

## PROYECTO 9: ¿VIVIR DEL SOL?



Somos seres necesitados de luz y con una gran potencialidad interior, que nos ilumina o nos oscurece. Para vivir coherentemente y de forma consciente, tenemos que captar y reflejar luz. Cuidarnos implica atender y proteger el sol que nos da la vida; sin él, la oscuridad permanente nos destruiría. También este proyecto va a centrar la atención en el cuidado de la casa común sabiendo que nuestro mundo es un lugar sin fronteras. Todas las líneas divisorias que hemos trazado en la geografía terrestre son simplemente fruto de una organización humana dinámica y cambiante.

El objetivo fundamental de este proyecto es tocar el corazón de los demás para acceder a una realidad que nos rodea con una mirada entrañable y cuidadosa. La pregunta esencial que nos vamos a realizar es: ¿En qué podemos ayudar? Y junto a la elaboración de varias respuestas a esta pregunta, ofreceremos un proyecto que hable del valor de la quietud, la lentitud y, consecuentemente, la plenitud.

## PROYECTO 9: ¿VIVIR DEL SOL?



Los objetivos de este proyecto son los siguientes:

- Investigar sobre la necesidad vital de la energía del Sol.
- Reflexionar sobre cuáles son nuestros alimentos necesarios.
- Verificar el poder de la luz de la vida humana.
- Descubrir cuál es la oscuridad de la pobreza.
- Identificar los diferentes potenciales energéticos.
- Detallar cuáles son las necesidades sociales actuales.
- Descubrir dónde está la energía necesaria para vivir plenos.
- Entender qué significa «estar iluminados».
- Aprender a dar luz a los entornos oscuros.
- Trabajar el estado de ánimo positivo.
- Descubrir influencias y dependencias emocionales.
- Identificar la emocionalidad en la desventaja social.
- Aprender a vivir positivamente.
- Identificar energías invasivas.
- Aprender a acompañar la oscuridad interior.

## PROYECTO 9: ¿VIVIR DEL SOL?

### 1. Sensibilización

ECología  
INterior

- Lee esta entrevista:  
<https://www.elperiodico.com/es/opinion/20090325/hira-ratan-manek-alimento-sol-239823>  
Después de leerla, hazte esta pregunta: ¿Nos podemos alimentar del sol? ¿Cómo?
- Busca dentro de ti qué sientes cuando dejas que tu piel sea tocada por el sol.
- Toma conciencia de la presencia de la luz en tu vida cotidiana y de los efectos de su ausencia.

ECología  
Med. AMbiental

- Mira este enlace <https://youtu.be/c9NRWrpQcWY>  
¿Crees que es posible alimentarse de energía solar?  
¿El sol se acabará?
- Busca información sobre la vida del sol, su desarrollo y su esperanza de vida para la Tierra.
- Busca información sobre lugares en los que hay mucha luz permanente y, otros, en los que exista mucho tiempo sin luz.

ECología  
SOCial

- Realiza un estudio sobre las necesidades sociales que tenemos viviendo en lugares con luz y calor, y en lugares fríos y oscuros.
- Entrevista a personas de tu entorno que vengan de lugares cálidos y luminosos, o de lugares fríos y más oscuros, para detectar qué necesitan y cómo se sienten.

### 2. Diagnóstico

ECología  
INterior

- Realiza una infografía donde recojas 5 beneficios que tiene el sol para los seres humanos; ayúdate de este enlace:  
<https://www.instagram.com/p/CRPbaUkMoyf/>
- Identifica en ti las diferentes emociones que despierta la luz solar y los tiempos de más oscuridad.

ECología  
Med. AMbiental

- Busca información sobre cómo cuidar la presencia de la luz solar y sus potenciales energéticos.
- Recaba información sobre los desperdicios de luz solar que se da en la sociedad actual.

ECología  
SOCial

- Contrasta los estilos de vida en lugares de más y menos luz solar, y sus implicaciones en la vida cotidiana.
- Contrasta estos datos con las entrevistas a personas con orígenes diferentes para averiguar cómo la luz del sol influye en las necesidades sociales.



## PROYECTO 9: ¿VIVIR DEL SOL?

### 3. Reflexión

#### ECología INterior

- ¿Cuánta luz recibes de los demás y cuánta aportas tú a los demás? ¿Cómo lo haces habitualmente?
- ¿Utilizas la luz como forma de recuperar tu energía? ¿Por qué?
- ¿Qué es ser una «persona iluminada»? ¿Conoces alguna?

#### ECología Med. Ambiental

- ¿Qué provoca la ausencia de luz?
- ¿Cómo podríamos los seres humanos sustituir al sol?
- ¿Existen alternativas a la presencia del sol? ¿Cuáles?

#### ECología SOCial

- ¿Cómo podemos ofrecer luz a las personas más vulnerables? ¿Cómo dar «luz» a las situaciones de vida más «oscuras»?
- ¿Cuáles son las actitudes que podemos tener para ser luz en lugares de «oscuridad»? Enumera al menos diez de ellas.
- ¿Sueles utilizar la expresión «eres un sol» con las personas con las que te relacionas? ¿Qué quieres decir con ello?

### 4. Investigación

#### ECología INterior

- Investiga sobre qué técnicas favorecen la recuperación de la luz interior en una persona.
- Investiga sobre qué provoca en las personas la presencia de la luz, en su estado de ánimo y en su percepción emocional.

#### ECología Med. Ambiental

- Investiga las aportaciones de Hira Ratan Manek en referencia a los tiempos, momentos y formas necesarias de recibir el alimento de la luz del Sol. Busca datos científicos que apoyen esta propuesta.

#### ECología SOCial

- Investiga sobre qué ocurre cuando a los espacios de vida deprimidos se les aporta luminosidad física y emocional.



## 5. Acción/participación

### ECología INterior

- Dedicar un tiempo diario fijo a exponerte al Sol, cuidando los tiempos y las pautas para no sobreexponerte a la luz solar
- Crear un hábito personal para esta práctica y registrar las novedades que veas en ti en tu dimensión emocional y de estado de ánimo.

### ECología Med. AMbiental

- Contactar con personas que hagan la práctica de *vivir de la energías solar* para interesarte en las diferentes formas que existen para nutrirnos de la energía del Sol sin riesgo para la piel.

### ECología SOCial

- Describir una propuesta de recuperación del ánimo y gestión emocional para llevar a cabo con personas en desventaja social.
- Ofrecerte para compartir tu tiempo ayudando a grupos de personas que necesitan aprender a ser más positivas

## 6. Indicadores-Evaluación

### ECología INterior

- Registrar si has logrado mejorar tu estado de ánimo con la exposición a la luz solar.
- Revisar si has alcanzado una mejora en tu positividad vital.

### ECología Med. AMbiental

- Registrar las mejoras ambientales que creas necesarias para poder aprovechar mejor la luz solar y ahorrar en energía no natural o energía invasiva.

### ECología SOCial

- Revisar si tu vida está próxima a la vida de otras personas que necesitan aporte de luz vital y de positividad.
- Verificar si estás comprometido con personas que necesitan ayuda en su vida emocional y cómo puedes acompañar a estas personas.

