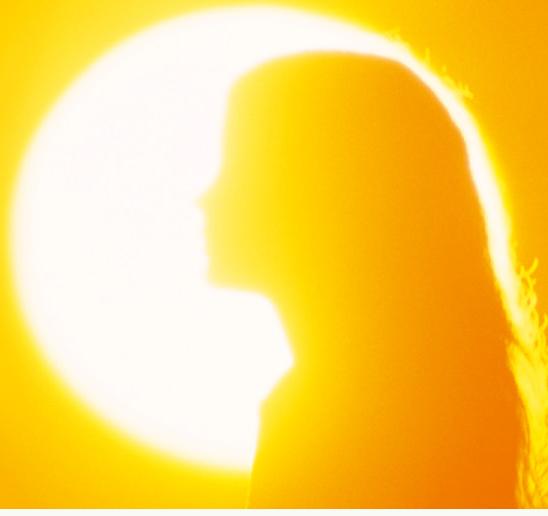


# تأمل الشمس

من خلال النظر إلى الشمس الخارجية  
نستقطع الشمس الداخلية وتريل الظلاء،  
التي تكمن في أفكارنا وهشاعرنا وجسمنا



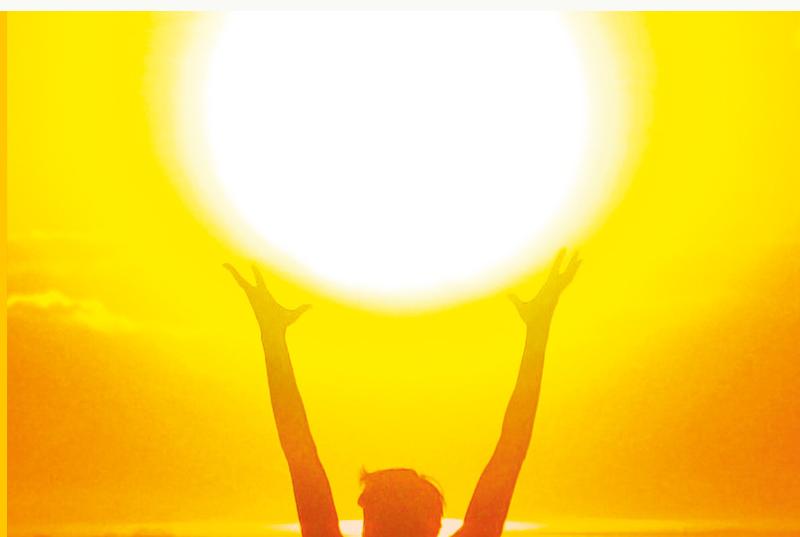


# ما هو تأمل الشمس؟

لقد اعتدنا نحن البشر على التعايش مع ذلك القيود غير المريحة والسنديات الحزينة من خلال النظر إلى الشمس الخارجية في أوقات آمنة، توقفهم الشمس الداخلية وبالتالي إزالة الظل العلقة على تفكيرنا يشعر ويكتب على جسدهنا. تأمل الشمس هو تحرير البشرية من النوم المظلم الجهل بوجودنا الروحي الذي يعطينا الانسجام وإعادة اكتشاف جمال الحياة. يؤدي تأمل الشمس إلى وعي مستنير وعقل صافي جسم صحي وحيوية غير معقوله.

## تأمل الشمس هو

- واحدة من أكثر التأملات فعالية
- بنتائج سريعة
- يكاد لا يستغرق أي وقت
- سهل التعلم
- هو مجاني التكلفة
- تمارس منذ آلاف السنين
- لا يتطلب معرفة مسبقة



ستجد هنا جميع المعلومات حول التعرّف على تأمل الشمس وكيفية القيام بذلك ممارستها وما الفوائد التي تحصل عليها منها. نور الشمس يتمتع بصلاحيات هائلة لتنسيق كل حياة في جميع المجالات ملكك أنت أيضاً.

# اللّهُمَّ صَلِّ

هيرا راتان مانيك ، المعروف باسم . إنه أحد الأشخاص القلائل في العالم الذين أتقنوا فن استخدام الطاقة الشمسية المباشرة في حياته الخاصة ، والذي يعلمها بحرية لأي شخص يرغب في التعلم وقد هيرا تقديم لشعبه لعدة سنوات. لقد تابعه الكثير من الناس منذ بدايته ، وأصبح الأمر واضحاً . بشكل متزايد: تأمل الشمس يعمل وغير ضار إذا قمت به بشكل صحيح ولم تجبر نفسك على فعل أي شيء. نتائج تأمل الشمس كبيرة للغاية وكل واحد له مثيره للإعجاب في حد ذاتها. الوضوح العقلي والشعور بالبهجة دون سبب ، وبصورة عامة المزيد من الطاقة ، والصحة البدنية ، وحتى الخبرات الروحية والرؤى - على سبيل المثال

كان ذلك في عام 1962 عندما ألهمت الأم ميرا من بونديشيري الأشرم في الهند هيرا راتان مانيك لإعادة التقنية إلى العالم الحديث. تعمل هيرا منذ ٣٠ عاماً بشكل مكثف على الممارسات القديمة التي يمكن العثور عليها في جميع الثقافات والأديان تقريباً في جميع أنحاء العالم. تأمل الشمس عملية رائعة ، يتم تدرسيها في عشرات البلدان حول العالم ، دون أي مساعدة في المقابل كثير من الناس يخافون من الشمس. هناك الكثير من الأضرار التي لحقت الجلد وتضر العينين للنظر مباشرة في الشمس. لكن هذه ليست الحقيقة كاملة. أوقات أشعة الشمس المأمونة والممارسات المناسبة لا تضر العينين : إنه عكس ذلك ، يمكن أن يجعل عينيك أكثر صحة. كما أن الاستخدام غير الملائم للكهرباء أمر خطير ، لكن الأمر نفسه ينطبق على التعامل مع الطاقة الشمسية. إن الممارسات الغارقة لكهنة المصريين ، المايا ، الإنكا وغيرها من الثقافات تذكرنا بهذه الحقيقة لقد نظرنا إلى غروب الشمس أو شروقها لفترة طويلة دون أي ضرر. تأمل الشمس في أوقات آمنة ساعة من شروق الشمس أو غروبها ، والقيام بذلك سيحسن بأمان وبهدوء صحة الجسم والعقل هذه المنهجية هي نهضة العلم الذي ينتشر بين الكهنة والشمامن في الثقافات القديمة. كانت ممارسة شائعة الاستخدام في تلك الأوقات. اليوم هو مزيج من المعرفة القديمة مع الممارسة العلمية الحديثة. يمكن لأي شخص استخدام طريقة تأمل الشمس الخاصة به هيرا ، ويمكنك قراءة كل شيء عنها على هذا الموقع. يمكن استخدامه في جميع أنحاء العالم وطوال العام بأكمله في توفير الأوقات غير الضارة بالصحة

يستخدم الآلاف من المستخدمين حول العالم هذه الطريقة لتحقيق صحة أفضل على جميع المستويات بعض التجارب أفضل من غيرها - بسبب العديد من العوامل مثل المنطقة ، والوصول إلى الأرض . الطبيعية ، والسماء الصافية ومقدار الوقت المخصص لهذه التقنية. ومع ذلك ، أولئك الذين يمارسون مع موقف إيجابي ، القلب والعقل المفتوح ، وكذلك الصبر والاتساق. يمكن للمستخدم الحفاظ على نمط حياته الحالي تماماً ، وذلك ببساطة عن طريق استخدام تأمل الشمس والممارسة كلما أمكن ذلك عندما تتدرب على تأمل الشمس بنقاوة وبفهم صحيح ، فإنك تحصل على تعزيز هائل للجسم والعقل



# لماذا تأمل الشمس؟

للقدرة على التعايش في تناغم ليس فقط يجب أن ننشط جسمنا المادي، لكن أيضا يجب أن ننشط كل أجسامنا، وخاصة العقلية والعاطفية. وإن لم يتحقق ذلك، لا يمكن الوصول والحفاظ على الخير و الصحة المثالية. **الاتصال مع الشمس شيء أساسي للكائنات البشرية** لمواجهة تلك المشاكل بشكل فعال. تأمل الشمس يتيح اتصال مباشر مع الشمس بدون طرق كثيرة الدوار. لو تأمل الشمس تم ادماجها مع القعاد في الشمس (حمام شمس) شرب مياه الشمس ، و المعشى حافى القدمين على أرض طبيعية فهو طريقة سهلة و مجانية للحصول على صحة جيدة من غير إشراف ماستر أو معلم إذا تم الممارسة بشكل دوري النتائج سوف تظهر فورا، وإن لم تظهر فستظهر بعد حين أو بأقل نسبة. و مع ذلك إن تم ممارسة التأمل بشكل يومي أو لا، سوف تظهر نتائج إيجابية على الممارس الناجح دائمًا يريد أن يأتي. لكنه يتأخر للذين يمارسون بشكل منقطع أو على فترات متعددة. كل شخص سوف يأتي النجاح بشكل ما لو فعل ذلك التأمل

**لماذا تأمل الشمس حقا مهم؟** العقل و العقل و الجسد تكتشف إمكاناتها الكاملة فقط لو استقبلت طاقة أكثر مثلا: من خلال تأمل الشمس. عقلنا يحتوى على كم هائل من الخلايا العصبية في غاية الأهمية لكفاءة العقل. هو مثل الكمبيوتر العملاق الذي يسعى بعقله. من خلال تأم ل الشمس عدد الخلايا يزيد و يصبحوا أكثر صحة و كفاءة. العملاق الذي يهتم و يرعى الصحة من خلال العين يدخل النور عقلنا مما يؤدى تغيرات هائلة في الكمبيوتر العملاق لدينا و ينتج عنه أيضًا في باليتنا و مزاجنا و جسدهنا. الطبيعة دونت بداخلنا إمكانيات لانهاية الذين هم غير مستخدمين و فعاليين. عندما يتم تكييفهم واستيقاظهم، يشفون العقل و الجسد

هيرا أثبتت مع أشخاص آخرون أن الكائن البشري يمكن تغذية نفسه على مدار مدة طويلة جداً فقط من خلال طاقة الشمس بدون إحتياج تغذية أخرى. تأمل الشمس أسلوب يستخدم لإزالة أي أمراض نفسية عقلية أو جسدية و يرجع الإنسان لحاله الطبيعي. أيضًا تأمل الشمس يساعد الحصول على قوة الذاكرة و تنمية المهارات العقلية. في خلال أشهر منذ بداية الممارسة تأمل الشمس بشكل يومي، معظم أو كل المشاكل العقلية سوف تكون تعالجت تماماً أو بها تحسن عالى

مع الوقت تنمو الثقة بالنفس لمواجهة تحديات الحياة. المخاوف تزول و تختفي، حتى الخوف من الموت. **فى النهاية، من الممكن أن تخلص من كل اضطرابات والأمراض العقلية و المخاوف -** يصبح العقل صافى و متزن. في خلال الأشهر القادمة الممارس ببطء وبثبات يحرر نفسه من أي ضعف بدني أو أي أمراض. أينما كنت تحتاج للراحة والاستراحة، الآن القوة مستمرة وباقية. في آخر نهاية مدة التأمل المرشحة، دائمًا يكون في تغير في ما أنت، كيف أنت تكون، و بأى مقاييس. في الحل الفعلى يصل إلى أنه لا تحتاج أن تأكل و تشعر بالإمتلاء الكامل و أنه تستطيع التغذية من خلال النور تماماً. وأحياناً أيضًا البعض يحتاج إلى نوم أقل لكي يكون قد استراح و تنشط في خلال أشهر منذ بداية الممارسة تأمل الشمس بشكل يومي، معظم أو كل المشاكل العقلية سوف تكون تعالجت تماماً أو بها تحسن عالى

البعض من الناس بعد تجربة تأمل الشمس يجدون أنهم يشعرون بأقل جوع عن عادتهم. البعض يمكنهم بالعيش أكثر و أكثر على النور عندما يوسعون من ممارستهم و العيش لمدة أيام، أسابيع و حتى شهور بدون أكل طبيعى و حتى بدون أكل ككل. و هذا سبب أن الناس يمارسون تأمل الشمس. بالرغم من ذلك، بعض الممارسين يحبون متعة صحة أفضل و نظر و أكثر قابلية وإستقبال للنور، إنخفاض ملموس للتوتر، المشاكل و العوائق الجسدية التي انتشرت كثيرا في عالمنا الحديث تأمل الشمس أيضا عنده تأثير بتعويض فيتامين د في خلال الساعات الآمنة للتأمل.

تأمل الشمس يكون له تأثير مميز في تطور ممارسته، ومن ضمنها أشهر واحدة: للتأمل

ذكرت في عام 1922 أن أشعة الشمس الأكل المثالي للإنسان. مع ذلك لم يتم إصدار هذا الأسلوب باراماهانسا يوغاناندا مثلا قام بالتساؤل عن الكثير من القديسين والأنبياء عن كيفية تعاملهم بدون أكل بدنى في كتابه "أتو بوجرافي اواف بوجي" الإجابة العامة كانت أن الطاقة الشمسية تدخل من باب خفى إلى العقل و خاصة إلى النخاع المستطيل لم يتم أبدا كشف سر كيفية إ تمام ذلك تلك العلم ضاع للبشرية و فقط القليل من المؤسسين عرفوا الطريق من خلال تجارب الكثير عبر السنين و التقارير عن الممارسين أظهرت بأن تأمل الشمس يؤدي في الحالة المثلية إلى الغذاء النوري التام و هو أكثر و أسرع ناتج يلاحظه الممارسين و هو التغيير في النظام الغذائي إلى أكل أكثر نورا و خفية و طبيعة و انخفاض الكمية ككل فقط أساليب أكثر إختصاص كفالة مثل ميديتشن الشمس أو يوجا الشمس تتيح للمستخدمين حياة بدون أكل بدنى

تأمل الشمس، هذا الأسلوب البسيط الرائع مؤسس فقط على الطاقة الشمسية ، التي تجعل فى الجسد تناغم، بحيث أن الجسد يمتلىء بطاقة الحياة و يساعد الإفاقه و تطبق قوة لانهاية بالعقل موجة خاملة بداخلنا جميعا . و أبغى معاناة، كما اعترض بودا، هو الجهل الروحى، الذى يتم القضاء عليه فى نفس الوقت

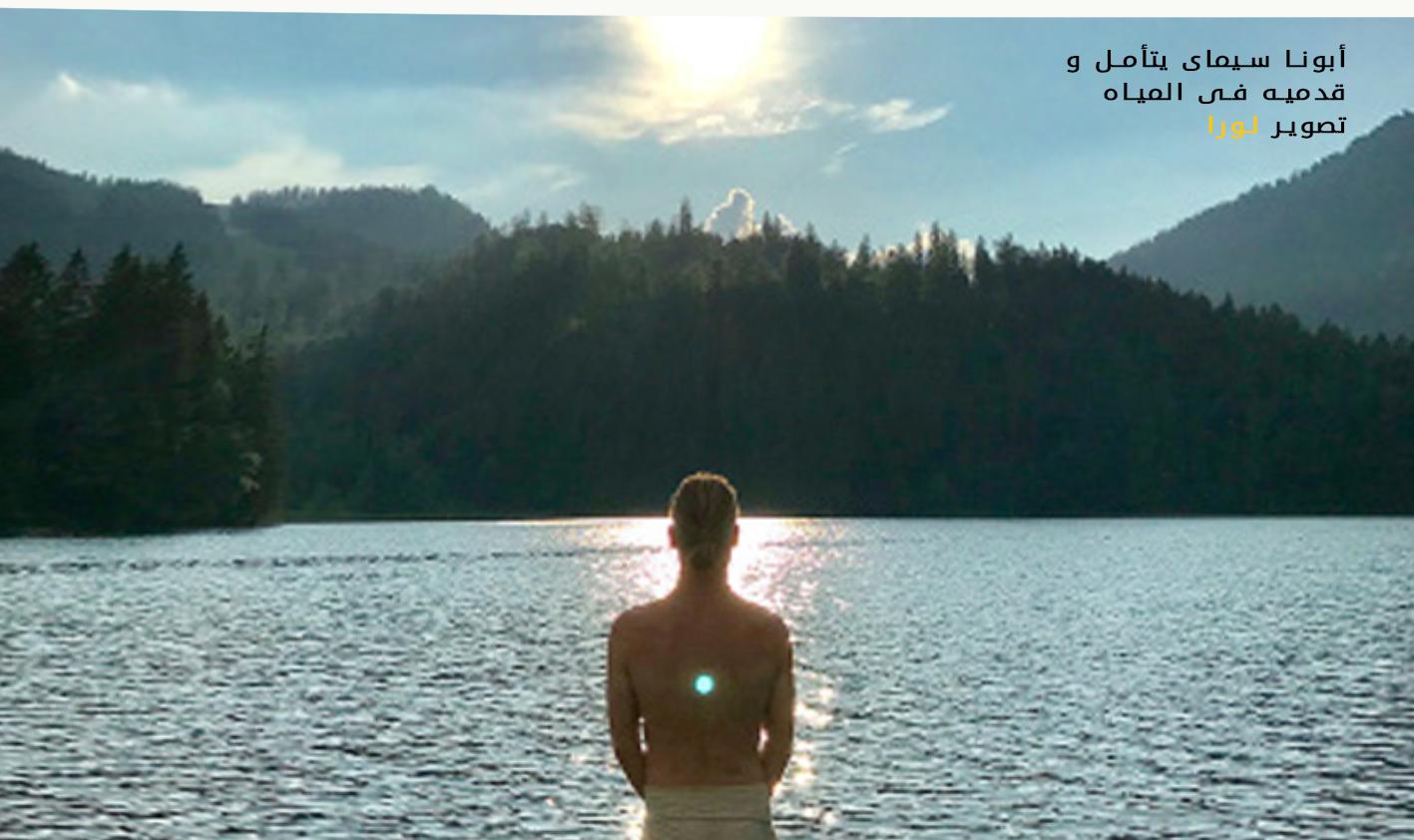
احتياج الأكل يؤدى لتبذير و إستهلاك العناصر، الحيوانات، و الناس. الحيوانات يأخذون طاقتهم من النباتات والنباتات تأخذها من الشمس. مع تأمل الشمس نتعلم أن نعيid التواصل من المصدر الأساسى مباشرة. تخيل إذا قام كل إنسان بالاهتمام بنفسه بتلك الإسلوب. كما أن النظافة اليومية تخدم الصحة البدنية، تأمل الشمس بإمكانه أن يخدم النظافة النفسية البدنية، العقلية و حتى الروحية. من خلال تأمل الشمس يمكن كل شخص بالاستمتاع بخشى شمسى الداخلية بكل سهولة و مجانا ، و بالتالى الحصول على حالة فى العقل والجسد التى سوف تصبح أكثر و أكثر مثالية و تنتج ما يتمناه كل إنسان و هو صحة نقية دائمة ، و سعادة فقط يجب أن كل شخص يفهم ما هو تأمل الشمس

## تعليمات ممارسة تأمل الشمس

### كيف امارس التأمل بآمان؟

عندما تتأمل، ننظر للشمس مره واحدة لمدة محددة، فى الشروق أو الغروب. فى الأوقات الآمنة الشروق و الغروب، لن يصبنا اي ضرر. بعد التأمل، ننظر للضوء الذى يظهر بعد التأمل. نقف حافى القدمين على اي طربة طبيعية. مع كل يوم جديد للشمس، تتأمل أكثر حتى تصل المدة إلى أربع وأربعين دقيقة. يبدأ ظهور التأثير بعد أول كام مره. لا يجب عليك أن تغير روتينك اليومى أو إسلوب المعيشة. لا يوجد اي تحفظات شخصية

أبونا سيمائى يتأمل و  
قدميه فى العياده  
تصوير لورا



# متى يتم مارسة التأمل؟

أؤمن أوقات للتأمل هى ساعة بعد الشروق، أو ساعة قبل الغروب (إضغط هنا لظهور عن موقعك تم إثباتها علمياً أن فى تلك الأوقات لا تكشف العين على أشعة فوق مغنتيسية ضاره أو أشعة إنفرايد، فالأشعة الفوق مغنتيسية تكون أقل من معدل إثنان، و عادة صفر. و يمكنك اختبارها بنفسك بوسائل فعاله بديث التكلفة، أو من على الأخبار. أوقات الشروق و الغروب الدقيقة تعلمها من الجريده، الأخبار، الإنترت، تطبيقات الطقس، و حتى دون التكنولوجيا مع هذه الصحفة. تتغير نافذة الوقت ، وهذا يتوقف على المكان الذي تتوارد فيه، على سبيل المثال، شروق الشمس وغروبها في برلين في وقت مختلف قليلاً عن زبوريخ. تعتبر كلتا العرات، الساعة الأولى بعد شروق الشمس أو الساعة الأخيرة قبل غروب الشمس، مفيدة في التدريب ويمكنك اختيار واحدة من العرات مرتين وفقاً لاحتياجاتك. لا تمارس التأمل مرتين في اليوم ، على الرغم من أن العباس الأولى قد يغررك أكثر):

ملحوظة: أرجح البدء في الصباح لأن لو يوجد أي سحب، يكون لديك فرصة أخرى في الغروب. فمعدل أنك تتأمل مرتين في اليوم يصبح أعلى



# أين يمكن تأمل الشخص؟

أثناء التمرين ، الوقوف حافي القدمين على الأرض الطبيعية نحو الشمس. يمكن أن يكون ذلك في حديقتك أو في حديقة أو على الرمال أو أرض عارية أو حتى صخرة. المثالى هو الأرض العارية أو الرمل ، ولكن أيضا جميع الأسطح الطبيعية الأخرى فعالة وترتيب كافية. تجنب الأرضيات الاصطناعية مثل الرصف. هذا ضروري لأسيسك. تحصل على قدر كبير من الطاقة في وقت قصير من خلال التأمل الشمسي، وهذا سيوضع في جسمك وعقلك عمليات تعزيز الصحة فورية وتبدد الطاقات القديمة يتم هذا التحويل عادة عبر نهايات الزوال مع ملامسة الأرض ، عند القدمين. يمكن العثور على مزيد من التفاصيل تحت عنوان "التأريض وتشغيل حافي القدمين ملاحظة: فكر فيما إذا كنت ترغب في ممارسة التأمل يومياً من نفس المكان وفي نفس الوقت اتباع هذا الروتين له مزاياه لأنها يساعد عقلك على التكيف مع ما يحدث. الحساسية والحدس هي في نهاية المطاف أكثر أهمية



# كيف يتم حارسة تأمل الشمس؟

- في اليوم الأول - خلال أوقات التشمس المأمونة والوقوف حافي القدمين على الأرض الطبيعية انظر إلى الشمس لمدة عشر ثوان كحد أقصى. مثالية لالقاء نظرة ناعمة ، لا تركز ، ولكن برباعي ثم أغمض عينيك وضع كف يدك على عينيك لتغميدها. عندما يكون الجو باردا في الخارج ، قد يكون من المفيد جدا فرك الأكفاف معا حتى يصبح الجو دافئا للغاية. ستري الأضواء والألوان والأشكال مع إغلاق عينيك - راقب كل شيء حتى يختفي هذا "الشفق" المزيف تماما ، والذي قد يستغرق عدة دقائق. هذا أمر مهم للحفاظ على صحة عينيك والتأثير الكامل للتأمل. يمكن العثور على مزيد من التفاصيل تحت عنوان " مشاهدة الشفق

في اليوم الثاني تضيف 10 ثوان ، حتى تنظر إلى الشمس في الشروق أو الغروب لمدة 20 ثانية. في كل يوم من أيام الشمس التالية ، يمكنك إضافة عشر ثوان أخرى. على سبيل المثال ، في نهاية عشرة أيام من التأمل المستمر ، ستتمنى إلى الشمس لمدة مئة ثانية ، أو أفضل ، لمدة دقيقة وأربعون ثانية. إنها فكرة جيدة أن تستخدم جهاز توقيت يحتوي عليه كل الهاتف ، هناك حتى تطبيقات

خاصة بـ تأمل الشمس (ولكن تأكد من التتحقق من أن الأوقات قد تم ضبطها وتعيينها إذا كانت معروضة!) ليست هذه هي الحالة دائمًا). يسمح لك برمجة أثناء التمارين ، ليس ضروري الحفاظ على عينيك ثابتة أو التركيز بشكل خاص. لا تلبس النظارات أو العدسات اللاصقة ، أثناء التأمل. في البداية قد تحرق العيون أو تندفع إذا تراكمت المياه المسيلة للدموع على حافة العين ، فمن الأفضل أن تمسحها حتى لا تتشكل عدسة مثل العدسة الزجاجية. بعد الحرق أو الدموع عمليات تطهير وعادنة ما يتم تقليله بسرعة بعد بضعة أيام من التدريب ، حتى في الأفراد المقدمين ، قد يحدث هذا مرارا وتكرارا ، اعتمادا على حالتك العقلية والروتين اليومي



# هل تحتاج إلى تدريب؟

التأمل لا يحتاج إلى تدريب. ومع ذلك مفید تهدئة العقل، والتي غالباً ما تكون معزقة مشتلة بالروتين اليومي. على الرغم من أن هذا أمر طبيعي بالنسبة لمعظم الناس ، إلا أنه يجعل الاتصال بالشمس أكثر صعوبة. كلما كان الهدوء أكثر، كان من الأسهل ترك الضوء يسقط في عينيك وفيك. لدى أنا ومارسون آخرون بعض التأملات التحضيرية المفيدة لهذا الكشف ؟ جربهم واختر حسب الحاجة والذوق إذا كنت تريد الصلاة ، يمكنك استخدام أي صلاة تناسبك. لا ينصح تحضير معين وليس من الضروري. إن امتنانك البسيط الصادق لما يتم إعطاؤه لك دون قيد أو شرط من قبل الشمس والأرض في جميع الأوقات هو الحالة المثالية للعقل للجميع ممارسين تأمل الشمس. ثق أن أشعة الشمس التي تأخذها بعينيك ستجلب فوائد عظيمة ولن تؤديك. الشمس ، جنباً إلى جنب مع الأرض ، توجه بشكل مثالي الحياة بأكملها على هذا الكوكب ، ويمكن أن تفعل ذلك من أجل حياتك أيضاً. الابتسامة تساعد كثيراً. لذلك سوف تحصل على نتائج أفضل بشكل أسرع وأقدم. لكن حتى بدون الاعتقاد ، ستظهر هذه النتائج إذا اتبعت الممارسة بوعى



# ماذا نفعل مع السحب؟

في الطقس الغائم ، يجدر التدريب إذا كان بإمكانك رؤية قرص الشمس من خلال السحب أو أجزاء من الغيوم تعكس بوضوح ضوء الشمس. لذلك قد لا ترى الشمس مباشرة ، لكنك تتدرب مع الماء بقعة في السماء. في مثل هذه الأيام ، لا تضيف عشر ثوان ، ولكن تأخذ مدة اليوم السابق. أضف عشر ثوان فقط إذا كان لديك عرض بدون عائق للشمس لإجمالي الوقت إذا كان الطقس شديدا بحيث لا تظهر الشمس أو بقعة مشرقة على الأقل في السماء ، فلن يكون من الممكن ممارسة تأمل الشمس. إذا كنت لا تزال ترغب في القيام بشيء تأمل لك في مثل هذا اليوم - وهو ما أوصي به بشدة - **فعليك أن تمارس في بستاننا بعد غوبنكا أو أحد العمارسات التي نمارسها في الورش تدل على كيفية تحرك تلقائيا سام**. إذا لم يكن لديك وصول في الوقت الحالي ، فيمكنك أيضا استخدام التأملات التحضيرية وممارسة التمارين لفترة أطول بقليل من مجرد إعداد تأمل الشمس

## ماذا لو لم استطع الممارسة لفترة

### طويلة؟

إذا كان الطقس سيئا جدا لفترة طويلة ، أو إذا اخترت أنشطة أخرى تراها ضرورية ، فتابع التالي: إذا كنت خارج نطاق الممارسة لبضع أيام فقط ، فتابع فقط كالمعتاد. إذا استمر الفاصل لفترة أطول على سبيل المثال ، أسبوع أو أسبوعين ، فيمكنني أن أوصيك بالتعود عليه مرة أخرى مع وقت أقل ، بقليل. يجب أن تتكيف العيون والأعصاب والنظام البدني والحيوي بالكامل مع الطاقة الهائلة ؛ ومثل العضلات التي لا تستخدم لفترة من الوقت ، يتم إضعاف القدرة. على سبيل المثال ، إذا كنت في عشر دقائق وثلاثون ثانية وتوقفت مؤقتا لمدة أسبوعين ، ف试验区 ما تشعر به حوالي ثمان دقائق و زاد بمقدار ثلثون إلى ستين ثانية في كل يوم مشمس. حتى تأخذ خطوات أكبر. بمجرد العودة إلى الوقت الذي تركته في وقت مبكر - في حالة عشر إلى ثلاثون دقيقة - تابع مع البروتوكول العادي وأضف عشر ثوان في كل يوم مشمس. هناك حاجة إلى الحساسية ، لذلك يمكن القيام بخطوة واحدة أفضل من الخطوة الأخرى. يمكن أن تستمر حتى القليل من ممارسة حيث توقفت. كن حذرا ولطيفا معك ومع جسمك. كلما طالت فترة الراحة ، كلما كان أفضل تقليل وقت إعادة الدخول. على سبيل المثال ، إذا كنت عند ثامن-عشرون دقيقة وكانت تقضي إجازة لمدة أسبوع فقط ، فستحتاج إلى تقليل الوقت بدرجة كبيرة ، كما لو أن الاستراحة استغرقت شهرا

# كم من الوقت تستغرق تأمل الشخص كاملة؟

من الناحية المثالية ، تستمر ممارسة التأمل لمدة تسعة أشهر ؛ وهذا ينطبق على السكان حيث تشرق الشمس كل يوم. نظرا لأن هذا ليس هو الحال ، على سبيل المثال ، في ألمانيا والنمسا وسويسرا ، وبالتالي يجب إضافة الأيام التي تكون فيها السحب غير قابلة للتطبيق بسبب السحب وتعتبر العدة إلى حوالي عامين. لذلك يمكنك أن تتوقع أنه مع استمرار كاف في السنة الأولى ستحصل على رؤية مباشرة للشمس لمدة إثنان وعشرون دقيقة تقريبا. هذا أنيق وسوف تشعر بالتأكيد بتأثير إيجابي للغاية على حياتك بأكملها. ما يمكن توقعه كنتيجة لمجهودك ، يتم شرحه ضمن الصفحات الفردية القادمة من صفر إلى أربع واربعون دقيقة

## هل يوجد أي شيء يؤيد تأمل الشخص؟

نعم أي شكل من أشكال التأمل يتجاوز الاستسلام ، تماما كما تأمل الشمس هو عليه هذه مع ذلك ، أشكال نادرة ؛ معظم العمل المقدم اليوم يدور حول قوة الإرادة إذا كنت قد قمت ، بتاريخ الركض حافي القدمين ، وشرب الماء بالطاقة الشمسية ، وربما حتى تحضير العقل من خلال التأمل المناسب ، لذلك لا يزال بإمكانك التوصية بحمام شمسي الاحتراق المثالي لأشعة الشمس في الجسم لا يخدم في المقام الأول التأثير التجميلي لتسمير البشرة حتى لو كان ذلك من الآثار الجانبية اللطيفة ، بل إنتاج فيتامين د ببساطة ، يمكن للمرء أن يلخص أن الجسم يستخدم أشعة الشمس فوق البنفسجية لتحويل هرمونات الإجهاد إلى فيتامين د لذلك ، لا ينصح فقط بممارسة تأمل الشمس مع أكبر قدر ممكن من البشرة إذا كانت درجات الحرارة والبيئة الاجتماعية تسمح بذلك ، ولكن أيضا أن تأخذ حمام شمس قصير يوميا توصي ، المقترضة من هذا المصدر استلق عارية قدر الإمكان في شمس منتصف النهار ، اترك مؤخر الجسم يلمع لمدة عشر دقائق وأمام الجسم لمدة عشر دقائق أخرى هذا يكفي لجسمك لإنتاج ما بين إلى وحدة من فيتامين د لك خلال الـ 24 ساعة القادمة من المهم ألا تستحم بعد الاستخدام الشمسي لأطول فترة ممكنة ، ولكن لمدة 24 ساعة كحد أقصى ، لأن ملامسة الماء للجلد يمكن أن تشطف جزئياً فيتامين د ده المكون جيدا ، خاصة إذا كنت تستخدم الصابون إذا كنت تستطيع أن تشمss فقط كل يوم ، فيجب أن يكون مستوى فيتامين د في دمك هو الأمثل مع 100-80 نانوغرام مل تم تفصيل فوائد مستوى فيتامين د الصحي العالمي في مقالتي المدونة التي تمت مناقشتها نعم بالتأكيد. يجب أن يكون مفهوما أن النظارات الشمسية وكريمات واقية من الشمس هراء سريع للغاية ، إذا قررت أن تصبح متأمل! يمكن العثور على طرق بديلة للحماية من الإشعاع الشمسي الشديد في أسفل صفحة "التاريخ وتشغيل حافي القدمين". يعد مستوى فيتامين (د) المرتفع إلى جانب القليل من الجلد المسمر والمعمامات الشمسية المعقوله أفضل حماية طبيعية على ، أي حال

# ا لملاخص

من الناحية المثالية ، ممارسة تأمل الشمس بالكامل وبأقصى فائدة لك إذا :

- الوقوف حافى القدمين على الأرض الطبيعية
- تأمل الشمس يومياً مرة واحدة
- النظر دائماً للشفق بعد التأمل
- شرب ماء الشمس
- من حين لأخر أخذ حمام شمسي بدون ملابس
- إضافه الجري و المشي على الأرض الطبيعية فى حياتك اليومية
- استخدام ممارسات أخرى مناسبة عندما يكون الجو غير مناسب للتأمل
- الصعود وال الاستمتاع

للبقاء سعيداً وفهما تماماً للعملية ، يمكن أن تساعدك على المشاركة مع أشخاص متشاركون في التفكير لهذا قمت بإنشاء مجموعة منفصلة :

## ملاحظه

ربما لن تجدها في أي موقع آخر [sungazing.de](http://sungazing.de) ستجد معلومات عن هذه المعلومات ، وخاصة التغيرات التي تطر على عملية تأمل الشمس الأصلية ، جميعها ناتجة عن الخبرة والعقل والإلهام الحدسي والمشاركة المكثفة مع الممارسين الآخرين. الدليل الأصلي من قبل هيرا راتان مانيك هو معيار ، استناداً إلى إجراءاته ومثالية. العملية المقدمة هناك وكذلك الآثار لا تتوافق مع تصورات أكثر من غيرها. بعد عشر سنوات من الخبرة في ممارسات أشعة الشمس ، مثل التشمس ، واليوغا ، والتأمل مع أشعة الشمس ، إلى جانب تجارب العديد من الممارسين ، قمت بتكييف توجيهات هيرا راتان مانيك مع التجربة الفعلية للممارسين. هذا يتعلق بالاختلافات التالية:

تم تحسين "الوقوف على الأرض أو الرمال" أثناء الممارسة في "الوقوف على الأرض الطبيعية لأنه لا يحدث فرقاً كبيراً من التجربة ، على سبيل المثال ، إذا كان المرء يقف على مرج. يمكنك العثور على المزيد حول هذا الموضوع تحت عنوان "تشغيل الأرضية والدفأة".

• التركيز على الشمس. يركز العديد من المتأمليين على الشمس ، كما لو أنهم كانوا يبحثون عن الصيد شيء مدفوع وغير متعدد. لقد وجدنا أن الشكل الناعم أكثر فائدة من المظهر المركز ...

• تفرد التطبيق. في الأصل يتم الإبلاغ عن أنه يجب على المرء أن يقترب من عملية تأمل الشمس مرة واحدة فقط ، من أجل الحصول على تأثيرات دائمة. التجربة تبين أن هذا صحيح جزئيا فقط. يمكنك مقارنة ذلك بالوقت الذي يستغرقه ضوء الشمس في إذابة كتلة الجليد. كل تأثير وكل انسداد داخلي يمثل كتلة جليدية ، واحدة أكبر من الأخرى - وخاصة: تختلف في الحجم لكل فرد. بمجرد ذوبان السجل بالكامل ، يكون التأثير دائما. إذا كان جزئيا فقط ، يكون التأثير مؤقتا أو غير واضح تماما. يحدث حتى أن بعض الإنجازات تبدأ في التراجع عندما تتوقف عن الممارسة ، تماما مثل الأعشاب الضارة مرة أخرى إذا لم تقم بإزالة الجذور تماما. يفيد معظم الممارسين أنه بعد بضعة أسابيع من الراحة العملية ، يزداد الجوع وال الحاجة للنوم مرة أخرى. يشير هذا إلى أن تأمل للشمس لا يكفي دائما لإزالة جذور جميع المواضيع تماما. كان هذا هو السبب أيضا في بدء تجاريبي الخاصة ، والبحث عن طرق أخرى والعثور على ما كنت أبحث عنه.

• قد تختلف الآثار المحتملة من صفر<sup>44</sup>-حقيقة لكل منها ، بينما تظهر في الوصف الأصلي أنها الكاملة واحدة من أعلى الآثار ، الطعام الخفيف ، على سبيل المثال ، لا يمكن تحقيقه إلا عن طريق التأمل . في الحالة المثلية. أفادت معظم المتأمليين ، الذين وصلوا إلى العملية لمدة تصل إلى<sup>44</sup> ، أن تناولهم للطعام وال الحاجة إلى النوم تقل بشكل كبير ، ولكن لا تتوقف بشكل كامل أو مؤقت. المظاهر المختلفة تماما ، بدءا من انخفاض الحاجة إلى إكمال التغذية الخفيفة ، ترجع إلى اختلاف أساليب حياة الممارسين ووزن الكرمة الفردية. يتم شرح ذلك بالتفصيل في ورش التأمل في الشمس.

## التاريف و المشي حافى القد مين

والوالد الشمس والألم الأرض، نحن جسديا أطفال كلاهما. لذلك، لا تستغرب أننا لا نرفع أعيننا إلى الشمس فحسب، بل ندع الأرض تعمل علينا في نفس الوقت. ليس فقط بسبب عناصره، ولكن بطريقة خاصة غير معروفة اليوم ويتم تجاهلها أيضا: التاريف عن طريق المشي حافى القدمين

التنافر في العقل والجسم هي نتيجة لنسبة غير متوازنة من جميع الطاقات المطلوبة لذلك المصدران الرئيسيان لهذا هما الشمس والأرض. أصبحت طريقة الحياة الحديثة طبيعية لدرجة أنه على الرغم من أنها مقبولة اجتماعيا، إلا أنها دائما ما تكون غير طبيعية. كلما ابتعدنا عن الطبيعة كلما كانت أسوأ، ما تنشطه. هذا متقدم حتى الآن ليس فقط نتيجة الأمراض، ولكن أيضا فقدت جميع وظائفنا العليا، مثل خفة الحركة والإبداع والإلهام وطول العمر والتعاطف والتباهر والحساسية التي تسمح لنا بالتعامل مع كل شيء في سلام و هادئ. يسمح للتعلق العصب بالتواصل

الطريقتان الأكثر بساطة، والتطبيق الفوري والفعال للغاية لعكس عملية الانحطاط والاغتراب هذه هي النظر إلى الشمس والمشي على حافي القدمين. نحن الحيوانات الوحيدة على هذا الكوكب التي ترتدي الأحذية والنظارات الشمسية وتساءل لماذا لم تعد مبتهجة مثل الأطفال كما هي دائمًا الحيوانات.

في عملية تأمل الشمس الأصلية، ينصح فقط بالمشي حافي القدمين أثناء الممارسة وهذه هي أيضًا المنطقة التي تتنمي إليها الأحذية والجوارب على الأقل بعيداً عن القدمين. ومع ذلك، فإن العديد من الممارسين الأطول يشعرون برغبة حقيقة في أن يكونوا أكثر في الهواء الطلق وهم عراة ويرغبون أيضًا في ترك أقدامهم مكشوفة. بالطبع، كمبدئي ليس عليك ذلك، فقط لا تفاجأ.

.. إذا كان هذا يؤثر عليك أيضًا



# ما زا يفعل المشي حافي القدمين ؟

هناك اتصال مادي ودبيوي بين جسمنا والأرض. يحدث هذا الاتصال بشكل خاص في نقاط الاتصال وهي في الأساس باطن أقدامنا. يتم التواصل وتبادل الطاقة بعدة طرق مختلفة. عن طريق المشي حافي القدمين نحصل على تدليك مستمر للقدم مجاناً ويحسن الوضع. لكن هذا ليس كل شيء. تتلقى الأيونات السالبة من التربة، التي يستخدمها الجسم لجميع أنواع العمليات البيوكيميائية، وتحبيد الجذور الحرة، التي تكون ضارة للغاية وبقايا عمليات التمثيل الغذائي.



نطلق طاقات قديمة للأرض عبر خطوط الطول على القدمين، والتي تنتهي جميعها وتبدأ هناك وتتلقى معلومات حول العناصر والمعادن والفيتامينات وغيرها من الأشياء التي يمكن للجسم تنفيذها. كما يمكن للعقل اللاواعي أن يخبرنا من خلال رائحة الطعام ، ومدى هضمه وتغذيته لنا يمكنه التعرف على تركيبة الأرضية، وموقع الأجسام الأخرى والعديد عبر القدمين. بالمعنى الدقيق الكلمة، الأرض، التي يتم شحنها بشكل سلبي باستمرار مقارنة مع الغلاف الجوي، المشدودون بشكل إيجابي، تبدو وكأنها لوحة تحريضية تشحننا عبر أقدامنا. يمكن قول المزيد عن هذا الأمر واستجد معلومات تفصيلية هنا، لكن تجربتك الخاصة هي دائمًا مصدر الحقيقة الأكثر قيمة والوحيد. ومع ذلك، يجب عليك أن تدرك أن ما يسمى بالأحذية لمساعدة التأريض ليس لها أي تأثير تأسيسي إلا أنه واحد للعظام وبالتالي لا يكفي لأغراضنا. جرب المشي حافي القدمين وبعد مرحلة أولية من فرط الحساسية على باطن القدم - والذي يأتي من ارتداء حذائك - قد تشعر بالطبيعة التي تمنحكها باستمرار بهذه الطريقة

ماذا يحدث إذا لم تكون الأرض؟ حسناً، بالمعنى الحقيقي ستحصل على "أقدام باردة" . هذا لأن الطاقات تراكم ولا يمكن أن تتدفق. الأقدام الباردة لا تظهر كمية كافية من الطاقة ، كما هو مقبول على ما يبدو، ولكن كمية زائدة، ازدحام مروي. الأشخاص الذين يعانون من أقدام باردة بشكل متكرر - مثلما كنت - يتم خدمتهم جيداً إذا تركوا أحذيتهم وجواربهم جانبًا في كثير من الأحيان ، ليس فقط خلال أوقات ممارسة التهدئة

**ملحوظة** . في المرة القادمة التي تمشي فيها حافي القدمين في الطبيعة، خليك مدرك وتشعر أنه لا تمشي فقط على كتلة كبيرة من الأرض والصخور ... ولكن على كائن حي، أم عظيمة، ولدت منها جميع الكائنات الحية على هذا الكوكب وأن تتغذى باستمراً. نحن نتنفس هواءهم، نأكل بياتهما، نشرب الماء. بدلاً من مجرد المشي في عزلة بلاوعي على باطن البلاستيك، قابلها بعذبة وامض عليها برفق، وقدم قدميك العاريتين بالامتنان والتقدير. شاهد ما يتدفق إليك

**ملحوظة أخرى مفيدة للممارسين الأطول: واقي الشمس الطبيعي**

الجلد الأسمع ومستوى فيتامين د الصحي ١٠٠-٨٠ نانوغرام/مل من الدم مثالي للبقاء في الهواء الطلق تحت أشعة الشمس لفترة أطول. إذا كنت لا تزال ترغب في استخدام حماية البشرة دون استخدام واقي الشمس القائم على البترول، فأنت هنا بشكل جيد

**أفضل ١٠ زيوت طبيعية مع عامل الحماية من الشمس**

SPF 38-40: زيت بذور الجزر

SPF 28-50: زيت بذور التوت

SPF 20: زيت بذرة القمح

SPF 4-15: زيت الأفوكادو

SPF 2-8: زيت جوز الهند

SPF 2-8: زيت الزيتون

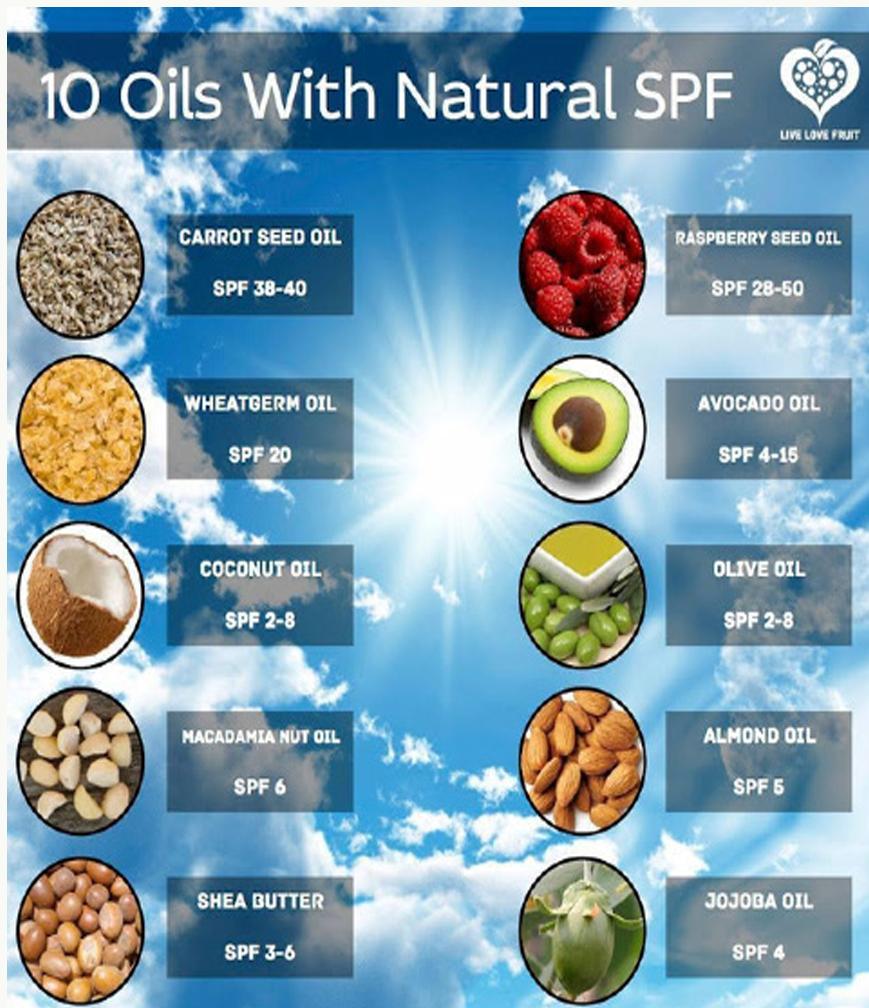
SPF 6: زيت البندق

SPF 5: زيت اللوز

SPF 3-6: زبدة الشيا

SPF 4: زيت الجوجوبا

(قياس درجة عامل حماية من الشمس) \*SPF:



# من ٥ إلى ١٥ دقيقة

لمدة: من ثلاثة إلى ثمانية أشهر

عندما تصل إلى ثلاثة حتى ثمانية أشهر سوف تكون قد وصلت للنظر  
في الشمس ١٥ دقيقة متواصلة

[ماذا يحدث عندما تصل إلى ١٥ دقيقة من تأمل الشمس؟](#)

## المرحلة العلاجية

تستخدم طاقة الشمس الزائدة وغير المغشوشة لتنظيف الفتنة في التفكير والشعور. يستخدم الأشخاص ثلاثة أجسام، واحد عقلى، واحد شعورى، واحد جسدى. تأمل الشمس فى أول مرحلة من صفر حتى خمسة عشر دقيقة لها تأثير محدد على أول جسد، و ذلك على تفكيرنا و مشاعرنا فسوف تكتشف الآتى فى هذه الفترة

### الجسد العقلى

- الحرية من التفكير
- تركيز أقوى
- حواس أنقى
- تفكير إيجابى

### الجسد الشعورى

- الحظات من البهجه لا مبرر لها
- الاتزان في المواقف المثيرة
- المشاعر "السلبية" لم تعد مسيطرة
- راحة البال
- المزيد من الثقة بالنفس، إحترام الذات
- الهدوء و الحرية الداخلية

سوف تلاحظ أن بالفعل تقل نسبة التوتر العقلى و القلق بنسبة عالية. سوف تنمو الثقة بالنفس لتواجه تحديات الحياة بسلوك إيجابى، بدلاً من سلوك سلبى الناس لديهم صفات جيدة و سيئة. في غياب ضوء الشمس نطور صفات سيئة. بعجرد وصول طاقة ضوء الشمس إلى دماغنا، فإننا نطور صفات جيدة ونستبدل الصفات السيئة المكتسبة سابقاً الصفات السيئة تذوب: الغضب، الجشع، عدم الرضا، الخذل، الأرق، الغيرة، و المزيد منهم سوف يتركوك من خلال البهجه للحياة الملحوظة عليك، سوف تكون أكثر محبة، و أكثر محبوب من الناس مع الإضافة، الإكتئاب سوف يذول. طبعا، الحزن العزمن مرتبط بقلة الشمس. مع ممارسة تأمل الشمس لن تواجه الإكتئاب أبدا طوال حياتك. سوف تتحقق عقل متزن الذي سوف يفتح و يصدر لك المزيد من الإحتمالات. كل شخص يواجه إضطراب عقلى بشكل ما، و هذه هى أكبر مشكلة تواجهها البشرية لى يمكن حلها عن طريق الاستخدام لأشعة الشمس السليمة

# من 15 إلى 30 دقيقة

المدة الزمنية: من ٦ حتى ١٦ شهر

إذا وصلت لستة إلى ستة عشر أشهر، سوف تكون قد وصلت للنظر بإستمرار للشمس لمدة ٣٠ دقيقة

ماذا يحدث عندما تصل إلى ٣٠ دقيقة من تأمل الشمس؟

## مرحلة البناء

تستخدم طاقة الشمس الإضافية وغير المشبعة لتنظيف التناحر العميق في العقل والشعور والجسم المادي وإعادة بناء الوظيفة الطبيعية. الأجسام الثلاث يتأثرون في هذه المرحلة. تأمل الشمس فالمرحلة الثانية من ١٥-٣٠ دقيقة لها تأثير عميق بشكل خاص على جسدين الأولين، وكذلك التأثيرات الأولى على الجسم المادي، وبالتالي على تفكيرنا، عواطفنا، حيواناتنا، وحيوتنا وصحتنا. بالإضافة للتأثيرات من المرحلة الأولى، سوف تلاحظ الآتي:

## الجسد العقلى

- هدوء الأفكار
- الأفكار الروحية الأولى
- تدخل الحدث
- الإلهام
- الإبداع
- يفقد تأثير أي من الأمراض النفسية العقلية

## الجسد الشعورى

- البهجة بدون مبرر تصبح أكثر دواما
- لحظات من السلام العميق، وحب غير مشروط تظهر
- المشاعر "الإيجابية" موصلة
- يختفي إحساس العار
- المخاوف والخوف يذوب
- تصبح الوحدة شئء من الماضي

## الجسد الشعورى

- أكثر حيوية
- عززت الرغبة الجنسية
- إحتياج أقل فواصل للراحة
- أول علامات للنوم والأكل الأقل ، المحتاجة

من سبعين إلى ثمانين في المية من الطاقة نأخذها عن طريق الأكل الذي يستهلكها الدماغ وتستخدم للحفاظ على القلق والتوتر مع أقل توتر عقلى وشعورى، يحتاج الدماغ إلى طاقة أقل من ذي قبل. مع استمرار ممارسة تأمل الشمس وتحقيق حدة التوتر لديك ، يتم إغلاق مستهلكي الطاقة أيضاً واحدة تلو الأخرى. وهذا يعني أن الطاقة لديك معك أن تستخدم لأشياء أهم - لمرحلة الشفاء والبناء. هذا سيجعل مصادر الطاقة الأخرى أقل ضرورة بمرور الوقت

عندما تستمر بالتأمل في الشمس لمدة ٣٥ دقيقة، سوف تتحرر تدريجياً من المعاناة الجسدية، لأن ذلك الحين سوف تكون كل أشعة الشمس قد وصلت للدماغ من خلال العين. يقوم الدماغ بتنظيم تدفق الألوان أو البرانا الملونة إلى الأعضاء المناسبة ويتم تزويدهم جميعاً بالبرانا الضرورية. تعتمد أعضائنا على بعض ألوان البرانا-الشمس ، ويصل اللون إلى العضو ويزود أي عيوب. هذه هي عملية التحرر من معظم المعاناة العقلية على مدى فترة ستة إلى ستة عشر شهراً وبعد الشفاء الجسدي يتحول التمثيل الضوئي الطاقة الشمسية إلى نسق طاقة كيميائية قابلة للاستخدام. التمثيل الضوئي وهذا هو سوء فهمنا، لا يتطلب بالضرورة الكلوروفيل. الملكة النباتية فقط هي التي تحتاجها يمكن للجسم البشري تحويل الطاقة من خلال وسيلة أخرى. تصور العيون الطيف الكامل للشمس الذي يوفر أجزاء مختلفة من الجسم حسب حاجة العين. نتيجة لذلك، سوف تتحرر من المعاناة الإيمائية والجسدية. ليست هناك حاجة إلى وسيط لنقل الطاقة، مثل النباتات والحيوانات. عند ممارسة تأمل الشمس، لا يتم استهلاك هذه الطاقة بشكل أكبر في التوتر العقلي والأمراض البدنية ، بدلاً من ذلك، سيزيد مستوى الطاقة في الجسم بعض مهام الحياة صعبة وتحتاج قرارات جيدة. بعد ٣٥ دقيقة من تأمل الشمس، تكتسب وعي وأوضاع بما هو مهم وما هو غير مهم، وما يجب فعله وما يجب تركه. سيكون لديك توازن في العقل من شأنه أن يجعل العثور على إجابات ذات معنى شخصي أسهل إذا كنت إيجابياً وخالياً من الخوف ، فلن تؤذني أحداً أو تتسبب فيه المرض. سوف تصبح شخص عطوف هذا هو مساهمة كبيرة في السلام العالمي. مثل هذا النهج الإيجابي يؤدي إلى حلول مشاكل ومخلفات مجتمعنا. سوف تتوقف إساءة معاملة الجسم والطبيعة. كل شيء يتغير بعد هذه المرحلة

## من ٣٥ إلى ٤٤ دقيقة

المدة: من ٩ حتى ٢٤ أشهر

عندما تصل إلى تسعه حتى أربعة وعشرين شهراً ، ستنتظرك الشمس باستمرار لمدة ٤٤ دقيقة  
[ماذا يحدث عندما تصل إلى ٤٤ دقيقة من تأمل الشمس؟](#)

### مرحلة التحسين

يتم استخدام الطاقة الإضافية وغير المشبعة من الشمس لتنظيف أعمق التناقضات في التفكير والشعور والجسم العادي، وبناء الوظيفة الطبيعية وتحسينها نحو الحالة المثلالية. يتم تحسين الهيئات العقلية والعاطفية والجسدية وتعمل في تناغم أكبر. معظم الناس لا يقولون ما يفكرون به ولا يفعلون ما يقولون. في هذه المرحلة ، تتم مزامنة طاقة الهيئات الثلاث ، مما لا يجعلك أكثر صدقاً فحسب ، بل يمنح أيضاً حيالاً اكاماً يتم توفير وظائف أعلى للدماغ وأجسمنا بفضل الطاقة التي تعد أكثر من ضرورة للشفاء والبناء. خلال هذا الوقت ستلاحظ ما يلي

### الجسد العقلاني

- لحظات من النقاء في الوعي
- تمييز أعمق بين الحقيقة والخيال
- عزز الحدس
- معرفة فورية
- يتم حذف الخيال أعمق
- الجهل الروحي يتلاشى

## الجسم الشعوري

الفرح في كل مكان هو حالتك الطبيعية  
المخاوف الأعمق مثل الخوف من الموت تتلاشى  
مشاعر الوحدة

السلام الثابت والحب غير المشروط هما المرشدان

تعد المشاعر "العادية" مثل الغضب والحزن والأرق وخيبة الأمل والإهانة والغطرسة والإغماء والوحدة

## الجسد العادي

- حيوية تستخدم للبهجة

- الرغبة الجنسية صحيحة ، دون سيطرة محرك

- حيوية أكثر بكثير التي تتدفق من خلالك بسلام

- أقل من النوم بشكل ملحوظ ، حتى ذلك الحين بالكاد هناك حاجة إلى أي نوم

- أقل بشكل ملحوظ من المواد الغذائية ، وحتى ذلك الحين بالكاد هناك حاجة إلى أي طعام

الطعام الخفيف

أرغب في الدخول في بعض الآثار في الأخص ، حيث قد يبدو هذا غير عادي بالنسبة لشخص التفكير العادي. من الناحية الروحية ، هذه نتيجة فقط ، لكن لأنه بمساعدة الشمس تتعلم كيف تحب نفسك ... ما الذي يغير المعايير، أكاك يرمز ضوء الشمس إلى الوعي التام ، الذي ، إذا ركزت عليه ، يساعد الجهل الروحي على إزالة الشر الرئيسي ، تماما كما تستيقظنا الشمس جسديا في الصباح ، يمكن أن يوقظنا روحيا في شدة ممارسات الشمس. في حالات نادرة ، يمكن أن يؤدي تأمل الشمس إلى تجارب التتويج : لأن الكثافة في اليوغا الشمس ومع ذلك ، التأمل الشمس أعلى بشكل كبير ، وهذا هو أكثر مع تلك الممارسات

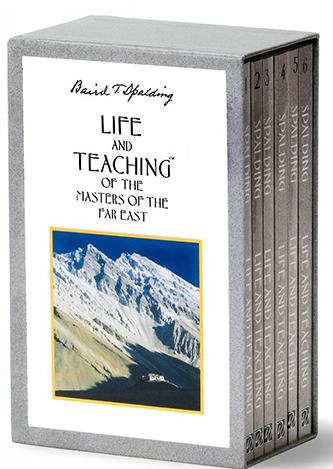
الخوف من الموت سوف يزول. كل ما سيحدث ، سوف تكون قادرة على تحقيق ذلك. لن تشعر بعد الآن بالقلق وتتخذ الإجراء المناسب. السبب الجذري للأفعال لم يعد الخوف ، ولكن الفرح ، وأقل الخيال ، ولكن الوعي قد يكون ذلك مفاجئا في البداية ، لأنه في بعض الأحيان عندما يتعرض الأشخاص المكيفون لعواطف معينة مثل لغضم هذا يغير أفعالك ، وتغيير أفعالك تغير كارما الخاص إن الطاقة والمعلومات الموجودة في أشعة الشمس التي تكمن في العين تشحن ما تحت المهداد وهو الرابط بين عندما يتلقى الدماغ هذه الطاقة الإضافية بهذه الطريقة ، يتم تنشيط برامج ، النوم الخاصة بالدماغ بشكل تدريجي. تتطلب هذه البرامج طاقة أكثر بكثير مما يحتاج إليه الشخص العادي. من خلال إيقاف تشغيل مستهلكي الطاقة وتوفير الطاقة الإضافية غير الضرورية للبقاء على قيد الحياة اتيط، بمجرد أن تتوقف عن تناول الطعام ، يتم تنظيف المناطق المختلفة من الجسم والأعضاء الداخلية وإزالة أغبيم يمكن بعد ذلك القيام بمهام أخرى غير إعادة تدوير الأغذية. الأجهزة الداخلية منزل الآليات الروحية المختلفة ، والتي تسمى "سيدهبيس" أو "قدرات خارقة للطبيعة". بالمعنى الدقيق للكلمة ، هذه الوظائف هي مستوى من النضج الروحي ، مثماً يصبح كل شخص ناضجا جنسيا - إذا كننا لـ. طريقة الحياة اجتماعيا مكيفة تعمل على منع هذا النضج الروحي. إذا كنت تريده أن تعرف شكل الحياة الروحية الطبيعية الناضجة ، فيمكنني أن أوصي " بشدة بكتاب "حياة وتعاليم الماجستير في الشرق الأقصى

يجب الإشارة إلى طعام النوراني بشكل خاص ، لأن هذا هو على الأرجح ظاهرة تأمل الشمس الأكثر شهرة ، والثانية أنفس. بعد حوالي ٣٥ دقيقة من التأمل الشمس ، ستلاحظ أن جوعك أقل بشكل ملحوظ واحد يظهر قبل الآخر. يتم تقليل الرغبة في تناول الطعام. لا أحد يحتاج بعد ذلك إلى تناول الكمية التي اعتاد عليها ينشأ الجوع من متطلبات الطاقة في الجسم ، من خلال إنفاق الإنسدادات الطاقية والإمداد من مصادر الطاقة. بطريقة تقليدية ، تتلقى الطاقة الشمسية بشكل غير مباشر عندما تستهلك الطعام. الغذاء هو نتاج ثانوي للطاقة الشمسية. عندما لا تكون الشمس مشرقة ، لا تنفو فواكه أو خضروات ، كما أن الحيوانات لا تملك طعاما إضافيا. وبالتالي فإن جميع الديوانات ، ومعها جسمنا العادي ، تعمل بالطاقة الشمسية بشكل صارم دائما ، حتى لو لم يكن ضروريا لجعل الجسم يعمل بل هو الطاقة. الطاقة إذن هي الغذاء الحقيقي ، وسيلة الحياة ، كل شيء آخر لا يخدم إلا كتعبيئة ، على الرغم من أنه مناقل

يعرف الكثير من الناس في تاريخ البشرية الذين عاشوا دون طعام. اكتشفت كلية إمبريال الطبية في لندن عام ١٩٢٢ أن الإشعاع الشمسي هو الغذاء المثالي للناس. ومع ذلك ، لم يذكر أي شخص أو اكتشف ما هي تقنية للأغذية. على سبيل المثال ، أجرت ليوجى براما هنسا بوجاناندا في [السيرة الذاتية للليوجى](#) " مقابلات مع العديد منوكشف كانت الإجابة الشائعة أن الطاقة الشمسية تدخل الجسم عبر باب سري وتصل إلى النخاع المستطيل في الدماغ. لم يعطوا أكثر من ذلك. معرفة هذا لم يكن في متناول عامة الناس في ذلك الوقت. يمكن العثور على المجموعة الأكثر شمولا حول هذا الموضوع ، وهو نوع من الموسوعة ، في كتاب " بوجا للنائما

- إذا كنت تستخدم المصدر الأصلي للغذاء على المستوى العادي الشمس - فإن الجوع من أجل " الطعام " سيختفي وربما يختفي الحصول على الطاقة اللازمة مباشرة من الشمس ، ولم يعد بشكل غير مباشر من خلال هذه العيبة أول تلك. من الناحية المثالية ، بعد ٤٠ إلى ٤٤ دقيقة من التأمل ، يجب أن تلاحظ أن الجوع قد اختفى إلى حد كبير. لا يزال بإمكانك تناول الطعام ولكن لا يجب عليك ذلك. من المحتمل أنه بعد هذه الفترة الزمنية سيكون الجوع قد اختفى تماما من حياتك لفترات طويلة ، ولكن بسببيت هذا ليس صياما لأنه لن تظهر أعراض الصيام وستشعر

بالفرق بوضوح إذا كنت قد صفت من قبل. جميع الآليات المرتبطة بالجوع مثل الروائح المولدة للسرور فإن رغبات الذوق وهدر المعدة لن تقاد تأثيرا نظرا لانخفاض استهلاك الطعام ، سيبدو مستوى الطاقة لديك أعلى بشكل كبير. هذا هو نتيجة وجود بهيج لم يعد يستخدم قوة حياته في الخيال ، مثل العواطف " الطبيعية " المذكورة. بمجرد حصولك على هذه التجربة ، ستحصل على انطباع بأن عقلك أصبح نشطا للغاية من خلال الطاقة الشمسية. لقد قمت بإطلاق قدرة جسمك البدني على أن يصبح واحدا ، وهذا نتيجة لوجود ممتع لم يعد يستخدم قوة جهازك بمجرد حصولك على هذه التجربة ستحصل على انطباع بأن عقلك أصبح نشطا للغاية من خلال الطاقة الشمسية. رائعة ، لقد قمت ، بإطلاق قدرة جسمك البدني على أن يصبح واحدا ، وهذا نتيجة لوجود ممتع لم يعد يسد فدم قه بمجرد حصولك على هذه التجربة



ستحصل على انطباع بأن عقلك أصبح نشطاً للغاية من خلال الطاقة الشمسية. رائعة ، لقد قمت بإطلاق قدرة جسمك البدني على أن يصبح واحداً ، وهذا نتيجة لوجود ممتع لم يعد يسفل قدمه بمجرد حصولك على هذه التجربة ، ستحصل على انطباع بأن عقلك أصبح نشطاً للغاية من خلال الطاقة الشمسية. رائعة ، لقد أصدرت قدرة جسمك العادي على أن تصبح واحداً لتصبح جسمًا شمسياً؛ لقد قمت بإطلاق قدرة جسمك البدني على أن يصبح واحداً ، وهذا نتيجة لوجود ممتع لم يعد يستخدم قوته حيال وخف بمجرد حصولك على هذه التجربة ، ستحصل على انطباع بأن عقلك أصبح نشطاً للغاية من خلال الطاقة الشمسية. رائعة ، لقد قمت بإطلاق قدرة جسمك البدني على أن يصبح واحداً من خلال الطاقة الشمسية. رائعة ، وهذا نتيجة لوجود ممتع لم يعد يسفل قدمه بمجرد حصولك على هذه التجربة ، ستحصل على انطباع بأن عقلك أصبح نشطاً للغاية من خلال الطاقة الشمسية. رائعة ، لقد أصدرت قدرة جسمك العادي على أن تصبح واحداً لتصبح جسمًا شمسياً؛ رائعة ، لقد قمت بإطلاق قدرة جسمك البدني على أن يصبح واحداً ، وهذا نتيجة لوجود ممتع لم يعد يسفل قدمه بمجرد حصولك على هذه التجربة ، ستحصل على انطباع بأن عقلك أصبح نشطاً للغاية من خلال الطاقة الشمسية. رائعة ، لقد أصدرت قدرة جسمك العادي على أن تصبح واحداً لتصبح جسمًا شمسياً؛ رائعة ، لقد قمت بإطلاق قدرة جسمك البدني على أن يصبح واحداً ، وهذا نتيجة لوجود ممتع لم يعد يسفل قدمه بمجرد حصولك على هذه التجربة ، ستحصل على انطباع بأن عقلك أصبح نشطاً للغاية من خلال الطاقة الشمسية. رائعة ، لقد أصدرت قدرة جسمك العادي على أن تصبح واحداً لتصبح جسمًا شمسياً؛

لماذا 44 دقيقة؟

الجزء الخلفي من العين هو المكان الوحيد في الجسم حيث يضرب أشعة الشمس دمنا مباشرة ، ويصل إلى مخنا عرب في الدم والماء والهرمونات وخلايا الدم الحمراء تتفاعل مع هذه الطاقة الشمسية الحركية واستخداميا لتليبي تخزن خلايا الدم الحمراء ضوء الأشعة تحت الحمراء  $H^3O$  ويصبح الماء المنظم  $H^2O$  وهو الماء العادي ، والحالتين من الماده تعاملان كبطاريه مع بعضها البعض - بقدر ما هو معروف علميا. بالتأكيد الكثير من المجهولين سيحدث). سوف يتفاعل كل من الكردل (الغدة الصنوبيرية) والغدة النخامية عبر أشعة الشمس وتطلق جميع أنواع التفاعلات الهرمونية، بما في ذلك إنتاج السيروتونين وتنبيط الميلاتونين وإنتاج هرمون فيتامين د. دم الجسد يأخذ  $44\%$  ليمر نحو الجزء الخلفي من العين وتكون مضاءة من قبل الضوء. لذلك بصفتك مستخدما متقدما، ستلاحظ أنه كلما طالت مدة ممارستك، تصبح الممارسة عموماً أسهل وأكثر استرخاء مع كل دقيقة، حتى لو كانت الشمس تشرق كما هي في الصباح، فستصبح

أكثـر كثـافة. وذلـك لأن عـقلـك وجـسـمـك يـتمـاشـيـان أكـثـر فأـكـثـر مع الشـمـسـ والـضـوءـ والـاخـلـافـاتـ غيرـ  
أوـ 2ـ الصـحـيـةـ واـضـحـهـ فـيـ الـوقـتـ نـفـسـهـ، يـكـونـ لـهـذـاـ تـأـثـيرـ رـقـعـيـ، لأنـهـ يـعـنـيـ 4ـ  
أـرـقـامـ مـضـاعـفـةـ مـعـ التـقـاطـعـ النـهـائـيـ اـنـقـبـدـ بـالـمعـنـىـ الدـقـيقـ لـلـكـلـمـةـ، مـنـ وجـهـةـ، أـوـ 1ـ وـ 4~44ـ  
نـظـرـ نـشـطـةـ، يـنـبـغـيـ تقـسـيمـ المـراـحلـ إـلـىـ 11,11ـ إـلـىـ 22,22ـ إـلـىـ 33ـ وـ 33ـ إـلـىـ 44ـ (هـذـهـ هـيـ الطـرـيـقةـ  
الـتـيـ أـضـبـطـ بـهـاـ جـهـازـ ضـبـطـ الـوقـتـ الـخـاصـ بـيـ إـذـاـ كـنـتـ أـشـعـرـ بـأـنـنـيـ أـعـمـلـ تـأـمـلـ الشـمـسـ بـدـلاـ مـنـ  
مـيـدـيـتـيـشنـ الشـمـسـ، بـمـاـ فـيـ ذـلـكـ نـفـسـيـ أـذـهـبـ إـلـىـ أـوـقـاتـ أـطـوـلـ بـيـنـ الـحـيـنـ وـ الـآـخـرـ). نـظـرـاـ لـأـنـ هـذـاـ لـهـ  
أـهـمـيـةـ ثـانـوـيـةـ وـلـأـسـبـابـ عـمـلـيـةـ بـحـثـةـ، تمـ اـسـتـخـدـامـ تـصـنـيفـ إـدـارـةـ الـفـوـارـدـ الـبـشـرـيـةـ عـلـىـ  
حـتـىـ لـوـ تـمـ شـرـحـهـ عـلـىـ أـسـاسـ عـشـرـ سـنـوـاتـ مـنـ الـخـبـرـةـ وـتـجـارـبـ الـعـدـيدـ مـنـ الـمـعـارـسـيـنـ وـالـمـعـرـفـةـ  
الـبـدـيـهـيـةـ.

# لقد أنهيت التأمل في 44 دقيقة ماذا بعد ذلك؟

يستمر العديد من الممارسين، ويتحمسون، وبعض التمارين لفترة أطول أو في أوقات مختلفة من اليوم - ولكن لا يجب عليك القيام بذلك إلا إذا تلقيت إلهاما واضحاً وبديهياً حول كيفية ممارستها وتحققـت في الواقع من أنها لا تزال صحيـة. لقد سجلـت مقابلات مع الممارسين الـ"جاهـزين" خاصة للمبتدئـين والـمتعلـمين المتقدمـين، حتى تتمكنـ من الحصول على فكرة عـما مروا به، وكيف يفعلـون وماذا يفعلـون الآن بعد الـانتهـاء من العملـية وفقـاً للبرـوتوـكول:

## مقابلات مع الممارسين الـ"جاهـزين"

من هذه النقطـة الزـمنـية، ينـص بـروـتوـكـول هـيرا رـامـان مـاتـك الأـصلـي أـنه يـجب عـلـيك المشـي حـافـي الـقـدـمـين عـلـى أـرـض طـبـيعـيـة لـمـدة 45 دـقـيقـة فـي الـيـوم مـن أـجـل الحـفـاظ عـلـى مـا حـقـقـته وـاستـقرـارـه حتـى لا تـتـدـرـب بـعـد الدـاجـة إـلـى عـام حـافـي الـقـدـمـين. تـظـهـر التجـربـة أـن هـذـا مـثـالـي فـقـط إـذـا كـان عـلـى الإـطـلاق

بعد هذه الممارسة المستمرة، ستكتشف بـسرـعة مـدى مـلامـسـة وجهـاً لـوجهـاً لـلـاتـصال المـباـشـرـالـجـيد بالـشـمـس تـأـمل الشـمـس نـفـسـه يـؤـدي إـلـى إـثـراء هـائـل لـكـل شـيـء فـي الـحـيـاة وـمع ذـلـك، يـمـكـن للـضـوء وـالـشـمـس الـقـيـام بـأـكـثـر مـن ذـلـك بـكـثـير يـكـفـي بـالـنـسـبـة لـكـثيرـيـن مـا يـحـصـلـون عـلـيـه هـنـا مـع تـأـمل الشـمـس كـنـوـع مـن الشـمـس الدـاخـلـيـة وـالـخـارـجـيـة وـهـذـا وـحـده قـادـر عـلـى جـعـل الـجـنـس الـبـشـري بـأـكـمـلـه يـشـبـه الشـمـس إـذـا كـنـت تـرـيد مـعـرـفـة الـعـزـيدـ، حرـرـ نـفـسـكـ مـن قـيـود الـوقـتـ وـتـرـيدـ أن تـقـرـبـ أـكـثـرـ مـنـكـ يـمـكـنـيـ أـنـ أـوصـيـ بـالـمـشارـكـةـ فـيـ وـرـشـةـ عـمـلـ لـمـيـدـيـتـيشـنـ الشـمـسـ يـتـمـ تـقـديـمـهـاـ جـمـيـعاـ عـلـىـ أـسـاسـ التـبـرـعـ كـامـلاـ وـيـتـمـ تـنـظـيمـهـاـ مـنـ قـبـلـ مـتـطـوـعـيـنـ عـاـشـواـ هـذـهـ الطـرـيـقـةـ فـيـ أـنـفـسـهـمـ وـبـرـيدـونـ فـتـدـهـاـ لـلـآخـرـيـنـ فـيـ عـطـلـةـ نـهـاـيـةـ أـسـبـوعـ وـاحـدـةـ فـقـطـ، سـتـتـعـلـمـ جـوـهـرـ الـنـظـرـيـةـ وـالـتـطـبـيقـ مـنـ خـلـالـ أـكـثـرـ مـنـ عـشـرـ سـنـوـاتـ مـنـ الـبـحـثـ وـالـخـبـرـةـ فـيـ جـمـيـعـ مـعـارـسـاتـ الشـمـسـ، وـبـعـدـ ذـلـكـ سـيـكـونـ لـكـ الـحـرـيـةـ فـيـ مـعـارـسـةـ الـرـياـضـةـ بـشـكـلـ مـسـتـقـلـ فـيـ جـمـيـعـ الـأـوـقـاتـ بـالـطـبـعـ، يـمـكـنـكـ أـيـضاـ تـعـلـمـ وـمـعـارـسـةـ مـيـدـيـتـيشـنـ الشـمـسـ دـوـنـ إـنـهـاءـ عـلـيـةـ تـأـملـ نـفـسـهـ، وـلـاـ تـحـتـويـ الـطـرـيـقـةـ عـلـىـ شـرـوطـ مـسـبـقةـ جـمـيـعـ الـمـعـلـومـاتـ فـيـ مـيـدـيـتـيشـنـ الشـمـسـ لـأـيـوـنـاـ سـيـمـاـيـ وـ



# النظر في الشفق

ما يلي جزء من ممارسة تأمل الشمس ويجب ألا يتم إهماله. الملاحظة النهاية للشفق التالي تمنع مشاكل العين. هذه تنشأ فقط لثلاثة أسباب :

- عدم الامتثال لقواعد تأمل الشمس في المدة وإطار الوقت المسموح به
- تأمل الشمس مبالغ فيه: ممارسة المبتدئين على قدم المساواة مع أعلى موضع في الشمس
- لم يتم ملاحظة الشفق أو قصيرة للغاية

نها بسيطة جداً وضرورية للتأثير الكامل الذي يعد بالإعجاب: أغلق، بعد النظر إلى الشمس ، بغض النظر عن المدة والعينين وتظليلها بكفوفك. عندما يكون الجو بارداً في الخارج ، يمكن أن يكون مهدئاً ومريحاً للعيون إذا فركت كف يدك معاً قبل أن ترتفع درجة حرارتها ، ثم ضعها على عينيك فوراً. في كلتا الحالتين ، ستزول الآن في معظم الحالات الأضواء والألوان والأشكال التي لها تأثير مباشر على ممارستك السابقة مع الشمس. راقب هذا «الشفق» العزف باهتمام وبهدوء. يمكن أن تستمر لبعض لحظات إلى بضع دقائق ، عادةً من ٥ إلى ١٥ ، ولكن ليس أكثر من ١٥ دقيقة. في هذا الوقت ، الأنوار



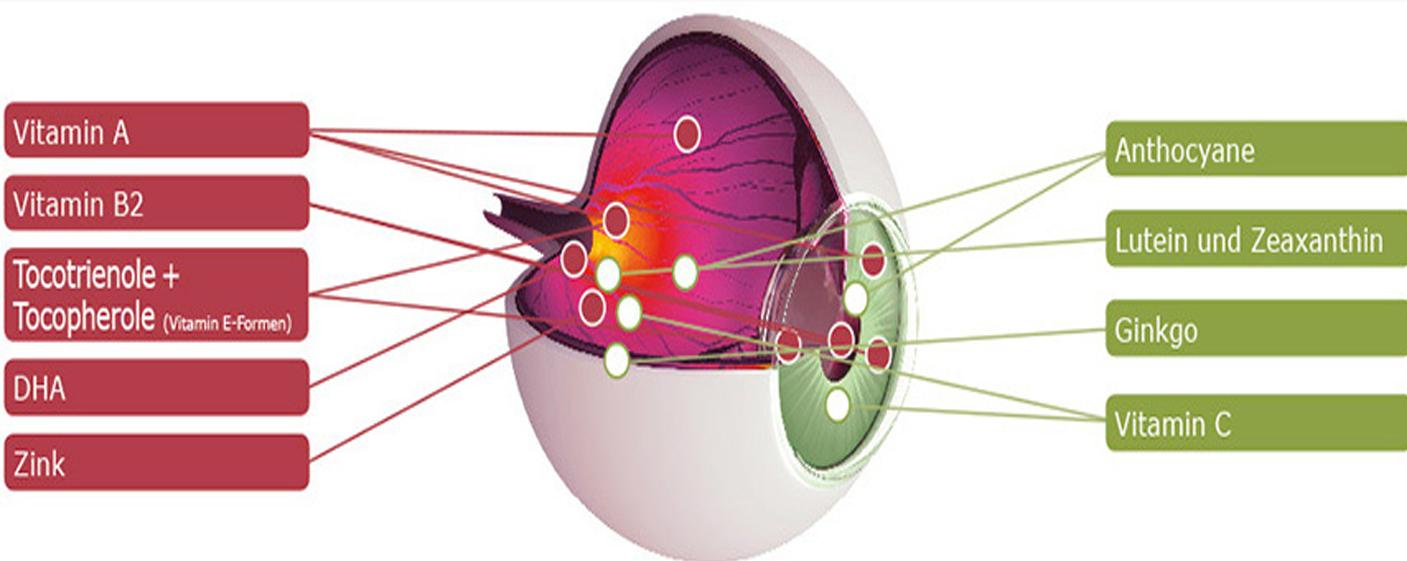
إذا أغلقت عينيك الآن دون ممارسة تأمل الشمس ، فستلاحظ أن ما تراه ليس أسود نفاث ، ولكن رمادي غامق مع بعض الأضواء الخافتة أيضاً. إذا كنت تشاهد التوهج بعد النظر إلى الشمس ، وأخيراً فإن وجهة نظرك المظلمة تبدو بنفس الشكل الذي كانت عليه الآن ، فعندئذ أكملت بنجاح عملية ، النشر لهذا اليوم. عندها فقط لا توجد مشاكل طبية للعينين. ستلاحظ أيضاً أنه لن يكون لديك أي بقع في مجال الرؤية ، كما ستعرف خلاف ذلك ، إذا كنت قد نظرت من قبل إلى مصدر ضوء ساطع للغاية.

ما الذي يسبب الشفق ، ما الذي تعنيه الألوان ، عندما لا يلزم مراعاتها ، وكيف تؤثر جميعها على حياتنا ، تمت مناقشته بالتفصيل في ورشة تأمل الشمس وهو أقل صلة بالتحقيق في الشمس.

# ماذا تفعل إذا كان الشفق يستغرق وقتاً طويلاً بشكل غير عادي؟

يمكن أن تحدث فترة توهج طويلة عندما يكون لديك الكثير ولا تستمع إلى الجسم. على غرار حمام الشمس الطويل جداً، يمكن أن يحمر الجلد بـ "حرائق شمس"، كما تتأثر شبكت العين، التي تعد أيضاً بشرة، بالكثير من الإشعاع الشمسي. ومع ذلك، يمكن أيضاً أن تتكيف مع كثافة الإشعاع الأعلى" وكذلك يتغير لون بشرتنا إلى البني مع إشعاع شمسي أكثر تواتراً. ومع ذلك، يمكن للشخص أيضاً أن "يختنق" هنا، وهو أمر ملحوظ في توهج طويل وفي حقيقة أن الماء يرى في الحياة اليومية مراراً وتكراراً في مكان توجد فيه الرؤية الأكثر حدة. لقد جلبت التجربة بعض المساعدة في هذه الحالة، ونوصيك أن تفعل كل شيء في حالة توهج طويل غير عادي.

- في الوقت الحالي، لم تعد تعارض التمارين الرياضية، أو إذا كانت مواقف الشمس أقصر ومنخفضة جداً.
- اتبع الشفق كما هو موضح أعلاه كلما كان لديك الوقت. كلما كان ذلك أطول وأطول، كلما كان ذلك أفضل.
- احصل على "بروميلين" (نباتي، إنزيم) في النسخة المبردة في الصيدلية واتخذ 1-2 قرص يومياً. بدلاً من ذلك، "وبنزاميم"، وهو أكثر تكلفة بكثير وليس نباتي. يخدم كل من الأنسجة الشفائية فيتامين ب في الصيدلية، تساعد شفاء الأعصاب.
- شرب عصير جزر، طازة أو على الأقل أكثر طبيعة.
- أستكسانثين، أيضاً مفيد، لكن ليس لدى تجربة شخصية.
- و كل شيء تحتاجه عينك للشفاء يمكن أن يكون مفيداً ...



حتى الآن، لم يضطر أي معارض للتأمل إلى طبيب عيون بسبب توهج طويل الأمد، على الأقل قابلت في كل هذه السنوات، لا أحد في جميع أنحاء العالم. ولكن مرة أخرى، عليك أن تقرر، لأنك الشخص الوحيد الذي يتحمل المسؤلية عن نفسه.

# النسخة القصيرة لمن فس عجلة

تأمل الشمس هي طريقة بسيطة للغاية. إنها تعطى عقلاً هادئاً ، مبهج ، أحاسيس سلمية وقوية للجسم



قف حافي القدمين على التربة الطبيعية ، حتى تكون قادرة على سحب الطاقة القديمة على الفور قدر الإمكان ، التي تذوب في الجسم بواسطة ممارسة تأمل الشمس. المثالي هو الرمال أو الأرض ولكن كل شيء آخر على ما يرام. تجنب الأرض الاصطناعية مثل الرصيف. خلال الساعة الأولى بعد شروق الشمس أو خلال الساعة الأخيرة قبل غروب الشمس ، عندما يكون هناك القليل من الأشعة فوق البنفسجية

تبدأ بـ ١٥ ثوان وتضيق ١٥ ثوان أخرى في كل يوم مشمس ؛ مع الغيوم لا تضيق أي وقت *Sungazing* يوصى بالحصول على جهاز توقيت ، كتطبيق .

على هاتفك الذكي. بعد كل تمرين ، أغمض عينيك ، وقم بتظليلهم بكفك ، وشاهد الأضواء والألوان والأشكال - المعروفة بمشاهدة ما بعد الشفق تختفي تماماً (عادة ما يستغرق ذلك بضع دقائق بحد أقصى ٥-١٠ دقائق). هذا ضروري للغاية لإخراج أقصى تأثير من الممارسة والحفاظ على صحة العيون غالباً ما يكون أقصر من فترة التوهج - وهذا طبيعي : .

يمكنك استخدام هذه التقنية في الصباح أو في المساء ، بشكل منتظم أو غير منتظم. إنه مثالياً لتجربته في الصباح ، بحيث يكون لديك فرصة ثانية مع السحب في المساء. افعل مرة واحدة فقط في اليوم. حاول أن يجعل الأمر سهلاً كلما استطعت زيادات ١٥ ثانية. في مناطق المناخ المعتدل تستغرق العملية بأكملها تسعة أشهر ، أما في المناطق الباردة فتسنط فترة أطول قليلاً بسبب ، فصل الشتاء ، في ألمانيا ، على سبيل المثال ، عادة ما تكون عامين

## الملاخص

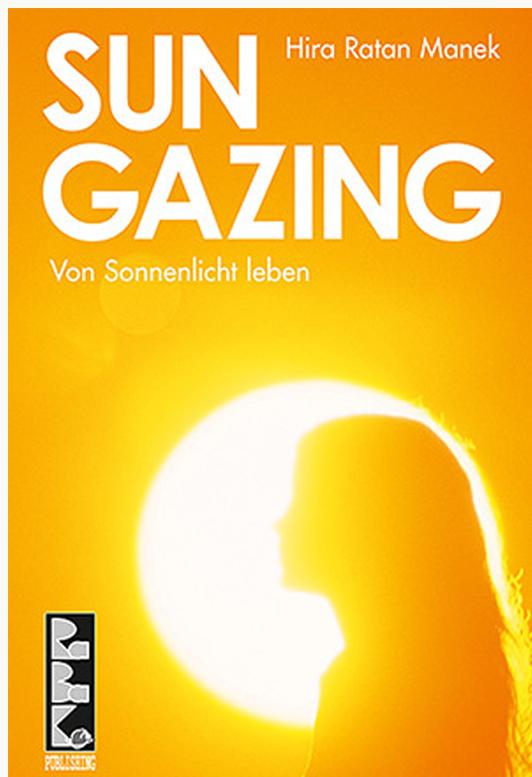
من التعليمات التفصيلية هنا

من الناحية المثلية ، تمارس تأمل الشمس بالكامل وبأقصى فائدة لك إذا

- وقفت حافي القدمين على أرض طبيعية
- غالباً ما تأخذ حمام شمس صحي إذا كان ذلك ممكناً عارياً
- ممارسة تأمل الشمس مرة واحدة في اليوم ورفيقه خلاف ذلك
- استخدام ممارسات التأمل المناسبة الأخرى خلال الأوقات الفائمة
- غالباً ما تشرب ماء الشمس
- البقاء مستمراً والتمتع بها

# كتاب تأمل الشمس

النصوص المجمعـة  
بـ و عن "هـيرا رـاتـان مـانيـك"



دعـاـيـة مـغـالـى فـيـها

تأملـ الشـمـس - الطـرـيقـةـ وـالـعـمـارـسـةـ وـالـنـظـامـ الـغـذـائـيـ وـالـإـضـاءـةـ الـذـاتـيـةـ

"لـلـشـخـصـ فـيـ زـمـنـ الـ"ـسـوـرـيـاـ"

الـحـرـيـةـ - الصـحـةـ - الـقـرـارـ - السـلـامـ

تـصـبـ شـخـصـ أـصـيـلاـ مـنـ خـلـالـ قـوـةـ الشـمـسـ

الـشـمـسـ: مـصـدـرـ طـعـامـنـاـ الأـطـلـيـ، يـولـدـ كـلـ قـوـتـنـاـ، سـعـادـتـنـاـ، صـحتـنـاـ

تأملـ الشـمـسـ - هـذـهـ هـيـ التـقـنـيـةـ الـتـيـ تـسـمـحـ لـكـ بـالـتـغـذـيـةـ مـباـشـرـةـ مـنـ

الـشـمـسـ

• إنـهـ بـسيـطـةـ .

• ايـ شـخـصـ يـسـتـطـيـعـ فـعـلـهـ .

• إنـهـ خـالـيـ مـنـ الجـهـدـ .

• يـخـلـقـ التـواـزنـ بـيـنـ العـقـلـ وـالـشـفـاءـ تـنـشـيـطـ الـجـسـمـ .

هـيرـاـ رـاتـانـ مـانـيـكـ يـوـضـحـ كـيـفـ يـمـكـنـكـ اـمـتـاصـ الطـاقـةـ الـشـمـسـيـةـ الـصـحيـةـ

بـأـمـانـ مـنـ خـلـالـ عـيـنـيكـ وـمـاـ هـيـ الـبـرـكـاتـ الـتـيـ سـتـجـرـبـهـاـ مـنـ خـلـالـهـاـ.ـ فـيـ

فـتـرـاتـ طـوـيـلـةـ مـنـ الصـيـامـ،ـ أـظـهـرـ تـحـتـ إـشـرافـ عـلـمـيـ أـنـهـ يـمـكـنـ لـلـإـنـسـانـ

أـنـ يـعـيـشـ عـلـىـ الشـمـسـ وـالـمـاءـ فـقـطـ.ـ فـيـ جـمـيعـ أـنـحـاءـ الـعـالـمـ،ـ يـكـتـشـفـ

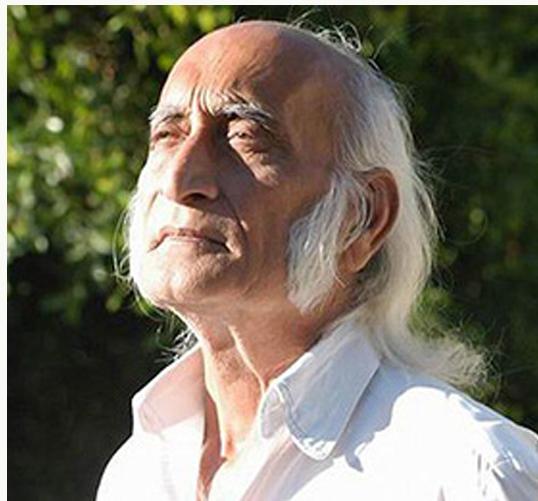
الـنـاسـ تـأـمـلـ الشـمـسـ وـيـسـتـمـعـونـ بـالـطـاقـةـ الـأـطـلـيـةـ

ciando eBooks 8,80€  
amazon 9,95€

ISBN 978-3-940185-20-4

مستخرج من الكتاب

# هيرا راتان مانيك



ولدت هيرا راتان مانيك، إدارة الموارد البشرية القصيرة في 12 سبتمبر 1937 في بودهافاد بالهند، وترعرع في كاليكوت، كيرالا، الهند، حيث درس الهندسة الميكانيكية في جامعة كيرالا. بعد التخرج، التحق بشركة العائلة كوكالة شحن وتجارة التوابل، وعمل هناك حتى تقاعده في عام 1992 في أعقاب ذلك بدأ في دراسة واستكشاف التقنية القديمة من تأمل الشمس التي فتنت به منذ الطفولة. تم استخدام هذه الطريقة في العديد من الأماكن المختلفة حول العالم في العصور المختلفة والمنسية.

بعد العمل على هذه الطريقة لمدة ثلاثة سنوات، تمكّن من اكتشاف أسرار تأمل الشمس. خلال دراسته كان ما ألهمه بشكل رئيسي تعاليم رب ماهافира من جين ، الذي مارس هذه الطريقة منذ 2600 عام إلهام آخر جاء من مصر القديمة واليونان والأمريكيين الأصليين

منذ 18 يونيو 1995 هيرا راتان مانيك، وفقاً للكلمة الخاصة، يعيش حسراً من الماء والطاقة الشمسية لأسباب الزماله والاجتماعية، يشرب الشاي والقهوة والبن أحياناً. حتى الان كان لديه ثلاثة فترات صيام طارمة، يعيش فقط على الماء وأشعة الشمس، والتي كانت تحت إشراف مختلف الفرق العلمية والطبية س ك رمانشاران، الخبير الطبي في علاج الخلل والأبورفیدا، من 1995 إلى 1996 في كاليكوت، الهند، تحت إشراف الدكتور

تابع ذلك 411 يوماً في الفترة 2000 - 02 01 في أحمد آباد بالهند، تحت إشراف فريق دولي مكون من 12 طبيباً وعالماً، بقيادة الدكتور ميد. سودهير شاه (اقرأ مراجعة دكتور شاه هنا بالأصل) والدكتور ك شاه، الرئيس الحالي للجمعية الطبية الهندية في ذلك الوقت. الطبيب الدكتور موري دي برسمان، هيرا راتان مانيك في بيان مشترك

بعد فترة الصيام الأخيرة لهيرا راتان مانيك في أحمد آباد، تمت دعوته إلى جامعة توماس جيفرسون وجامعة بنسلفانيا في فيلادلفيا، حيث يدعى 130 يوماً. أراد فريق من العلماء والأطباء فحص شبكة العين وكذلك الدماغ، وخاصة الغدة الصنوبرية. يقود الفريق ما قام به الدكتور أندره بي نيوبيرج، أخصائي ، الدماغ الرائد المعروف في فيلم "ماذا نعلم أن بليب"، والدكتور جورج سي. أظهرت النتائج الأولى أن الخلايا الموجودة في دماغ إدارة الموارد البشرية تتعدد بدلًا من أن تتحلل. تم تسجيل 700 صورة، مما أظهر أن الخلايا العصبية نشطة وغير متدهورة. علاوة على ذلك، أظهرت الغدة الصنوبرية نمواً وليس انكماشاً، كما هو معتاد بالنسبة للإنسان بعد الخمسينيات، في حين أن متوسط حجمها سيكون ٦٦ مم في هيرا راتان مانيك، مقاسها ٨ مم، أكبر من مرتين

العديد من المتأملين لهم نتائج معاملة ومتطوع للتحقيقات. لسوء الحظ بسبب الأسباب الاقتصادية وغيرها تفرد هيرا راتان مانيك هو جسده خلال دراسته وتجربته مدى الحياة على أساس علمي لفترات زمنية مختلفة. ومع ذلك ، سيتم إجراء مزيد من التحقيقات



منذ عام 2002 ، يقوم هيرا راتان مانيك بتدريس تقنيات التسمس بحيث يمكن للبشرية حلها دون الاستثمار أو المعلم. في عام 2009 سافر هيرا راتان مانيك ٨٥ دولة في ٢١٥ أيام ، لتدريس هذه المنهجية الشمسية القديمة. خلال السنوات القليلة الماضية ، قدم هيرا راتان مانيك حوالي ٣٠٠ عرض تدريسي حول تأمل الشمس بلغات مختلفة كل عام. أجرى عدة مقابلات في العديد من وسائل الإعلام المعروفة في جميع أنحاء العالم ، بما في ذلك هيئات

البث مثل بي بي سي. تم إنتاج العديد من الأفلام الوثائقية عن طريقه في تأمل الشمس لتشجيع الناس على تجربة ممارسة التأمل. بالإضافة إلى ذلك ، يمكن العثور على العديد من مقاطع الفيديو على يوتوب ، وكذلك العديد من مواقع تأمل الشمس الإلكترونية والمدونات بلغات مثل الفرنسية والإنجليزية والألمانية والهندية وغيرها الكثير عبر محركات البحث. يمكن العثور على بعض تلك المختارة في قائمة الروابط الخاصة بنا ، وكذلك في قائمة روابط هيرا راتان مانيك

في جميع أنحاء العالم ، يتم إنشاء "مراكز علاج الطاقة الشمسية" لمجتمع تأمل الشمس العالمي. بالنسبة لأولئك الذين يرغبون في معرفة المزيد عن طاقة الشمس كمصدر فعال للشفاء ، راجع هذه الكتب النور ، طب المستقبل" بقلم جاكوب ليبرمان "ذا هيلينج سن: أشعة الشمس والصحة في القرن الحادى" والعشرين" بقلم ريتشارد هوبندي

**هنا تجد الموقعا الرسميا ل هيرا راتان مانيك**

# ميديتشن الشمسي تابع لأبونا سيمائى



الميديتشن الشمسي يجلب للإنسانية خالية من النوم المظلم لجهل وجودنا الروحي ، مما يسمح لنا بالعثور على الانسجام وجمال الحياة مرة أخرى

لقد اعتدنا نحن البشر على حقيقة أن الحياة مرتبطة بقيود مفرطة والروابط المؤلمة. من خلال النظر إلى الشمس الخارجية بطريقة آمنة، نوقظ الشمس الداخلية وبالتالي نزيل الظل الذي تكمن في تفكيرنا وشعورنا وجسمنا

## ما هو ميديتشن الشمسي؟

بعد سنوات من البحث والمارسة على نطاق واسع لجميع ممارسات الشمس المعروفة في جميع أنحاء العالم ، كل هذه المعرفة والخبرة المكتسبة والمعرفة المكتسبة بشكل حدسي قادني إلى تقنية الميديتشن الشمسي. لاحظت أنه لم يكن أي من المعلمين الآخرين في جميع أنحاء العالم مهتماً بتقنيات وتجارب الآخرين ، وكانت مقاومين نسبياً لنبرات التبسيط والتعميق. هذا ليس مفاجئاً حقاً لأن المعلمين الذين ما زالوا يعيشون من الهند وهناك عبادة جورو هناك - ولا يتعارض جورو :

هديتي هي إزالة وتبسيط ما هو غير ضروري ، وترك التقنيات تستند إلى المبادئ الطبيعية ، وليس المفاهيم المقطوعة وإيقاعها خالية من جميع المعتقدات الدينية والباطنية وأي بساطة - من أجل جعلها عملية بسهولة على الجميع . والنتيجة هي طريقة كاملة وسهلة الفهم ومنطقية يمكن لأي شخص تعلمها وممارستها دون معرفة مسبقة - بعد أسبوع واحد فقط من ورش العمل

# ميد يتشن الشمس تابع لأبونا سيمائى

يمكن للجميع تعلم تأمل الشمس عبر الانترنت، في جميع أنحاء العالم - هذه هي ميزة هم الهائلة. للقيام بذلك، كان لابد من تبسيط الطريقة وجعلها آمنة للبصر بحيث لا يمكن زيادة مدة التلامس مع الشمس إلا يومياً في خطوات مدتها ١٥ ثوانى وممارستها أخيراً لمدة ٤٥ دقيقة كحد أقصى في كل مرة (والتي تستغرق حوالي سنتان في أوروبا) يجب مراعاة الشفق ولا يمكن ممارسة التأمل إلا في ساعة الشمس الأولى أو الأخيرة من اليوم. بالنسبة للأشخاص العاملين العاديين ، غالباً ما تكون هذه عقبات كبيرة تجعل هذه الممارسة - للأسف والفعالة والآمنة - غير جذابة بسرعة

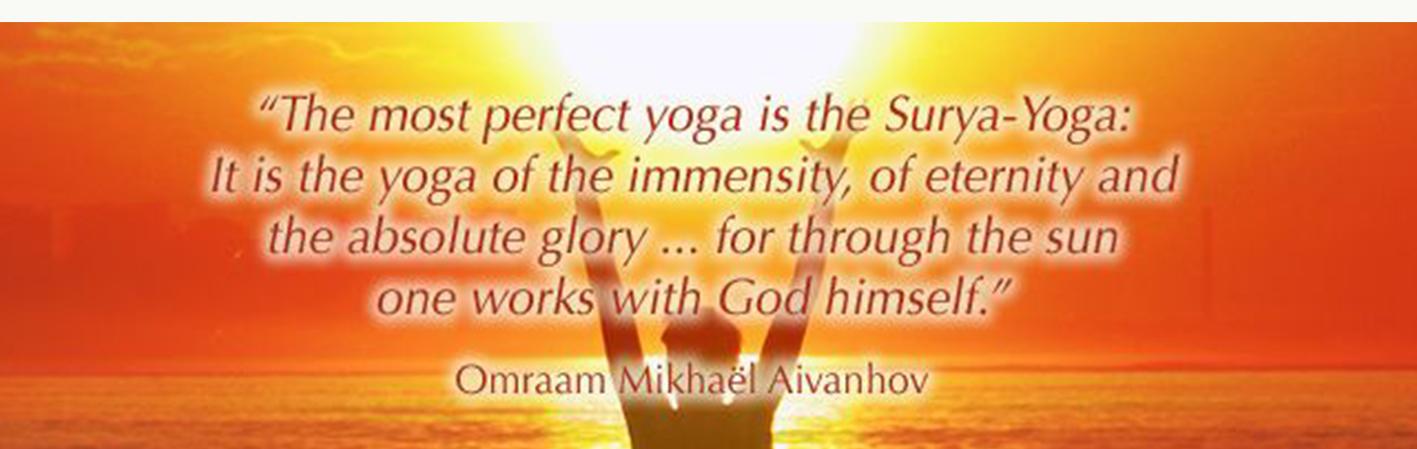
لقد أزال ميديتشن الشمس كل هذه القيدود. وبسبب هذا، أصبح لكل شخص الآن مطلق الحرية في اختيار متى وكيف ولماذا وإلى متى يريد أن يمارس. وهذا يفتح إمكانيات جديدة تماماً، حيث لا يكفي تأمل الشمس وحده إلا في الحالات النادرة وغير المقصودة

يمكن تحقيقه من خلال ميديتشن الشمس :

- الإستنارة (الوعى الذاتى)
- الأكل النورانى (عدم الاحتياج للأكل المادى)
- قليل أو عدم الاحتياج للنوم
- التحرير المطلق من الخوف
- سماهندى و المها-سماهندى (مصطلح هندى)
- المعزى من الإمكانيات الأخرى. و منهم المذكور فى تأمل الظهر و تأثير على المدى البعيد

يلخص أحد المشاركيين في ورشة العمل هذا بشكل جيد مع تجربة تأمل الشمس المكثفة، وبعد عام واحد من ممارسة ميديتشن الشمس، يبدو الأمر الآن وكأنك "تنظر إلى صورة مع الشمس. الصورة جميلة ، لكن لا يمكن مقارنتها بتأثيرات ميديتشن الشمس

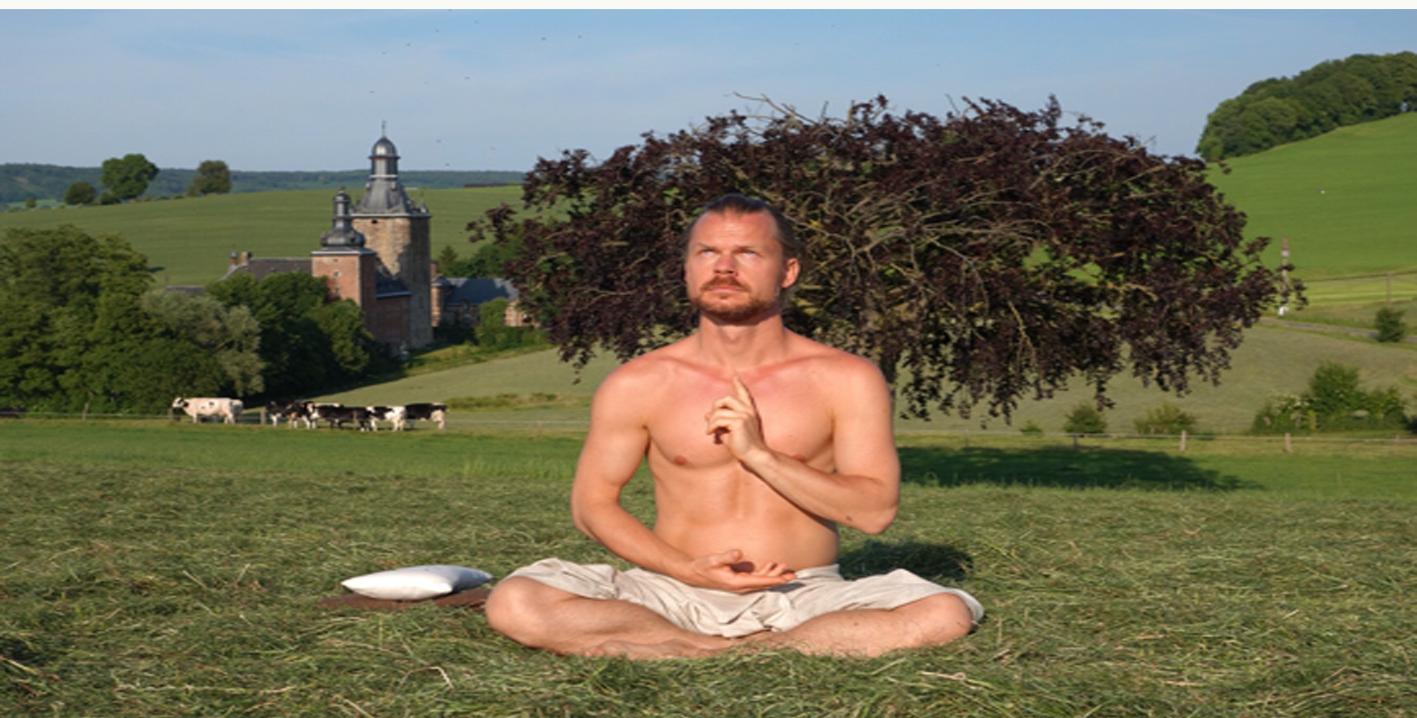
ميكيل من [heilungskongress.de](http://heilungskongress.de)



*"The most perfect yoga is the Surya-Yoga:  
It is the yoga of the immensity, of eternity and  
the absolute glory ... for through the sun  
one works with God himself."*

Omraam Mikhaël Aivanhov

# عن أبونا سيماء



أبونا سيماء ليس هو إسم المجتمعى، لكن واحد قد أطلقته على الشمس من خلال جلسة تأمل مكثفة نظرا لأنني لست صديقا للتسمية الاصطناعية اليوم، لم أكن لأقبلها في أي حالة أخرى ! ) - وبشكل صارم هو ليس اسمه، ولكنه اسم فعال. مترجمة تعنى "أبو القلوب" ، وهو ما يعمل من خلال كيانى لقد هارست مجموعة متنوعة من التأملات للعديد من الحيوانات ولسنوات فى هذه الحياة. كل ما مررت به على أنه فعال عالميا، يتضمن

- انتصاب الله- الإنسان

تقىها بشكل ددسى ،

- هيد بتشن الله- الإنسان

تقىها بشكل ددسى ،

- هيد بتشن الشمس

تم إنشاؤها من الخبرة وأحيانا تقىها بشكل ددسى ،

- سام" الحركة التلقائية

تم إنشاؤها من الخبرة وأحيانا تقىها بشكل ددسى ،

- فيباسانا لجوبنكا

ممكن تعلمها من هنا ،

أعيش ما أقوم بتدريسه. وأعيش ٣٦٥ يوما في السنة بأفضل ما أستطيع. هذا يعني أن هذه الممارسات ليست مجرد هواية بالنسبة لي وما زلت أمتلك حياة اجتماعية طبيعية - ولكن لعزيز من استكشاف ما يمكن أن نفعله نحن وعلقونا ، وكذلك التدريس هي محتويات حياتي. أنا مدحوظ لأتلقى هذه المعرفة الخاصة في تأملاتي ويشرفنني أن أتمكن من نقلها. إنني أنقل كل معرفتي دون قيد أو شرط بمعنى العالم الجديد، فقط على أساس التبرع ، وأنا أدرس فقط عندما يسألون عنه. هذا يعني أن مساحة " الجميع ورشتي يتم فتحها من قبل المتطوعين ومن القلب

*"And if your eye be single to my glory, your whole bodies shall be filled with light, and there shall be no darkness in you; and that body which is filled with light comprehendeth all things."*

Bible



## يوجا الشمس ل سن يوغى أو ما سانكار

سن يوغى او ما سانكار هو يوغي هندي يتقن ممارسة اليогا الشمس. تقنية تخلق الاتصال المباشر بالروح العليا من خلال الاتصال العماشري بالشمس. سن يوغى لديه حياة غير عادية. تجول في شبه القارة الهندية لمدة ست سنوات بدون مال أو ممتلكات ، وعاش بدون طعام لفترة طويلة وحصل على طاقته مباشرة من الشمس. بعد الانتهاء من تراجع لمدة عامين في جبال الهيمالايا ، عاد إلى العالم لتعليم اليoga الشمس ونشر رسالة السلام والوحدة والأخوة العالمية



اكتشف سن يوغى او ما سانكار الشمس اليoga عندما تخلى عن الحياة الدنبوية كمهندس وجرب التأمل في اشرام البونديشيري الشهيرة في الهند. أثناء التأمل على البحر عند شروق الشمس ، أدى انعكاس أشعة الشمس على الماء فجأة إلى إصابته بالعمى لدرجة أنه كان أعمى - ولكن بدلاً من ذلك واجه هدایا عقل نقى. سنوات عديدة من البحث ، والتي قال عنها مستوحاة من ماهافاتار باباجى ، نتج عنه قدرته على تقديم اكتشافه كأسلوب يمكن أن يمارسه الجميع يتم ممارسته على زوايا معينة من العين ، مما يتيح للشبكة أن تظل مفعمة ، حتى إذا كنت لا تزال مبتدئاً وترغب في ممارسة أطول. الهدف هو تنوير نفسه كحل لجميع المشاكل للمشاركون وإنشاء الأشرام بالقرب من كالكوتا ، "جامعة بيت الأسرة العالمية" للبشرية. هناك ما مجموعه ، 7 مستويات في اليoga الشمس ، بدءاً من ورشة العمل الأساسية من 2 إلى 3 أيام : في الهند عادة ما تتم على أساس التبرع ، في جميع البلدان الأخرى مقابل الدفع. باستثناء الأشرام ، يتم تنظيم ورش العمل من قبل المتطوعين الذين اختبروا هذه الطريقة بأنفسهم ويريدون جعلها ممكنة للآخرين



Sunyoga.info الصفحة الرئيسية (إنجليزى)

السيرة الذاتية ل سن يوغى او ما سانكار فيديو هو تقريباً تسع ساعات - لكن ابن يمكنك المعرفة عن حياة وتجربة يوغي :

تأمل الشمس هو الإسلوب الأساسي. العملية المصاحبة للتأمل و الممارسات الداعمة للغاية هم المشى عارى القدم - التي هى مستحبه باقى الأوقات خلال اليوم - حمامات الشمس بحيث القعود فى الشمس و شرب مياه الشمس. كل منها بسيط لكن فعال جدا، وليس هى مقصورة على فئة معينة، لكن علمياً مثبت

## ما هى مياه الشمس؟

هو شيء بسيط جداً. مياه الشمس هى ماء مكشوفة للشمس (:). هذه مياه، مستنبره جيداً من الشمس، لها خصائص مميزة مفيدة جداً لبنيتنا و جهازنا ككل و للروح، و أيضاً للتنمية الروحية. بناءً على رغبتنا لتأمل الشمس لكن نرحب بأقصى حد للنور ممكنه، للحصول على تأثيرها على العدى البعيد على الجسم.. حتى الإستئناره. نور الشمس له أقصى تأثير مباشر إن فعلنا إختارنا أخذ و السماح للنور من خلال أعينينا. مع مياه الشمس، يمكن

امتصاص معلومات و طاقة الشمس. ممكن أن نشرب بعض من الشمس من خلال تلك مياه. هذا لا يعني أن من الممكن الإستغناء عن تأمل الشمس الأساسي، لكن هذا يجامله بشكل هائل. النور و مياه، العنصرين الأساسيين الذين يساعدوا في بقائنا أحيا

## كيف تعمل مياه الشمس؟

ضع مياه الشراب فى زجاجة إزاز خاليه و ضعها فى الشمس لبعض من الساعات. هذا فقط. من المهم أن لا تقول الزجاجة بشدة لأن المياه تتعدد عندما تسخن يمكن إبقاء الغطاء مفتوح قليلاً بحيث أن الهواء يمكن أن يدخل، لكن لا حيوان يتمكن من الوصول إليها.

من الممكن أن تحسن النتائج أكثر إذا

• وضعت الزجاجة على أرض طبيعية، و هذا على رمل، تربة أو خضره. هذا يشبه للتثبيت و المشى عارى القدمين المرسخ

• و يستخدم مياه "جيد". إذهب إلى أقرب محل صحي و قم بشراء مياه جيد من المتوفر. فى بيتك. ممكن أن تجرب كل شيء، حتى تقدر تقارن بشكل مباشر. قم بشراء المياه الأكثر إستطاعاماً إليك لا تضع المياه بعلامة المسمى، لأنهم تم برمجتهم بسبب البارکود و الصور و الكلام و ذلك لهذا الغرض فقط. أو لو تستهلك أكثر من زجاجة فى اليوم

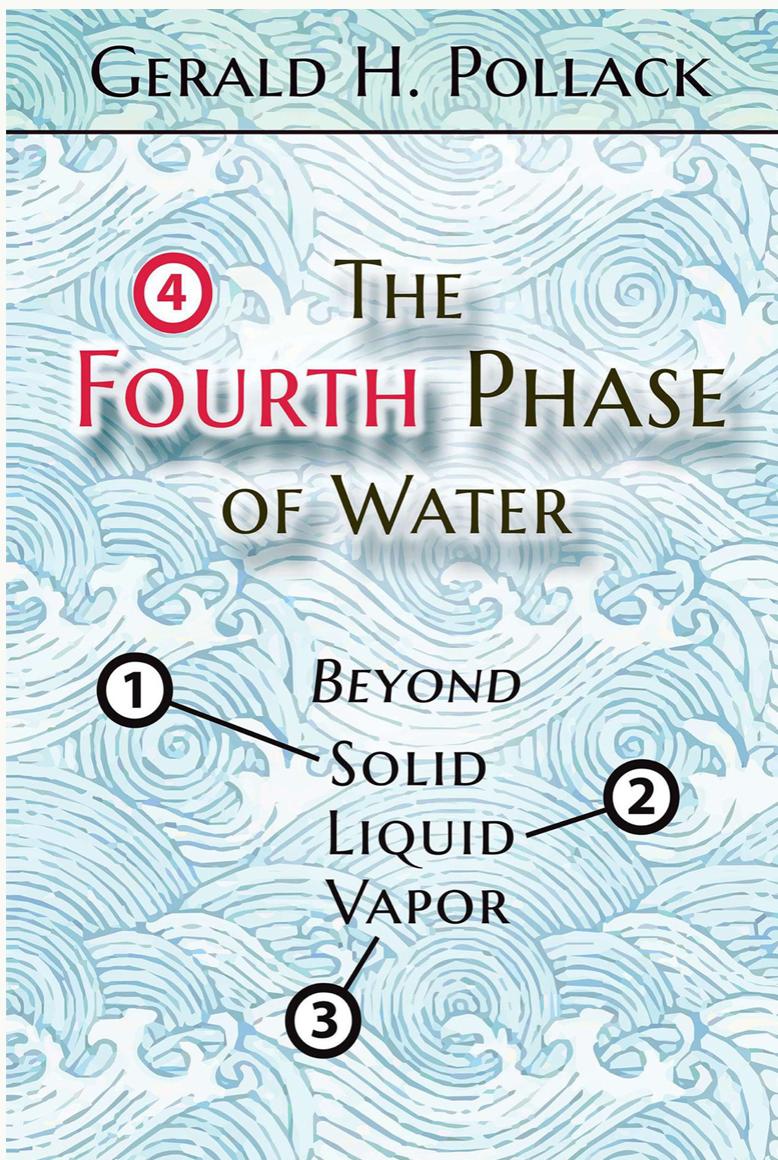
يمكن أن تشتري من محلات كبيرة و أيضاً من خلال الإنترت. و مثل أن لا يجب ممارسة تأمل الشمس من خلف النافذة، أيضاً المياه لا يجب أن تضع خلف النافذ لو أنت راغب فى إعادة تركيب مثالى الزجاج الحديث مصنوع من الحديد و يسمح ل عشرة فى المية من أشعة الشمس أن تخترقه. زجاج . الطبيعي للمياه ليس معالج فيسمح بمرور أشعة الشمس



تصوير لورا

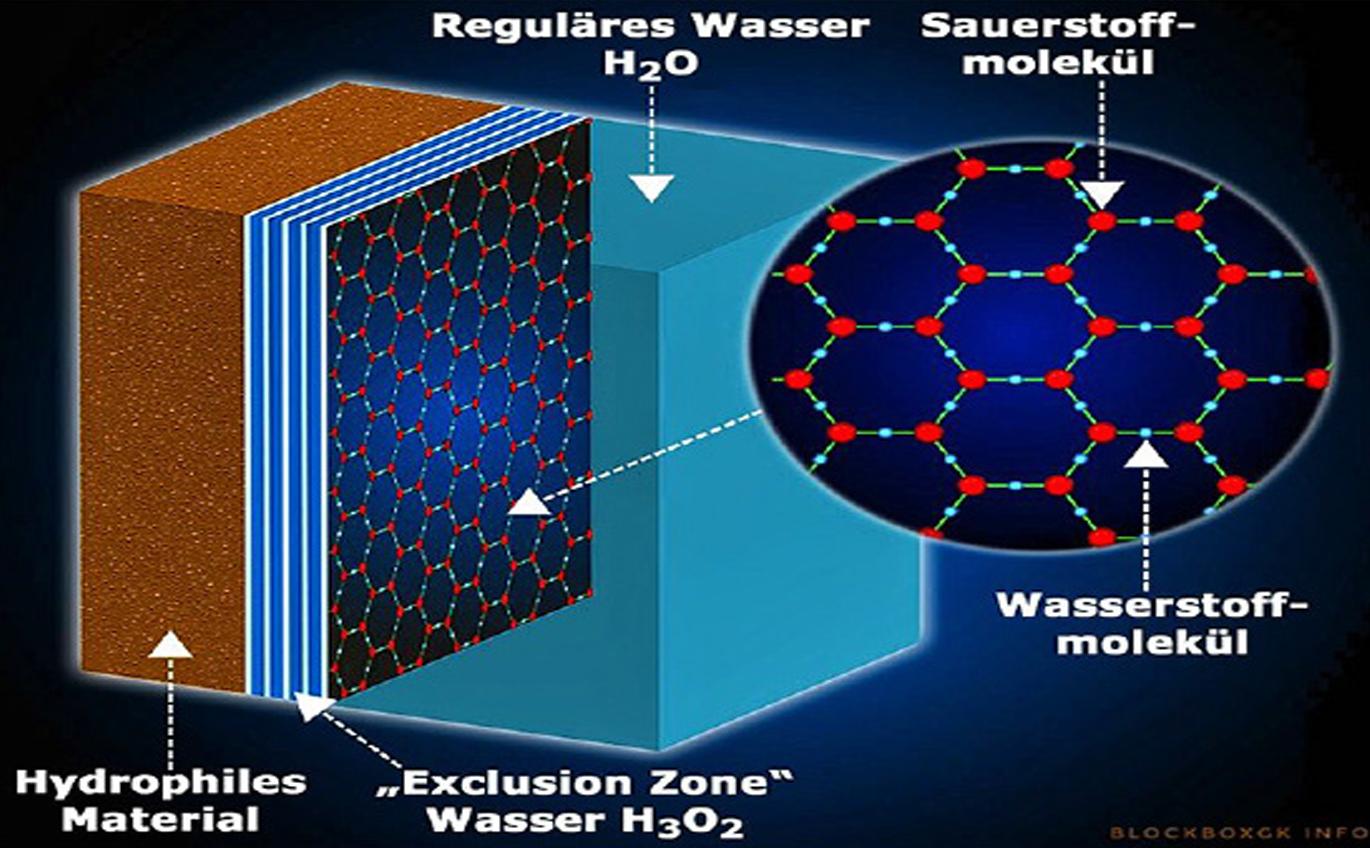
ماذا يحدث للمياه عندما تكشف للشمس؟ هنا ملخص لبحث أقامه البروفيسور بولاك لجامعة واشنطن، الذي قمت بإستلافه نسبياً من مقال لجن بلوك. لو حابب معرفه أكثر، أرشح كتاب

ـ بروفيسور بلوك ـ " Fourth Phase of Water: Beyond Solid, Liquid & Vapor "

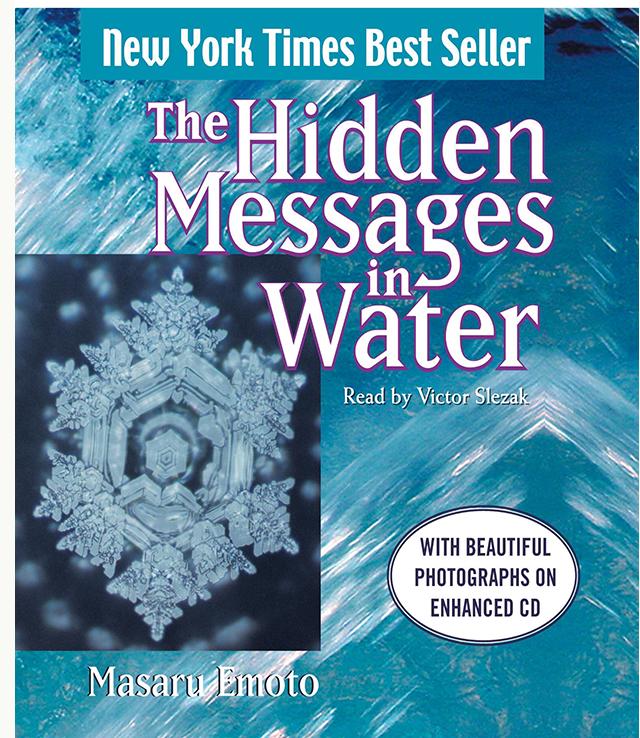


ما هي مياه إل ذو تركيبة عالية؟ لماذا يعتبر اكتشاف هذه الحالة المائية الإضافية الجديدة بمثابة حجر الزاوية لفهم الحياة؟

مياه إل إذ ليس مياه بالمعنى المعروف. تم تعديله من الأسطح العجيبة للمياه وأنها تغير الصيغة التركيبية من  $2^{\circ}\text{C}$  إلى  $2^{\circ}\text{H}_2\text{O}$ . هذه العملية ضرورية وبالتالي لعملية ذات أهمية بيولوجية. ما يسمى مياه إل إز، له هيكل يشبه قرص العسل سداسي الشكل الذي يشكل الماء سداسي. لم يعد هذا سائلاً، ولكنه يشبه الجل ويشكل نوعاً من البلورات السائلة جسدياً، يشبه البطارية، لأنه في ماء إل تتشكل شحنة سالبة، مقارنة بشحنة موجبة في  $2^{\circ}\text{H}_2\text{O}$ . المعروفة خارجها. الصورة التالية توضح هذا



بالنظر إلى أن معظم البروتينات في جسمنا هي مياه ، يمكننا بالفعل أن نخمن أهمية هذا الاكتشاف. تزداد هذه الطبقة الحدودية من مياه إز بشكل كبير وتخزن كميات هائلة من الطاقة نظراً لأن جميع عملياتنا الكيميائية في الجسم تتطلب طاقة ، يمكن الحصول عليها الآن من بطارية مياه إل إز . علاوة على ذلك ، تتسرب مياه إز من السماء ، مما يعني أنها تصبح ندية للغاية. يتم طرد كل شيء "نجس" إلى ٥ °C الحالى ، وبهذه الطريقة ، يتم نقله ببساطة خارج الجسم. لذلك هناك طفل من إزالة السموم وتنقية تأمل الشمس، ميديتيشن الشمس، أو يوجا الشمس أو شرب مياه الشمس - نحن نزيد العياه الذى به كمية صفاء ونظام ونشاط فى أجسادنا. ما هي المعلومات الإضافية التي نلقاها من الشمس ، لا يمكننا إلا التخمين على المستوى العلمي: لكنها بالتأكيد لها أهميه هائلة للحياة على كوكب الأرض و بذلك على حياتنا. لأن بدون نور الشمس لا يوجد حياة. يقول الفيزيائى فى الفيزياء لودفيج "الماء له ذاكرة مثل الفيل". من بين أشياء أخرى ، هذا هو السبب وراء ممارسات الشمس ومياه الشمس. غالباً ما يستغرق عدة أشهر لشرب مياه الشمس لتبدل ماء الجسم إلى جانب تأمل الشمس ، يتم تقصير هذه المرة ، لأنه أثناء التعرى ، يتدفق الدم عبر العين ، والذي يحتوى على ماء مجذب ، ومنظم ومنشط هذه هي المدة الأخيرة التي تستغرق أربعة وأربعين دقيقة من تأمل الشمس ، حيث أن هذه هي الفترة الزمنية التي يستغرقها دمنا لتجاوز العين. لذلك ستلاحظ أنه كلما طالت ممارستك كلما كان ذلك أسهل ، كلما كان الاسترخاء أكثر - حتى مع زيادة الإشعاع الشمسي عند بدء الممارسة عند الفجر. في الدم يتم تحسينها حرارياً ضوئياً بواسطة أشعة الشمس كتب إضافية مرشحة حول هذا الموضوع



## تحديد الوقت

حتى في أوقات الهواتف الذكية وال ساعات، قد يحدث أنك لست متأكداً مما إذا كنت في الساعة الأخيرة أو الأولى من الشمس - ببساطة لأنك لا تعرف كيفية الحصول على أوقات شروق الشمس أو غروبها

وإليك نصيحة: اب勇م ينضر كل تطبيق طقس تقرير هذه الأوقات . على سبيل المثال ، أوقات متاحة على الـ أيفون



هناك طريقة بسيطة للغاية لتحديد، لأغراضنا، إذا كنت لا تزال ضمن النافذة الزمنية المسموح بها تأمل الشمس، أي ما يصل إلى ساعة واحدة بعد شروق الشمس أو حتى ساعة واحدة قبل غروب الشمس. ما عليك سوى الشمس والأفق التقريري وأصابع يد واحدة :-)

• تحديد الأفق

• مد يد واحدة

• أمسك الحافة السفلية من إصبعك الصغير إلى الأفق

يمثل كل إصبع الآن 15 دقيقة من التوقيت الشمسي

لقد استعرت صورا من موقع "ويكي هاواي" على الويب وأوضحتها لأغراضنا



يعني: على سبيل المثال، إذا كانت الشمس في أعلى إصبع السبابة (بينما يكون الجزء السفلي من إصبعك الصغير في الأفق)، فلا يزال لديك ضوء الشمس المباشر لحوالي  $4 \times 15$  دقيقة ، أي = ساعة واحدة



مثال آخر. قبل غروب الشمس، يمكنك وضع إصبعين بين الشمس والأفق، على سبيل المثال السبابة والوسطى: ثم لديك  $2 \times 15$  دقيقة، أي نصف ساعة من الشمس معلومات النجاة الإضافية الصغيرة: بمجرد غروب الشمس، لن تصبح مظلمة على الفور. لا يزال لديك حوالي ربع ساعة من الإضاءة بعد غروب الشمس - يمكن أن يكون ذلك مفيدا إذا كنت في حالة تنقل

# تجارب العمارسون



تجربة التأمل في الحياة البرية لمدة 16 دقيقة

ههه اليوم مباشرة بعد تأمل الشمس التابع "

تبعني الطائر البري الصغير على الخطوة

وركلوا بل وجلسوا علي

السباحة الصغيرة! لم يسبق لي أن

(: يحدث

مارتن من فيينا ، مايو 2011

## تأمل الشمس تجربة مع الحيوانات البرية

مفاجأة ، في الواقع دعني فقط أعنقها

بدت وكأنها امرأة سوداء صغيرة ، ربما لا تزال صغيرة نسبياً

الفأر. جلست هناك لبعض دقائق واستمتعت به

بصراحة أن يداعبها ، حتى ذلك الحين في مرحلة ما

بسبب الظلام الذي يتسلط ببطء على

ذاهب إلى المنزل ثم جاءت الأشعة تحت الحمراء في طريقها إلى

المنزل ظننت أنني كذلك

الآن لدى [sungazing.de](#) بعد الظهر قرأوا ذلك بالضبط على

نظرت للتو مرة أخرى ، وهما هي ، في الواقع ، نقطة

"تحت تأثير طويل المدى هو: "الحيوانات البرية لم تعد تخاف.

(هناك أشياء :

" ... لقد كانت تجربة رائعة حقاً وшибت أن تفتح القلب

كريستيان ، يوليو 2018

في الطريق إلى المنزل فجأة ركب البعض "

أسود صغير نسبياً أمامي متر واحد

شيء عبر الطريق الترابية. أنا سألت

أي نوع من الحيوانات كان ذلك

لكنه كان بالفعل في العشب الطويل على يمين

ذهب الطريق. ثم كان لي

الدافع للتوقف للحظة ، و

النظر مرة أخرى ، يمكن

لكن لا ترى في الأدغال. فجأة لاحظت

لكننيأشعر بالارتباط حتى الحب لهذا الكائن

وسيكون سعيداً حقاً لرؤيتها مرة أخرى. مجرد

في تلك اللحظة خرجت من الأدغال على بعد أمتار قليلة

ركض و جاء مباشرة إلى بشكل أو باخر. قبله مباشرة

توقفت بالنسبة لي وجلست على القرفصاء - وإلى بدني

## تأمل الشمس يوغا الشمس / ميديتيشن الشمس الخبرات في تأمل الشمس

سنتان من الغناء مع الانتقال الآن إلى اليوجا المشمسة ، ماذا  
تضمين تأمل الشمس ، لكن لم يعد يخضع لقيود الوقت



# مقابلة مع الممارسين للتأمل "المنتهون"

تم نشر خمس مقابلات أجربتها مع متأملين الشعس الذين أنهوا العملية. هذا يعني أنه بعد عدة أشهر من الممارسة ، نظر الجميع إلى الشمس لمدة ٤٥ دقيقة على الأقل في كل مرة ، أصغر متأمل يبلغ من العمر ١٢ عاماً. لا أحد أعمى ، فالجميع لديهم تجاربهم الشديدة بهم. ويستمر الجميع في الممارسة بطريقتهم الخاصة

## سؤال و جواب

استلة من ممارسين و أجوبة من أبوانا سيماء و متأملين ذو خبرة

### سؤال

نظراً لأنك يسمح لك بالتدريب في الساعة الأولى أو الأخيرة من أشعة الشمس ، فهل يمكنك أيضا القيام بكليهما في نفس اليوم أو مرة واحدة فقط في اليوم؟

### جواب

مرة واحدة فقط في اليوم !!. أوصي بتجربته لأول مرة في الصباح. إذا كان الجو غائماً جداً فلديك فرصة ثانية في المساء

### سؤال

هل يمكنك بدلاً من ذلك ، إذا كانت السماء غائمة ، أن تنظر إلى ما وراء الغيوم في الشمس الضعيفة خلف الغيوم؟

### جواب

لا. يمكن أن تكون الأشعة فوق البنفسجية عالية جدًا بحيث لا تستطيع ممارسة هذه الممارسة بشكل غير ضار. النافذة الزمنية المسموحة بساعة واحدة بعد شروق الشمس أو قبل غروب الشمس تم ضبطها من أجل سلامة العينين.

### سؤال

كان الجو غائماً لأسابيع ولم تكن الشمس مرئية ... كيف يعمل بالضبط الآن ، هل يستمر في العمل؟

### جواب

وفقاً لهيرا راتان مانيك ، تستمر ببساطة في فترة التدريب الأخيرة. إذا كان ذلك مجرد أيام قليلة ، فهو مناسب أيضاً. ومع ذلك ، فإن تجربتي هي أنه إذا كان الاستراحة طويلة جداً ، مثل أسابيع أو حتى أشهر ، فمن الرخيص أن تبدأ بوقت أقل قليلاً لأن الأعصاب وكيمياء الجسم يجب أن يعتادوا عليه مرة أخرى - شيء مثل تدريب العضلات. على سبيل المثال ، إذا كنت في دقيقة ، فسأبدأ الساعة ١٥ ، ثم أزيد بدقة واحدة يومياً ، ثم أكمل الساعة ١٣ بخطوات الـ ١٥ ثوان المعتادة. سوف تظهر لك الرفاهية حتى يجب أن تمارس حتى أقل أو أكثر

## سؤال

هل يجب على المرء أن يغمز الغمز الطبيعي أثناء النظر إلى الشمس أم أن هذا ليس له صلة؟

## جواب

لا تكتم التغميض والغمز، ولكن حاول ألا يجعله يومض كرد فعل عكسي، ولكن أن تغمض عمداً بشكل متعمد، على سبيل المثال، للسماع للدموع بالتصريف

## سؤال

هل يجب أن تركز دائماً على نقطة واحدة، أم يمكنك أن تنظر إلى اليسار أو اليمين أو فوق الشمس أو تحتها أثناء الجلسة، أو تبدل وجهة النظر أثناء الجلسة؟

## جواب

تأمل الشمس يعلمك كيفية إصلاح الشمس وكيفية التركيز. من ناحية أخرى، يمكنك أن أوصي بمعارضة بعين ناعمة، كما هو موضح في الدليل العملي على هذا الموقع. كقاعدة، ينظر الناس إلى الشمس، ولكن نرحب بك للانتقال إلى موقع آخر، ولكن يجب أن تظل الشمس في المنظر

## سؤال

هل يجب عليك دائماً مشاهدة الشفق؟ أنا أتأمل في دقيقتين فقط، لكن الشفق يستمر لمدة تصل إلى ١٥ دقيقة، هل هذا طبيعي؟ إذا لم أتمكن من مشاهدة لعبة الألوان حتى النهاية، فهل لهذا له آثار سلبية على العين؟

## جواب

هذا سؤالاً... ونعم، يجب ملاحظة الشفق حتى تختفي تماماً من تلقاء نفسها،Undha فقط لا يوجد خطر على العينين. كقاعدة، يستمر الشفق لبضع لحظات (أو ليس هناك حتى) بعد أقصى ١٥ دقيقة، لذلك لا يزال في حدودك. فقط في ممارسة التأمل الشمسي، ليس من الضروري مراقبة الشفق التالي في بعض الحالات، وهو مفسر في ورش العمل. يشرح أيضاً معنى الألوان ولماذا لا يزال هناك شفق. لا توجد معلومات حول هذا في اليوجا الشمس

## سؤال

لماذا يكون حافي القدمين أثناء النظر إلى الشمس؟

## جواب

تبادل الأيونات الإيجابية والسلبية مع الطبيعة من خلال التنفس والقدمين - ولكن فقط من خلال القدمين عند حافي القدمين). هذا يساعد على استقرار نظامنا من خلال التسخين. يمكنك معرفة المزيد هنا

## سؤال

وصلت الآن في أقل من ١٠ دقيقة. عندما أبدأ عند شروق الشمس في الصباح ، كل شيء رائع عندما أنظر إلى غروب الشمس في المساء ، يمكنني فقط القيام ببعض تأمل الشمس ببعض الجهد أشعر غالباً أن الشمس ساطعة جداً ، على الرغم من أنني بدأت في النصف ساعة الأخيرة. بدأت أول من أمس وتوقفت مرة أخرى بإدخال "لم يعد بالإمكان ملء حاوية كاملة". ثم ذهبت إلى التأمل ودع الانطباعات طوال اليوم تتدفق. عندما شعرت أن لدي مساحة ، بدأت الغناء مرة أخرى. ثم سارت بشكل رائع. ومع ذلك ، كانت الشمس أقل من ذلك الحين. سؤالي الآن: هل من شيء تفعله أيضاً أن تكون فارغاً للسماع بدخول الطاقة الشمسية؟

## جواب

العقل نشط بشكل مختلف ، صامت ، مدحوب أو حر في أوقات مختلفة ، اعتماداً على المشاكل الشخصية ، وبالتالي ستظهر الشمس مختلفة في كل مرة ، ستكون أكثر إشراقاً أم لا. إنه مثل الغيوم الداخلية التي تعرّ، ثم تتفاعل فجأة مع أشعة الشمس القادمة. كل ما يجعلك في حالة هادئة ومحبة وهادئة ومسترخية يساعدك في تأمل الشمس. لذلك على سبيل المثال تأملك. إذا تغير داخلك ، يمكنك أيضاً السماح للضوء الخارجي بشكل أفضل. لذلك ، يوصى بالتأملات التحضيرية.

## سؤال

إنه يصاب بالبرد الشديد في الصباح. كيف تعمل تأمل الشمس في الشتاء؟ لدى سجادة اليوغا الطبيعية. هل هذا وبعض الجوارب الدافئة مناسبة للعزل؟

## جواب

حسناً. هذا أحد أدوات قضاء الشتاء في آسيا. يستغرق الأمر العزف من الجهد في الشتاء لأنه يجب اغتنام كل فرصة. غالباً ما يكون هناك العديد من الأيام التي لا يمكنك فيها ممارسة الرياضة. هنا يمكنني أن أوصي بتأملات بديلة من أجل سد الوقت والحفاظ على الإنجازات إلى حد معين. الأفضل هو "فيباسانا" وفقاً لـ سـن جوينكا. خلاف ذلك ، فإن التأمل التحضيري للتأمل الشمسي ممكن ، وقد جمعت بعض هنا. أنا نفسي كنت أمارس حافي القدمين على جلد الغنم ولكن كلما لم يكن ذلك كافياً ، كنت أمشي حافي القدمين في الشقة لفترة من الوقت. بعد العزف من الخبرة ، يمكنك أن تشعر بأن الطاقة تتدفق بشكل أفضل وتلاحظ حتى تزيد الطاقة التصريف في الأرض وعندما لا. القدم الباردة ، على سبيل المثال ، هي علامة واضحة على تراكم الطاقة ، ثم الجوارب والمعشبي حافي القدمين. حتى في الشقة. وبالتالي فإن التأرض ليس مثالياً ولكنه ليس أيضاً ،

## سؤال

كنت أرى الشمس أفضل بعيني يعني من عيني اليسرى ، التي اضطررت إلى الضغط عليها. عندما حاولت النظر بيدي اليسرى كانت مثل شمس منتصف النهار. لماذا يختلف هذا في بعض الأحيان؟

## جواب

هذا يعتمد على نشاط نصف الكرة الأرضية ، والذي يتغير كل ٩٠ دقيقة تقريباً ، أي أن أحد نصف الكرة الأرضية نشطاً في الغالب - لمدة ٩٠ دقيقة ، ثم يتم تشغيل الآخر. هذا له علاقة بالانسداد

العقلاني السائد ، على سبيل المثال سواء كان ذلك أكثر ارتباطاً بالماضي أو المستقبل ، سواء كان أكثر مع الأشخاص على قدم المساواة أو مع أولئك الذين هم تحت الحماية ، الذكور والإناث ، إيدا وبنجالا ، إلخ. هناك العديد من الفروق الممكنة. بشكل عام ، ومع ذلك ، يتم تعويض هذا الاختلال بين الدماغ الأيمن والأيسر أنساق الجسم تدريجياً من خلال الممارسة الشمسية. يواجهه بعض الممارسين هذا أيضاً مع التنفس البديل أو دقات الأذنين

## سؤال

هل يمكنك ممارسة تأمل الشمس من خلال النظارات الشمسية؟

## جواب

تعمل النظارات الشمسية ، مثل زجاج النوافذ ، على تصفية معظم ترددات الشمس. ونحتاج إلى جميع الترددات وليس جزءاً فقط من الشمس. يتم ضبط الأرض وجميع سكانها بشكل مثالى على هذه الترددات والمشكلات التي تنشأ معهم فقط إذا لم تكون متناغمة. بالإضافة إلى ذلك ، يؤدي المنظر من خلال الزجاج الداكن - كما هو الحال مع النظارات الشمسية - إلى فتح التلاميذ أكثر وبهذه الطريقة ، فإن أشعة الشمس التي لا يتم تصفيتها تدخل الكثير من الشبكية ، لأن العين تدعى أن لها شدة خاطئة

## سؤال

كيف حال تأمل الشمس في المناطق الشمالية حيث لم تشرق الشمس منذ شهور؟

## جواب

مثلاً هو الحال في جميع المجالات الأخرى .. ممارسة ممكنة فقط عندما تكون الشمس مشتركة بالطبع ، الناس الذين يعيشون في المناطق الشمالية بالكاد لديهم فرصة لممارسة في فصل الشتاء. هذا هو السبب في وجود تأملات أخرى ذات كفاءة عالية ، مثل فيباسانا إلى جوينكا وجميع التأملات الأخرى التي علمتها ، مثل الانتقال تلقائياً. نظراً لأن تأمل الشمس يعتمد على قيمة الأشعة فوق البنفسجية وليس الوقت ، فقد يكون من المفيد استخدام الأشعة فوق البنفسجية للحصول على ما يمكنك الحصول عليه مقابل 10-20 يورو. هذا يسمح لك بقياس قيمة الأشعة فوق البنفسجية ، وهذا من المهم أن تكون أقل من القيمة  $2$  ، لأن هذا غير ضار للعيون البيان في تأمل الشمس أنه يجب عليك ممارسة فقط في الساعات الأولى والأخيرة من أشعة الشمس يأتي من حقيقة أن هذه النافذة الزمنية هي الأكثر أماناً في العالم. ومع ذلك ، كلما اتجهت شمالاً أو جنوباً أكثر من خط الاستواء ، كلما كانت الشمس أبطأ في الارتفاع في منتصف النهار ، وبالتالي ستظل قيمة الأشعة فوق البنفسجية أقل من  $2$  لفترة أطول بكثير من الساعة الأولى أو الأخيرة من أشعة الشمس ، بحيث في بعض الحالات ، يمكنك حتى  $1.5$  إلى  $2$  ساعة قبل غروب الشمس أو حتى بعد شروق الشمس. على النقيض من ذلك ، تم اختيار النافذة التي مدتها ساعة واحدة بالقرب من خط الاستواء بسنان كبير

## سؤال

لماذا تجلس مع الشمس واليوجا والتأمل الشمسي؟

## جواب

مع تأمل الشمس ، الطاقة ليست عالية بسبب انخفاض موضع الشمس كما هو الحال مع التأمل الشمسي واليوجا. في الطاقات العالية ، يمكن أن تحدث تأثيرات معينة ، مثل الغياب المفاجئ ، ويسعى التسرب في الوعي - وهذا أمر متعمد ويرجع إلى فقدان الوعي الذي يذوب في الحال والإفراج المفاجئ عن الميلاتونين من الغدة الصنوبيرية (سيتم شرح ذلك في المزيد التفاصيل في ورشة تأمل الشمس موضحة). يمكن أن يؤدي الوقوف في الواقع إلى السقوط ، وهو أمر غير موافٍ إلى حد ما !). سبب آخر هو التأريض بشكل أفضل عند الجلوس على الأرض ، ولكنه ثانوي عند ممارسة حافي القدمين. يوصى بممارسة حافي القدمين للتشمس والتأمل الشمسي ، وهو ليس جزءاً من اليوجا. تأمل الشمس بالتأكيد يجلس. التأمل الشمسي واليوجا الشمسي أيضاً ، ولكن فقط للمتأملين ذوي الخبرة الذين يتعرفون على العلامات عندما يمكن أن يحدث ما سبق.

## سؤال

هل يتم تقلص أعضاء الجهاز الهضمي مثل المعدة والأمعاء؟

## جواب

لا توجد تجربة طويلة المدى حتى الآن - ولكن يبدو أن البعض يتقلص مثل المعدة على أي حال لكن الأعضاء لا تنكمش ببساطة ، ولكنها تؤدي وظيفة أقل نشاطاً

## سؤال

أنا الآن عند ١٧ دقيقة ٥٥ وأقف هنا في حافي القدمين في بافاريا السفلية في صندوق سرير رملي (عمق ٢ سم تقريباً) مصنوع من البلاستيك في الهواء الطلق ، في المطر أو الثلج ، أنظر عبر النافذة المفتوحة. سؤالي هو كيف تمشي بعد ٤٤ دقيقة من تأمل الشمس هنا في ألمانيا؟ لأنني بالفعل في فصل الشتاء مرة أخرى ويجب أن أذهب إلى الأرض فقط بدلاً من العشب

## جواب

لا توجد تجربة طويلة المدى أولاً: الوقوف في صندوق مصنوع من البلاستيك ومليء بالرمل لا يفعل أي شيء !. يتعلق الأمر بالاتصال النشط بالأرض الألم وهذا لا يمكن تحقيقه من خلال البلاستيك. إنه مثل خط كهرباء يعزل البلاستيك ، لذا كان بإمكانك ترك حذائك قيد التشغيل حيث أن النعال مصنوعة من مواد غير موصلة. لذلك ، يرجى اتباع التعليمات دائمًا إذا لم يكن لديك توجيه بدائي. أي تغيير يمكن أن يمنع التأثير. سيكون مثل القيادة مع فرملة اليد لقد أجريت العملية بأكملها ، بما في ذلك المشي حافي القدمين ، وكانت في إندونيسيا لفصل الشتاء. نعم ، إنه صعب مع درجات الحرارة ، لذا أوصي بأن تفعل ذلك أينما يمكنك المشي حافي القدمين وليس حيث لا يمكنك. المشكلة هي أن معظم الناس لا يثقون بها في العمل ويجدون الثلج بارداً جداً. حسناً ، هذه مسألة التزام وما هو أكثر أهمية بالنسبة لك: المصفوفة الحالية أو المصفوفة التي تزيد الذهاب إليها. مشيت أيضاً حافي القدمين عند درجة ٥ في فيبينا ، وهذه ليست مشكلة مع القليل من «الممارسة». حتى الآن - ولكن يبدو أن البعض يتقلص مثل المعدة على أي حال لكن الأعضاء لا تنكمش ببساطة ، ولكنها تؤدي وظيفة أقل نشاطاً

## سؤال

لماذا لا يحاول متأنلون الشمس نشر معرفتهم في وسائل الإعلام. بعد كل شيء ، سيكون وسيلة ضد كارثة المناخ.

## جواب

لا يفهم ما يقال ، ولكن من يستمع. أدخل مصطلحات مثل التأمل الشمسي أو الأكل النوراني أو ما شابه على الإنترنت ، وستجد بسرعة ما تبحث عنه باستخدام موقع الويب ومقاطع الفيديو والتعليمات وما إلى ذلك. لذا ، على سبيل المثال ، على الرغم من أن ورش العمل الخاصة بي تقدم فقط ببرع الأساس ، فهـي ليست مزدحمة ، لأن معظم الناس غير مهتمـين بمثل هذه المواضيع. تضاعف الاهتمام مقارنة ببعض سنوات؛ وليسـتـ الحالـةـ كذلكـ أنـ وسائلـ الإـعلامـ مـهـتمـةـ بالأشخاصـ الذينـ يـنظـرونـ إـلـىـ الشـمـسـ. ليسـ بـعـدـ أـعـرـفـ الكـثـيرـ منـ الأـشـخـاصـ المـتـاحـينـ لـإـجـرـاءـ المـقـابـلاتـ وـالـعـزـيدـ ، وـلـكـنـهـمـ بـسـاطـةـ لـمـ يـطـلـبـ مـنـهـمـ ذـلـكـ. لاـ يـتـمـ اـسـتـخـدـمـ وـسـائـلـ إـلـيـاهـ لـتـوـبـرـ النـاسـ ، وـلـكـنـ بـشـكـلـ صـارـمـ لـإـعـادـهـمـ. يـرـغـبـ الـعـدـيدـ مـنـ الأـشـخـاصـ فـيـ مـاـ ذـكـرـتـهـ ، لـكـنـ الـغالـبـيـةـ الـعـظـيمـ غـيرـ رـاغـبـينـ فـيـ قـضـاءـ وـقـتـهـمـ فـيـ الـقـيـامـ بـذـلـكـ. هـنـاكـ الـكـثـيرـ لـلـقـيـامـ بـهـ ، مـثـلـ الـتـرـجـمـاتـ وـالـبـحـوثـ الـمـخـلـفـةـ ، وـمـاـ إـلـىـ ذـلـكـ ، وـلـكـنـ لـاـ يـهـمـ مـاـ يـجـبـ الـقـيـامـ بـهـ ، وـلـكـنـنـاـ نـفـعـلـ شـيـئـاـ حـقاـ (: وـهـنـاكـ الـقـلـيلـ جـداـ الـيـومـ. انـكـمـ مـدـعـوـونـ لـلـانـضـعـامـ

## سؤال

هل أتضور جوعاً عندما تكون مغطاة لأسابيع؟

## جواب

إلا فإنك لا تفعل ذلك - لذلك ليس عندما تأكل شيئاً : هناك العديد من مصادر الطاقة ، أحدها هو التغذية الجسدية ، والآخر هو الطاقة الشمسيـةـ منـ خـلـالـ التـأـملـ الشـمـسـيـ أوـ الـيـوـغاـ أوـ الشـمـسـ وهناك العـزـيدـ ، انـظـرـ "ـيـوجـاـ الـأـكـلـ الـنـورـانـ"

وفقاً إلى البرتوكول الأصلي لـ هيرا راتان مانيك، لا يوجد إحتياج للإعداد لتأمل الشمس ، لكن البعض وجدوها مفيدة. لمعارضة تأمل الشمس، يوجد لدى أكثر من دستة تمارين للإعداد الذي يمكن استخدامهم عند معارضه تأمل الشمس. فقط جربهم : الفيديو باللغة الإنجليزية، بالترجمة الألمانية بعض من الممارسين

- بالتناؤب التنفس

- التنفس النار

يجب أن تجد المزيد من المعلومات حول هذا الأمر على الانترنت

ومع ذلك، ينبغي أن يكون مفهوماً أنه لا يتطلب أي مساعدات للممارسة. تأمل الشمس هي الطريقة التي تعمل من خلال الالتزام. انتبه جيداً إذا أضفت تقنيات إرادة قوية مثل البرانا بما على سبيل المثال، من خلال تنفس النار يمكن أن يكون هذا عكسياً تماماً. لأن هاتين الطريقتين مختلفتين تماماً. تستطيع الـ أنا التدخل (ولكن ليس من الضروري أن تتدخل) بسهولة شديدة من خلال التحكم في الإرادة، وهو أمر مستحيل مع الإخلاص. طالما تزال مسيطر بشكل أساسي من خلال الـ أنا - وهذا هو الحال مع جميع الذين لا يفعلون ذلك. تستخدم التأملات المقدمة في الفيديو تأثير قوة الإرادة بأقل قدر ممكن، ولكن قدر الإمكان من خلال الالتزام والإخلاص



## هرمون الشمس

إذا كنت تتعامل مع صحتك ، فسرعان ما ينتهي بك الأمر بفيتامين د تم إهماله بشكل كبير في المجتمع العلمي. إنه مفتاح الجسم الذي يمنحه نوعاً من الصيف الداخلي أو الشتاء. والمقصود فيتامين د الذي عند الفحص الدقيق هو هرمون ، مما يؤكد أهميته الأساسية للجسم.

بساطة ، يتم إنتاج فيتامين د عن طريق تعريض الجلد للشمس. لكي تكون دقيقين ، هذا يتطلب كمية كافية من الأشعة فوق البنفسجية التي تضرب الجسم بزاوية تزيد عن 42 درجة ودون أن تعرقلها الملابس أو الواقي من الشمس.

ـ أخلع حذائك وملابسك ودع ملاك ضوء الشمس يعانق جسمك بالكامل .

ـ سوع في إنجيل إسيني للسلام ، العجل الأول ، الصفحة ١٥

بصفتك مشرقاً ، ينصح بالتدريب على أكبر قدر ممكن من البشرة العارية. ليس فقط من أجل تان لطيف على الجسم ، ولكن أيضاً لامتصاص كافٍ للأشعة فوق البنفسجية . - باء والكثير من الأشعة تحت الحمراء الصحية (انظر أيضًا المياه المهيكلة) . ومع ذلك ، نظراً لوقت مبكر جداً أو متاخر جداً ، لن يكون هذا كافياً للحصول على مستوى صحي من هذا الهرمون ،

لذلك يوصى بتناول فيتامين د كمكمل غذائي ، لأنه غير ممكن من خلال الطعام ، أو فقط بطريقة خاصة مع الفطر العجف . هناك آراء مختلفة حول ماهية القيمة الصحية ، ولكن إذا نظرت بعمق في المعرفة العلمية أو إذا كنت تأخذ الأشخاص البدائيين كنموذج ، فستصل إلى قيمة 80-100 نانوغرام / مل من الدم. سيختضع معظم الناس لفحص دم يتراوح بين ١٠ و ٤٠ نانوغرام / مل. إذا كنت تعرف العواقب السلبية لنقص فيتامين (د) العظم عادةً ومستوى صحي من العظام ، وإذا كنت تبحث عن مكمّلات مناسبة ، فستجد: الميزة الصحية سريعة وغير مكلفة

ـ ماذا يفعل مستوى فيتامين د الصحي  
ـ رشاقة وحماس الحياة : الدخول يختلف

- فقدان الدهون

- انخفاض نسبة السكر في الدم

- ضغط دم منخفض

- تحسين قدرات الشفاء للجسم بشكل عام

ـ زيادة الرغبة الجنسية

كما هو الحال مع كل شيء ، فإن المقياس يقرر التأثير. يمكن العبالغة في كل شيء أو التقليل من شأنه وكلاهما ضار . فالكثير من فيتامين د يمكن أن يؤدي إلى زيادة تخزين الكالسيوم وإزاحة المغنيسيوم والكورتيزول. لذلك إذا كنت ت يريد أن تسلك الطريق الأكثر صحة ، فدع الجسم ينظم معظم ذلك من خلال توفير الكثير من حمامات الشمس العارية. فيما يلي مثال على الحساب:

الحد الأدنى للجرعة اليومية الموصى بها في البحث: 5000 وحدة دولية. الجرعة اليومية المئالية المكتسبة من التجربة: 10000 وحدة دولية. يمكن للجسم أن ينتج هذا بنفسه خلال 10-15 دقيقة من حمامات الشمس ل الكامل الجسم في الصيف عند الظهيرة. ومع ذلك ، فمن الأفضل دائمًا أن يأخذ الجلد حمامًا شمسيًا في الصباح أو بعد الظهر . ثم البقاء في السرير لفترة أطول قليلاً إذا كانت بشرتك لا تزال عذراء للشمس أو معرضة لحرائق الشمس ، يمكنك الاستعداد جيداً باستخدام مضادات الأكسدة "أستازانتين" المصنوعة من الطحالب. بالمناسبة ، يؤدي ارتفاع مستوى فيتامين د أيضًا إلى زيادة الحماية ضد حرائق الشمس .

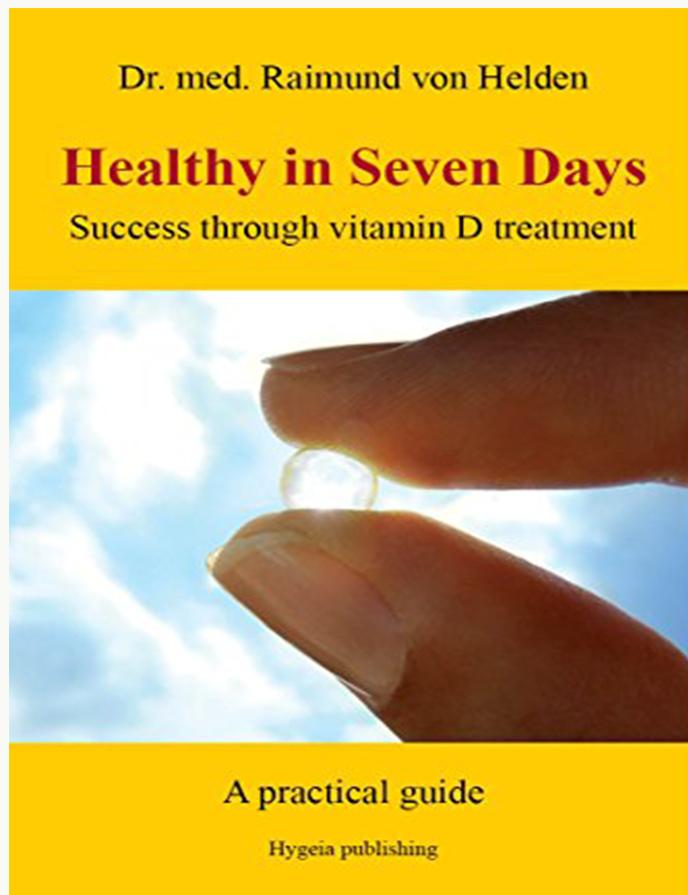
وصى به لأولئك الذين لا يستطيعون القيام بذلك بشكل كافٍ

## قياس قيمة فيتامين د الحالية

بعمساعدة الكتاب الذي أوصى به أدناه . من الأبطال لحساب جرعة التعزيز الضرورية وأخذها احسب وتناول جرعة الصيانة اليومية أو الأسبوعية

نعلم من تجربتنا الخاصة أن زيادة تناول فيتامين (د) يمكن أن تبرز الظلال الداخلية ، لذلك لا ينصح بتناول المكمّلات الغذائية وحدها ، ولكن يُنصح بدمجه مع التأمل مثل التأمل . مزيد من المعلومات هنا .

كما هو الحال مع كل شيء ، فإن المقياس يقرر التأثير. يمكن العبالغة في كل شيء أو التقليل من شأنه وكلاهما ضار . فالكثير من فيتامين د يمكن أن يؤدي إلى زيادة تخزين الكالسيوم وإزاحة المغنيسيوم والكورتيزول. لذلك إذا كنت تريده أن تسلك الطريق الأكثر صحة ، فدع الجسم ينظم معظم ذلك من خلال توفير الكثير من حمامات الشمس العارية. فيما يلي مثال على الحساب

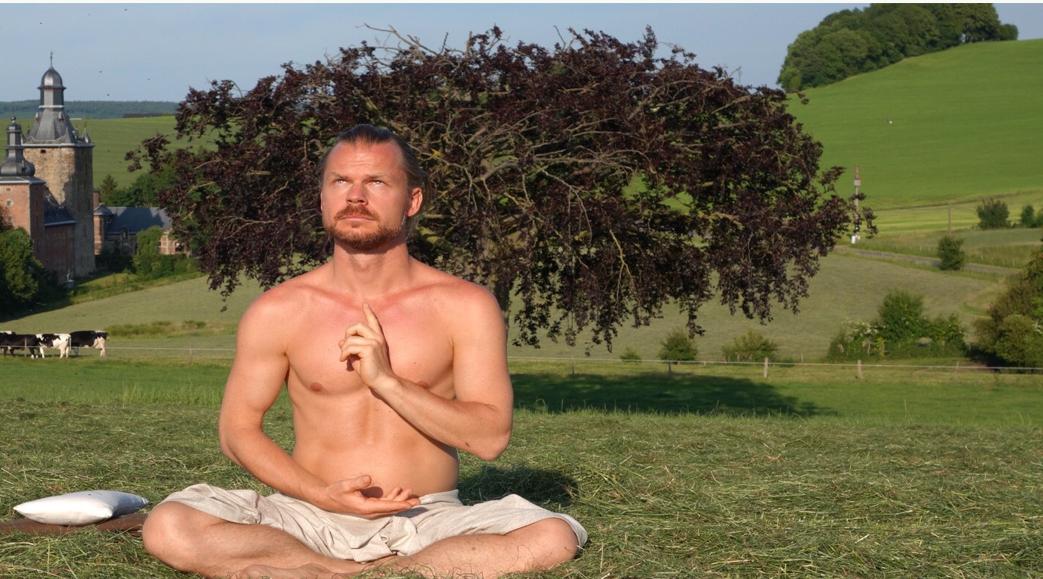


التحديق الشخصي	تأمل الشخص	بوجا الشخص
معلم	طهير ، راتن ، هاندك	Sunyogi Umasankar
موقع الشخص	ممكن فقط في أول وأخر ساعة من سطوح الشخص	من الممارسة الأولى؛ ممكن في أي وقت ولأى فترة زمنية ، حتى في شمس الظهرة.
رقم التحضير	تأملات بديلة أو قيد رقم Godman . SAM تقويم "الحركة النلقانية" . المزيد <a href="#">متوفى هنا على Youtube</a> اللغة الإنجليزية مع ترجمة باللغة الألمانية،	وجهها لوجه والتأمل الصورة، وجهها لوجه والتأمل الصورة
التوفر	قابل للتعلم عبر الإنترنت على هذا الموقع.	لا يمكن تعلمه إلا في ورشة عمل أو العيش من ممارس متبريس، يتم تقديم ورش العمل دائمًا وفي كل مكان على أساس التبرع فقط وينظمها متبرعون.
المزيد من المصادر	كتاب "Sungazing"	في تقدم لا يمكن تعلمه مباشرة إلا في ورشة عمل بواسطة Sunyogi مباشرة أو أحد أصحابه المعينين، على الرغم من أن Sunyogi نفسها تقدم الدورات على أساس التبرع فقط ، إلا أن المنظمين يتقاضون رسومًا للمشاركة،
الصفحة الرئيسية	الإنجليزية: <a href="http://www.solarhealing.com">www.solarhealing.com</a> الألمانية: <a href="http://www.sungazing.de">www.sungazing.de</a> المزيد من مواقع الويب بلغات أخرى.	الإنجليزية: <a href="http://www.sunmeditation.info">www.sunmeditation.info</a> الألمانية: <a href="http://www.sonnenmeditation.de">www.sonnenmeditation.de</a> المزيد باللغات الأخرى قيد التقدم

التحديق الشخصي	تأمل الشخص	يوغا الشخص	
معلم	هيرالاتان هاندراك	Sunyogi Umasankar	
استهداف	العقل الهايدي ، المشاهير الإيجابية ، الجسم السليم ، الطعام الخفيف (فقط في حالة المثالية الفادحة)	التثوير والتناغم البشري مع العالم الصغير والكبير وما وراءهما، موامة جميع العناصر حتى التغذية الخفيفة وما بعدها، تحقيق الصفات الإلهية الثلاث: الوعي العقلي ، الحب غير المشروط ، السلام الذي لا يترعرع ، قوة الحياة اللائحتية، تحقيق جسد جودمان.	التثوير والتناغم البشري مع العالم الصغير والكبير وما وراءهما، موامة جميع العناصر حتى صحوة كونداليني والتغذية الخفيفة وما بعدها.
آثار جانبية	فتح القلب: الفرج والشعور بالاتصال غير المعقول ، والتغذية الخفيفة في الحالة المثالية	عقل هادئ ، مشاهير إيجابية ، جسم صحي ، قلب مفتوح ، حدس أفضل من خلال الاتصال مع الذات العلية والسفلى ، حاجة أقل للطعام والنوم	عقل هادئ ، مشاهير إيجابية ، جسم صحي ، قلب مفتوح ، حدس أفضل ، حاجة أقل للطعام والنوم
المدة الزمنية	أتمهر مع الممارسة اليومية، تقريراً، 9 سنتان في أوروبا الوسطى	لا يمكن التنبؤ به، يمكن أن تحدث النتائج بالفعل مع الممارسة الأولى	لا يمكن التنبؤ به، يمكن رؤية النتائج بعد عدة مرات من الممارسة
بما رأى	نبدأ من 10 تواي : يتم إضافة 10 تواي كل يوم، حافي القدمين أثناء المراقبة الإلرامية للتحقق بعد الممارسة	هذه الوقت المجاني ، من دقائق إلى ساعات : توصية للمبتدئين: 44 دقيقة، من اليوم الأول لك الحرية في اختيار مدة ووقت الممارسة ، حتى في شمس الظهرة	بداءً من التدريب المدة نصف ساعة بالإضافة إلى التحضر والمتابعة لمدة نصف ساعة : المدة التي تختارها
امتصاص الطاقة	عرض مباشر للشخص ضروري	تمتص الطاقة الشمسية من خلال العين مع حماية شبكية العين باستخدام تقنيات متغيرة: بدون رؤية الشمس + مع رؤية الشمس . والنظر مباشرة إلى الشمس، تعتمد التقنية على شدة الضوء ومدة الممارسة وال موقف العقلي الحالي، يمكن للأشخاص ذوي الخبرة النظر مباشرة إلى الشمس	يتم امتصاص الطاقة الشمسية من خلال العين مع حماية شبكية العين باستخدام تقنية: بدون رؤية العين باستخدام تقنية: بدون رؤية الشمس، يمكن للأشخاص المتمرسين النظر مباشرة إلى الشمس ، ولكن على الممارس اكتساب ذلك بنفسه

## التأمل في وقت الغذاء

يُسمح بالتدخين في الشمس خلال الساعة الأولى أو الأخيرة من سطوع الشمس تتم ممارستها يومياً . كل شيء آخر بدون معرفة إضافية ، ضار، بما أن الممارسة الخاطئة مع الشمس يمكن أن تؤدي أيضاً إلى العصى من الضروري اتباع القواعد . بما في ذلك مراقبة الشفق ومع ذلك ، فإن الغناء ليس هو الطريقة الوحيدة التي تم اكتشافها ويتم تدريسها. اثنان منهم يستحقان ذكرًا خاصًا ، كلاهما مؤهلين للممارسة في جميع أوقات اليوم مع أي مدة التدريس حتى شمس الظهر



سن ميديتشن مع أبونا سيماء



يوجا الشمس مع سن يوجى اومانسناكار

يتم تدريس كلتا الطريقتين فقط في ورش عمل تستمر من يومين إلى ثلاثة أيام أخيراً وتحدث في جميع أنحاء العالم. النية والنظرية والتطبيق مختلف. يتم تنظيم جميع من قبل المتطوعين الذين لقد جربوا الطريقة المعنية كمفيدين لأنفسهم الآخرين تزيد التفكير. يمكن العثور على ورش عمل التأمل في الشمس هنا دائمًا وفي كل مكان بحثة على أساس التبرع ، ورش عمل يوجا الشمس عادة ما يتم تحصيل رسوم خارج الهند. في السابق موضع يمكّنك مقارنة الممارسات من أجل الاتصال أود أن أذكر هذا اليونيسيف هنا ، من تمارس مع عرض غير مباشر لليوجا المشمسة. هل يعلم أيضًا غير معروف بالنسبة لي ؟

## تأثير الممارسة الطويلة

آثار التأمل المكتوف المذكورة هنا معروفة بشكل عام بين الطامحين الجادين ، في حين أن الجمهور سيبدو غير معقول عند قراءة السطور التالية :). في أقدم كتب اليoga ، يوجا سوترا من باتانجالي والتي يقدر عمرها بحوالي 2000 سنة ، سوف تقرأ المزيد التي قد يبدو غير واقع حتى للمتأملين ، ذوي الخبرة. من الصعب على أي شخص تحقيق الكثير مما هو مكتوب هنا من خلال تأمل الشمس وحده ، ولكن يمكن للجميع تجربة المراحل الأولية منه في وقت قصير جدا

### ينطبق بشكل خاص على تأمل الشمس

- عيون صدية، عيون أكثر وضوحا، الوان أغنى، حتى حقيقة أن النظارات لم تعد مطلوبة
- الإدراك البصري الذي يتجاوز ما هو معنون للعيون

### ينطبق على جميع ممارسات التأمل الحقيقي

- التجديد الروحي والجسدي
- شفاء بدني قوي ، تخفي الأمراض
- حيوية عالية ورغبة جنسية ، لا مزيد من التعب
- قدرة بدنية كبيرة وقدرة على التحمل
- أقل من عدم النوم
- الحصول على الوزن المثالي
- الأكل النوراني
- النوم والاستيقاظ فلحظه
- لا ألم جسدي أو عاطفي
- قدرات المعالج ، جزئياً فقط من خلال مجرد تعليمات
- الحيوانات البرية لم تعد تخاف
- التحرر من جميع المخاوف خاصة الخوف من الموت والوجود
- العواطف "السلبية" مثل الغضب وخيبة الأمل والحزن والكرهية هي شيء من الماضي يمكن الشعور بالعواطف "الإيجابية" مثل السلام والفرح والحب بشكل دائم وأكثر عمقاً
- تجارب خارج الجسم

• تجارب خارج الجسم

• أحلام واضحة

• الحدس العميق والدقيق

• الوعي ببداية الماضي

• المعرفة الفورية

• المهارات اليومية (سيدهبيس

• الإستنارة، و هي إيجابات لأسئلة مثل "من أنا؟"، "ما أنا؟"، "لماذا أنا هنا على الأرض؟"، "ما معنى الحياة؟"، "من/ما الله؟"

تجدر الإشارة إلى أنه قبل أن يصل المرء إلى الإستنارة النهاية - لا يسع المرء إلى تأمل الشمس، وهو مع ذلك في متناول الممارسين الجادين - غالباً ما يتم الإبلاغ عن الظاهرة التي يواجهها المرء في مرحلتين صعبة للغاية في تأمل العيديشن

• مواجهة كل المخاوف الشخصية

• مواجهة كل الإغراءات الشخصية

أيضاً بهذا الترتيب. غالباً ما تظهر هذه في شكل جميع أنواع التصورات على المستوى العقلي والعاطفي والبدني ؛ في الحالة الأولى على شكل شياطين ، الشيطان ، خيال المعاناة والموت انظر على سبيل المثال الفيديو تحت)؛ في الثانية على شكل ملائكة ، يسوع ، بوذا ، ... والالهة كلها حجاب يتحقق مما إذا كان لا يزال بإمكانك أن تبهر بهما أو تكافحان بثبات من أجل . الحقيقة المطلقة ولا يمكن تفهومها عن كلا المستويين. على مثال تجربة يسوع الصراوية ، التي التقى فيها بالشيطان ، الذي حاول إغرائه بوعده بالعالم إذا توقيف عن فعل ذلك. يعرف هذا الإجراء أيضاً باسم "خاتم سوليمان". إذا لم تكن على علم بذلك ، يمكنك أن تشعر بأن هذا التنقيط المسكين الذي لم يدرك ، من الجهل المطلق ، أنه مارس بنجاح كبير وكان على وشك الوصول إلى حالات تأمل عالية جداً ، يمكن للمرء أيضاً أن يقول "قبل التنوير

## الأكل النوراني

هناك ظاهرة كانت في السابق تعطى لليوغي فقط ولم يتم إدخالها في الحياة اليومية للناس العاديين ؛ أن تكون قادراً على العيش دون الحاجة إلى تناول الطعام. نشأ معظمهم على افتراض أن الأكل جزء من الحياة وأن الشخص يمكن أن يعيش بدون طعام لمدة شهر تقريباً - ثم يموت. من رغم ذلك، هناك العديد من الأشخاص الذين يدعون العكس ويثبتون ذلك أيضاً من خلال حياتهم الخاصة، دون أن يكونوا مؤسساً لدين أو شخصاً فريداً آخر. نظراً لوجود عدد كبير من الأشخاص يصبح الموضوع في متناول الجميع. في هذه الأثناء، هناك العديد من الطرق للتغذية النورانية حيث يتم اختيار المصطلح بشكل غير موات، ويتم أيضاً صياغة هذه القدرة بشكل مختلف بلغات مختلفة، على سبيل المثال

**الأكل النوراني** (العائلي

**التنفسية** (إنجليزي

و ترجم نسبياً إلى "الفن للمعيشة عن طريق التنفس فقط

**بى جو فو تشى** (صيني

و ترجم نسبياً إلى "العيش بدون قمح

توجد قائمة أخرى على موقع الويب  
[www.sungazing.de](http://www.sungazing.de)  
كتب وأفلام وتنزيلات ومنتجات مفيدة موصى بها  
خريطة بها نقاط اتصال وروابط رائعة. تعالى لي حوالى - يأتي



لست بحاجة إلى ورشة لمعارضة فن الغناء .: ستجد كل المعلومات الضرورية في هذا  
هل تريدين انت [www.sungazing.de](http://www.sungazing.de) الكتاب الإلكتروني والموقع الإلكتروني  
وتحده له تأثيرات هائلة على العقل والجسم sungazing. أكثر تفصيلاً ، ستجد المزيد في هذا الكتاب  
والجسد بالنسبة للكثيرين يكفي .. لحماية العين يمكن و مع ذلك ، لا تتألق إلا في الساعة الأولى  
أو الأخيرة من سطوع الشمس تعارض في اليوم وبزيادات قدرها ١٥ ثوانٍ فقط  
يمكن زيادة مدة الممارسة اليومية. هل تريد إزالة هذا القيد وهكذا في جميع الأوقات  
طالما أنك تريدين أن تكون قادرًا على الممارسة ، مع كل ذلك مما أدى إلى مزيد من العزایا والآثار  
على الروح والجسم ، نوصيك بتعلم التأمل الشمسي. خلال تصبح كثافة الإشعاع الشمسي الأعلى  
بشكل ملحوظ هذا يتم تدريس التكنولوجيا في ورش العمل فقط لأسباب تتعلق بالسلامة