

# EL SALUDO AL SOL

Los Documentos del Qumram, descubiertos en estos últimos años, nos han ido mostrando la vida y milagros de los míticos Esenios, monjes peculiares; mitad filósofos y mitad terapeutas, que vivieron próximos a Palestina, junto al mar en el Monte Carmelo y en el desierto antes citado. Por otra parte, Flavio Josefo, historiador contemporáneo de Jesús el Cristo, hace una referencia amplia a sus costumbres y jerarquización en una rígida vida monacal.

Muchos de sus secretos se perdieron en el tiempo y sus proezas y milagros, tanto terapéuticos como parapsicológicos, han llenado miles de cuartillas de los cientos de volúmenes que han ido apareciendo a lo largo de la Historia.

Estos santos varones habrían conseguido llegar a una edad centenaria (cuando la medida de edad de los palestinos de aquella época, no llegaba a los cuarenta años). Se sabía por otra parte, que no ingerían alimentación animal alguna sino frutos y hierbas, que les permitía tener una salud de hierro y una voluntad firme contra los placeres mundanos de los que el pueblo gozaba. Conocían los secretos de las plantas y los remedios necesarios para atajar la enfermedad. Estaban dotados de clarividencia y del don de la profecía, incluso practicaban la psicokinesia (movimiento de objetos por vía mental) y otros tantos fenómenos paranormales asociados a su vida mística y virtuosa.

Cuentan las crónicas que después de la muerte del Maestro, con la invasión de las tropas romanas, fueron torturados hasta la saciedad con castigos terribles, como arrancarles la piel a tiras, ser quemados vivos e incluso despedazados, con objeto de que revelasen sus secretos. Ni una sola palabra ni un solo lamento salió de sus bocas. Todos sus secretos y su filosofía se impregnaron en sus espíritus inmortales y yacen en la memoria del tiempo y del espacio, sin que haya salido jamás a la luz. Sólo quien tuvo de antes recuerda y aún adquirirá más. Pero el que no estuvo y no tuvo, retrocederá en sus conocimientos, atrapado por la vida del mundanal ruido del Maya.

Siguen las crónicas diciendo, que los pocos que pudieron escapar de la persecución, envolvieron sus cuerpos en los papiros sagrados y se precipitaron al vacío desde lo alto de los muros de la fortaleza de Masada, buscando la muerte. Todo, antes de que se quebrantaran sus ancestrales preceptos.

La tremenda disciplina a la que eran sometidos los novicios que deseaban entrar en la Orden, procuraba una selección natural a la que sólo los más dotados podían acceder. Incluso una vez dentro de la misma, los castigos eran tremendos. El que por una causa u otra, blasfemaba contra Moisés o las Escrituras Sagradas, si era probado tal delito, se le sometía a vivir paciendo hierba como los animales por un tiempo muy largo. Sólo si sobrevivía y era perdonado, podía retornar a la disciplina del convento.

En estas memorias se cuenta también que estos personajes tenían como práctica peculiar, **el saludo al Sol** y el baño ritual. Al parecer, antes de que amaneciera, el iniciado en los ritos solares (llamado también **Hijo del Sol o Hijo de la Luz**) debía

sumergir su cuerpo en agua fría con objeto de purificarse para después, en actitud receptiva, arrodillarse ante el Sol naciente haciéndole el mítico saludo.

Hecha esta última referencia, la idea que tratamos aquí de transmitir y de desvelar, es este rito en sí y las pautas que hay que seguir para retomar este viejo saludo.

Se trata no sólo de un ejercicio ritual sino muy saludable, con efectos precisos y rotundos en el campo terapéutico y una clave para conservar la juventud y el vigor del cuerpo y del espíritu.

A nivel astrológico, la entrada del planeta Neptuno en el signo de Acuario en los primeros meses del año 98, nos obliga a dotar a las personas de una herramienta precisa que procure una aceleración neuronal y una activación del sistema nervioso, capaz de sintonizar con la energía psíquica programada por el astro rey, en una nueva fase selectiva de conducta y de comportamiento humano.

El paso del cometa Hale Boop y la fuerte activación planetaria en Acuario, no sólo acelerará las frecuencias neuronales personales sino que en estos próximos años cambiará radicalmente el concepto esotérico de los grupos humanos. Como habíamos enunciado hace años, con la aparición de la enfermedad encefalopatía bovina, como consecuencia de la entrada de Urano en Acuario, se nos hace ahora imprescindible anunciar que la aceleración psíquica y espiritual de la raza, hará que aquellos que se predispongan en la nueva onda vibratoria aceleren sus frecuencias psíquicas e intelectuales, mientras que aquellos que no se interesen por una regeneración del biorritmo físico, psíquico y espiritual, descenderán a frecuencias próximas a la distorsión mental, el estrés y el desequilibrio psicológico.

Comprendemos por otra parte, que hablar de la energía psíquica emanada por el sol, suena sencillamente a algo absurdo, pero en la misma medida, sabemos que nuestro trabajo llega simpáticamente a quien tiene que llegar, y sólo unos pocos se predisponen a la recomendación, que con toda libertad y respeto a las respectivas creencias, ofertamos.

Además de lo visible, existe un orden invisible aún más poderoso si cabe, que el que percibimos por los sentidos. Conjuntamente con la lógica de la parte consciente, existe una memoria inconsciente. Amén de los Maestros de carne y hueso, existen en otro plano los Maestros que tienen un cuerpo sutil y que recuerdan los viejos ritos y las viejas tradiciones. Por ello, llamando a la parte inconsciente de cada uno de vosotros y con el dictado de los incorpóreos, recordamos y revelamos el viejo ejercicio del **Saludo al Sol**, con las claves del conocimiento precisas, para llevaros a un nuevo estado de conciencia y para abrir determinados canales bioenergéticos para afrontar el nuevo tiempo y las nuevas corrientes cósmicas.

Explicaremos al final de este artículo, los efectos neurobioquímicos y psicológicos de los resultados de este ejercicio. Efectos que por otra parte, podéis comprobar mediante el seguimiento de los procesos funcionales de vuestro organismo. Sólo en unos meses con la práctica de este saludo se notan los espectaculares efectos que produce en el cuerpo y en el alma. Muchos de vosotros notaréis la regeneración celular, la revitalización de los tejidos y un nuevo aire de juventud se irradiará en vuestra mirada. Todo un ejercicio de rejuvenecimiento y de plenitud que cambiará vuestra vida.

Nos felicitamos y damos gracias a los Guardianes de la Sabiduría por habernos facilitado el viejo conocimiento que resonará con la vieja memoria de vuestros inconscientes.

## **COMENZAMOS CON EL EJERCICIO**

Debes buscar la orientación de la salida del Sol, cara al Este. Preferentemente al amanecer, y si fuera posible en la montaña, playa o lugar lo más ecológico posible. Si esto no se puede, basta con vuestra terraza o en la habitación que ocupes, pero procura que esté la ventana abierta; siempre buscando la orientación de la salida del Sol.

Nos sentamos en el suelo, a ser posible descalzos y preferentemente habiéndonos duchado o bañado. La postura más correcta es la habitual que adoptan los orientales en la práctica del Yoga; es decir, las piernas cruzadas por delante, la columna erguida y los brazos extendidos, apoyados sobre las rodillas.



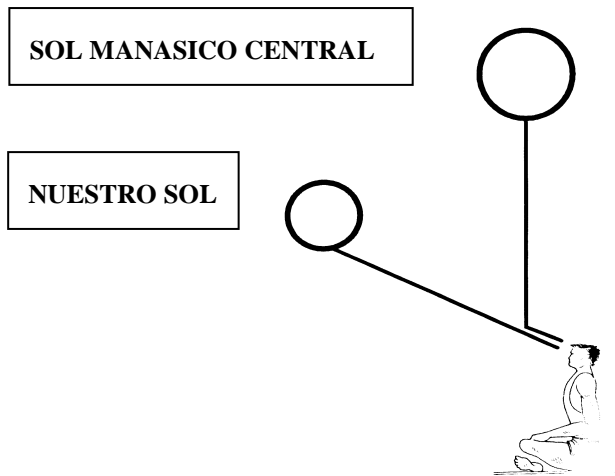
POSICION DE SALUDO AL SOL

El dedo índice, pulgar y corazón de ambas manos se unen formando con todo el cuerpo una pirámide energética en la que la cabeza ocupa la cúspide; los brazos serán las aristas y los glúteos y las rodillas formarán la base.

Respiramos lenta y profundamente varias veces. Los párpados cerrados y en esta posición, los ojos voltean hacia la parte alta de la frente (entrecejo). La respiración sigue pausada tomando aire siempre por las fosas nasales y expulsándolo suavemente por la boca.

Es importante que los ojos volteen hacia la parte alta de la cabeza con los párpados cerrados durante el ejercicio, dado que en esta posición el cerebro emite ondas Alfa (8 a 12 ciclos por seg.). En este ritmo se segregan “neuropéptidos”, sustancias capaces de producir somatizaciones diversas y “endorfinas”, que producen una sedación natural en el organismo, junto con otras diversas funciones que explicaremos a continuación.

En este punto entra en juego la imaginación. Se trata de visualizar o imaginar en la proyección vertical de la cabeza hacia el cielo, un gran Sol central que irradia energía blanca penetrando por nuestra frente.



Uno de los errores más comunes que se propician por parte de los ejercicios tan de moda en los grupos de la Nueva Era, es la penetración de la energía por la chakra número siete o coronaria (fontanela superior o bregma), cuando en realidad el sentido natural de la integración cósmica y la gnosis con el espíritu se da desde la frente o tercer ojo.

Cuando el místico implora al cielo, se ve empujado por una tremenda energía espiral y envolvente que le obliga a levantar la cabeza hacia arriba, elevando los ojos al estado de trance.



Sólo en ese instante la kundalini energética se integra con la vertical del Sol Manásico Central. Y sólo de esta manera la luz penetra por la epíffisis y después por la hipófisis, para seguir recta por la médula espinal hasta la cola de caballo y en un eje vertical con el centro de la Tierra.

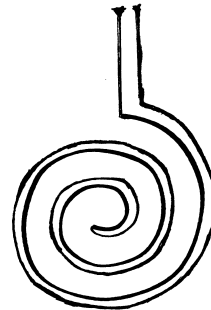
Se han hecho experimentos con reptiles, consistentes en meter una rayo de luz por el cerebro anterior hasta la epíffisis, y se ha comprobado que se alteran los estados de comportamiento filogenéticos de la especie, adoptando comportamientos superiores.

Como decíamos, visualizamos cómo un rayo blanco viene del centro del Sol central del cosmos y penetra por nuestra frente. Casi al mismo tiempo, visualizamos cómo un rayo violeta viene del Sol de nuestro sistema, que tenemos delante (y penetra por el mismo sitio que el anterior) formando un halo luminoso de red eléctrica con polaridad positiva negativa (+ / -).

Bien, ahora hay que sistematizar la visualización con la respiración y los pasos sucesivos:

Tomamos aire lentamente por la nariz y visualizamos cómo cada rayo viene desde lo alto y desde el frente penetrando por el entrecejo, formando un cable que penetra desde la frente y en vertical por la médula y se hace una espiral sobre nuestro pulmón derecho.

**VISUALIZACION DE LA NERGIA QUE SE CAPTA DE LOS SOLES**

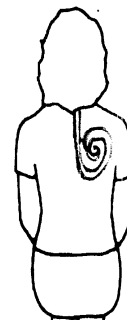


Es importantísimo hacer la espiral uniéndola en el centro a fin de crear una onda escalar que pueda atraer la energía de 4ª dimensión sobre nuestra materia tridimensional. Espiramos lentamente y reiniciamos de nuevo la visualización, haciendo que la espiral se acompañe con la respiración penetrando otra vez por la frente, la médula y hasta el pulmón derecho.

- 7, Para el pulmón derecho**
- 7, Para el izquierdo**
- 7, Rodeando el corazón**
- 7, Rodeando el estómago**
- 7, Para el riñón derecho**
- 7, Para el riñón izquierdo**
- 7, Para las zonas sexuales**

**DIBUJAR UNA ESPIRAL DOBLE QUE SE CIERRA EN CADA ORGANO QUE SISTEMATICAMENTE SE LLENA DE ENERGIA POSITIVA.**

**SE DEBE VISUALIZAR ZONA POR ZONA DEL CUERPO, VISUALIZANDO UNA ESPIRAL QUE SE CIERRA EN EL CENTRO.**



Después de realizar este ejercicio notaréis cómo una nueva energía penetra en vosotros y un nuevo estado de conciencia os ilumina para comenzar la jornada. Este es intrínsecamente **el saludo al Sol** que realizaban **los Hijos de la Luz o Esenios** hace más de 2.000 años. Nosotros hemos incorporado una coletilla por medio de otro ejercicio complementario que se realiza desde la misma postura en la que hemos terminado el anterior y cuyos efectos los notaréis instantáneamente no sólo en el plano energético, sino en el emocional.

Desde la posición de sentado, ponemos las manos a lo largo del tronco, con las palmas hacia abajo tocando la tierra. La columna erguida y los ojos siguen volteados hacia arriba, con los párpados cerrados. Ponemos a continuación la lengua pegada al paladar y entonamos la sílaba **OMMMMMMMMM.....** lentamente. Serán doce veces las que repetiremos la sílaba y la postura. Todas seguidas. Notaréis una emoción tremenda sintiendo cómo la energía del centro de la Madre Tierra, penetra por nuestra columna y baña de vida las palmas de las manos.

Abrimos los ojos, miramos al amanecer y como los viejos monjes del desierto recitaremos en voz baja:

**¡ÁNGEL DEL FUEGO, ENTRÉGAME TU ENERGÍA PARA PODER EJERCITAR SIEMPRE LA FUERZA DE VOLUNTAD!**

**¡ÁNGEL DEL AGUA, ENSÉÑAME A AMAR A LOS DEMÁS COMO A MI MISMO !**

**¡ÁNGEL DEL AIRE, MUÉSTRAME EN TODO MOMENTO DONDE ESTÁ EL BIEN Y EL MAL !**

**¡ÁNGEL DE LA TIERRA, AYÚDAME HA CONVERTIR MI CUERPO EN EL TEMPLO DEL ESPÍRITU !**

**¡ÁNGEL DE LA PAZ. ENTRÉGAME TU PAZ, PARA PODER IRRADIARLA SOBRE LOS DEMÁS !**

**¡ÁNGEL DE LA JUSTICIA MUÉSTRAME EN TODO MOMENTO EL PLAN DEL PADRE CREADOR!**

**¡ÁNGEL DE LA LUZ, ILUMINA MI ESPÍRITU DE VERDAD Y CONCÉDEME LA ALEGRÍA DE VER A TRAVÉS DEL OJO ETERNO DE DIOS!.**

### **TRES DEDOS JUNTOS: REFLEJO CONDICIONADO**

La práctica continuada de este ejercicio nos lleva a la autohipnosis, haciendo que la parte consciente duerma, mientras que la inconsciente se despierte, fijándose en los tres dedos de ambas manos. Fue Pavlov el que descubrió los efectos del reflejo condicionado sobre la posibilidad de reproducir estados alterados de conciencia que habríamos alcanzado en el ejercicio anterior.

Bastará en un estado de tensión o de conflicto, unir los tres dedos de ambas manos, en cualquier situación, para que el inconsciente se abra, entregándonos la solución o segregando endorfinas, capaces de somatizar armónicamente en nuestro organismo. Sería como una llave capaz de abrir la puerta del inconsciente, donde yacen la verdad y los conocimientos de hace millones de años a nuestra disposición. Normalmente el hombre de occidente utiliza la parte consciente del lóbulo frontal para resolver las situaciones, pero se olvida de utilizar el almacén de memoria del inconsciente que se ubica en el hipocampo del lóbulo occipital.

### **BENEFICIOS FÍSICOS ESTRUCTURALES**

Con la práctica de este ejercicio se realinea toda la estructura vertebral, incidiendo positivamente en todas las patologías de columna, como Escoliosis, Cifosis, Lordosis, piernas cortas, caderas descompensadas y desequilibradas, Inversión de curvaturas fisiológicas y rectificación de las mismas.

Fortalece la musculatura paravertebral, obligando a que no haya luxación ni subluxación articular vertebral, facilitando el proceso curativo muscular de las protusiones y hernias discales.

Ayuda a extender la caja pectoral, obligando a los hombros a posicionarse correctamente (abajo y atrás). Patología típica del informático, el mal de la secretaria, y del adolescente (se tiende entre los 11 y 17 años, a imprimir una tensión de los hombros hacia delante y arriba, encorvando la cabeza hacia abajo). Esta patología en la adolescencia es ocasionada por dos causas:

**1ª.** - La vergüenza de las jóvenes al sentir su cuerpo desarrollado intentando ocultarlo colocándose en dicha posición.

**2ª.** - La excesiva carga que llevan sobre la espalda en mochilas y carteras, obligando al esqueleto a encorvarse para soportarla.

### **BENEFICIOS ORGÁNICOS, VISCERALES, QUÍMICOS, HORMONALES.**

**1º** - Favorece la salud mental, pues en este estado se relaja la corteza cerebral, principal causante del estrés cotidiano.

**2º** - Incrementa la memoria y rapidez mental al activar las conexiones de interneuronas del sistema nervioso central y la intercomunicación de las 6 capas neocorticales, llevando mayor aporte y afluencia del riego sanguíneo.

**3º** - Aumento a través del riego sanguíneo de fósforo, calcio y magnesio; minerales esenciales para el tejido conjuntivo y conectivo.

**4º** - Fortalecimiento consecuente de la batería corpórea muscular, estimulando las fibras nerviosas propioceptivas en la biomecánica articular, equilibrando los 12 pares de meridianos.

**5º** - Liberación de encefalinas y endorfinas; neurotransmisores esenciales para la curación y supresión del dolor. Opíáceos esenciales para vencer el insomnio.



**6º** - Bajada automática de adrenalina y noradrenalina ( hormonas producidas por la médula suprarrenal y el sistema simpático para provocar excitabilidad). Este estrés diario hace que tengamos subidas de estas hormonas provocando las enfermedades más inesperadas como: infartos, disneas, presión en el pecho y respiración acelerada.

**7º** - Relajación física completa, inhibiendo :

**A/** La serotonina, hormona estimulante de la contracción del músculo liso y estriado.

**B/** La histamina, hormona estimulante de la presión gástrica y cerebral. También se encarga de dilatar arterias. La histamina junto con la adrenalina son encontradas en una elevada cantidad en sangre, cuando se producen infartos de miocardio y suicidios.

**C/** La norepinefrina, agonista noradrenérgico, se encarga de excitar nuestro sistema nervioso simpático, produciendo que todas las funciones internas se hagan más rápidas, como: digestiones rápidas, aumento de gases, falta de reabsorción intestinal, desmineralización, rapidez a la hora de que nuestro intestino transforme y forme las pro- vitaminas y vitaminas, desvitaminación, rapidez en la secreción de bilis, ictericia o bilis en sangre, etc.

### **BENEFICIOS A LARGO PLAZO.**

Si este ejercicio es realizado durante el tiempo suficiente y de una forma continua, se puede llegar a estimular toda la función hipotalámica-hipofisiaria:

**1º** - Regulando de ingesta de alimentos, estimulando los núcleos ventromediales del hipotálamo para controlar la afagia o saciedad.

**2º**- Regulando el ritmo menstrual femenino, secretando el hipotálamo gonadotropina.

**3º**- Favoreciendo el anti-envejecimiento y eliminando radicales libres, al liberar el hipotálamo la hormona de la juventud, somatostatina.

**4º** - Ayuda a los niños con problemas de enanismo, secretando el hipotálamo la hormona del crecimiento: somatotropina.

Es necesario hacer un esfuerzo para trascender la significación religiosa que tenía para los Esenios este ejercicio, con el verdadero sentido bioenergético con el que ahora mismo lo podemos realizar, siendo cada cual de la creencia o religión que fuere.

Tampoco se le puede dar un sentido sectario o elitista. Se trata de algo al alcance de la mano de todos los predispuestos a una mejor calidad de vida mediante la práctica de la bioenergética.

Si alguno tiene una predisposición particular por las connotaciones esotéricas, tiene en la lectura de este artículo las suficientes claves de conocimiento y elevación a otros niveles superiores, que evidentemente cada uno encontrará y redimensionará a su gusto.



Nosotros entendemos que se trata de un simple deber que nos beneficia por igual. Y en este compromiso lo transmitimos hacia todos vosotros, con la súplica de hacerlo llegar a todos. Gracias.