Osservare a lungo tempo il sole

Scritto il 14 settembre 2011

Molti di noi sono abituati a rimanere sotto il sole durante il periodo delle vacanze, senza però guardare il sole.

Con più ne stiamo staccati dal sole con più cadiamo nelle tenebre, il sole è vita, osservate le piante che sono esposte tutto il giorno al sole, questa è la natura e noi ci siamo abituati a staccarci dalla natura.

Gli occhiali da sole non vanno bene, anche quelli costosi non vanno bene, perché con gli occhiali da sole abituiamo la nostra vista ad allontanarci dalla luce, la luce è necessaria per il nostro corpo.

Molte persone quando si espongono al sole spargono delle creme per la protezione del sole sul loro corpo, queste creme non fanno bene ed anche le creme costose fanno altro che allontanare la luce.

La luce solare se presa continuamente non fa assolutamente male per il nostro corpo, quelle persone che dicono di aver avuto tumore alla pelle per il sole è perché non si sono abituati gradualmente al sole ed anche perché hanno usato delle creme nocive per la pelle o per il fatto che hanno ingerito cibo non adatto al loro corpo e la colpa è poi data al sole.

Il sole da la vita, come l'aria da la vita, così come l'acqua.

L'aria la respiriamo di continuo.

Così l'acqua è presente di continuo per la necessità del nostro corpo.

Ed anche il sole è da considerare quell'energia di bisogno per il nostro corpo, perché più ne siamo lontani più facilmente andiamo incontro a dei problemi.

Qui vi racconto la mia storia:

Ho imparato ad osservare quotidianamente il sole iniziando nelle prime ore del sorgere o nelle ultime ore prima del tramonto, quando il sole è di luce meno intensa e di color rosso.

Questo esercizio lo possono fare solo coloro che hanno il tempo disponibile in quelle ore.

Ho iniziato ad osservare il sole in quelle 2 ore prima del tramonto, inizialmente con dei flash, poi col passare tanti giorni con uno sguardo sempre più continuo, fino ad osservarlo senza sbattere ciglio per tanti minuti, senza faticare.

Tutto questo lo si deve fare gradualmente senza forzare l'occhio e se inizialmente lacrima, lasciarlo lacrimare, e tenerlo chiuso fino che si è preparati per il prossimo sguardo, poi col passare tanti giorni l'occhio si abitua alla luce e il problema iniziale svanisce.

Al termine dopo la lunga visualizzazione al sole la vista non è perfetta ma dopo qualche minuto tutto torna alla norma.

Quando mi capita in piena giornata a volte osservo il sole facendo vari flash, perché naturalmente ora non sono ancora alla portata per osservare il sole di continuo d'estate nell'ora del mezzodì, ma sappiate che il sole non rovina la retina dell'occhio, potrebbe rovinarla a coloro che ne stanno sempre lontani dalla luce solare, ma è tutta questione di esercizio che va fatto gradualmente senza forzare, ma vi avviso tutto va fatto gradualmente e sempre se non riscontrate problemi.

Il Sole è una energia vitale, è salute.

Termino qui e fra qualche mese ci sentiamo, e vi parlo come stanno le cose.

Scritto da: http://risveglio.myblog.it/media/00/01/410104056.pdf

Questo è tratto da un sito: http://www.solarhealing.it/sgprocess.htm