

# SUNGAZING-METHODE

## Vorwort

Ich möchte dir eine Frage stellen. Fühlst du Lebensfreude in jedem Augenblick deines Lebens? Wenn nein, dann lade ich dich zu diesem Buch ein.

Wenn du nicht die Freude in deinem Leben spürst, die du dir wünschst, frage dich, wen kennst du, der rundum freudvoll ist? Kennst und jemanden, der nicht auf die ein oder andere Weise mental, emotional oder körperlich leidet? Vielleicht siehst du solche Menschen im Fernsehen oder hast von solchen gehört, gut, aber kennst du *persönlich* jemanden? ... Ich behaupte nein, denn solche Menschen sind sehr selten.

Es gibt Menschen, die sind reich und können sich alle schönen Dingen dieser Welt leisten. Ich kenne einen Mann, der viele teure Hotels auf der ganzen Welt besitzt. Er hat mehrere Ferienvillen, drei Luxusyachten und viel Personal. Er sagt, dass seine Angestellten, die das ganze Jahr alles betreuen, seinen Besitz viel mehr genießen können als er, da er ständig das Geld verdienen muss, um ihn sich leisten zu können und so kaum Zeit findet, selbst einmal dort zu sein.

War man dann mit sich glücklich, wenn man Zufriedenheit erkaufen muss? Wie muss man sich *zuvor* gefühlt haben, um überhaupt durch Anhäufen von Besitz befriedigt werden zu können?

Es gibt Menschen, die sind sehr machtvoll und herrschen über viele Menschen. Manchmal auch nur über einen. Sie nutzen Angst und Schmerz, um andere nach ihren Wünschen handeln zu lassen. Es gibt Menschen, die sind sehr schön, man sieht sie auf den Hochglanzmagazinen. Sie essen sehr wenig, um schlank zu bleiben und spritzen sich Gifte unter die Haut, um keine Falten auf den Fotos zu haben und die zu engen Schuhe nicht zu spüren.

War man dann mit sich glücklich, wenn man Aufmerksamkeit erzwingen oder Bewunderung herbei manipulieren muss? Wie muss man sich *zuvor* gefühlt haben, wenn man überhaupt erst durch das Lob oder den Gehorsam anderer zufrieden ist?

Viele Menschen fühlen sich in ihrem eigenen Leben nicht zuhause. Sie leiden mental, emotional und körperlich auf die ein oder andere Weise. Dabei ist es gleich, wie alt sie sind, welches Geschlecht sie haben, aus welcher Kultur sie kommen und an welchen Gott sie glauben. Es gibt kaum einen Menschen, der nicht leidet, keine Sorgen hat oder sich nicht wünscht, ein harmonischeres, glücklicheres Leben zu führen. Wie kann dies sein, da unser Planet so reich an Schätzen und Schönheit ist, die Maschinisierung der Wirtschaft jedem Menschen mehr Zeit für den Genuß des Lebens geben müsste und alle Religionen und Waisen der Welt behaupten einen Ausweg zu kennen und zu lehren?

Ich habe selbst bisher dreizehn Jahre nach der Antwort geforscht, mehrere mentale, emotionale und körperliche Ausbildungen absolviert, mit Ärzten, Gurus, Psychologen, Meditierenden, Schamanen und Heilern gearbeitet und gelehrt, darunter viele tiefsinnige Denker und langjährig Erfahrene in den verschiedensten Veränderungspraktiken. Meine Intuition hat mich immer fühlen lassen, dass die Antwort einfach sein muss, sie muss vollständig sein - und für jeden Menschen gültig.

Und es gab auch eine Zeit, in der *du* dieselbe Antwort gesucht hast. Jedes Kind stellt in einem bestimmten Alter die Fragen: „Wer bin ich?“ und danach „Was soll das alles hier?“. Kaum jemandem fällt auf, dass es kein Kind gibt, das diese Frage nicht stellt. Und gleichzeitig auch jeder große Philosoph mit seinen Worten, zum Beispiel das „Erkenne

dich selbst!“ im Apollotempel in Delphi, das Sokrates als Kern seiner Philosophie nahm, das „Nirgends ist Welt als Innen“ von Rilke, das „Nicht außerhalb, nur in sich selbst soll man den Frieden suchen.“ von Buddha, und unzählige weitere.

Vielleicht erinnerst du dich an die Zeit in deinem Leben, als du zu allem „Warum?“ gefragt hast. du hast die Erwachsenen mit dieser Frage so lange gelöchert, bis diese dich entnervt mit „Darum. Frag nicht so dumm.“ mundtot gemacht haben Sie hatten keine Antwort, Sie waren selbst ohnmächtig vor dieser Frage. Aber sie kannten die Frage ebenso wie du, denn sie waren selbst einmal Kind. Und sicher hast du irgendwann diese Ohnmacht akzeptiert und selbst aufgehört zu fragen. Vielleicht warst du aber auch ein Rebell, hast dem inneren Ruf nach Antwort weiter sehnsüchtig zugehört. Hat dich die Ohnmacht nicht erwischt, dann lockt die nächste Sackgasse: die Antworten, die *andere* gefunden zu haben *glauben*. Religionen und Gurus der ganzen Welt haben viele sehr unterschiedliche, sich nicht selten vollkommen widersprechende Antworten für dich. Manche erhältst du gratis, andere kosten dich Geld. Du kannst dir diejenigen herausuchen, die am meisten für dich Sinn machen. Es ist ja so verlockend und so leicht. Nehmen wir als Beispiel das Christentum, das die Frage „Wer bin ich?“ beantwortet mit „Ein Sünder.“ - mit all den Konsequenzen. Einem anderen zu glauben bedeutet aber noch nicht zu wissen, denn Wissen kommt allein aus persönlicher Erfahrung. Du kannst glauben, dass Feuer heiß ist, wenn du selbst die Erfahrung aber nicht gemacht hast, wirst du die wirkliche Antwort niemals wissen. Der Schachzug der meisten Religionen war, dass sie dir Glauben als Wissen verkauft haben. Genauso wie es heute die Werbung schafft, dich glauben zu lassen, dass du etwas sparen kannst, indem du Geld aus gibst.

Hast du es dennoch geschafft, dich nicht durch Ohnmacht oder Glaube betäuben zu lassen, dann kann die immer noch unbefriedigte Suche dazu führen, dass Du diese unstillbare Stimme, den Ruf dich selbst, - dein Selbst - zu erleben mit allen Mitteln betäubst, mit allen so leicht zugänglichen Ablenkungen, wie der Gier nach Geld, Ruhm, Macht, Sex oder Betäubung wie Alkohol, Drogen, Sicherheit, Fernsehen. So oder so: da du dieses Buch in der Hand hast, bedeutet, dass du einen Wunsch geäußert oder einen Entschluss gefasst hast: „Ich will eine Veränderung, eine Antwort!“

Diese Frage nach dem „Wer bin ich?“ steckt also immer noch unbeantwortet in dir. Sie steckt in fast jedem Menschen. Jedem, der noch nicht die Antwort gefunden hat. Solange du sie nicht gefunden hast, wirst du Disharmonie erfahren, denn du kennst dich selbst nicht einmal. Wie freudvoll kann deine Position in dieser Welt sein, wenn du garnicht weißt wo du stehst, wer, wie, was, warum du bist? Und *warum* du dort stehst, wo du jetzt stehst? Wenn du die Antwort findest, wirst du von allen leidvollen Fesseln des Lebens befreit werden, denn nur die Wahrheit macht dich frei. Wissen ist Wahrheit. Glauben ist Nicht-Wissen, denn sobald du etwas weißt, musst du es nicht mehr glauben. Nun, das musst du mir erstmal glauben ;-) Und ich hoffe, die praktische Erfahrung, die du mit Sungazing machen wirst, wird diesen Glauben durch Wissen ersetzen. So wie es auch bei mir geschehen ist. Es braucht nicht mehr oder weniger von dir als das Vertrauen, dass es die Antwort gibt - und Beharrlichkeit. Buddha sagte einmal, es gibt nur zwei Möglichkeiten, dass du die Antwort nicht findest: erst garnicht auf die Suche zu gehen, oder zu früh aufzuhören.

Zusammengefasst: du hast zuerst die Antwort bei deinen Eltern gesucht. Danach bei anderen Menschen oder Organisationen. Du hast dir die Frage aber nie selbst gestellt – du hast sie nie... deinem Selbst gestellt! Aber nur dein Selbst kann die Antwort kennen, wer du bist. Nur Dieter kann vollständig wissen, wer Dieter ist, nur Simone vollständig erfahren, wer Simone ist. Du hast immer im Außen gesucht, nie im Inneren. Wenn du zum Beispiel etwas fühlst, eine Emotion durchlebst, dann fühlst nur du diese Emotion. Niemand

anders kann wissen, welche Emotion du gerade spürst. Du kannst es mit Worten beschreiben, aber Worte sind nicht Gefühle. Andere können deinen Worten glauben, aber sie werden nie das fühlen, was du fühlst. Dazu müssten die Hormone, die gerade in deinem Blut schwimmen und physiologischer Ausdruck dieser Emotion sind, durch die Luft in die Blutbahn des anderen gelangen. Das tun sie aber nicht. Nicht einmal ein Arzt oder Psychologe kann das wissen, denn wenn du ihnen sagst, dass du Kopfschmerzen hast, werden sie keinerlei Beweis geben können, dass du lügst oder die Wahrheit sagst.

Vertraue dir selbst. Vertraue niemand anderem. Was ist dieses „Selbst“ und wie sieht „dem Selbst-vertrauen“ in der Praxis aus? Das ist leicht, denn du musst nur die Sprache deines Selbstes kennen und unterscheiden können von allem anderen. Diese Sprache ist so einfach, dass wir sie gerne überhören. Diese Sprache ist: Deine größte Lebensfreude! Ich behaupte, in den Augenblicken, in denen du die größte Lebensfreude gespürt hast, hast du dich in deinem Leben am meisten zuhause gefühlt... Ist es nicht so?

Stelle dir also die Frage: Was ist deine größte Lebensfreude? Jetzt, zunächst im Kleinen. Was ist es, das dir in den nächsten Augenblicken größtmögliche Freude geben würde? Gleich wie absurd es sein mag, es muss weder logisch sein noch einen Sinn haben. Wird es oft auch nicht und kann es auch nicht. Denn dein Selbst weiß besser, was dir jetzt Lebensfreude gibt, als du es wissen kannst. Denn wenn du es schon wüsstest, würdest du diese Lebensfreude ja schon empfinden, ohne etwas tun zu müssen. Hier musst du aufpassen, besonders, wenn du der Sprache der Lebensfreude, die man im Herzen und Solarplexus (der Zone unter dem Herzen, über dem Bauchnabel) spürt, lange nicht gefolgt bist. Lustbefriedigung und Schmerzvermeidung tarnen sich gern als Freude. Frag Dich: tu ich das, was ich als größte Lebensfreude jetzt vermute, um einen Schmerz zu vermeiden? Tue ich es, um ein Bedürfnis zu befriedigen, einen Durst zu löschen, eine Angst zu betäuben, eine Unausgeglichenheit auszubalancieren? Dann ist es nicht die Sprache der Lebensfreude, sondern nur der Ausgleich eines Mangels, der zwar eine Weile befriedigt, aber unstillbar wiederkommen wird. Die nächste Tarnung ist, dass die Freude nur kommt beim Ziel, beim Ergebnis. Glaubst du also, dass du bei Erreichen eines zukünftigen Ziels große Freude erleben wirst, der Weg dorthin aber nicht freudvoll ist? Dann Vorsicht, darum geht es nicht. Du kannst nicht die Sonne von morgen heute genießen. Sondern: Was macht dir vom ersten Augenblick an Freude? Jetzt schon! Auch ohne sinnvolles Ergebnis, ohne profitables Ziel? Einfach nur beim Tun oder Nicht-Tun! Sofort! Folge diesem Ruf und handle nach deiner größten Lebensfreude! Sie ist dein Radar, deine Kompassnadel, die auf dein magnetisches Selbst deutet, dein Selbst, das dich einlädt, in deinem Leben nach Hause zu kommen. Du hast die Freiheit, ob du ihr folgen willst oder dich ihr entgegen setzt. Folgst du ihr, wirst du spüren, es fühlt sich leicht an, du benötigst nicht einmal Motivation, es gibt Dir Kraft, vom ersten Augenblick an. Entscheidest du Dich dagegen, wird es anstrengend, es kostet Dich Kraft, vom ersten Augenblick, da du gegen den Strom schwimmst, dich dem entgegen setzt, was du wirklich bist. So einfach ist es. Glaube mir nichts, versuch es.

Ich wünsche dir nun von ganzem Herzen viel Freude beim Lesen und praktizieren von Sungazing. Vielleicht werden wir uns eines Tages wieder begegnen und ich sehe in deinen Augen das Leuchten deiner Lebensfreude. Weil du nach Haus gekommen bist.

Noch eine Bitte: wenn du die Informationen in diesem kleinen Buch für dich nutzen konntest, dann gib doch das Buch an jemanden weiter, von dem du glaubst, dass er oder sie ebenfalls davon profitieren wird. Du wirst bemerken, dass deine persönliche Sungazing-Praxis bereichert wird, wenn du die Informationen mit anderen teilst und ihnen so zu mehr Lebensfreude verhilfst.

Dein  
Stefan Strecker

## **Was ist Sungazing?**

Wir Menschen haben uns daran gewöhnt, dass das Leben mit freudlosen Beschränkungen und leidvollen Fesseln verbunden ist.

Mit dem Blick in die Äußere Sonne zu sicheren Zeiten erwecken wir die Innere Sonne und entfernen so die Schatten, die auf unserem Denken, Fühlen und unserem Körper liegen.

Sungazing ist die Befreiung der Menschheit aus dem dunklen Schlaf der Unwissenheit um unsere spirituelle Existenz, die uns die Harmonie und Schönheit des Lebens wiederfinden lässt.

Sungazing führt zu einem erleuchteten Bewußtsein, klaren Geist, gesunden Körper und purer Lebensfreude.

Sungazing ist kostenfrei und jeder kann es praktizieren.

## **Willkommen bei Sungazing!**

Sei ganz herzlich begrüßt und fühl dich willkommen. Hier findest du umfassende Informationen darüber, was Sungazing ist: Wie man die Kräfte der Sonne für sich nutzen kann, um den Geist, den Körper und die Seele zu heilen.

Hira Ratan Manek gehört zu einer großen Riege von Meistern, die seit Jahrhunderten die Sonne erforschen und von denen es etliche geschafft haben, sich ganz allein von der Sonne zu ernähren. Ich meine: Das gehört nicht nur erforscht, das gehört der Welt erzählt. Man stelle sich nur die Auswirkungen vor, wenn auch nur fünf Prozent aller Menschen nur noch von Sonnenlicht lebten! Man denke an Weltfrieden, an freie Ressourcen. HRM, so seine Abkürzung, hat an sich selbst jahrelang geforscht und stellt seit einigen Jahren seinen Sungazing-Prozess den Menschen vor. Seit er damit begann, sind ihm schon viele gefolgt, und es zeigt sich zunehmend: Sungazing funktioniert wirklich und es ist unschädlich, macht man es richtig und zwingt man sich zu nichts. Die Ergebnisse des Sungazing sind etliche, und jedes einzelne ist für sich allein schon beeindruckend. Psychische und körperliche Gesundheit, emotionale Ausgeglichenheit, spirituelle Tiefe und Frische - um nur einige zu nennen.

Neben vielen anderen bewies Hira Ratan Manek, dass sich ein Mensch über lange Zeit hinweg allein von Sonnenenergie ernähren kann, ohne zusätzliche Nahrung zu benötigen. Man nutzt die Sungazing-Methode, um all die psychosomatischen, mentalen und körperlichen Krankheiten zu heilen. Außerdem hilft Sungazing dabei, ein besseres Gedächtnis zu bekommen und die mentalen Fähigkeiten zu steigern. Innerhalb von nur drei Monaten nachdem man damit begonnen hat, täglich Sungazing zu praktizieren, hat man gelernt, jedes seelische Problem lösen zu können. Man entwickelt im Laufe dieser Zeit das Selbstvertrauen, das man benötigt, um sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen. Jede Art von Angst wird überwunden, sogar die Angst vor dem Tod. Am Ende ist man vollkommen frei von mentalen Störungen und Ängsten - der Geist ist frei und perfekt ausgeglichen. Dann, binnen der nächsten drei Monate, also sechs Monate nach dem ersten Sungazing, befreit man sich langsam aber stetig von körperlichen

Unpässlichkeiten und Krankheiten aller Art. Und bereits drei Monate später siegt man über den Hunger und kann zusehen, wie er Tag für Tag stetig nachlässt und ... zum Schluss vollkommen und für immer verschwunden ist.

Auf purer Sonnenenergie basiert also diese wunderbare Methode, die den Körper harmonisiert, ihn mit Lebensenergie regelrecht auftankt und die dabei hilft, die unendlichen Kräfte des Geistes, die in uns allen schlummern, zu wecken und anzuwenden. Und das schlimmste aller Leiden, so würde Buddha jedenfalls argumentieren, die spirituelle Ignoranz, die wird dabei auch gleich mit erledigt.

Was soll ich sagen? Das ist es doch wert, sich täglich für ein paar Sekunden bis hin zu 44 Minuten in die Sonne zu stellen, oder? Wenn diese Informationen auch nur einem einzigen Menschen dabei hilft, körperlich und psychisch gesund und spirituell erweckt zu werden, war das die Mühe wert.

Tauche nur ein, Freund, in diese neue Welt. Traue dich, informiere dich. Und wenn du Fragen hast: Kein Problem. Kontaktiere mich, geh ins Forum auf [www.sungazing.de](http://www.sungazing.de) - nutze die Gelegenheit dich auszutauschen.

Und jetzt ... fangen wir mal an mit den Informationen über Sungazing! :)

## **Was ist Sungazing?**

### **Einführung**

Es war im Jahr 1962, als Mutter Mira vom Pondicherry Ashram in Indien Hira Ratan Manek inspirierte die Technik des Sungazings der modernen Welt zu geben. HRM hat sich daraufhin 30 Jahre lang intensiv mit antiken Sungazing-Praktiken beschäftigt, die überall auf der Welt in fast allen Kulturen und Religionen zu finden sind. Nachdem er drei Jahre lang kontinuierlich und intensiv die Erkenntnisse an sich selbst testete, gelang ihm die Entwicklung eines sicheren Sungazing-Prozesses, den er jetzt unermüdlich weltweit in dutzenden Ländern unterrichtet, ohne eine Gegenleistung zu verlangen.

Diese Methode kann von jedem praktiziert werden. Sie kann überall auf der Welt und über das ganze Jahr hinweg zu gesundheitsunschädlichen Zeiten praktiziert werden. Es gibt keinerlei Restriktionen. Ein Anwender kann seinen bisherigen Lebensstil komplett beibehalten, einfach das Sungazing hinzufügen und es praktizieren, wann immer dies möglich ist. Wenn man Sungazing mit Vertrauen und Zuversicht praktiziert, frei von Zweifeln und mit dem richtigen Verständnis, erlangt man perfekte Gesundheit des Geistes, des Körpers und schlußendlich der Seele.

Ein Anwender sicheren Sungazings kann zu seiner Praxis folgende Ergänzungen nutzen, um den Körper zu heilen: 1. sicheres Sonnenwärmen des Körpers, 2. das trinken von sonnengeladenem Wasser und 3. Barfußlaufen auf nackter Erde mit einer dicken Schicht warmen Sandes, Erde oder Lehm, das frei ist von Gras ist.

Ermutigt durch die zahlreichen erfolgreichen Resultate wenden immer mehr Menschen auf der ganzen Welt die Methode des Sungazings an und erfahren wunderbare Ergebnisse. Durch die Erfahrungen von Anwendern wurde die Methode von HRM weiter vereinfacht, so dass jeder für sich Ergebnisse erlangen kann, ohne Kosten und ohne auf die Führung eines Meisters oder Gurus angewiesen zu sein.

Wer regelmäßig praktiziert, erhält früher Ergebnisse; wenn nicht, fallen die Wirkungen geringer oder später aus. Doch gleich ob ein Anwender regelmäßig oder unregelmäßig praktiziert, Sungazing wird immer seine Wirkung auf sie oder ihn haben. Ein Erfolg wird immer eintreten. Er wird nur verzögert für die, die in Intervallen oder mit Unterbrechungen praktizieren. Jeder wird zu einem bestimmten Grad mit dieser Praxis Erfolge feiern.

Sehr wenig Geist ist im Körper, aber der ganze Körper ist im Geist. Um ein Problem zu

lösen, müssen wir nicht nur den physischen Körper energetisieren, sondern alle Körper, also auch den Mental- und Emotionalkörper. Wenn wir das nicht tun, können wir nie unsere vollkommene Gesundheit wiederherstellen. In unserem Gehirn gibt es einen Supercomputer, den HRM den "Hirnuter" nennt. Die Natur hat in unser Gehirn unbegrenzte Möglichkeiten codiert, die größtenteils inaktiv sind. Wenn einmal aktiviert oder erweckt, heilen wir uns selbst.

Darum ist Sungazing von so großer Bedeutung. Das Gehirn entfaltet sein volles Potenzial nur indem es mehr Energie bekommt, zum Beispiel durch sicheres Sungazing. Unser Gehirn hat eine unglaublich große Anzahl Neuronen und diese sind wichtig für die Effizienz des Gehirns. Mit sicherem Sungazing erhöht sich die Anzahl der Neuronen, sie werden gesünder und leistungsfähiger - auf diese Weise steigern wir die Kapazität unseres Supercomputers, sich um unsere Gesundheit zu kümmern. Der einfache Schlüssel zur Gesundheit ist zu erkennen, dass wir nicht einfach nur mehr Neuronen besitzen, sondern auch vollkommen gesunde Neuronen. Durch die Augen erreicht das Licht unser Gehirn, was zu wunderbaren Veränderungen in unserem Supercomputer führt.

Viele Menschen haben Angst vor der Sonne. Es entstand der Glaube, dass zu viel Sonnenstrahlung Hautkrebs verursacht, dass in die Sonne blicken oder Sungazing zu praktizieren die Augen schädigt. Aber das entspricht nicht der Wahrheit. Zu sicheren Sonnenzeiten entsteht kein Schaden an den Augen, ganz im Gegenteil, sie macht die Augen gesünder. Die Sungazing-Praktiken der Priester der Ägypter, Mayas, Inkas und anderen Kulturen erinnern uns an diese Wahrheit.

Wir haben alle schon einmal für eine längere Zeit intuitiv in den Sonnenuntergang oder -aufgang geblickt, ohne Schaden davon zu nehmen. So beginnen wir sicheres Sungazing in der Stunde des Sonnenaufgangs oder Sonnenuntergangs zu praktizieren, und werden die Gesundheit des Geistes, des Körpers und unserer Seele verbessern.

Sicheres Sungazing ist essenziell für eine bessere Gesundheit und um gesundheitlichen Problemen effektiv zu entgegentreten. Wenn sicheres Sungazing mit Sonnenwärmen des Körpers, trinken von Sonnenwasser und Barfußlaufen auf nackter Erde kombiniert wird, erlangt man leicht und kostenfrei eine bessere Gesundheit, ohne die Hilfe eines Meisters oder Gurus zu benötigen. Man muss nur die Praxis des Sungazings verstehen. Und beginnen!

Die Geschichte der Menschheit zeigt viele Beispiele von Menschen, die größtenteils oder gänzlich ohne physische Nahrung auskamen. Auch heutzutage gibt es zahlreiche lebende Beispiele, wie HRM, Sunyogi Umasankar oder Prahlad Jani. Die Königliche Medizinische Universität von London hat 1922 festgestellt, dass die Sonnenstrahlung die ideale Nahrung für Menschen ist. Doch hat niemand die Technik veröffentlicht. Zum Beispiel hat Paramahansa Yogananda in seinem Buch "Die Autobiographie eines Yogi" viele Heilige und Mystiker befragt, um das Geheimnis um die Nahrungslosigkeit zu lüften. Die allgemeine Antwort war, dass die Sonnenenergie durch eine geheime Tür in das Gehirn und dort speziell in die Medulla Oblongata eintritt. Sie haben ihr Geheimnis nicht preisgegeben, wie dies ermöglicht wird. Das Wissen darum ging der Menschheit verloren und nur wenige Eingeweihte kannten den Weg.

## **Einige praktische Gedanken**

Am leichtesten lässt sich Sungazing in warmen Klimazonen praktizieren, aber auch in kälteren Regionen wie Deutschland, Kanada und Finnland kann und wird es praktiziert. Tausende Anwender weltweit nutzen diese Methode um eine bessere Gesundheit auf allen Ebenen zu erreichen. Einige erleben bessere Ergebnisse als andere - was an zahlreichen Faktoren liegt, wie der Lokalität, Zugang zu Sand/Erde/einem freien Himmel

und der Menge Zeit, die man der Technik widmet. Dennoch werden diejenigen, die mit einer positiven Einstellung, einem offenen Herzen und Geist, sowie mit Geduld und Beständigkeit praktizieren, die größten Erfolge und kontinuierliches Voranschreiten erfahren.

Viele Menschen erleben nach dem Sungazing-Prozess, dass sie weniger Hunger haben und/oder eine größere Freude im Leben erfahren. Einige können immer mehr und mehr vom Licht leben, wenn sie ihre Praxis ausdehnen und Tage, Wochen und sogar Monate ohne reguläre Nahrung oder gar überhaupt keine Nahrung leben. Dies ist ein Grund warum Menschen sungazen. Einige Anwender allerdings sungazen aus dem reinen Vergnügen daran, einer verbesserten Gesundheit und Sehvermögen, einer größeren Toleranz Licht gegenüber, einer fühlbaren Stressreduktion und einer Abschwächung körperlicher Beschwerden, die in unserer modernen Welt so häufig geworden sind. Diese Methodologie ist die Wiedergeburt einer Wissenschaft, die bei Priestern und Schamanen alter Kulturen weitverbreitet war. Sie war zu diesen Zeiten eine allgemein angewendete spirituelle Praxis. Heute ist es eine Vereinigung des antiken Wissens mit moderner wissenschaftlicher Praxis. Jeder kann die Sungazing-Methode nach HRM anwenden, die Sie in diesem Buch vollständig nachlesen können.

## **Wie praktiziere ich sicheres Sungazing?**

Sungazing ist eine Technik, die du nur einmal in deinem Leben anzuwenden brauchst, normalerweise für einen Zeitraum von 9 Monaten. Man kann die Technik in drei Phasen unterteilen: von 0-3 Monaten, 3-6 und 6-9 Monaten. Um die wunderbaren Ergebnisse aufrecht zu erhalten, musst du danach lediglich 45 Minuten pro Tag innerhalb eines Jahres barfuß laufen.

Das Bedürfnis nach Nahrung führt zur massiven Ausbeutung von Ressourcen, Tieren und Menschen. Tiere bekommen ihre Energie durch Pflanzen, Pflanzen von der Sonne. Mit Sungazing lernen wir wieder uns mit der direkten Quelle zu verbinden.

In der Praxis blicken wir einmal täglich in die auf- oder untergehende Sonne, in den gesundheitsfördernden Zeiten. Zu diesen sicheren Zeiten werden unsere Augen keinen Schaden erleiden. Die sicheren Zeiten sind irgendwann in dem Zeitfenster von einer Stunde nach Sonnenauf- oder Sonnenuntergang. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass in diesen Zeiten unsere Augen keinen schädlichen UV- oder Infrarotstrahlen mehr ausgesetzt sind. Die genauen Zeiten des Sonnenauf- und untergangs erfährst du aus den Lokalzeitungen und einigen Internetquellen, die auch den UV-Index in diesen Zeiten bei 0 ausweisen. Beide Zeiten sind gut für die Praxis und du kannst dir nach deinen Bedürfnissen eine der beiden Zeiten aussuchen. Auch auf der Homepage [www.sungazing.de](http://www.sungazing.de) findest du diese Zeiten.

Sungazing hat auch den Effekt, dass du Vitamin D und A während der sicheren Sungazing-Stunden anreicherst. Vitamin A ist notwendig für die Gesundheit der Augen, es ist das einzige Vitamin, das die Augen brauchen. Wenn du Sungazing praktizierst, wird die übermäßig aufgestaute Energie in den Augen schwinden und du wirst besser sehen und ohne Brille auskommen.

Für diejenigen, die zu Beginn nicht in den sicheren Zeiten sungazen können, ist sonnenbaden eine effektive Methode, um sich mit Sonnenenergie auf einem leichteren Niveau aufzutanken, bis man fähig zur eigentlichen Sungazing-Technik ist. Die beste Zeit für das Sonnenbaden ist eine Zeit, wenn der UV-Index unter 2 ist, was in der Regel in dem Zeitfenster 2-3 Stunden nach Sonnenaufgang oder vor Sonnenuntergang der Fall ist. Zu den anderen Zeiten sollte Sonnenbaden vermieden werden, außer in den Wintermonaten,

wenn der UV-Index länger unter 2 bleibt. Erkundige dich in den Lokalzeitungen und entsprechenden Internetseiten. Benutze keine Sonnencreme. Wenn der Körper erwärmt wird, fängst du an zu schwitzen und Schweiß ist ein Abfallprodukt, das aus dem Körper austreten muss. Wenn du dann deine Haut mit Cremes oder Lotionen belastest, bremsst oder verhinderst du diesen natürlichen Prozess und Chemikalien können in den Körper gelangen. Wenn dein Schweiß riecht, ist das ein sicheres Zeichen für Entgiftung. Behindere deinen Körper nicht darin. Es ist unser Mißbrauch natürlicher Abläufe und ihr Ersetzen mit künstlichen, die für Hautkrebs sorgen.

## **Ablauf & Wirkungen**

### **0 - 3 Monate | 0 – 15 Minuten**

Am ersten Tag, zu den sicheren Sungazing-Zeiten, blicken Sie in die Sonne für maximal 10 Sekunden.

Am zweiten Tag addierst du 10 Sekunden und blickst für 20 Sekunden in die auf- oder untergehende Sonne. Du addierst 10 Sekunden an jedem folgenden Sonnentag. Am Ende von 10 Tagen kontinuierlichem Sungazing blickst du also für 100 Sekunden in die Sonne, oder besser: für 1 Minute und 40 Sekunden. Stehe dabei nach Möglichkeit barfuß auf Sand oder nackter Erde. Du darfst mit deinen Augen blinzeln, Auch die Augen stillzuhalten oder besonders zu fokussieren ist nicht erforderlich. Bitte trage keine Brille oder Kontaktlinsen während des Sungazings.

Bei wolkigem Wetter praktizierst du dennoch das Sungazing und blickst dabei in die ungefähre Richtung der Sonne, aber addierst keine 10 Sekunden - dies tust du nur an Sonnentagen. Wenn du also am Vortag zum Beispiel mit 2:30 Minuten regulär Sungazing praktizieren konntest, nimm dieselbe Zeit bei Wolkenwetter solange, bis sich wieder an einem Folgetag die Sonne zeigt. Erst dann addierst du 10 Sekunden auf gesamt 2:40 Minuten. Hast du mehrer Wochen keine Sonne gehabt oder warst verhindert, dann beginne mit einer geringeren Zeit, als die mit der du aufgehört hast und steigere sie über ein paar Tage, bevor du wieder 10 Sekunden addierst. Geduld. Du hast es nicht eilig.

Du kannst leicht deinen Fernseher mit der Sonne ersetzen. Die Strahlung eines Fernsehers ist viel höher als die der aufgehenden oder untergehenden Sonne. Wenn du in einen Fernseher aus geringem Abstand für längere Zeit blicken kannst, dann auch mit Leichtigkeit und vollkommen sicher in die Sonne zu den genannten sicheren Zeiten: die erste und letzte Sonnenstunde. Vertraue darauf, dass das Sonnenlicht, das du mit deinen Augen aufnimmst, große Vorteile mit sich bringt und dir nicht schaden wird. Ein Lächeln und entspanntes Atmen hilft ;-) So wirst du schneller und früher bessere Resultate bekommen. Aber auch ohne den Glauben daran werden sich diese Ergebnisse zeigen, wenn du der Praxis gewissenhaft folgst, es wird nur eventuell etwas länger dauern. Du musst keine deiner täglichen Routinen oder deine Lebensweise verändern. Es gibt keine Restriktionen. Du kannst dein Essen genießen, während du Sungazing praktizierst. Der Hunger wird vielleicht sogar von selbst verschwinden und deine Einstellungen und Geschmäcker werden sich zur richtige Zeit von selbst verbessern.

Überlege dir, ob du vom selben Platz und zur selben Zeit täglich praktizieren willst. Dieser Routine zu folgen hat ihre Vorteile. Ideal ist es, mit dem Sonnenaufgang zu beginnen und ihr jeden sonnigen Tag zehn Sekunden länger beim aufgehen zuzusehen. So erreicht dich nicht nur die Sonnenenergie, sondern auch ihr stetiger Anstieg. Wenn sie morgens nicht scheint, hast du abends eine zweite Chance. Dies ist aber nur eine Empfehlung, keine



Notwendigkeit.

Wenn du beten willst, kannst du jegliches Gebet verwenden, das dir zusagt. Es wird kein spezielles empfohlen und es ist keine Notwendigkeit. Als Vorsichtsmaßnahme lasse dir deine Augen von einem Arzt untersuchen, auch solltest du hin und wieder einen Check-Up machen lassen. Prinzipiell. Zusätzlich kannst du ein günstiges UV-Messgerät nutzen, um die UV- und Infrarotstrahlung im Auge zu behalten. Es ist nicht notwendig, einen teuren Photosensor anzuschaffen. Wenn deine Wangen heiß werden, stoppe das Sungazing, folge der Vernunft. Wenn du dich aber immer an die sicheren Zeiten hältst, wird dir nichts geschehen.

Wenn du drei Monate erreicht hast, wirst du für 15 Minuten kontinuierlich in die Sonne blicken können. In weniger sonnenbeschienenen Regionen dauert es etwas länger. Wenn du in den Fernseher für drei Stunden schauen kannst, dann sicherlich auch für diese kurze Zeit in die Sonne.

### **Was geschieht, wenn du 15 Minuten Sungazing erreichst?**

Die Sonnenenergie oder die Sonnenstrahlen, die in das Auge geladen, laden den Hypothalamus auf, der das Bindeglied zwischen den Retina des Auges und des Gehirns ist. Wenn das Gehirn diese zusätzliche Energie auf diesem Weg erhält, aktiviert es sich nach und nach zum "Hirnuter". Eines der Programme unseres Gehirns wird starten. Wir werden dies daran erkennen, dass wir weniger mentale Spannungen und Sorgen haben werden. Wir werden das Selbst - Bewußtsein entwickeln den Herausforderungen des Lebens mit einer positiven Einstellung zu begegnen, statt einer negativen. Weiterhin werden wir frei von Ängsten und Furcht werden, bis unsere Psychosen verschwunden sein werden, gleichermaßen wie alle Krankheiten des Geistes.

Dies ist die erste Phase dieser Methode und sie dauert rund drei Monate.

Menschen haben gute und schlechte Eigenschaften, was zwei Seiten der selben Medaille sind. In Abwesenheit von Sonnenlicht entwickeln wir schlechte Eigenschaften. Sobald die Energie des Sonnenlichts unser Gehirn erreicht, entwickeln wir gute Eigenschaften und ersetzen durch sie die vormals schlechten. Das ist der Grund, warum Menschen im Sommer freudvoller sind. Eventuell kann sogar die spirituelle Ignoranz verschwinden. Manchmal werden wir verwirrt durch das, was wir hören oder lesen. Du bekommst gegensätzliche Informationen wie roter Wein ist gut für dich, Alkohol ist aber schlecht. Manche Lebensaufgaben sind herausfordernd und benötigen gute Entscheidungen. Nach drei Monaten mit Sungazing entwickelst du eine klare Bewußtheit und wirst Antworten spirituell erkennen. Du wirst eine Ausgeglichenheit des Geistes besitzen, die dich persönliche Antworten finden läßt - richtige Antworten. Du wirst Kräfte entwickeln, die in dir schlummern und auf Aktivierung warten. Schlechte Eigenschaften verschwinden, Wut, Gier, Eifersucht werden dich verlassen. Du wirst ein liebevolles und liebeswertes Wesen, du wirst zu deiner wahren Natur. Jeder wird dich mögen. Du kannst nichts mehr Falsches tun. Wenn du positiv und angstbefreit bist, wirst du niemandem schaden oder Schmerzen zufügen, auch nicht dir selbst. Du wirst ein mitfühlender Mensch. Dies ist ein großer Beitrag zum Weltfrieden. Ein solcher positiver Ansatz führt zu Lösungen von Problemen der Verschwendungen unserer Gesellschaft. Es wird keine Umweltverschmutzung mehr geben. Du wirst nichts mehr verschwenden. Nach 3,5 Monaten oder knapp 20 Minuten ändert sich alles.

Zusätzlich werden Depressionen verschwinden. Psychologen und Psychater haben beobachtet, dass Traurigkeit mit einem Mangel an Sonnenlicht einhergeht. Mit der Praxis

des Sungazings wirst du dein ganzes Leben lang keine Depression erleben. Du wirst einen perfekt ausgeglichenen Geist haben. Die Angst vor dem Tod und vor Einsamkeit wird vergehen. Was alles auch geschehen wird, du wirst fähig sein, es mit Gelassenheit geschehen zu lassen und trotzdem aktiv zu werden. Du wirst keine Sorgen mehr spüren und doch erkennen, was getan werden muss. Jeder hat auf irgend eine Weise ein mentales Ungleichgewicht, was das größte Problem der Menschheit ist. Es kann durch den richtigen Gebrauch des Sonnenlichts behoben werden.

### **3 - 6 Monate | 15 - 30 Minuten**

Als nächstes werden körperliche Beschwerden zu heilen beginnen. 70 bis 80% der Energie, die wir aus Nahrung gewinnen, werden vom Gehirn verbraucht und dazu benutzt, Spannungen und Sorgen aufrecht zu erhalten. Mit einer geringeren mentalen Spannung benötigt das Gehirn weniger Energie als zuvor. Wenn du mit Sungazing fortfährst und deine Verspannungen geringer werden, wird auch der Hunger nach Lebensmitteln zurückgehen.

Wenn du 30 Minuten lang kontinuierlich in die Sonne blickst, wirst du nach und nach von körperlichen Leiden befreit werden, da zu diesem Zeitpunkt alle Strahlen der Sonne das Gehirn durch die Augen erreicht haben. Das Gehirn reguliert den farbigen Chi- oder Pranafluss passend zu den entsprechenden Organen, und alle Organe werden reichlich mit dem notwendigen Farbprana versorgt. Unsere Organe sind abhängig von bestimmten Sonnen-Farb-Prana, die Nieren rot, das Herz gelb, die Leber grün, und so weiter. Die Farbe erreicht das Organ und versorgt jeglichen Defekt. Auf diese Weise funktionieren auch Farbtherapien wie Reiki und Pranaheilung, zu denen du bei Interesse im Internet und in Buchhandlungen viele Informationen finden wirst. Dies ist der Prozess, wie du von physischem Leiden über eine Dauer von sechs Monaten oder 30 Minuten Sungazing befreit wirst. Nach 3-4 Monaten kannst du bereits von physischem Leiden befreit werden, wenn du Autosuggestionen benutzt, indem du die Heilung der betreffenden Zonen visualisierst, während du Sungazing praktizierst. Wissenschaftliche Methoden mithilfe von Farbtherapieräumen, Kristallen, farbigen Glasflaschen, natürlichen Steinen und Edelsteinen nutzen alle die Sonnenenergie, die darin enthalten ist. Du kannst dein Trinkwasser energetisieren und so die Heilung beschleunigen, indem du natürliche, farbige Steine in das Glas oder die Flasche gibst.

Die Farbtherapieräume in Indien, die sogenannten "Solarien", befinden sich auf einer rotierenden Plattform, die auf den Sonnenstand eingestellt werden kann. In die einzelnen Kabinen sind unterschiedlich farbige Glasfenster eingebracht, in den sieben Farben der Sonnenstrahlen: Violett, Indigo, Blau (kaltes Spektrum), Grün (Neutrales Spektrum) und Gelb, Orange, Rot (Warmes Spektrum). Je nach diagnostizierter Erkrankung wird der Patient in diesen Kabinen für eine bestimmte Zeit der entsprechenden Farbe ausgesetzt, um die Heilung zu stimulieren. Gleichermaßen werden farbige Glasflaschen mit Trinkwasser für 8 Stunden in die Sonne gestellt. Dieses Wasser wird solarisiert und erhält so medizinische Qualitäten und wird benutzt, um verschiedenartige Leiden zu kurieren. Photosynthese transformiert Sonnenenergie in ein nutzbares Energieformat. Auf ähnliche Weise arbeiten Wärme produzierende Solarzellen, Solarkocher und Photovoltaik-Anlagen, mit deren Strom sogar Automobile betrieben werden. Photosynthese, und das ist unser Mißverständnis, benötigt also nicht notwendigerweise Chlorophyll. Nur das Pflanzenreich benötigt das. Der menschliche Körper kann die Energie durch ein anderes Medium umsetzen.

Die Augen nehmen das komplette Farbspektrum der Sonne wahr, das durch das Gehirn die verschiedenen Teile des Körpers nach Bedarf versorgt. Als Ergebnis wirst du von

körperlichen Leiden befreit. Ein Zwischenmedium für den Energietransport, wie Pflanzen und Fleisch, werden nicht benötigt. Wenn du Sungazing betreibst, wird diese Energie nicht weiter in mentalen Verspannungen und körperlichen Leiden verbraucht; stattdessen wird sich das Energielevel im Körper erhöhen.

Du wirst nach sechs Monaten oder 30 Minuten Sungazing dein eigener Meister sein.

## **6 - 9 Monate | 30 - 44 Minuten**

Innerhalb der ersten 6 Monate oder 30 Minuten wirst du beginnen, die ursprüngliche Form von Mikronahrung zu sich zu nehmen: die Strahlung unserer Sonne.

Nach 7 1/2 Monaten oder 35 Minuten Sungazing wirst du wahrnehmen, dass dein Hunger spürbar weniger wird. Das Verlangen Nahrung zu sich zu nehmen, verringert sich. Niemand braucht dann mehr als die Menge zu essen, die der Hunger signalisiert. Hunger entsteht aus dem Energiebedarf unseres Körpers, der eine Notwendigkeit unserer Existenz ist. Lebensmittel sind nicht notwendig, um den Körper funktionieren zu lassen, nur Energie ist es. Auf konventionelle Weise erhältst du indirekt die Sonnenenergie, wenn du Lebensmittel zu dir nimmst. Lebensmittel sind ein Nebenprodukt der Sonnenenergie. Wenn keine Sonne scheint, wächst kein Obst und kein Gemüse und keinerlei Leben würde auf diesem Planeten existieren.

Wenn du die ursprünglichste aller Nahrungsquelle nutzt, die Sonne, wird der Hunger nach Lebensmitteln geringer werden und eventuell sogar ganz versiegen. Nach 8 Monaten oder 40 Minuten solltest du feststellen, dass der Hunger fast gänzlich verschwunden ist. Für einen trägen oder schwachen Praktizierenden mit wenig Vertrauen, kann dies auch erst nach neun Monaten oder 44 Minuten eintreten. Nach dieser Zeit wird Hunger vollständig aus deinem Leben verschwunden sein. Alle Mechanismen die mit Hunger verbunden sind, wie lusterzeugende Düfte, Verlangen nach Geschmack und Magenknurren wirst du nicht mehr empfinden. Auch wird dein Energielevel deutlich höher sein. Wenn du einmal diese Erfahrung gemacht hast, wirst du den Eindruck gewinnen, dass dein Gehirn durch die Sonnenenergie sehr aktiv geworden ist. Wunderbar, du hast dich zu einer menschlichen Solarzelle entwickelt!

## **Nach 9 Monaten | 44 Minuten**

Nach neun Monaten, oder wenn du das 44-Minuten-Level erreicht hast, kannst du die Sungazing-Praxis beenden.

Der Körper wird sich entladen, wenn du die Sungazing abschließt, und muss wieder aufgeladen werden. Daher musst du dann beginnen 45 Minuten täglich, für die Dauer von sechs Monaten, barfuss auf nackter Erde oder Sand zu laufen. Einfaches, entspanntes Gehen. Es besteht keine Notwendigkeit auf eine besondere Weise zu gehen, zu joggen oder zu rennen. Du kannst dies zu jeder Tageszeit praktizieren, es ist aber von Vorteil, dies auf warmer Erde oder Sand zu tun, während die Sonne auf deine Haut scheint. Wenn du barfuss läufst, wird eine wichtige Drüse im Zentrum deines Gehirns aktiviert, die Zirbeldrüse oder auch das „Dritte Auge“. Der große Zeh an deinen Füßen repräsentiert diese Drüse. Vor 25 Jahren wurde diese Drüse noch als nutzlos bezeichnet. Heutzutage ist sie sehr bedeutend geworden und mehr als 18.000 Forschungsergebnisse wurden über sie publiziert. Sie war seit alters her als Sitz der Seele bekannt. Die Zirbeldrüse hat optische Nervenenden wie das Auge. Die anderen vier Zehen repräsentieren ebenfalls

Drüsen – Hypophyse, Hypothalamus, Thalamus und die Amygdala. Die Amygdala ist in den letzten Jahren das Objekt intensiver medizinischer Forschungen geworden. Sie ist ein Nukleus der Sonne oder kosmischen Energie und spielt eine wichtige Rolle in der Photosynthese des Sonnenlichts, welches unser Gehirn durch das Auge erreicht. Wenn du barfuss läufst, stimuliert dein Körpergewicht alle diese fünf Drüsen durch die Reflexzonen an deinen Zehen. Dies wird verstärkt durch die Energie der Erde und des Sonnenpranas, das auf deinen Kopf und dein Kronenchakra strahlt. Die Chakren sind Energietransformatoren und befinden sich nicht in der Wirbelsäule, wie allgemein angenommen, sondern im Gehirn. Sie alle kreieren ein magnetisches Feld, und der Körper und das Gehirn laden sich durch Sonnenprana auf. Entspanne dich. Wenn du 45 Minuten täglich für die Dauer von sechs Monaten barfuss gehst, wird der Hunger nicht zurück kehren. Nach einem Jahr täglicher Aufladung, wenn du mit deinem Fortschritt zufrieden bist, kannst du auch das Barfusslaufen einstellen. Einige Minuten Sonnenstrahlung, die auf dich fällt, alle drei bis vier Tage, werden von da an ausreichend sein.

Falls du aber die Immunsystem stärken willst, dann laufe weiter barfuss. Auch wenn du dein Gedächtnis und deine Intelligenz verbessern willst, praktiziere weiter das Barfussgehen.

Sobald du die Aufnahme von Lebensmitteln beendest, werden die verschiedenen Körperzonen und internen Organe gereinigt und entgiftet. Sie können dann andere Aufgaben als die Nahrungsverwertung übernehmen. Die internen Organe beherbergen unterschiedliche spirituelle Mechanismen, um zum Beispiel das Manifestieren an verschiedenen Orten und Levitation zu erreichen. Wenn du die Wärme der Sonne weiter an deinen Fußsohlen steigerst, wird das Gehirn immer mehr aktiv werden, was in einer verstärkten Aktivität der Zirbeldrüse resultieren wird. Die Zirbeldrüse besitzt einige psychische und Navigationsfunktionen. Navigation bedeutet, dass du fliegen kannst wie ein Vogel. Du kannst psychische Fähigkeiten entwickeln, wie Telepathie, Hellsehen und das simultane Manifestieren deines Körpers an verschiedenen Orten. Alle Drüsen haben eine Vielzahl von Funktionen und können optimal funktionieren, wenn sie mit Sonnenenergie versorgt werden. Wenn du Glück hast und dein Gehirn optimal mit Energie versorgst, wirst du Erleuchtung erlangen. Du kannst die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft lesen. Das Bedürfnis nach Schlaf wird vermindert und vielleicht ganz verschwinden. Fast alle Probleme können damit gelöst werden.

## **Kurzversion**

Sungazing ist eine sehr einfache Methode. Es energetisiert das Gehirn und verbessert die Gesundheit der Nervenzellen.

Man muss nur in die Sonne schauen, zu den sicheren Zeiten: während der Stunde nach Sonnenaufgang oder während der Stunde vor Sonnenuntergang, wenn es kaum UV-Strahlung gibt.

Sie beginnen mit 10 Sekunden und addieren weitere 10 Sekunden bei jedem Sonnentag, bei Wolken addieren Sie keine Zeit, praktizieren aber dennoch.

Wenn man nach 60 Tagen der Übung oder etwas später 10 Minuten Sungazing erreicht hat, verbessert sich der Gesundheitszustand der Augen. Ist man nach 90 Tagen oder mehr bei 15 Minuten, ist die psychische Verfassung makellos und es stellt sich Seelenfrieden ein. Nach 6 Monaten oder bei 30 Minuten Sungazing ist man frei von

körperlichen Beschwerden. Nach 9 Monaten oder bei 45 Minuten Sungazing wird sich der Körper in einen Solarspeicher verwandelt haben.

Du kannst diese Technik morgens oder abends anwenden, regelmäßig oder unregelmäßig. Versuche einfach zu praktizieren, wann immer du es schaffst und erhöhe nach und nach die Dauer des Sungazing. In tropischem Klima dauert der gesamte Prozess neun bis zehn Monate, in kälteren Regionen dauert es etwas länger.

### **Wer ist Hira Ratan Manek?**

Hira Ratan Manek, kurz HRM, wurde am 12. September 1937 in Bodhavad, Indien geboren, ist aufgewachsen in Calicut, Kerala, Indien, wo er an der Universität zu Kerala Maschinenbau studierte. Nach seinem Studienabschluss schloss er sich dem Familienbetrieb an, die eine Spedition und Gewürzhandel unterhielten, und arbeitete dort, bis er 1992 in den Ruhestand ging.

In der Zeit danach begann er die antike Technik des Sungazings zu studieren und erforschen, die ihn seit seiner Kindheit fesselte. Diese Methode war eine alte und in Vergessenheit geratene Methode, die in vielen verschiedenen Orten der Welt, in den unterschiedlichsten Zeitaltern und zahlreichen Kulturen praktiziert wurde. Nachdem er drei Jahre lang an dieser Methode gearbeitet hat, war er fähig die Geheimnisse des Sungazings wiederzuentdecken. Während seiner Studien war er hauptsächlich von den Lehren Lord Mahavira of Jainsinspiert, der ebenfalls diese Methode bereits vor 2.600 Jahren praktizierte. Weitere Inspirationen kamen aus dem alten Ägypten, Griechenland und den Ureinwohnern Amerikas.

Seit dem 18. Juni 1995 lebt HRM ausschließlich von Wasser und Sonnenenergie. Aus Geselligkeit und sozialen Beweggründen trinkt er gelegentlich Tee, Kaffee und Buttermilch. Bis heute hielt er drei strikte Fastenperioden ein, in denen er nur von Wasser und Sonnenlicht lebte, und die von verschiedenen wissenschaftlichen und medizinischen Teams beaufsichtigt wurden.

Die letzte dieser Fastenperioden dauerte 211 Tage, von 1995 bis 1996 in Calicut, Indien unter der Aufsicht von Dr. C. K. Ramachandran, einem medizinischen Experten für Allopathie und Ayurvedische Medizin.

Dieser folgte ein Fasten über 411 Tage in den Jahren 2000-2001 in Ahmedabad, Indien, unter der Aufsicht eines internationalen Teams aus 21 Ärzten und Wissenschaftlern, geleitet von Dr. Sudhir Shah (Lesen Sie Dr. Shah's Bericht hier im Original) und Dr. K. K. Shah, dem amtierenden Präsidenten der Indian Medical Association zu dieser Zeit. Der Arzt Dr. Maurie D. Pressman beschreibt seine Erfahrung mit HRM in einem eigens verfassten Artikel und schloss sich einem Team einer späteren Untersuchung HRMs an. Nachdem die letzte Fastenperiode von HRM in Ahmadabad für Aufsehen gesorgt hatte, wurde er zur Thomas Jefferson Universität und Universität von Pennsylvania in Philadelphia eingeladen, wo seine Behauptungen 130 Tage lang untersucht wurden. Das Team aus Wissenschaftlern und Medizinern wollten seine Retina untersuchen, sowie das Gehirn, insbesondere die Zirbeldrüse. Das Team wurde von Dr. Andrew B. Newberg geleitet, einem führenden Gehirn-Spezialisten, bekannt aus dem Film „What the Bleep Do We Know“, und von Dr. George C. Brenard, einem führenden Spezialisten der Zirbeldrüse. Erste Ergebnisse zeigten, dass sich die Zellen in HRM's Gehirn regenerieren statt degenerieren. 700 Fotografien wurden aufgezeichnet, die die Neuronen aktiv und nicht degenerierend darstellten. Weiterhin zeigte die Zirbeldrüse ein Wachstum und keine Schrumpfung, wie es typisch für einen Menschen nach den 50er wäre, während ihre

durchschnittliche Größe 6x6mm betragen würde. Bei HRM maß sie 8x11mm, mehr als das 2,4fache.

Viele andere Sungazer erlangten ähnliche Ergebnisse und erklärten sich für Untersuchungen bereit; aus wirtschaftlichen und anders gearteten Gründen wurden die Ergebnisse leider nicht dokumentiert. Die Einzigartigkeit von HRM ist, dass er seinen Körper zu Lebzeiten für Untersuchungen und Experimente auf wissenschaftlicher Basis für verschiedene Zeiträume zur Verfügung gestellt hat und stellt. Obwohl die Wissenschaftler und Ärzte darin übereinstimmen, dass der Hunger reduziert, wenn nicht gar eliminiert wurde, waren sie aufgrund der Komplexität der Gehirnfunktionen nicht in der Lage zu erklären, auf welche Weise Sungazing solch positive Effekte auf den menschlichen Geist und Körper hat. Nichtsdestotrotz werden weitere Untersuchungen vorgenommen werden. Seit 2002 reist HRM durch die ganze Welt um die Technik des Sungazings zu lehren, so dass die Menschheit ihre Leiden ohne Investition oder Guru lösen kann. Im Jahr 2009 hat HRM 80 Länder in 210 Tagen bereist, diese antike solare Methodologie lehrend. Seit den letzten Jahren hält HRM jährlich ca. 300 Vorträge über Sungazing in den verschiedensten Sprachen. Er gab mehrere Interviews in vielen bekannten Medien auf der ganzen Welt, darunter Sendern wie BBC. Es wurden mehrere Dokumentationen über seine Methode des Sungazings produziert, um die Menschen zu ermutigen, der Praxis des Sungazings einen Versuch zu geben. Zusätzlich können zahlreiche Videos auf Youtube gefunden werden, sowie viele Sungazing Webseiten und Blogs in Sprachen wie Französisch, Englisch, Deutsch, Hindi und viele weitere über Suchmaschinen. Einige Ausgewählte sind unter unserer Online-Linkliste unter [www.sugazing.de](http://www.sugazing.de) zu finden, sowie der Linkliste von HRM unter [www.solarhealing.com](http://www.solarhealing.com).

Auf der ganzen Welt werden „Solar Healing Center“ gegründet, für eine globale Sungazing Community. Für die, die mehr über die Energie der Sonne als effektive Heilquelle erfahren möchten, empfiehlt HRM diese Bücher: „Light, Medicine of the Future“ von Jacob Lieberman „The Healing Sun: Sunlight and Health in the 21th Century“ von Richard Hobday. Im aktuellen Film „Am Anfang war das Licht“ wirst du von vielen lebenden Menschen erfahren, die sich auch unterschiedliche Weise von Licht ernähren, einer darunter ist Hira Ratan Manek.

Falls du Fragen zur Technik des Sungazings hast, kannst du Hira Ratan Manek über seine Email direkt erreichen: [hiraratanmanek@yahoo.com](mailto:hiraratanmanek@yahoo.com).

## **Himmelsrichtung leicht bestimmen (Beitrag von André F.)**

Ich will hier schnell ansprechen wie man die Himmelsrichtung im Sommer und Winter, in der Stadt und auf dem Land, bei Sonne und bei Wolken herausfindet.

Die generelle Lokalisierung ist mit folgendem Spruch sehr einfach zu merken:  
Im Osten geht die Sonne auf, im Süden steigt sie hoch hinauf im Westen wird sie untergehen, im Norden ist sie nie zu sehen.

Lokalisierung mit der Uhr, je nachdem ob Sommer oder Winterzeit:

Von 5 – 9 Uhr ist die Sonne beim Aufgehen im Osten .

Um 12 Uhr ist die Sonne ca. am höchsten Punkt, also fast über dir wenn du hochschaut, trotzdem noch Richtung Süden.

Von 17 Uhr - 22 Uhr ist die Sonne beim Untergehen im Westen.

Lokalisierung bei Schatten:

Während bewölktem Himmel hält man ein Stift oder ähnliches senkrecht auf eine gerade Fläche und beobachtet, wohin der Schatten fällt. Nach der Schatten-Lokalisierung weißt du, von wo die Sonne scheint. Jetzt schaust du auf die Uhr, und je nach Uhrzeit kannst du dann sagen, wo welche Himmelsrichtung ist.

Beispiel: Es ist 15 Uhr, dann muss die Sonne ungefähr im Süd-Westen liegen, da zwischen Mittag (Süden) und Untergang (Westen). Und dank des Stift-Schattens weißt du dann auch, von wo die Sonne herscheint. Gegenüber dem Stiftschatten muss also Süd-Westen liegt.

Man kann auch eine Achtsamkeitsübung darauß machen (mach ich aus Spaß hin und wieder, wenn ich in einer unbekanntem Umgebung bin). Achte einfach den Tag über darauf, wo du bist und wo dann da die Sonne ist, als Beispiel jedes mal wenn du an einem Fenster vorbei kommst oder draußen bist, ein kurzer Lokalisierungs-Blick zu unserer geliebten Sonne.

## **Anwenderberichte**

"Bin bei 1 Minute Sungazing. Wenn ich so durch die Stadt laufe, fühlt sich mein Kopf (ungewohnt) leer an, ist ein sehr angenehmes Gefühl, wenn einem nicht dauernd irgendwelche Gedanken im Kopf herumirren!"

Christoph, 18.09.2010

"Hallo! Ich bin jetzt bei 5 Minuten und 50 Sekunden angekommen. Immer wenn ich sungaze, bin ich währenddessen und danach immer total ruhig und gut gelaunt. Oft merke ich, wie ich wesentlich mehr Energie habe. Im Sommer, als ich angefangen habe und ich jeden Tag Sonne "tanken" konnte, habe ich auch weniger Schlaf gebraucht. Tagsüber bin ich auch wesentlich ausgeglichener und freundlicher. Ein Teil der Wirkung kann aber auch an "Kunlun" liegen, das ich auch seit ca. 5 Monaten praktiziere. Am Anfang kam mir das alles sehr komisch vor. Teilweise heute noch. Ein Autofahrer hat mich vor 2 Wochen Barfuss am Parkplatz gesehen und hielt an, morgens früh fragte er, ob alles ok ist?! Denn es war sehr kalt. Ich musste laut lachen und schmunzelte und sagte nur gut gelaunt "ja"! Leider kommt die Sonne zu der Jahreszeit nicht ganz so oft raus. Aber bald werden die Tage ja wieder länger:-)"

Holger aus Fulda, 08.12.2010

„Effekte nach 25 Minuten: durch die Praxis empfinde ich ein Bedürfnis nach Sonnenlicht. Eine Nacht, nachdem ich mich mit Sonnenenergie aufgeladen hatte, versuchte ich zu schlafen, aber ohne Erfolg. Ich fühle mich glücklicher ohne Grund. Diese Technik klärt alles Negative aus meinen Emotionen und meinem Denken. Ich glaube, das ist der richtige Weg für jeden. Mit den besten freundlichen Grüßen, Zlati.“

Zlati, Bulgarien, 01.03.2011

„Ich bin bei 40 Minuten und 50 Sekunden Sungazing. Ich lebe in Serbien und habe mehrere Fernsehauftritte deswegen. Seit Juni letzten Jahres bin ich ein Nichtesser und lebe allein von Prana und Sonnenenergie. Im letzten Jahr habe ich die Vorträge von Hira in Serbien organisiert und werde das dieses Jahr wieder tun. Hier im Balkan praktizieren in vielen Ländern zahlreiche Menschen Sungazing. Immer mehr und mehr, wie ein Revival. Wie ist es in Deutschland?“

Mikan aus Serbien, 03.03.2011