili tercijarnih izvora te energije. Slučajno ili sretnom slučajnošću, i sam sam otkrio kako taj mehanizam funkcionira u ljudskom tijelu.

Kad se oslobodite tjelesnih i psihičkih problema, stanice vašeg tijela funkcioniraju poput fotonaponskih ćelija solarnog kolektora. Znamo da fotonaponske ćelije upijaju Sunčevu energiju i pretvaraju je u električnu struju, toplinu ili drugu energiju. Istu tu mogućnost imaju i naše tjelesne stanice. Nakon šest mjeseci, tijelo počne pohranjivati energiju, glad se smanjuje, smanjuje se unos hrane i smanjuje se tjelesna težina. Zbog toga ova vrsta vježbe postaje i popularna kao rješenje za pretilost koja je velik problem, posebno u Sjedinjenim Američkim Državama. Utvrđeno je da sve dijeta, gimnasticiranje i druge metode mršavljenja donose duševne probleme. Najlakši način mršavljenja je gledanje u Sunce. Prije svega stječete emotivnu avnotežu. Nakon tri mjeseca, kad postanete emotivno uravnoteženi, ne jedete hranu ako vam nije potrebna. Većina nas nije emotivno uravnotežena i zato jedemo mnogo više nego što je potrebno.

Nakon šest do devet mjeseci vaše tijelo počinje postupno zamjenjivati hranu Sunčevom energijom. Čak i ako ste sportaš ili fizički radnik, nemojte se bojati. Jedite kad ste gladni i postupno, kako će Sunce nadomještati vašu energiju, manje ćete osjećati glad. Ovo nije tip vježbanja u kojem se prvo morate svega odreći, zatim se početi baviti gledanjem u Sunce. Ne, počnite gledati u Sunce i sve ostalo će slijediti samo od sebe. Možete normalno nastaviti raditi, a ako želite živjeti bez hrane, moći ćete sve duže i duže biti bez hrane. U međuvremenu, ako poželite jesti, ili vam to odgovara iz društvenih razloga, slobodno jedite, a poslije se ako želite možete vratiti gladovanju. Moje je iskustvo da, kad jednom izađete iz ovog kruga, hranu više nikad nećete poželjeti. Ali ako želite jesti, jedite, jer cilj nije gladovati, nego postići mentalno, tjelesno i duhovno zdravlje. Najprije treba biti zdrav um, a zatim i tijelo, i tek tada možete imati zdrav duh, jer spiritualno zdravlje zahtijeva meditaciju i strogu disciplinu. Meditirati se može samo ako ste mentalno i tjelesno zdravi. Ja to zovem ATM late-em/, neprekidna meditacija. To je nešto novo. Ljudi znaju za TM Itearni, transcedentalnu meditaciju, a ja nudim neprekidnu meditaciju. Ili neprekidnu medicinu, jer solarna joga je upravo to. Gladovanjem se čistite od svega lošega. Živite sretno, kad se dogodi smrt, umirete sretno, i život nakon smrti je također sretan.

Tijelo liječi samo sebe, posjeduje autonomnu sposobnost samoizlječenja za koje mu je potrebno obnavljanje kozmičkom energijom.

Gledanjem u sunce upijamo kozmičku energiju u tijelo i svi tjelesni sustavi dobro funkcioniraju

Dakle, tijekom tih 270 dana polako produžavate vrijeme gledanja u Sunce, glad polako nestaje, i tako dalje.

### Što se događa nakon 270 dana?

**HIRA RATAN MANEK:** Nakon 270 dana gledanja u Sunce ne treba napraviti ništa posebno. vaše tijelo je postalo solarni čip, treba ga povremeno napuniti. Tijekom jedne godine potrebno je 15 minuta gledati u Sunce, ili hodati bosim nogama po zemlji 45 minuta, ništa drugo. Vi ste solarni čip, čim na vas padne trak Sunca, tijelo se puni energijom, ništa drugo nije potrebno raditi. Nakon 270 dana vježbanja i jedne godine obnavljanja energije na taj način, postali ste savršen solarni čip.

### Je li nužno hodati bosonog i mora li se stajati na golom tlu, a ne, recimo na travi?

**HIRA RATAN MANEK:** Hodate li bosonogi postići će rezultate, jer tlo je puno Sunčeve energije. Ali ako ne možete hodati bosim, bit će dovoljno i samo gledanje u Sunce. Hodanje bosim nogama nije uvjet, ali može pomoći. Zašto kažemo da ne treba stajati bosim tabanima na travi?

Trava raste uvis crpeći energiju iz tla. U tom slučaju trava tako uzima energiju i iz čovjeka. Kad hodate po travi, oči se hlade, tijelo se hladi, osjećate da ste se ohladili jer gubite energiju. Gledanje u zelenu travu je jako dobro za vid, ali hodanje po travi nije. Osim toga, danas su travnjaci prepuni zagađivača i kemikalija, insekticida.

Ne treba riskirati s travom. Onaj tko radi solarnu jogu ne bi smio hodati bos po travi, u cipelama može, jer ne dolazi u izravan kontakt.

To je jedino upozorenje - ne raditi solarnu jogu stojeći bosonogi na travi. Najbolje je stajati na dobrom toplom pijesku, posebno na morskoj plaži.

Iste rezultate postići ćete i ako samo gledate u Sunce, samo što će vam trebati malo više vremena. U Sunce možete gledati i vani i kad ste u kući, kroz prozor. Ova vrsta vježbanja je vrlo otvorena za razne mogućnosti.

### Rekli ste da u Sunce treba gledati 270 dana. Što ako živimo u zemlji u kojoj nema toliko sunčanih dana? Može li se gledati u sunce iza oblaka?

**HIRA RATAN MANEK:** Mnogi vježbaju s prekidima. U Hrvatskoj ima mnogo ljudi koji ovo prakticiraju, kao i drugdje u Europi. Nekim ljudima su trebale tri godine da vježbu dovedu do kraja. Nije apsolutno nužno da je radite svaki dan. Rezultate ćete postići i ako radite u intervalima s prekidima. Može se, dakle, raditi svugdje, bez obzira na klimatske uvjete, čak i dok je Sunce iza oblaka. Ako oko osjeća toplinu Sunca, čak i kad je Sunce zaklonjeno ili se vidi samo djelomično, ono svejedno upija Sunčeve fotone. Na kugli zemaljskoj gotovo ne postoji nijedno mjesto gdje bi bilo manje od 300 dana Sunčeva svjetla.

Ne treba misliti da nema Sunca jer je oblačno. Prema našim istraživanjima, u gotovo svim dijelovima svijeta ima bar 300 sunčanih dana godišnje, jedina iznimka je pojas blizu Sjevernog pola, gdje možda ima samo 200 sunčanih dana godišnje. Svugdje drugdje naći ćete bar 300 dana sa Sunčevim svjetlom, samo ga treba potražiti. A svaki djelić ovog planeta dobiva 180 dana čistog Sunčeva svjetla. To je dovoljno da kroz dvije-tri godine postignete rezultate.

Nemojte se prisiljavati, bavite se i drugim svojim obvezama, jednostavno kad vidite Sunce, vježbajte. Potražite Sunce. Potražite dob dana kad je indeks ultravioletnog zračenja manji od



2, tada vam gledanje u Sunce ne može naškoditi. Vježbajte kad je to moguće, nemojte žuriti. Neka vam vježbanje bude ugodno i vježbajte kad to vama odgovara. Nemate što izgubiti, ovo vježbanje ne košta ništa.

Ovo ste već spomenuli, ali ja ću vas još jednom pitati, zbog ljudi kojima je jednostavno nezamislivo da bi netko mogao živjeti samo od Sunca, da li je moguće izlagati se recimo velikim sportskim naporima ili raditi teške fizičke poslove, a da se ne jede na konvencionalan način. Je li to moguće?

**HIRA RATAN MANEK:** Želio bih nešto naglasiti. Ovo je vježbanje posve besplatno i ne treba se opterećivati takvim sumnjama i pitanjima. Treba jednostavno gledati u Sunce, nemate što izgubiti. Nema odricanja, nema ograničenja. Jednostavno vježbajte i uživajte u tome. Zašto sumnjati u nešto prije nego što ste uopće počeli?

Ako unaprijed razmišljate o tome da li ćete dostići cilj, nećete nikad stići na cilj. Ovo vježbanje ništa ne košta, nema nikakvih ograničenja; ako vjerujete, vježbajte, i rezultati će doći.

Što je pinealna žlijezda i po čemu je značajna? Ona je jedini organ koji izravno može primati Sunce. Gdje je smještena i čemu služi? Kako se zove u Indiji, pod kojim je nazivom bila poznata, po čemu se razlikuje vaša žlijezda od moje?

**HIRA RATAN MANEK:** Pinealna žlijezda je okruglog oblika, nalazi se točno na sredini mozga, odmah ispod tjemene čakre. Danas se u medicini smatra najvažnijom žlijezdom. Prijašnja je medicina zanemarivala tu

žlijezdu, smatrajući da je postala nepotrebna, no danas se njezino funkcioniranje smatra ključem dobrog zdravlja. Svjetlo ulazi kroz oko i odlazi prvo u tu žlijezdu, a zatim u ostale dijelove mozga.

I znanost je počela vjerovati u postojanje duše, da svi mi imamo dušu. Sjedište duše je u pinealnoj žlijezdi. Zasada se smatra da se starenjem pinealna žlijezda smanjuje.

U dobi od 55 do 60 godina smanji se toliko da postaje gotovo nevidljiva. Kad pinealna žlijezda posve nestane, smrt je blizu. Znanstvenici koji su mene promatrali utvrdili su da je moja pinealna žlijezda mnogo veća od prosjeka. Stoga i znanstvenici vjeruju u to da ljudi mogu živjeti duže ako pinealna žlijezda ostane veća i jača. Tako se može usporiti proces starenja. Ona je važna i za dobar san.

Za dobar san potreban je melatonin. Kad se zbog putovanja kroz razne vremenske zone pojave poremećaji u spavanju, liječnici propisuju melatonin. No melatonin luči i pinealna žlijezda, treće oko, noću kad zatvorite oči i mozak registrira mrak. Da bismo potakli lučenje melatonina u pinealnoj žlijezdi, u tijelu se tijekom dana mora stvarati seratonin. Seratonin se stvara na blagom Sunčevu svjetlu tijekom dana; ako se danju stvara seratonin, noću se luči melatonin. Velik broj ljudi u svijetu pati od poremećaja spavanja, mnogi imaju nesanicu, prevrću se cijelu noć u krevetu, ne mogu se naspavati, ne mogu se okrijepiti dobrim snom ne mogu se odmoriti.

Najjednostavnije rješenje za to je da tijelo danju bude na blagom Suncu i stvara seratonin, a noću će pinealna žlijezda lučiti melatonin. Pinealna žlijezda ima i navigacijsku funkciju i psihološku funkciju, i sve su to razlozi zbog kojih se danas mnogo proučava.

Tisuće znanstvenika danas se bavi funkcioniranjem pinealne žlijezde. Prije nekih 10 do 15 tisuća godina u Peruu je postojala Solarna civilizacija. Otkriveni su Solarni hramovi. Ta je civilizacija vjerovala u moć pinealne žlijezde. Novorođenom djetetu bušili su malu rupu na qemenu, točno iznad pinealne žlijezde, da bi kroz taj otvor ulazilo Sunčevo svjetlo i da bi pinealna žlijezda bila veća. Postoje i izvješća o tome da su pripadnici te drevne civilizacije zahvaljujući povećanoj pinealnoj žlijezdi mogli leljati. Danas ne bušimo djetetu lubanju jer se to smatra nehumanim, ali svjetlo kroz oči dopire do pinealne žlijezde, koja ima i navigacijsku funkciju. Ptice lete jer imaju prirodno veću pinealnu žlijezdu. Znanstvenici danas vjeruju da bi povećanjem pinealne žlijezde kroz povećani unos Sunčeva svjetla kroz treće oko i čovjek mogao leljati.

Pinealna žlijezda, dakle, ima velike mogućnosti. Točka pinealne žlijezde je na nožnom palcu. To znači da je na palcu i jedan određeni postotak pinealne žlijezde. Hodate li svaki dan bosim dodirujući golu zemlju, pinealna žlijezda se energizira, postaje veća i jača, dulje ćete ostati mladi, proces starenja će se usporiti, a smrt odgoditi za više godina. U medicini se pinealna žlijezda danas smatra najvažnijom žlijezdom.

Ako ljudi prihvate solarnu Jogu, riješit ćemo se zagađenja, ekološke neravnoteže, živjet ćemo u uravnoteženijem okolišu, prekinut ćemo proces globalnog zatopljenja. Svi današnji najvažniji problemi će nestati.

Je li štetno gledati izravno u Sunce, zašto to treba raditi samo rano ujutro ili u suton?

**HIRA RATAN MANEK:** U Sunce treba gledati samo u doba dana kad je to sigurno: prvi sat danjeg svjetla i posljednji sat danjeg svjetla. Isto tako zirni i u svako vrijeme kad je indeks ultraljubičastih zraka manji od dva. Na primjer, ako ne stignete gledati u Sunce ujutro ili navečer, gledajte u Sunce u vrijeme kad je indeks ultraljubičastog zračenja manji od dva. Gledanje u Sunce oku može štetiti samo ako gledate izravno u Sunce kad je Sunce najjače i tijekom dužeg vremena. Ja ne preporučujem da se u Sunce gleda u bilo koje drugo vrijeme osim u doba dana za koje sam rekao da je sigurno, dakle samo rano ujutro, u zoru, i u sumrak, sat vremena prije zalaska Sunca. Počnite sa samo 10 sekundi gledanja u Sunce i polako produžavajte to vrijeme, jer čak i u sigurno doba dana, ako počnete s 10 ili 15 minuta gledanja u Sunce možete štetiti oku. Nakon što ste gledali u Sunce, morate zatvoriti oči i ostati neko vrijeme spuštenih kapaka, na kojima još neko vrijeme osjećate boje Sunca. Pričekajte da boje nestanu, tada otvorite oči. Jer ako odmah nakon gledanja u Sunce skrenete pogled na neki predmet, nekoliko sekundi će vam vid biti zamućen. Zato je bolje nakon gledanja u Sunce zatvoriti oči, pričekati i tek tada otvoriti oči.

Govori se o tome kako je svaki unutarnji organ povezan s nekom bojom. Što nam možete o tome reći?

**HIRA RATAN MANEK:** To pripada drevnom umijeću helioterapije u kojoj se koriste ljekovita svojstva raznih boja Sunca. Postoje razna uvjerenja, ali osobno smatram da danas u terapiji boja vlada prevelika konfuzija i ja je izbjegavam. Postupak koji preporučujem je vrlo jednostavan. Kao što je nulta krvna grupa univerzalna, tako je i normalno Sunčevo svjetlo koje vidimo univerzalno i sadrži svih sedam boja.

Iskoristite to, i automatski će u svaki dio tijela ići odgovarajuća boja, jer oko i tijelo posjeduju mehanizam koji to omogućava. Ja ljude ne upućujem na terapiju bojom jer mislim da tu danas ima previše konfuzije. Ljudi koriste i kristale, boce od obojena stakla, piramide, solarije i slično. Ja sam u svojim istraživanjima utvrdio da ljudsko oko pruža puno više mogućnosti od svih tih predmeta koji su samo posrednici, jer je cijeli spektar boja svjetla sadržan u ljudskom oku.

Ljudsko oko, dakle, prima sve boje. Kad oko zahvaća cijelo svjetlo, sve će boje u odgovarajućoj količini i intenzitetu ići u one dijelove tijela gdje su potrebne. Tijelo liječi samo sebe, posjeduje autonomnu sposobnost samoizlječenja za koje mu je potrebno obnavljanje kozmičkom energijom.

Gledanjem u Sunce upijamo kozmičku energiju u tijelo i svi tjelesni sustavi dobro funkcioniraju.

Razgovarali smo o poboljšanju zdravlja i životu bez hrane, izravnim uzimanjem energije Sunca. Pogledajmo sada na kraju i širu sliku: kako zamišljate svijet utemeljen na solarnoj jogi, po čemu će biti drukčiji od današnjeg svijeta. Osim poboljšanja zdravlja, koje bi društvene i gospodarske promjene u svijetu donijela solarna joga?

**HIRA RATAN MANEK:** Naš današnji svijet je svijet patnje. Puno je bolesti, rješenja za njih nema. Izrabljivanje ljudi je sve izraženije. Problem je prehraniti stanovništvo, Planet je zagađen, imamo ekološke katastrofe, prirodni okoliš je narušen, svijetom vladaju politički nemiri, političari ne donose mir nego sukobe s drugim političkim liderima. Nema mira na našem planetu. Najlakši način bio bi kad bismo svi bili složni. Zbog toga što jedemo različitu hranu, stvaramo različite vibracije. Kad bi Sunce bilo hrana svima nama, naše bi vibracije bile iste, bili bismo složniji i među nama ne bi bilo sukoba. Nastupio bi prirodni svjetski mir. Hrane u svijetu sve više nedostaje - gledanjem u Sunce i to bi se riješilo. Mi jedemo sve više zbog čega naše tijelo pati. Našem tijelu nije potrebna sva ta hrana koju jedemo. Tim nepotrebnim hranjenjem sami stvaramo probleme. Dokazano je da poput životinja i ptica koje jedu malo i rijetko, ne hrane se po šest mjeseci ili godinu dana, isto to mogao bi preživjeti i ljudski organizam.

Slično kornjačama, koje svi poznajemo - te životinje jedu samo jednom u 6 mjeseci, a održavaju istu razinu energije, znači da im je potrebno manje energije za disanje jer je ono usporeno. Kornjača je zdrava životinja i živi najmanje četiristo godina.

I ljudsko tijelo je za to sposobno. Usporavanjem disanja produžujemo životni vijek. Ako ljudi prihvate solarnu jogu, riješit ćemo se zagađenja, ekološke neravnoteže, živjet ćemo u uravnoteženijem okolišu, prekinut ćemo proces globalnog zatopljenja. Svi današnji najvažniji problemi će nestati, posebno kriza energenata, jer Sunce je izvor sve energije. To je vječna energija, neiscrpnna energija.

Koliko ljudi danas u svijetu može živjeti samo od sunčeve energije, bez hrane poput vas?

**HIRA RATAN MANEK:** Upoznao sam svega nekoliko ljudi koji žive poput mene, ali tisuće ljudi uživaju u dobrom zdravlju. Meni nije važno da netko može živjeti samo od sunčeve energije.

Moj cilj je postizanje zdravog uma, tijela i duha. U tom smislu možemo reći da tisuće ljudi može živjeti od energije sunca. Navodim kao primjer čovjeka iz Arizone koji je 18 godina bolovao od leukemije. Kad se pokazalo da nijedna metoda liječenja nije bila uspješna, počeo je vježbati solarnu jogu i ozdravio je, nema više leukemiju. On vodi i časopis koji se zove "Sun Gazetteer": Ima i mnogo drugih slučajeva. Na web stranici [www.mercola.com](http://www.mercola.com) ima opisa više slučajeva koji pokazuju koliko sunce može pomoći. Objavljeno je i mnogo knjiga koje su pisali liječnici koji vjeruju u vježbanje solarne joge i govore o slučajevima ozdravljenja. To je danas poznata činjenica: vježbajte solarnu jogu i rezultati će doći.

Jedan od svjetskih problema danas je i voda. Pomoću Sunčeve energije složenim postupcima koji su nam danas dostupni, milijuni litara vode iz mora i oceana mogu se pročistiti i biti čisti poput kišnice. Mnogo je mogućnosti koje bi se mogle istražiti kad se establišment tome ne bi protivio. A za to se mogu pobrinuti samo političari, svjetski lideri, to je njihova zadaća. Kad bi se oni bavili gledanjem u Sunce, bili bi zdravi ljudi i mislili bi pozitivno, a svijet bi se posve promijenio.

Mislim da solarna joga ide naprijed, širi se svijetom, i vjerujem da će od 2012. godine za čovječanstvo početi novo zlatno doba, patnja će biti vrlo rijetka i svi će biti sretni, društveni ustroj postat će u pravom smislu socijalistički. Jer kad se čovjek oslobodi žudnje za hranom, oslobađa se i svih drugih žudnji. A kad se čovjek oslobodi žudnje, raspodjela bogatstva u svijetu postat će pravedna i društvo će biti ustrojeno u pravom smislu socijalistički. Sve su te promjene ostvarljive, jer solarna joga je magična stvar, ona može sve promijeniti. Svi će biti sretni, sva živa bića na ovom planetu bit će sretna. Danas sretno živi možda 10 posto ljudi, a 90 posto ljudi pati. No, nije daleko dan kad će nesreća biti rijetka, a većina ljudi bit će sretna, bit će dobri i suosjećajni prema drugim bićima. Ja mislim da nas čeka bolji svijet. Solarna joga je vježba koja ne iziskuje nikakve troškove, a donosi blagostanje svim ljudima, mir u svijetu i bolje društvo.