SUNGAZING
Mit dem Blick in die äußere Sonne erwecken wir die Innere Sonne und entfernen so die Schatten, die auf unserem Denken, Fühlen und unseren Körpern liegen.
ALLE INHALTE VON WWW.SUNGAZING.DE ALS EBOOK

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 grundloser Lebensfreude.

SUNGAZING IST ...

- eine der effektivsten Meditationen
- mit schnellen Ergebnissen
- benötigt kaum Zeit
- ist leicht zu erlernen
- ist kostenfrei
- wird seit Jahrtausenden praktiziert
- & benötigt keine Vorkenntnisse

Hier findest du alle Informationen darüber was Sungazing ist, wie man es praktiziert und welchen Nutzen du davon hast. Das Licht der Sonne hat enorme Kräfte, jedes Leben in allen Bereichen zu harmonisieren - auch deines.

EINFÜHRUNG

Die Methode des Sungazings wurde vom Inder Hira Ratan Manek in die Welt gebracht, der auch unter der Abkürzung "HRM" bekannt ist. Er gehört zu den wenigen weltweit, die die Kunst, die direkte Sonnenenergie für das eigene Leben nutzbar zu machen, für sich erlangt hat und frei jedem auf Wunsch lehrt. HRM 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 und es ist unschädlich, wenn man es richtig macht und sich zu nichts zwingt.** Die Ergebnisse des Sungazing sind etliche, und jedes einzelne ist für sich allein schon beeindruckend. Mentale Klarheit, das Empfinden grundloser Freude, allgemein mehr Energie, körperliche Gesundheit, bis hin zu spirituellen Erlebnissen & Erkenntnissen - um nur einige zu nennen und mehr findest du auf der nächsten Seite.

Es war im Jahr 1962, als Mutter Mira vom Pondicherry Ashram in Indien Hira Ratan Manek inspirierte die Technik des Sungazings der modernen Welt zurück 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 unermüdlich weltweit in dutzenden Ländern unterrichtete, ohne eine Gegenleistung zu verlangen.

Viele Menschen haben Angst vor der Sonne. Es entstand der Glaube, dass zu viel Sonnenstrahlung Hautkrebs verursacht, dass in die Sonne blicken die Augen schädigt. Aber das entspricht nicht gänzlich der Wahrheit. **Zu sicheren Sonnenzeiten und geeigneten Praktiken entsteht kein Schaden an den Augen**, ganz im Gegenteil, sie kann die Augen gesünder machen. Ähnlich wie der unbewusste Umgang mit Elektrizität gefährlich, der bewusste jedoch ungefährlich und äußerst nützlich ist, gilt dasselbe für den Umgang mit der Sonnenenergie. 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 instinktiv in den Sonnenuntergang oder -aufgang geblickt, ohne Schaden davon zu nehmen. So beginnen wir Sungazing in sicheren Zeiten, der Stunde des Sonnenaufgangs oder Sonnenuntergangs, und werden so ungefährlich, dennoch effektiv die Gesundheit des Geistes und des Körpers verbessern.

Diese Methodologie ist die Wiedergeburt einer Wissenschaft, die bei Priestern und Schamanen alter Kulturen weit verbreitet 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 du auf dieser Webseite vollständig nachlesen kannst. Sie kann überall auf der Welt und über das ganze Jahr hinweg zu gesundheitsunschädlichen Zeiten ausgeübt werden.

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 Naturboden, 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. 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 und mit dem richtigen Verständnis, erlangt man eine immense Kräftigung des Geistes und Körpers.**

WARUM SUNGAZING?

Um in Harmonie zu leben, müssen wir nicht nur den physischen Körper energetisieren, sondern alle Körper, also auch den Mental- und Emotionalkörper. Wenn wir das nicht tun, können wir nicht unsere vollkommene Gesundheit erlangen und erhalten. **Der Kontakt mit der Sonne ist für Menschen essenziell für eine gute geistige und körperliche Gesundheit** und um gesundheitlichen Problemen effektiv entgegenzutreten - Sungazing ist der direkte Kontakt ohne Umwege. Wenn Sungazing mit Sonnenbaden des Körpers, trinken von Sonnenwasser und Barfußlaufen auf Naturboden kombiniert wird, erlangt man leicht und kostenfrei eine bessere Gesundheit und vertieft die Effekte des Sungazings, ohne die Hilfe eines Meisters oder Gurus zu benötigen.

Wer regelmäßig praktiziert, erhält früher Ergebnisse; wenn nicht, fallen die Wirkungen geringer oder später aus. Doch gleich ob ein Anwender regelmäßig oder unregelmäßig praktiziert, das Sungazing wird 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 haben.

Warum ist Sungazing von so großer Bedeutung? Das Gehirn, unser Geist und Körper entfalten ihr volles Potenzial nur indem sie mehr Energie bekommen, zum Beispiel durch Sungazing. Unser Gehirn hat eine unglaublich große Anzahl Neuronen und diese sind wichtig für die Effizienz des Gehirns; es ist ein Supercomputer, den HRM den "Brainuter" nennt. Mit 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 und höheren Fähigkeiten zu kümmern. Durch die Augen erreicht das Licht unser Gehirn, was zu wunderbaren Veränderungen in unserem Supercomputer und damit Geist und Körper führt. In diesem Video erfährst du mehr dazu.

Die Natur hat in uns unbegrenzte Möglichkeiten codiert, die größtenteils inaktiv sind und wenn einmal aktiviert oder erweckt, heilen wir unsere Körper. Neben vielen anderen bewies HRM, 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 Leiden wieder zu ihrer natürlichen Gesundheit zurück zu

führen. Ausserdem hilft Sungazing dabei, ein besseres Gedächtnis zu bekommen und die mentalen Fähigkeiten zu verbessern. Innerhalb von nur wenigen Monaten, nachdem man damit begonnen hat täglich Sungazing zu praktizieren, werden sich schon viele geistige Problem gelöst oder verbessert haben. Man entwickelt im Laufe dieser Zeit das Selbstvertrauen, das man benötigt, um sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen. Ängste werden überwunden, sogar bis hin zur Angst vor dem Tod. Am Ende ist es möglich, dass man frei ist von mentalen Störungen und Ängsten - der Geist ist klar und ausgeglichen. Dann, binnen der weiteren Monate, befreit man sich langsam aber stetig von körperlichen Schwächen und Krankheiten. Dort wo man früher noch Pausen benötigte, bleibt die Kraft nun erhalten. Zum Ende der empfohlenen Praxisdauer stellst sich in der Regel eine spürbare Änderung darin ein, was man ist, wie man ist und welche Mengen. Im Idealfalls sogar so weit, dass man fast nichts mehr essen muss bis hin zur reinen Lichtnahrung. Gleichzeitig benötigen viele deutlich weniger Schlaf, um ausgeruht und fit zu sein.

Viele Menschen erleben nach dem Sungazing-Prozess, dass sie weniger Hunger haben. 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 puren 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. Sungazing hat auch den Effekt, dass du Vitamin D während der sicheren Sungazing-Stunden anreicherst.

Sungazing kann in der fortgeschrittenen Praxis besondere Ergebnisse innehaben, darunter die für Sungazing berühmteste: **Lichtnahrung**. 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 Sonnenstrahlen die ideale Nahrung für Menschen sind. Doch hat niemand die Technik veröffentlicht. Zum Beispiel hat Paramahansa Yogananda in seinem Buch "Die Autobiographie eines Yogi" viele Heilige und Mystiker befragt, um ihre Fähigkeit ohne physische Nahrung auszukommen zu entschlüsseln. Die allgemeine Antwort war, dass die Sonnenenergie durch eine geheime Tür in das Gehirn und dort speziell in die Medulla Oblongata eintritt. Sie haben nie ihr Geheimnis preisgegeben, wie dies ermöglicht wird. Das Wissen darum ging der Menschheit verloren und nur wenige Eingeweihte kannten den Weg. Sungazing führt aus langjähriger Erfahrung und den Berichten von Praktizierenden nur im Idealfall zur vollständigen Lichtnahrung, der weit häufigere Effekt den jeder Anwender feststellen kann, ist eine Veränderung in der Ernährungsweise hin zu leichten und natürlichen Nahrungsmitteln und eine deutliche Reduktion der benötigten Menge. Nur kompetentere Methoden wie Sonnenmeditation und Sonnenyoga können den meisten Anwendern ein Auskommen ohne physische Nahrung bieten.

Sungazing, diese wunderbar einfache Methode basiert auf purer Sonnenenergie, 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 ein gutes Stück mit erledigt.

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. Man stelle sich die Auswirkung auf die Menschheit vor, wenn jeder Mensch so für sich sorgen würde. Wie auch die tägliche Hygiene zur physischen Gesundheit beiträgt, kann die Sonnenpraxis der mentalen, emotionalen, ja seelischen Hygiene dienen. Durch Sungazing kann jeder leicht und kostenfrei eine innere Sonnendusche genießen und erlangt so einen Geistes- & Körperzustand, der immer idealer wird und hervorbringt, wonach sich jeder sehnt: bleibende pure Gesundheit und Lebensfreude. Man muss nur die Praxis des Sungazings verstehen und ... *beginnen* :).

SUNGAZING ANLEITUNG

Wie praktiziere ich sicheres Sungazing?

Beim Sungazing blicken wir einmal täglich für eine bestimmte Dauer in die auf- oder untergehende Sonne. Zu Zeiten, die für die Augen sicher sind und wir keinen Schaden erleiden werden. Nach der Praxis beobachen wir das Nachbild, dass beim Blick auf helle Lichtquellen entsteht. Wir stehen dabei barfuss auf Naturboden. Jeden neuen Sonnentag praktizieren wir ein wenig länger, bis wir am Stück 44 Minuten praktizieren können. Die ersten Effekte bemerken die meisten bereits nach wenigen Malen Praxis. Du musst keine deiner täglichen Routinen oder deine Lebensweise verändern. Es gibt keine persönlichen Restriktionen.

Titelbild des Buches: Abuna Semai beim Sungazen mit den Füßen im Wasser. *Foto von Laura*

WANN WIRD SUNGAZING PRAKTIZIERT?

Die sicheren Zeiten sind irgendwann in dem Zeitfenster von einer Stunde nach Sonnenauf- oder vor Sonnenuntergang. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass in diesen Zeiten unsere Augen keinen schädlichen UV- oder Infrarotstrahlen mehr ausgesetzt sind, da der UV-Index unter 2 ist, meist sogar bei 0. Dies kannst du mit kostengünstigen Mitteln sogar selbst testen oder dich in den akteullen Wetternachrichten informieren, die den UV-Index häufiger mit angeben. Die genauen Zeiten des Sonnenauf- und untergangs erfährst du aus den Lokalzeitungen, den Wetternachrichten, im Internet, den Wetter-Apps auf deinem Smartphone und du kannst sie auch ganz ohne Technik selbst ermitteln, mit der Seite Bestimmen der Uhrzeit. Das Zeitfenster ändert sich, je nachdem wo du dich befindest, so ist der Sonnenaufgang und -untergang in Berlin zum Beispiel zu einer etwas anderen Zeit als in Zürich. Beide Zeiten, die erste Stunde nach Sonnenaufgang oder die letzte Stunde vor Sonnenuntergang, sind gut für die Praxis und du kannst dir nach deinen Bedürfnissen *eine der beiden* Zeiten aussuchen. Praktiziere nicht zweimal am Tag, auch wenn die anfängliche Begeisterung dich zu mehr verführen möchte ;).

Tip: Ich empfehle dir am Morgen zu beginnen, denn wenn zu dieser Zeit Wolken sein sollten, hast du am Abend noch eine weitere Gelegenheit. So ist die Wahrscheinlichkeit, dass du mindestens einmal am Tag praktizieren kannst, doppelt so hoch :).

WO WIRD SUNGAZING PRAKTIZIERT?

Stehe während der Praxis barfuss auf Naturboden in Richtung Sonne. Dies kann in deinem Garten, in einem Park oder auch auf Sand, nackter Erde oder sogar einem Felsen sein. Ideal ist nackte Erde oder Sand, aber auch alle anderen Naturböden sind in Ordnung und ausreichend wirksam. Vermeide künstliche Böden wie Straßenbelag. Dies ist notwendig für deine Erdung. Wir erhalten ernorm viel Energie in kurzer Zeit durch die Sonnenpraxis, diese wird in deinem Körper und Geist sofortige gesundheitsförderliche Prozesse in Gang bringen und alte Energien ausleiten. Diese Ausleitunug geschieht in der Regel über die Meridian-Enden mit Bodenkontakt, an den Füßen. Genaueres findest du dazu unter "Erdung & Barfusslaufen".

Tip: Überlege dir, ob du vom selben Platz und zur selben Zeit täglich praktizieren willst. Dieser Routine zu folgen hat ihre Vorteile, da es deinem Geist hilft sich auf das einzustellen, was geschieht. Feingefühl und Intuition sind letztlich aber immer bedeutsamer.

WIE WIRD SUNGAZING PRAKTIZIERT?

Am ersten Tag -zu den sicheren Sungazing-Zeiten und barfuss auf Naturboden stehend- blicke in die Sonne für maximal 10 Sekunden. Ideal ist dafür ein weicher Blick, nicht fokussiert, sondern entspannt.

Schließe danach die Augen und lege die Handflächen auf die Augen, um sie abzudunkeln. Wenn es kalt draußen war, kann es sehr helfen, die Handflächen zuvor aneinander zu reiben, bis sie sehr warm sind. Du wirst mit geschlossenen Augen Lichter, Farben und Formen sehen - beobachte alles, bis dieses sogenannte "Nachleuchten" vollständig(!) verschwunden ist, was einige Minuten dauern kann. Dies ist zwingend notwendig, um die Gesundheit deiner Augen und den vollständigen Effekt des Sungazings zu erhalten. Genaueres findest du dazu unter "Beobachten des Nachleuchtens".

Am zweiten Tag addierst du 10 Sekunden, blickst also für 20 Sekunden in die auf- oder untergehende Sonne. An jedem folgenden Sonnentag addierst du weitere 10 Sekunden. So wirst du beispielsweise am Ende von 10 Tagen kontinuierlichem Sungazing für 100 Sekunden in die Sonne blicken, oder besser: für 1 Minute und 40 Sekunden. Es empfiehlt sich einen Timer zu verwenden, den heutzutage jedes Smartphone hat; es gibt sogar eigene Apps für Sungazing (hier aber auf jeden Fall kontrollieren, ob die Zeiten für Auf- und Untergang stimmen, falls sie angezeigt werden! Das ist nicht immer der Fall.). Du darfst während der Praxis blinzeln, die Augen stillzuhalten oder besonders zu fokussieren ist nicht erforderlich. Trage keine Brille oder Kontaktlinsen während des Sungazings. Zu Beginn können die Augen brennen oder tränen; falls sich Tränenwasser im Augenrand ansammelt, am besten abblinzeln oder wegwischen, damit sich keine brennglasartige Linse bildet. Brennen oder Tränen sind Reinigungsprozesse und lassen in der Regel schnell nach wenigen Tagen Praxis nach, selbst bei Fortgeschrittenen kann dies hin und wieder erneut auftreten, je nach geistiger Verfassung und Tagesgeschehen.

BRAUCHT ES IRGEND EINE VORBEREITUNG?

Sungazing benötigt keinerlei Vorbereitung. Es hat sich jedoch als hilfreich herausgestellt, seinen Geist zuvor zu beruhigen, der meist vom Tagesgeschehen aufgewühlt ist. Für die meisten ist das zwar ein Normalzustand, er erschwert jedoch den Kontakt mit der Sonne. Je ruhiger, stiller der Geist, um so leichter wird es dir gelingen, Licht in deine Augen und in dich fallen zu lassen. Ich und andere Praktizierende haben dafür einige nützliche Vorbereitende Meditationen entdeckt; probier sie aus und wähle nach Bedarf und Gusto. Wenn du beten willst, kannst du jegliches Gebet verwenden, das dir zusagt. Es wird kein spezielles empfohlen und es ist keine Notwendigkeit. Einfache ehrliche Dankbarkeit für das, was dir durch die Sonne und Erde allzeit und allerorts bedingungslos gegeben wird, ist der ideale Geisteszustand für jederman beim Sungazing. Vertraue darauf, dass das Sonnenlicht, das du mit deinen Augen aufnimmst, große Vorteile mit sich bringt und dir nicht schaden wird. Die Sonne lenkt gemeinsam mit der Erde auf ideale Weise das gesamte Leben auf diesem Planeten und kann es auch für dein Leben tun. Ein Lächeln hilft sehr ;-). So wirst du schneller und früher bessere Resultate bekommen. Aber auch ohne den Glauben daran werden sich diese Ergebnisse zeigen, wenn du die Praxis gewissenhaft verfolgst, es wird nur eventuell etwas länger dauern.

WAS TUN BEI WOLKEN?

Bei wolkigem Wetter ist es lohnenswert, dennoch zu praktizieren, wenn du die Sonnenscheibe durch die Wolken wahrnehmen kannst oder Teile der Wolken das Sonnenlicht deutlich reflektieren. So kann es sein, dass du zwar die Sonne nicht direkt siehst, aber mit der hellsten Stelle am Himmel praktizierst. An solchen Tagen addierst du keine 10 Sekunden, sondern nimmst die Dauer des Vortages. Addiere nur 10 Sekunden, wenn du für die Gesamtzeit ungehinderten Blick zur Sonne hast.

Ist das Wetter so, dass keinerlei Sonne oder zumindest eine helle Stelle am Himmel sich zeigt, dann ist kein Sungazing möglich. Willst du dennoch an so einem Tag etwas für dich meditativ tun -was ich dir sehr empfehlen kann-, dann praktiziere idealerweise Vipassana nach Goenka oder einer der Praktiken, die wir auf unseren Workshops zeigen, wie das Spontanbewegen "SAM". Hast du aktuell dazu keinen Zugang, dann kannst du auch die Vorbereitenden Meditationen heranziehen und einfach etwas länger als nur für eine Sungazing-Vorbereitung praktizieren.

WAS, WENN ICH LÄNGER NICHT PRAKTIZIEREN KONNTE?

War das Wetter lange Zeit zu schlecht oder hast du dich für anderweitige Aktivitäten entschieden, die du für notwendiger erachtet hast, dann gehe wie folgt vor:Hast du nur für wenige Tage die Praxis pausiert, dann mache einfach weiter wie gehabt. Dauert die Pause länger an, also beispielsweise ein oder zwei Wochen, dann kann ich dir empfehlen mit etwas geringerer Dauer erst einmal wieder dich anzugewöhnen. Augen, Nerven und dein gesamtes physisches und energetisches System müssen sich an die enorme Menge Energie anpassen; und ähnlich wie bei einem Muskel, der eine Weile nicht benutzt wird, wird die Fähigkeit geschwächt. Bist du zum Beispiel bei 10 Minuten und 30 Sekunden und hast zwei Wochen pausiert, dann probiere erst einmal, wie es dir mit 8 Minuten geht und erhöhe an jedem Sonnentag um 30-60 Sekunden. Mache also größere Schritte. Sobald du wieder bei der Zeit angekommen bist, bei der du zuvor aufgehört hast -in dem Fall 10:30 Minuten- dann fahre mit dem regulären Protokoll fort und addiere jeweils 10 Sekunden an jedem Sonnentag. Feingefühl ist gefragt, so können beim einen größere Schritte als beim anderen machbar sein. Einige wenige können sogar gleich weiter praktizieren, wo sie aufgehört haben. Sei achtsam und sanft mit dir und deinem Körper. Je länger die Pause andauerte, um so mehr solltest du die Zeit beim Wiedereinstieg reduzieren. Wenn du zum Beispiel bei 18 Minuten bist und machst nur eine Woche Pause, brauchst du deutlich weniger zu reduzieren, als hätte die Pause einen Monat gedauert.

WIE LANGE DAUERT DIE GESAMTE SUNGAZING-PRAXIS?

Im Idealfall dauert die Sungazing-Praxis 9 Monate; dies gilt für Lebensräume, in denen jeden Tag die Sonne scheint. Da dies zum Beispiel in Deutschland, Österreich und der Schweiz nicht der Fall ist und man daher die Tage, an denen wegen Wolken keine Praxis möglich ist, hinzurechnen muss, verlängert sich die Dauer auf etwa zwei Jahre. Du kannst also damit rechnen, dass du bei ausreichender Beharrlichkeit im ersten Jahr auf um die 22 Minuten direkten Blick in die Sonne kommen wirst. Das ist ordentlich und du wirst definitiv einen äußerst positiven Effekt auf dein gesamtes Leben dadurch erfahren. Was du in etwa als Wirkung deiner Bemühungen erwarten darfst, ist unter den einzelnen kommenden Seiten von 0 bis 44 Minuten erläutert.

GIBT ES ETWAS, DAS DIE SUNGAZING-PRAXIS UNTERSTÜTZT?

Ja :). Jede Form der Meditation, die über Hingabe läuft, so wie Sungazing eine ist. Dies sind allerdings seltene Formen, die meisten heutzutage angebotenen arbeiten über die Willenskraft. Hast du das Erden über das Barfusslaufen, das Trinken von Sonnenwasser und vielleicht sogar das Vorbereiten des Geistes durch geeignete Meditationen beherzt, so kann ich dir noch das Sonnenbaden empfehlen. Ein ideales Sonnenwärmen des Körpers dient nicht primär dem kosmetischen Effekt des Braunwerdens der Haut (auch wenn das ein schöner Nebeneffekt ist), sondern vielmehr der Vitamin-D Produktion. Einfach gesagt kann man zusammenfassen, dass der Körper mittels der UV-Strahlen der Sonne Stresshormone in Vitamin-D umwandelt. Daher ist nicht nur empfehlenswert mit möglichst viel nackter Haut Sungazing zu praktizieren (wenn es die Temperaturen und das gesellschaftliche Umfeld erlauben), sondern auch gezielt ein tägliches kurzes Sonnenbad zu nehmen. Meine Empfehlung, die dieser Quelle entlehnt ist: Lege dich möglichst nackt in die Mittagssonne, lasse für 10 Minuten die Rückseite und für weitere 10 Minuten die Vorderseite des Körpers bescheinen. Dies genügt, damit dein Körper innerhalb der nächsten 24 Stunden 10.000 bis 20.000 IE Vitamin D3 für dich produziert :). Bedeutsam ist, dass du dich nach dem Sonnenbaden so lange wie möglich, aber maximal die erwähnten 24 Stunden nicht duschst, da Wasserkontakt mit der Haut das gerade schön gebildete

Vitamin D teils davon spülen kann, ganz besonders wenn man Seife benutzt. Gelingt dir dieses Sonnenbaden auch nur jeden zweiten Tag, dann dürfte dein Vitamin-D Spiegel mit 80-100 ng/ml im Blut optimal sein. Die Vorteile eines gesund hohen Vitamin-D Spiegels wird ausführlich in meinem eigens dafür aufgesetzten Blogartikel besprochen.

Achja. Es sollte selbstverständlich sein, dass Sonnenbrillen und Sonnencreme recht schnell unsinnig werden, wenn man sich entscheidet Sungazer zu werden ;). Alternative Möglichkeiten des Schutzes für zu intensiver Sonnenstrahlung, findest du auch am Ende der Seite "Erdung & Barfusslaufen". Ein hoher Vitamin-D Spiegel, zusammen mit etwas gebräunter Haut und einem vernünftigen Sonnenbaden ist ohnehin der beste und natürlichste Schutz.

ZUSAMMENFASSUNG

Ideal wird Sungazing vollständig und mit dem größten Nutzen für dich praktiziert, wenn du:

- **Barfuss stehend auf Naturboden**
- **täglich einmal Sungazing praktizierst**
- **immer das Nachleuchten vollständig bis zu seinem Verschwinden beobachtest**
- **häufig Sonnenwasser trinkst**
- **häufiger möglichst nackt ein gesundes Sonnenbad nimmst**
- **und auch ansonsten einige Zeit des Barfusslaufens in deinen Alltag einbaust**
- **bei Wolkenzeiten andere geeignete Meditationspraktiken heranziehst**
- **beharrlich bleibst und genießt**

Um freudvoll dabei zu bleiben und den Prozess vollständig zu verstehen kann es dir helfen, dich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Dafür habe ich eine eigene Facebook-Gruppe ins Leben gerufen:

Hinweis:

Du wirst auf sungazing.de Informationen finden, die du vermutlich auf keiner anderen Sungazing-Seite findest. Diese Informationen, insbesondere die Änderungen am ursprünglichen Sungazing-Prozess resultieren alle aus Erfahrung, Vernunft, intuitiver Eingebung und dem intensiven Austausch mit anderen Praktizierenden. Die ursprüngliche Anleitung von Hira Ratan Manek ist eine genormte, die auf seinen und idealen Abläufen beruht. Der dort dargestellte Prozess und auch die Wirkungen entsprechen nicht den Wahrnehmungen der meisten. Nach meiner zehnjährigen Erfahrung mit Sonnen-Praktiken wie Sungazing, Sonnenyoga und Sonnenmeditation, zusammen mit den Erfahrungen zahlreicher Praktizierender, habe ich die Anleitung von Hira Ratan Manek an das tatsächliche Erleben von Sungazern angepasst. Dies betrifft folgende Unterschiede:

- Das "Stehen auf Erde oder Sand" während der Praxis wurde verbessert in "Stehen auf Naturboden", da es aus Erfahrung keinen nennenswerten Unterschied macht, ob man zum Beispiel auf einer Wiese steht. Mehr dazu findest du unter "Erdung & Barfusslaufen".
- Das Fokussieren der Sonne. Viele Sungazer fokussieren die Sonne, als wären sie auf der Jagd... etwas getrieben und unentspannt. Wir haben festgestellt, dass der weiche Blick hilfreicher ist, als ein fokussierter.
- Die Einmaligkeit der Anwendung. Ursprünglich wird kommuniziert, dass man den Sungazing-Prozess nur einmal angehen muss, um bleibende Effekte zu erhalten. Die Erfahrung zeigt, dass dies nur teilweise korrekt ist. Man kann dies damit vergleichen wie lange das Sonnenlicht braucht, um einen Eisklotz zu schmelzen. Jeder Effekt und jede innere Blockade ist ein solcher Eisklotz, der eine größer als der andere - und besonders: diese sind bei jedem Individuum unterschiedlich groß. Ist ein Klotz einmal vollständig dahingeschmolzen, ist die Wirkung bleibend. Ist er es nur teilweise, ist der Effekt entweder nur zeitweise oder tritt nicht vollständig hervor. Es kommt sogar vor, dass einige Errungenschaften sich wieder beginnen zurück zu bilden, wenn man mit der Praxis aufhört, ähnlich wie Unkraut wieder spriest, wenn man die Wurzeln nicht vollständig entfernt hat. So berichten die meisten Praktizierenden, dass nach einigen Wochen Praxispause sich der Hunger und das Schlafbedürfnis wieder vermehren. Dies deutet darauf hin, dass Sungazing nicht immer ausreicht, um die Wurzeln aller Themen vollständig zu entfernen. Dies war auch der Grund, warum ich eigene Experimente anging, nach anderen Methoden Ausschau hielt und fündig wurde.

- Die möglichen Wirkungen von 0-44 Minuten können bei jedem unterschiedlich ausfallen, während in der ursprünglichen Beschreibung diese als absolut dargestellt werden. Einer der höchsten Effekte, Lichtnahrung zum Beispiel, ist mittels Sungazing nur im Idealfall möglich. Die meisten Sungazer, die den Prozess bis zu 44 Minuten erreicht haben, berichten davon, dass ihre Nahrungszufuhr und auch das Schlafbedürfnis zwar deutlich reduziert ist, aber nicht oder nur zeitweise vollständig aufhörte. Die sehr unterschiedliche Ausprägung, von einem reduzierten Bedürfnis bis hin zur vollständigen Lichtnahrung hat ihren Grund in den verschiedenen Lebensweisen und dem individuellen Karma'gewicht' der Praktizierenden. Detailliert wird darauf in den Sonnenmeditation-Workshops eingegangen.

Erdung & Barfusslaufen

Vater Sonne und Mutter Erde, physisch sind wir Kind von beiden. Daher verwundert es nicht, warum wir nicht nur unseren Blick zur Sonne erheben, sondern gleichzeitg auch die Erde auf uns wirken lassen. Nicht nur durch ihre Elemente, sondern auf eine besondere Weise, die heutzutage eher unbekannt ist und auch verkannt wird: Die Erdung über das Barfusslaufen.

Disharmonie in Geist und Körper sind das Ergebnis von einem nicht ausgewogenen Verhältnis aller dafür notwendigen Energien. Unsere zwei Hauptquellen dafür sind Sonne und Erde. Die moderne Lebensweise ist so normal geworden, dass sie zwar gesellschaftstauglich, dafür aber immer unnatürlicher ist. Je mehr wir uns von der Natur entfernen, um so schlechter funktioniert, was durch sie belebt wird. Dies ist schon so weit fortgeschritten, dass nicht nur Krankheiten die Folge sind, sondern auch all unserer höheren Funktionen abhanden gekommen sind wie Agilität, Kreativität, Inspiration, Langlebigkeit, Empathie, Telepathie und eine Feinfühligkeit, die uns mit allem um uns in fried- & liebevoller Verbundenheit kommunizieren lässt.

Die beiden einfachsten, sofort anwendbaren und äußerst effektiven Weisen, um diesen Prozess der Degeneration und Entfremdung umzukehren, ist der Blick in die Sonne und das Erden über Barfusslaufen. Wir sind die einzigen Tiere auf dem Planeten, die Schuhe und Sonnenbrillen tragen und sich wundern, warum sie nicht mehr so lebensfroh sind, wie sie es als Kind waren und es Tiere allzeit sind.

Im originalen Sungazing-Prozess wird nur das Barfusslaufen während der Praxis empfohlen und das ist auch der Bereich, in dem die Schuhe und Socken mindestens von den Füßen gehören. Viele länger Praktizierende erfahren jedoch eine regelrechte Lust mehr in der Natur und nackter zu sein und auch sonst gern die Füße unbedeckt zu lassen. Als Anfänger musst du das natürlich nicht, wunder' dich nur nicht, wenn dies auch dich befällt :).

Was bewirkt das Barfusslaufen?

Physikalisch und energetisch besteht eine Verbindung zwischen unserem Körper und der Erde. Diese Verbindung geschieht besonders an den Kontaktstellen, und das sind hauptsächlich unsere Fußsohlen. Über diese findet auf vielerlei Weise eine Kommunikation und ein Energieaustausch statt. Durch das Barfusslaufen erhalten wir gratis eine fortwährende Fußmassage und die Körperhaltung verbessert sich. Damit aber nicht genug. Wir erhalten negative Ionen aus dem Boden, die der Körper für allerlei biochemische Prozesse verwendet und freie Radikale, die äußert schädlich und Überbleibsel von Stoffwechselprozessen sind, damit neutralisiert.

Wir geben alte Energien über die Meridiane an den Füßen, die alle dort enden und beginnen, zur Erde ab und erhalten Informationen über Elemente, Mineralien, Vitamine und weiteres, die der Körper dann umsetzen kann. Ähnlich wie der unbewusste Geist an dem Geruch von Nahrungsmitteln erkennen kann, wie bekömmlich und nährend es für uns ist, so kann er über die Füße die Zusammensetzung des Bodens, Lokalisation anderer Körper und mehr erkennen. Genau genommen wirkt die Erde, die ständig negativ geladen ist gegenüber der Atmosphäre, die positiv geladen ist, wie eine Induktionsplatte, die uns über die Füße auflädt. Noch viel mehr kann darüber gesagt werden und du findest hier ausführliche Informationen, doch die eigene Erfahrung ist immer das wertvollste und einzige Quelle der Wahrheit. Man sollte allerdings sich bewusst sein, dass sogenannte

Barfussschuhe keine Erdungseffekt haben, nur einen orthopädischen und daher nicht genügend für unserer Zwecke. Probier das Barfussgehen und du wirst nach einer anfänglichen Phase von Überempfindlichkeit an den Sohlen -die vom Schuhetragen herrührt- vielleicht fühlen können, was dir auf diese Weise von der Natur ständig bedingungslos gegeben wird.

Was geschieht, wenn du das Erden unterlässt? Nun, im wahrsten Sinne wirst du "Kalte Füße" bekommen :). Dies, da die Energien sich stauen und nicht abfließen können. Kalte Füße zeigen also nicht wie augenscheinlich annehmbar ein Zuwenig an Energie, sondern ein Zuviel, einen Stau. Menschen mit häufig kalten Füßen -wie ich einer war-, sind also gut damit bedient, wenn sie Schuhe und Socken häufiger beiseite lassen, nicht nur zu den Zeiten der Sungazing-Praxis.

Ein Tip. Wenn du das nächste Mal in der Natur barfuss läufst, werde dir bewusst und spüre, dass du nicht einfach auf einem großen Klumpen Erde und Felsen läufst... sondern auf einem Lebewesen, einer großen Mutter, aus dem alle Lebewesen auf diesem Planeten geboren und fortwährend ernährt werden. Wir atmen ihre Luft, essen ihre Pflanzen, trinken ihr Wasser. Statt einfach auf ihr unbewusst isoliert in Plastiksohlen herumzulaufen, begegne ihr liebevoll und gehe achtsam auf ihr, streichlend mit deinen nackten Füßen in Dankbarkeit und Wertschätzung. Beobachte, was dabei zu dir zurück fließt...

Noch ein brauchbarer Hinweis für länger Praktizierende: **Natürliche Sonnencreme**

Eine gebräunte Haut und ein gesunder Vitamin-D Spiegel von 80-100 ng/ml Blut ist ideal, um sich länger bei Sonnenstrahlung schadlos im Freien aufzuhalten. Wer dennoch auf einen Hautschutz zurück greifen möchte, ohne auf aus Erdöl gewonnene handelsübliche Sonnencreme zu verwenden, der ist hiermit gut bedient:

Die Top 10 natürlicher Öle mit Lichtschutzfaktor:

1. Karrotensamen Öl: SPF 38-40
2. Himbeersamen Öl: SPF 28-50
3. Weizenkeimöl: SPF 20
4. Avocado Öl: SPF 4-15
5. Kokosnuss Öl: SPF 2-8

6. Oliven Öl: SPF 2-8
7. Mac[a]damia Öl: SPF 6
8. Mandel Öl: SPF 5
9. Shea Butter: SPF 3-6
10. Jojoba Öl: SPF 4

0 bis 15 Minuten

Dauer: 3 bis 8 Monate

Wenn du drei bis acht Monate erreicht hast, wirst du für 15 Minuten kontinuierlich in die Sonne blicken.

Was geschieht, wenn du 15 Minuten Sungazing erreichst?

Die Heilungsphase

Die zusätzliche und unverfälschte Energie durch die Sonne wird verwendet, um Disharmonien im Denken und Fühlen zu bereinigen. Menschen benutzen drei Körper, einen mentalen, einen emotionalen und einen physischen. Sungazing in der ersten Phase von 0 bis 15 Minuten hat insbesondere Einfluss auf die ersten beiden, somit auf unser Denken und unsere Emotionen. So wirst du in dieser Zeit folgendes feststellen:

Mentalkörper

- Gedankenfreiheit
- Bessere Konzentration
- Verfeinerte Sinne
- "Positives Denken"

Emotionalkörper

- Augenblicke grundloser Freude
- Gleichmut in sonst mitreißenden Situationen
- "Negative" Emotionen beherrschen nicht mehr
- Sorgenfreiheit
- Mehr Selbstvertrauen, Selbstachtung, Ruhe und innere Freiheit

Du wirst dies daran erkennen, dass immer weniger mentale Spannungen und Sorgen auftreten. Du wirst das Selbstbewußtsein entwickeln den Herausforderungen des Lebens mit einer positiven Einstellung zu begegnen, statt einer negativen.

Menschen haben gute und schlechte Eigenschaften. 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. Schlechte Eigenschaften verblassen, Wut, Gier, Unzufriedenheit, Enttäuschung, Unruhe, Eifersucht und mehr werden dich nach und

nach verlassen. Durch die mehr spürbare Leebnsfreude, wirst du zu einem liebevolleren und liebeswerten Wesen.

Zusätzlich werden Depressionen verschwinden. Medizinisch hängt chronische Traurigkeit mit einem Mangel an Sonnenlicht zusammen. Mit der Praxis des Sungazings wirst du dein ganzes Leben lang keine Depression erleben. Du wirst einen ausgeglichenen Geist erreichen, der immer umfassender seine Möglichkeiten freisetzt. Jeder hat auf irgend eine Weise ein mentales Ungleichgewicht, was das größte Problem der Menschheit ist - das durch den richtigen Gebrauch des Sonnenlichts behoben werden kann.

15 bis 30 Minuten

Dauer: 6 bis 16 Monate

Wenn du sechs bis sechzehn Monate erreicht hast, wirst du für 30 Minuten kontinuierlich in die Sonne blicken.

Was geschieht, wenn du 30 Minuten Sungazing erreichst?

Die Aufbauphase

Die zusätzliche und unverfälschte Energie durch die Sonne wird verwendet, um tiefer Disharmonien im Denken, Fühlen und dem physischen Körper zu bereinigen und die natürliche Funktionalität wieder aufzubauen. Die drei Körper des Menschen sind in dieser Phase alle betroffen. Sungazing in der zweiten Phase von 15 bis 30 Minuten hat insbesondere vertiefenden Einfluss auf die ersten beiden, sowie erste Effekte auf den physischen Körper, somit auf unser Denken, unsere Emotionen, unsere Vitalität und Gesundheit. So wirst du in dieser Zeit zusätzlich zu den Effekten aus der Anfangsphase folgendes feststellen:

Mentalkörper

- Gedankenstille
- Erste spirituelle Erkenntnisse
- Einsetzende Intuition
- Inspiriertheit
- Kreativität
- Entkonditionerung
- Psychosen und andere mentale Krankheiten verlieren an Kraft

Emotionalkörper

- Grundlose Freude wird dauerhafter
- Augenblicke von tiefem Frieden und bedingungsloser Liebe erscheinen
- “Positive” Emotionen sind leitend
- Scham verschwindet
- Ängste und Furcht verblassen
- Einsamkeit gehört der Vergangenheit an

Physischer Körper

- Mehr Vitalität
- Verstärkte Libido
- Weniger Pausen benötigt
- Erste Anzeichen, dass weniger Schlaf oder/und Nahrung benötigt wird

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 und emotionalen Spannung benötigt das Gehirn weniger Energie als zuvor. Wenn du mit Sungazing fortfährst und deine Verspannungen geringer werden, werden auch die Energieverbraucher einer nach dem anderen abgeschaltet. Dies bedeutet, dass die Energie von deinem System für Sinnvolleres eingesetzt werden kann - für die Heilungs- & Aufbauphase. Damit werden mit der Zeit auch andere Quellen der Energieversorgung weniger notwendig.

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 werden. Das Gehirn reguliert den kolorierten Chi- oder Pranafluss passend zu den entsprechenden Organen und alle werden reichlich mit dem notwendigen Farbprana versorgt. Unsere Organe sind abhängig von bestimmten Sonnen-Farb-Prana, die Farbe erreicht das Organ und versorgt jeglichen Defekt. Dies ist der Prozess, wie du von den meisten mentalen Leiden über eine Dauer von sechs bis sechzehn Monaten befreit wirst und die physische Heilung beginnt.

Photosynthese transformiert Sonnenenergie in ein nutzbares chemisches Energieformat. Photosynthese, und das ist unser Missverständnis, benötigt 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 gestigen und körperlichen Leiden befreit. Ein Zwischenmedium für den Energietransport, wie Pflanzen und Tiere, werden nicht benötigt. Wenn du Sungazing betreibst, wird diese Energie nicht weiter in mentalen Verspannungen und körperlichen Leiden verbraucht; stattdessen wird sich das Energielevel in den Körpern erhöhen.

Manche Lebensaufgaben sind herausfordernd und fordern gute Entscheidungen. Nach 30 Minuten Sungazing entwickelst du eine klarere Bewusstheit um zu erkennen, was bedeutsam und was unbedeutsam ist, was zu tun und was zu lassen ist. Du wirst eine Ausgeglichenheit des Geistes besitzen, die dich persönlich bedeutsame Antworten leichter finden lässt.

Wenn du positiv und angstbefreit bist, wirst du niemandem schaden oder Schmerzen zufügen. Du wirst ein mitfühlender Mensch werden. Dies ist ein großer Beitrag zum Weltfrieden. Ein solcher positiver Ansatz führt zu Lösungen der Probleme und Verschwendungen unserer Gesellschaft. Der Missbrauch am Körper und der Natur wird aufhören. Nach dieser Phase ändert sich alles.

30 bis 44 Minuten

Dauer: 9 bis 24 Monate

Wenn du neun bis vierundzwanzig Monate erreicht hast, wirst du für 44 Minuten kontinuierlich in die Sonne blicken.

Was geschieht, wenn du 44 Minuten Sungazing erreichst?

Die Optimierungsphase

Die zusätzliche und unverfälschte Energie durch die Sonne wird verwendet, um tiefste Disharmonien im Denken, Fühlen und dem physischen Körper zu bereinigen, die natürliche Funktionalität aufzubauen und in Richtung Idealzustand zu optimieren. Mental-, Emotional- und physischer Körper werden optimiert und arbeiten in größerer Harmonie. Die meisten Menschen sagen nicht, was sie denken und tun nicht, was sie sagen. In dieser Phase wird die Energie der drei Körper synchronisiert, was dich nicht nur authentischer werden lässt, sondern deinem Leben dadurch mehr Klarheit, Beherztheit, Fülle und Stabilität verleiht. Durch die mehr als für die Heilung und den Aufbau notwendige Energie werden höhere Funktionen des Gehirns

und unseres Körper ermöglicht. So wirst du in dieser Zeit folgendes feststellen:

Mentalkörper

- Augenblicke reiner Bewusstheit
- Vertiefte Unterscheidungsfähigkeit zwischen Wahrheit und Einbildung
- Verstärkte Intuition
- Sofortiges Wissen
- Tieferliegende Einbildungen werden gelöscht
- Spirituelle Ignoranz verblasst

Emotionalkörper

- Allgegenwärtige Freude ist dein Naturzustand
- Tiefere Ängste, wie die Angst vor dem Tod, verblassen
- Gefühle von Allverbundenheit
- Unerschütterlicher Friede und bedingungslose Liebe werden leitend
- "Normale" Emotionen wie Wut, Traurigkeit, Unruhe, Enttäuschtheit, Beleidigtsein, Überheblichkeit, Ohnmacht, Einsamkeit, ... sind für dich selten gewordene Zustände und können sogar vollständig verschwinden
-

Physischer Körper

- Vitalität, die für freudvolles eingesetzt wird
- Gesunde Libido, ohne Triebsteuerung
- Deutlich mehr Lebenskraft, die dich friedlich durchströmt
- Spürbar weniger Schlaf, bis dahin, dass kaum noch Schlaf benötigt wird
- Spürbar weniger Nahrung, bis dahin, dass kaum noch Nahrung benötigt wird: Lichtnahrung

Auf einige Effekte möchte ich besonders eingehen, da dies für einen normal denkenden Menschen aussergewöhnlich erscheinen mag. Spirituell jedoch ist es lediglich eine Konsequenz, denn mit Hilfe der Sonne lernst du dich selbst, das Selbst zu lieben... was das gesamte Leben umfassend verändert, erst das eigene, dann kann es auch andere inspirieren. Das Licht der Sonne steht für eine vollkommene Bewusstheit, die -wenn man sich auf sie ausrichtet- dazu verhilft die spirituelle Ignoranz, das Hauptübel der Menschheit, wie einen Schleier des Schlafes zu entfernen. So wie die Sonne am Morgen uns körperlich weckt, kann sie in der Intensität von Sonnenpraktiken uns geistig erwecken. In seltenen Fällen können mit Sungazing sogar Erleuchtungserlebnisse eintreten; da die Intensität bei Sonnenyoga und Sonnenmeditation jedoch exponentiell höher ist, ist dies bei jenen Praktiken eher die Regel.

Die Angst vor dem Tod wird vergehen. Was alles auch geschehen wird, du wirst fähig sein, es geschehen zu lassen. Du wirst keine Sorgen mehr spüren und angemessen aktiv werden. Der Urgrund von Handlungen wird nicht mehr Angst sein, sondern Freude, weniger Einbildung, sondern Bewusstheit. Dies kann zu Beginn verwunderlich sein, da zu Zeiten, an denen konditionierte Menschen bestimmte Emotionen wie Wut und Trauer leben, du friedlich, freudvoll, liebevoll, kraftvoll und bewusst bleiben wirst. Dies ändert deine Handlungen, deine veränderten Handlungen ändern dein Karma.

Die Energie und Informationen in den Sonnenstrahlen, die in das Auge gelagen, 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, aktivieren sich nach und nach bis dahin schlummernde Programme unseres Gehirns. Diese Programme benötigen weitaus mehr Energie, als ein gewöhnlicher Mensch zur Verfügung hat. Durch das Abstellen von Energieverbrauchern und der Zufuhr zusätzlicher, nicht für das Überleben notwendiger Energie, werden diese Fähigkeiten aktiviert. Sobald du die Aufnahme von Lebensmitteln beendest, werden die verschiedenen Körperzonen und internen Organe gereinigt, entgiftet und stellen ihre Funktion um. Sie können dann andere Aufgaben als die Nahrungsverwertung übernehmen. Die internen Organe beherbergen unterschiedliche spirituelle Mechanismen, die Siddhis oder "übernatürliche Fähigkeiten" geannnt werden. Genau genommen sind diese Funktionen ein spiritueller Reifegrad, so wie jeder Mensch auch geschlechtsreif wird - wenn man ihn nicht hemmt. Die gesellschaftlich konditionierte Lebensweise dient dabei der Hemmung dieser spirituellen Reife. Willst du wissen, wie eine reife natürliche spirituelle Lebensweise aussieht, dann kann ich dir das Buch "Leben und Lehren der Meister im Fernen Osten" sehr empfehlen. .

Besonders erwähnt werden soll dabei die Lichtnahrung, da dies wohl das berühmteste Sungazing-Phänomen ist, zu der eine eigene Seite informiert. Nach etwa 35 Minuten Sungazing wirst du wahrnehmen, dass dein Hunger spürbar weniger wird. Beim einen früher, beim anderen später. Das Verlangen Nahrung zu sich zu nehmen, verringert sich. Niemand braucht dann mehr die Menge zu essen, die er zuvor gewohnt war. Hunger entsteht aus dem Energiebedarf unseres Körpers, durch die Verausgabung an Blockaden und Zufuhr aus nicht ursprünglichen Energiequellen. Auf konventionelle Weise erhalten wir indirekt die Sonnenenergie, wenn wir Lebensmittel zu uns nehmen. Lebensmittel sind ein Nebenprodukt der Sonnenenergie. Wenn keine Sonne scheint, wächst kein Obst und kein Gemüse, auch Tiere haben damit keine Futter mehr. Somit sind alle Tiere, und damit auch unser physischer Körper, genau genommen immer solarbetrieben, wenn auch bei den meisten auf den Umweg über sogenannte Lebensmittel. Lebensmittel sind nicht notwendig, um den Körper funktionieren zu lassen, sondern Energie ist es. Energie ist somit das wahre Lebensmittel, das Mittel zum Leben, alles andere dient dabei lediglich als Verpackung, wenn auch zugegeben: mit Geschmack :)

In der menschlichen Geschichte sind viele Menschen bekannt, die ohne Nahrungsmittel lebten. Das Imperial Medical College in London hat bereits 1922 festgestellt, dass Sonnenstrahlung die ideale Nahrung für Menschen ist. Dennoch hat niemand erwähnt oder herausgefunden, was die Technik der Nahrungslosen ist. Zum Beispiel hat Paramahansa Yogananda in „Autobiografie eines Yogi" zahlreiche Heilige und Mystiker befragt, um das Geheimnis um die Nahrungslosigkeit zu lüften. Die häufige Antwort war, dass die Sonnenenergie durch eine geheime Tür in den Körper gelangt und die Medulla Oblongata im Gehirn erreicht. Mehr gaben sie nicht preis. Das Wissen darum war dem allgemeinen Volk zu dieser Zeit nicht zugänglich. Die aktuell umfangreichste Sammlung zu diesem Thema, eine Art Enzyklopäde, findest du im Buch "Das Yoga der Lichtnahrung".

Wenn du die auf physischer Ebene ursprüngliche Nahrungsquelle -die Sonne- nutzt, wird der Hunger nach "Lebensmitteln" geringer werden und eventuell sogar ganz versiegen. Du beziehst die notwendige Energie direkt aus der Sonne, nicht mehr indirekt über diese oder jene Energie-Verpackung. Im Idealfall solltest du nach 40 bis 44 Minuten Sungazing feststellen, dass der Hunger größtenteils verschwunden ist. Du kannst dann noch essen, musst es aber kaum noch. Es ist möglich, dass nach dieser Zeit der Hunger für lange Phasen vollständig aus deinem Leben verschwunden sein wird, deutlich reduziert wird er jedoch auf jeden Fall sein. Dies ist kein Fasten, da keine Symptome des Fastens auftreten werden, und du wirst den Unterschied deutlich spüren, wenn du zuvor schon einmal gefastet hast. Alle Mechanismen die mit Hunger verbunden sind, wie lusterzeugende Düfte, Verlangen nach Geschmack und Magenknurren werden dich ebenso kaum mehr plagen. Durch die geringere Nahrungszufuhr wird scheinbar paradoxerweise dein Energielevel deutlich höher sein. Dies ist die Folge aus einem einem freudvollen Dasein, das seine Lebenskraft nicht mehr in Einbildungen verbraucht, wie es zum Beispiel erwähnte "normale" Emotionen sind. 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 die Fähigkeit deines physischen Körpers freigesetzt zu einem Solarkörper zu werden!

Warum 44 Minuten?

Der Augenhintergrund ist der einzige Ort im Körper, in dem das Sonnenlicht direkt auf unser Blut trifft, sowie über die Nervenleitbahnen direkt in unser Gehirn gelangt. Im Blut reagieren das Wasser, die Hormone und roten Blutkörperchen auf diese kinetische Sonnenenergie und nutzen sie für eine chemische Umwandlung. Die roten Blutkörperchen speichern Infrarotlicht, gewöhnliches Wasser H_2O, wird zu strukturiertem Wasser H_3O_2 und die beiden Aggregatzustände fungieren untereinander wie eine Batterie - soweit das wissenschaftlich Bekannte. Sicherlich wird noch viel mehr noch Unbekanntes geschehen ;). Über das Sonnenlicht werden Epiphyse (Zirbeldrüse) und Hypophyse reagieren und allerlei hormonelle Reaktionen auslösen, darunter die Produktion von Serotonin, Hemmung von Melatonin und Produktion vom Hormon Vitamin D: Unser kompletter Biorhythmus hängt größtenteils am Licht, hier natürlich insbesondere der Sonne. Und 44 Minuten braucht unser körpereigenes Blut, um einmal am Augenhintergrund vorbeigeflossen und damit vom Licht beschienen zu sein. Daher wirst du als Fortgeschrittener schon festgestellt haben, dass je länger du praktiziert, die Praxis in der Regel mit jeder Minute immer leichter und entspannter wird, selbst wenn die Sonne dabei wie am Morgen ansteigen sollte, also intensiver wird. Dies liegt daran, dass dein Geist- &

Körpersystem immer mehr an die Sonne und das Licht angeglichen ist und die ungesunden Differenzen sich von Selbst bereinigen.

Gleichzeitig hat dies eine numerologische Wirkung, da es 4x11, 2x22 oder 1x44 bedeutet, Doppelzahlen mit der fnalen Quersummme 8. Im Netz wirst du fündig, falls du mehr darüber erfahren möchtest. Genau genommen müsste man aus energetischer Wirkung her die Einteilung der Phasen in 0 bis 11, 11 bis 22, 22 bis 33 und 33 bis 44 aufführen (so habe ich meinen Timer eingestellt, wenn ich einmal statt Sonnenmeditation Lust auf Sungazing habe, wobei ich auch hin und wieder in längere Zeiten gehe). Da dies eher nebensächlich ist und aus rein praktischen Gründen wurde auf sungazing.de die Einteilung von HRM verwendet, wenn auch aufgrund von zehnjähriger Erfahrungen, Erlebnissen von zahlreichen Praktizierenden und intuitiven Erkennntissen erläutert.

Du hast den Prozess mit 44 Minuten beendet - was dann?

Nun, viele Praktiziernde machen weiter, nach gusto, einige wenige praktizieren auch länger oder zu anderen Tageszeiten - dies solltest du allerdings nur dann tun, wenn du eindeutige intuitive Eingebungen erhalten hast, wie dies zu praktizieren ist und du an der Realität geprüft hast, dass es weiterhin gesund ist. Ich habe eigens zur Inspiration für Einsteiger und Forgeschrittene Interviews mit "fertigen" Sungazern aufgenommen, so dass du dir selbst ein Bild machen kannst, was sie erlebt haben, wie es ihnen geht und was sie jetzt tun, nachdem sie den Prozess laut Protokoll beendet haben: Interviews mit 'fertigen' Sungazern.

Im ursprünglichen Protokoll von HRM wird ab diesem Zeitpunkt geraten, dass du von nun an 45 Minuten am Tag für ein Jahr barfuss auf Naturboden laufen sollst, um das Erreichte aufrecht zu erhalten und so zu stabilisieren, dass du nach dem Barfuss-Jahr keine Praxis mehr brauchst. Die Erfahrung zeigt, dass dies nur im Idealfall so ist, wenn überhaupt.

Nach solcher ausdauernder Praxis wirst du schnell festgestellt haben, wie gut dir der direkte Kontakt mit der Sonne tut, Auge in Auge. Sungazing selbst führt zu einer enormen Bereicherung für alles im Leben. Das Licht und die Sonne können jedoch bedeutend mehr. Vielen genügt, was sie hier mit Sungazing als Art innere und äußere Sonnendusche erhalten und das allein ist fähig, die komplette Menschheit sonnengleich werden zu lassen. Wenn du mehr wissen willst, dich von allen Zeitbeschränkungen befreien und noch tiefer in den Kontakt mit dir Selbst kommen willst, kann ich dir empfehlen bei einem Sonnenmeditation-Workshop teilzunehmen.

Alle werden allerorts rein auf Spendenbasis angeboten und von Freiwilligen organisiert, die diese Methode an sich selbst erfahren haben und anderen eröffnen wollen. An nur einem Wochenende erfährst du die Essenz der Theorie und Praxis aus meiner über zehnjährigen Forschung und Erfahrung mit allen Sonnenpraktiken und wirst danach frei sein, selbständig zu allen Zeiten praktizieren zu können. Natürlich kannst du auch ohne den Sungazing-Prozess zu beenden Sonnenmeditaiton erlernen und praktizieren, die Methode hat keinerlei Vorbedingung.

Alle Infos unter
Abuna Semai's Sonnenmeditation und www.gottmensch.de.

GOTTMENSCH

Beobachten des Nachleuchtens

Das Nachfolgende gehört zur Sungazing-Praxis dazu und darf nicht vernachlässigt werden. Das abschließende Beobachten des Nachleuchtens verhindert Augenprobleme. Diese entstehen nur aus drei Gründen:

- Nicht Einhalten der Sungazing-Regeln in Dauer und erlaubtem Zeitfenster
- Übertriebenes Sungazing: Als Anfänger gleich zum höchsten Sonnenstand praktizieren
- Das Nachleuchten wird nicht oder zu kurz beobachtet

Dabei ist es ganz einfach und für den vollen Effekt, den Sungazing verspricht, notwendig: Schließe nach dem Blick in die Sonne, gleich mit welcher Dauer, die Augen und schatte sie mit deinen Handflächen ab. Wenn es einmal kühler draußen gewesen sein sollte, kann es

sehr wohltuend und entspannend für die Augen sein, wenn du die Handflächen vorher an einander reibst, bis sie sehr warm werden, und legst sie dann sofort auf die Augen. So oder so wirst du in den meisten Fällen jetzt Lichter, Farben und Formen sehen können, die ein direkter Effekt deiner vorherigen Praxis mit der Sonne sind. Beobachte dieses sogenannte "Nachleuchten" aufmerksam und mit ruhigem Geist. Es kann wenige Augenblicke bis einige Minuten lang andauern, in der Regel 5 bis 10, jedoch nicht mehr als 15 Minuten. In dieser Zeit werden die Lichter, Farben und Formen sich wandeln und immer mehr veschwinden.

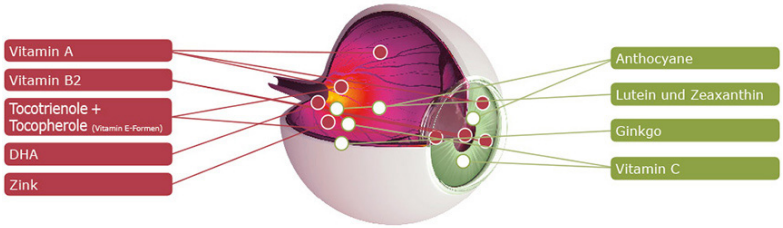
Wenn du jetzt die Augen schließt, ohne Sungazing praktiziert zu haben, wirst du bemerken, dass das was du siehst nicht pechschwarz ist, sondern eher dunkelgrau mit ebenso einigen sehr schwachen Lichtern. Wenn du das Nachleuchten nach dem Blick in die Sonne beobachtest und final deine mit den Handflächen abgedunkelte Sicht genauso aussieht wie jetzt, dann hast du erfolgreich die Sungazing-Praxis für den Tag abgeschlossen. Nur dann gibt es keinerlei medizinische Probleme für die Augen. Dies wirst du auch daran bemerken, dass du im Nachinein keine Flecken im Sichtfeld haben wirst, wie du es sonst schon kennen gelernt haben wirst, wenn du zuvor in eine sehr helle Lichtquelle geblickt hast.

Wodurch das Nachleuchten entsteht, was die Farben bedeuten, wann es nicht beobachtet werden muss und wie sich all dies auf unser Leben auswirkt, wird detailliert auf dem Sonnenmeditation-Workshop besprochen und ist für Sungazing weniger von Bedeutung.

Was tun, wenn das Nachleuchten einmal ungewöhnlich lange dauert?

Ein langes Nachleuchten kann dann auftreten, wenn man sich zuviel zugemutet und nicht auf den Körper gehört hat. Ähnlich wie bei einem zu langen Sonnenbad die Haut mit einem “Sonnenbrand” gerötet sein kann, ebenso kann die Netzhaut, die auch eine Art “Haut” ist, von zuviel Sonnenstrahlung betroffen sein. Auch sie kann sich jedoch an die höhere Intensität der Strahlung anpassen, wie auch unsere Haut braun wird bei häufigerer Sonnenstrahlung. Dennoch kann man auch hier sich “verbrennen”, was sich in einem langen Nachleuchten bemerkbar macht und darin, dass man im Alltag auch immer wieder einen Fleck sieht an der Stelle des schärfsten Sehens. Die Erfahrung hat einiges Hilfreiche in diesem Fall zutage gefördert, und ich kann dir empfehlen, im Falle eines ungewöhnlich langen Nachleuchtens sofort alles davon zu tun:

- Vorerst kein Sungazing mehr praktizieren, bzw. wenn, dann nur deutlich kürzer und zu niedrigen Sonnenständen.
- Das Nachleuchten wie oben beschrieben beobachten, wann immer du Zeit hast. Je früher und länger, um so besser!
- “Bromelain” (vegan, Enzym) in der gekühlten Variante in der Apotheke besorgen und 1-2 Tabletten am Tag einnehmen. Alternativ geht auch “Wobenzym”, was allerdings preislich deutlich teurer und nicht vegan ist. Dient beides der Gewebeheilung.
- Vitamin-B Komplex in der Apotheke besorgen, dient der Nervenheilung.
- Karottensaft trinken, frisch gepresst oder von Demeter, mindestens Bioqualität.
- Astaxanthin soll ebenfalls hilfreich sein, dazu habe ich aber noch keine persönlichne Erfahrungen.
- ... und auch sonst alles, was die Augen zur Gesundheit benötigen kann hilfreich sein:



Zum Vergrößern auf das Bild klicken

Bisher musste kein Sungazer zum Augenarzt wegen eines längeren Nachleuchtens, zumindest ist mir in all den Jahren weltweit keiner begegnet. Aber auch hier gilt: Du entscheidest, denn du bist der einzige, der Verantwortung für sich Selbst hat.

KURZVERSION FÜR EILIGE

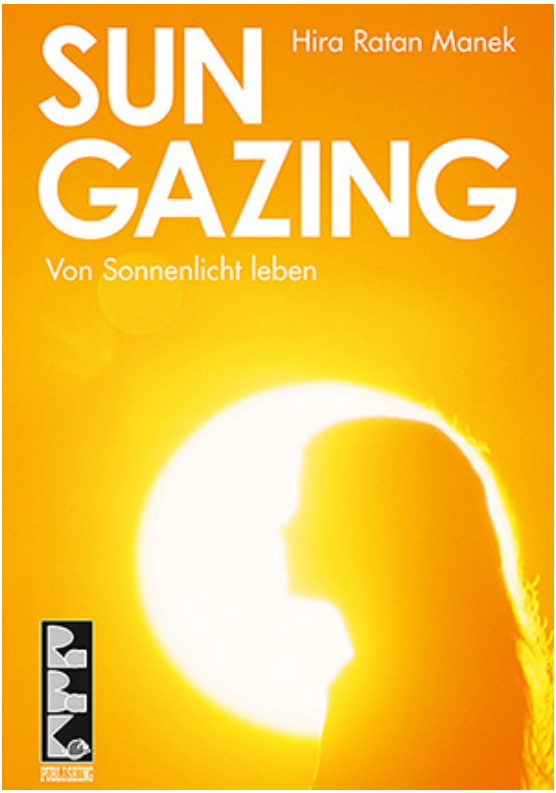
Sungazing ist eine sehr einfache Methode. Sie sorgt für einen stillen Geist, freud-, liebevolle und friedliche Empfindungen und eine Kräftigung des Körpers.

Stehe barfuss auf Naturboden, um die gleich von der Sonne im Körper gelöste alte Energie möglichst gut ableiten zu können. Ideal ist Sand oder Erde, alles andere ist aber auch in Ordnung. Vermeide einen künstlichen Boden wie zum Beispiel Straßenbelag. Ab dann muss man nur mit entspanntem Blick in die Sonne schauen, zu den sicheren Zeiten: während der ersten Stunde nach Sonnenaufgang oder während der letzten Stunde vor Sonnenuntergang, wenn es kaum bis keine UV-Strahlung gibt. Du beginnst mit 10 Sekunden und addierst weitere 10 Sekunden bei jedem Sonnentag, bei Wolken addierst du keine Zeit. Es empfiehlt sich einen Timer zuzulegen, zum Beispiel als Sungazing-App auf dem Smartphone. Nach jedem Praktizieren schließt du die Augen, schattest sie mit den Handflächen ab und beobachtest das Spiel der Lichter, Farben und Formen - auch als das Nachleuchten beobachten bekannt, bis es vollständig verschwunden ist (dies dauert in der Regel wenige Augenblicke bis höchstens 5-10 Minuten). Dies ist unbedingt notwendig, um den maximalen Effekt der Praxis und die Augen gesund zu erhalten. Zu Beginn ist die Dauer des Blicks in die Sonne oft deutlich kürzer als die Dauer des Nachleuchtens - das ist normal ;).

Du kannst diese Technik morgens oder abends anwenden, regelmäßig oder unregelmäßig. Ideal ist, es gleich morgens zu versuchen, so hat man bei Wolken am Abend noch eine zweite Chance. Praktiziere nur einmal am Tag. Versuche es einfach zu machen, wann immer du es schaffst und erhöhe nach und nach die Dauer des Sungazing in den erwähnten 10-Sekunden Schritten. In tropischem Klima dauert der gesamte Prozess neun bis zehn Monate, in kälteren Regionen dauert es wegen der Winterzeit etwas länger, in Deutschland zum Beispiel in der Regel zwei Jahre.

DAS SUNGAZING BUCH GESAMMELTE TEXTE

von & über Hira Ratan Manek



Klappentext

SUNGAZING – der Weg, die Praxis, die Ernährung und die Selbsterleuchtung für den Menschen des Surya-Zeitalters.

FREIHEIT – GESUNDHEIT – ENTSCHEIDUNGSKLARHEIT – FRIEDEN

Werde ein authentischer Mensch durch die Kraft der Sonne!

Die Sonne: Quell unserer ursprünglichen Nahrung, Born all unserer Kraft, unseres Glücks, unserer Gesundheit. SUNGAZING – das ist die Technik, mit der du dich direkt von der Sonne ernähren kannst.

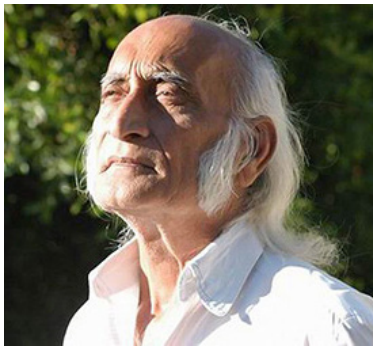
- Sie ist einfach
- Jeder kann sie durchführen
- Sie ist frei von Anstrengung
- Sie schafft Ausgeglichenheit des Gemüts und heilende Energetisierung des Körpers

Hira Ratan Manek zeigt, wie du sicher die gesunde Sonnenenergie über deine Augen aufnehmen kannst und welchen Segen du dadurch erfahren wirst. In langen Fastenperioden hat er unter wissenschaftlicher Aufsicht gezeigt, dass der Mensch allein von Sonne und Wasser leben kann. Überall auf der Welt entdecken die Menschen das SUNGAZING und gelangen in den Genuss der ursprünglichen Energie.

ISBN 978-3-940185-20-4

Hier gratis 37-seitigen Auszug aus dem Buch herunterladen

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 Jains inspiriert, 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 nach eigenen Angaben 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 (Lese 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 Linkliste zu finden, sowie der Linkliste von HRM.

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.

HRM's Webseite findest du hier: www.solarhealing.com.

SONNENMEDITATION NACH ABUNA SEMAI

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

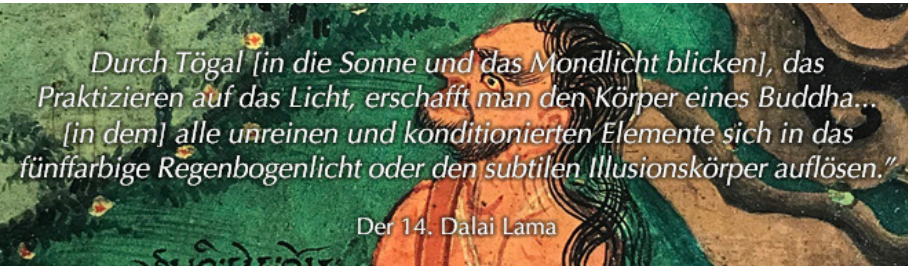
Wir Menschen haben uns daran gewöhnt, dass das Leben mit freudlosen Beschränkungen und leidvollen Fesseln verbunden ist. Mit dem Blick in die Äußere Sonne mit einer sicheren Methode erwecken wir die Innere Sonne und entfernen so die Schatten, die auf unserem Denken, Fühlen und unserem Körper liegen.

Was ist Sonnenmeditation?

Nachdem ich jahrelang weltweit alle bekannten Sonnen-Praktiken erforschte und selbst ausgiebig praktizierte, führte all dieses Wissen, die gesammelte Erfahrung und intuitiv erhaltenen Erkenntnissen mich zur Technik der "Sonnenmeditation". Mir fiel auf, dass keiner der anderen weltweit Lehrenden sich für die Techniken und Erfahrungen anderer interessierte, sowie relativ resistent gegenüber Impulsen der Vereinfachung und Vertiefung waren. Dies ist nicht wirklich überraschend, da die noch lebenden Lehrer aus Indien stammen und dort ein Gurukult herrscht - und einem Guru wird nicht widersprochen ;).

Meine Gabe ist es zu entmystifizieren, Unnötiges zu entfernen und zu vereinfachen, Techniken auf natürlichen Prinzipien, nicht künstlichen Konzepten basieren zu lassen und frei von jedem Glauben, Religiösem, Esoterischem und jedem Guruismus zu halten - um sie so für jeden

leicht praktizierbar zu machen. Das Ergebnis ist eine vollständige, leicht verständliche und logische Methode, die von jederman ohne Vorkenntnisse erlernt und praktiziert werden kann - nach nur einem Workshop-Wochenende.



Was unterscheidet Sonnenmeditation von Sungazing?

Sungazing ist für jeden online erlernbar, weltweit - das ist ihr enormer Vorteil. Dafür musste die Methode so vereinfacht und für das Augenlicht sicher gemacht werden, dass man nur in 10-Sekunden-Schritten die Dauer des Sonnenkontaktes täglich erhöhen und final maximal 45 Minuten am Stück praktizieren darf (wofür man in Europa circa 2 Jahre braucht), das Nachleuchten zwingend beobachtet werden muss und Sungazing nur in der ersten oder letzten Sonnenstunde des Tages ausgeübt werden darf. Für normal Berufstätige sind dies oft große Hürden, die die Praxis -so leicht, effektiv und sicher sie auch ist- leider schnell unattraktiv machen.

Sonnenmeditation hat all diese Beschränkungen entfernt. Aufgrund dessen ist jeder nun völlig frei in der Wahl wann, wie, warum und wie lange er oder sie praktizieren möchte. Dies eröffnet völlig neue Möglichkeiten, zu denen Sungazing allein nur in den seltensten Fällen ausreicht und diese auch nicht beabsichtigt.

Zum Erreichbaren durch Sonnenmeditation zählen:

- Erleuchtung (Selbsterkenntnis)
- Lichtnahrung (keine Notwendigkeit physischer Nahrung)

- geringes bis kein Schlafbedürfnis mehr
- völlige Angstfreiheit
- Samadhi und Maha-Samadhi
- und viele weitere besondere Fähigkeiten, von denen unter Meditation zur Mittagszeit einiges erwähnt wird

Schön fasst dies auch ein Teilnehmer des Workshops zusammen:

"Beim einst so intensiven Erlebnis des Sungazings kommt es mir jetzt, nach einem Jahr Sonnenmeditationspraxis, so vor als würde man ein Bild mit einer Sonne betrachten. Das Bild ist schön, aber nicht zu vergleichen mit der Wirkung von Sonnenmeditation."

Michael von heilungskongress.de

Über Abuna Semai

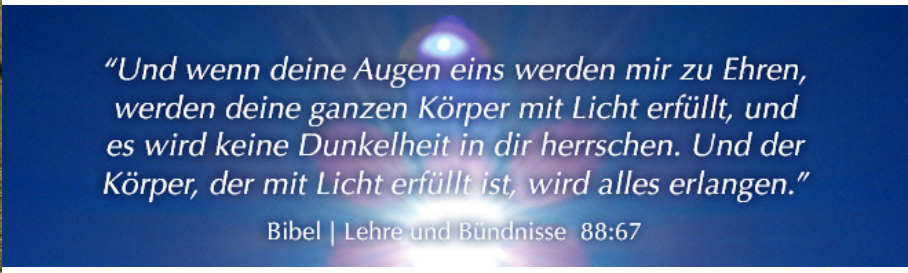
“Abuna Semai” ist nicht mein gesellschaftlicher Name, sondern der, der mir von der Sonne während einer besonders intensiven Meditation gegeben wurde. Da ich kein Freund von den heute modern gewordenen künstlichen Namensgebungen bin, hätte ich in jedem anderen Fall diesen auch nicht angenommen ;) - und genau genommen ist es kein Name, sondern eine Wirkbezeichnung. Übersetzt bedeutet er *“Vater der Herzen”*, was das ist, was durch mein Sein wirkt.

Ich praktiziere seit vielen Leben und seit Jahren in diesem Leben verschiedenste Meditationen, alle, die ich als universell wirkungsvoll erfahren habe, darunter:

- **Gottmensch Aufrichtung,** *Intuitiv empfangen*
- **Gottmensch Meditation,** *Intuitiv empfangen*
- **Sonnenmeditation,** Teils intuitiv empfangen & mit *Erfahrung verfeinert*
- **“SAM” Spontanbewegen,** Teils intuitiv empfangen & mit *Erfahrung verfeinert*
- **Vipassana nach Goenka,** *hier erlernbar*

Ich lebe, was ich lehre. Und ich lebe dies 365 Tage im Jahr, so gut ich es vermag. Dies bedeutet, diese Praktiken sind nicht bloß ein Hobby für mich und ich habe ansonsten noch ein normales gesellschaftliches Leben - sondern das weiter erforschen dessen, was wir und unser Geist vermag, sowie das Lehren sind der Inhalt meines Lebens. Ich bin gesegnet, dieses besondere Wissen in meinen Meditationen zu erhalten und geehrt, dass ich es weitergeben darf. All mein Wissen gebe ich ohne Bedingungen stets im Sinne der “Neuen Welt” rein auf Spendenbasis weiter, und ich lehre nur, wenn danach gefragt wird. Dies bedeutet, dass der Raum aller meiner Workshops von Freiwilligen und von Herzen eröffnet wird.
Mehr zu meinem spirituellen Werdegang, als Inspiration, wie so etwas aussehen kann.

Homepage Sonnenmeditation.de
Haupthomepage Gottmensch.de



SONNENYOGA NACH SUNYOGI UMASANKAR

Sunyogi Umasankar ist ein indischer Yogi, der die Praxis des Sonnenyoga beherrscht. Eine Technik, die die direkte Verbindung zur Höchsten Seele durch den direkten Sonnenkontakt herstellt.

Sunyogi hat ein außergewöhnliches Leben. Er ist sechs Jahre ohne Geld oder Besitz durch den Subkontinent gewandert, hat lange Zeit ohne Nahrung gelebt und seine Energie direkt von der Sonne bezogen. Nachdem er einen zweijährige Retreat im Himalaya beendet hatte, ist er in die Welt zurückgekehrt, um Sonnenyoga zu lehren und die Botschaft des Weltumfassenden Friedens, der Einheit und Brüderschaft zu verbreiten.

Sonnenyoga wurde von Sunyogi Umasankar entdeckt, als er als Ingenieur dem weltlichen Leben entsagte und im berühmten Pondicherry Aschram in Indien mit Meditation experimentierte. Während einer Meditation auf das Meer bei Sonnenaufgang blendete ihn die Reflektion der Sonne auf dem Wasser plötzlich so stark, dass er meinte erblindet zu sein - doch stattdessen erlebte er die Gaben eines gereinigten Geistes. Viele Jahre Forschung, die seiner Aussage nach von Mahaavatar Bababji inspiriert wurde, führten dazu, dass er heute seine Entdeckung als Technik für jederman praktizierbar anbieten kann.

Praktiziert wird über bestimmte Augenwinkel, was ermöglicht, dass die Netzhaut geschützt bleibt, auch wenn man noch Anfänger ist und

länger praktizieren möchte. Ziel ist die eigene Erleuchtung als Lösung aller Probleme für die Teilnehmer, sowie der Aufbau seines Ashrams nahe Kalkutta, der "Global Family Home University" für die Menschheit. Es gibt insgesamt 7 Level im Sonnenyoga, beginnend mit dem 2 bis 3 Tage dauernden Basis-Workshop; sie finden in Indien meist auf Spendenbasis statt, in allen anderen Ländern meist entgeltlich. Mit Ausnahme des Ashrams werden Workshops von Freiwilligen organisiert, die diese Methode selbst erlebt haben und anderen ermöglichen wollen.

Homepage Sunyoga.info *(englisch)*

Sunyogi's Autobiografie als Video

Ein knapp 9 stündiges Video, das sich lohnt - wo sonst hat man die Gelegenheit den Werdegang und das Erleben eines echten Yogis kennenzulernen :)

Weiteres

Hier findest du noch meine Übersetzung eines Interviews mit ihm auf Channel-4.

SONNENWASSER

Sungazing ist die Haupttechnik. Den Prozess begleitende und immens unterstützende Praktiken sind das Barfusslaufen -das auch während aller anderen Tageszeiten empfohlen ist-, gesundes Sonnenbaden und das Trinken von Sonnenwasser. Alle sind so einfach wie effektiv, und sind nicht mehr rein im Esoterischen begründet, sondern bereits wissenschaftlich belegbar.

Was ist Sonnenwasser?

Das ist ganz simpel: Sonnenwasser ist Wasser, das in der Sonne stand :). Dieses von der Sonne ausreichend beschienene Wasser hat besondere Eigenschaften, die für unseren gesamten Organismus und Geist und auch spirituelle Entwicklung förderlich ist. Da wir durch Sungazing beabsichtigen, möglichst viel Licht in uns fallen zu lassen, um durch seine Wirkung in uns zu umfassenderen Zuständen der Bewusstheit, der Emotionen und langfristig auch des physischen Körpers zu gelangen... zu erleuchteten. Die direkteste Wirkung hat das Sonnenlicht, indem wir es über die bewusste Wahl durch unsere Augen aufnehmen. Mit dem Sonnenwasser haben wir eine weitere Quelle, über die wir die Informationen und Energie der Sonne über das natürlichste Medium der Natur -Wasser- in uns aufzunehmen. Über das Wasser können wir die Sonne quasi indirekt trinken. Dies allein könnte nicht die Praxis des Sungazing ersetzen, aber es wunderbar ergänzen. Licht und Wasser, die zwei Hauptmedien, die uns am Leben erhalten.

Foto von Laura

Wie wird Sonnenwasser hergestellt?

Fülle Trinkwasser in eine ungefärbte klare Glasflasche und stelle sie einige Stunden in die Sonne - das war's. Wichtig ist die Flasche nicht fest zu verschließen, da Wasser sich ausdehnt, wenn es sich erwärmt. So kann die Flasche sogar platzen, wenn sie zu heiß wird. Lass den Deckel einfach leicht geöffnet, so dass Luft entweichen, aber keine Tiere hinein gelangen können.

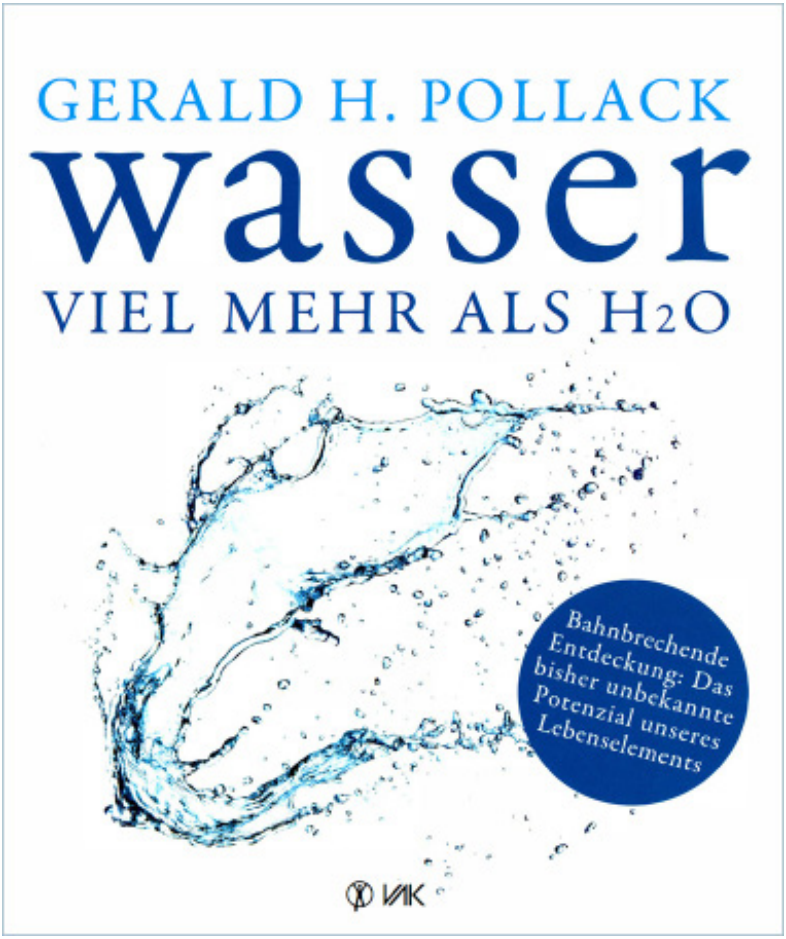
Du kannst das Ergebnis noch deutlich optimieren, indem du

- die Flasche auf Naturboden stellst, also auf Erde, Sand oder eine Wiese. Dies hat dann ähnliche Effekte wie bei der empfohlenen Erdung und dem Barfusslaufen.
- und "gutes" Wasser verwendest. Geh dafür in den nächsten Bioladen und kaufe dir je eine Flasche des dort angebotenen Wassers. In deiner Wohnung verköstigst du dann alle, so dass du einen direkten Vergleich hast. Wähle beim nächsten Einkauf die mit dem für dich angenehmsten Geschmack. Stelle allerdings nicht die etikettierten Flaschen in die Sonne, da diese aufgrund der Barcodes, der Bilder und des Textes vorinformiert ist, sondern fülle sie in eine eigens dafür verwendete Glasflasche oder gleich auch mehrere, falls du mehr als eine Flasche Wasser pro Tag trinkst.

Geeignete Glasflaschen bekommst du am günstigsten bei größeren Drogerien, Supermärkten und sogar im Internet. Und genauso, wie du nicht hinter einer Fensterscheibe Sungazing praktizieren solltest, so sollte das Wasser auch nicht hinter einer Fensterscheibe stehen, wenn du eine ideale Umstrukturierung willst. Modernes Fensterglas ist metallbedampft und lässt nur noch circa 10% aller Sonnenstrahlen hindurch. Das Glas von Flaschen hingehen ist nicht besonders behandelt und setzt dem Sonnenlicht kaum etwas entgegen.

Die wissenschaftlichen Hintergründe

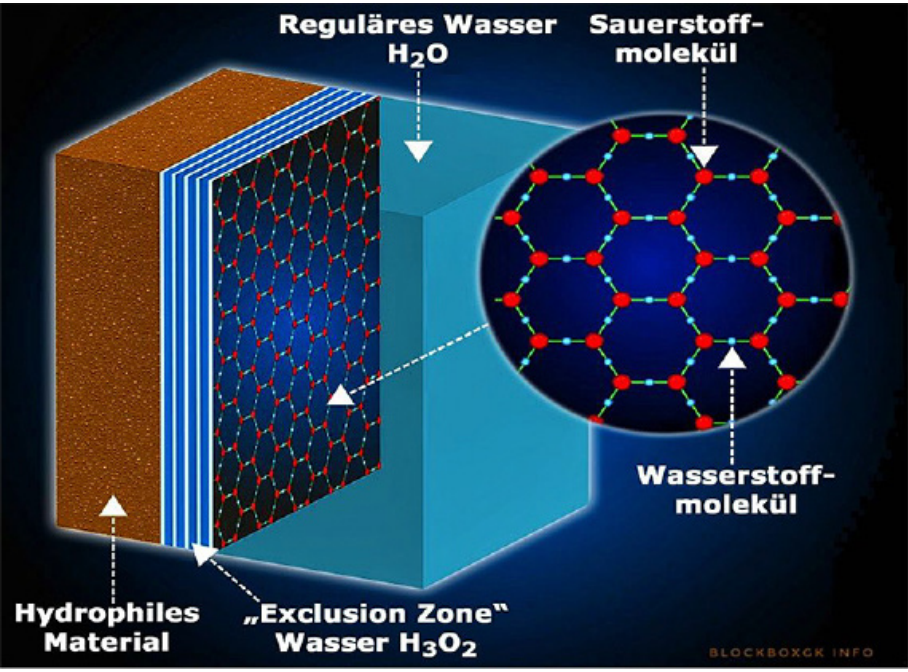
Was passiert mit dem Wasser, wenn wir es der Sonne aussetzen? Dazu hier eine Zusammenfassung der Forschungen von Prof. Pollack von der Washington University, die ich teils aus einem Artikel von Jens Block entlehnt habe. Willst du mehr dazu wissen, empfehle ich dir Prof. Pollack's Buch "Wasser - Viel mehr als H_2O".



Was ist dieses hoch strukturierte "EZ"-Wasser? Warum ist die Entdeckung dieses weiteren Aggregatzustandes von Wasser für das Verständnis des Lebens so bahnbrechend?

EZ-Wasser ist kein Wasser im bekannten Sinne. Man hat entdeckt, dass Wassermoleküle sich an wasserliebenden (hydrophilen) Oberflächen umbauen, und dass sie dabei ihre Strukturformel von H_2O in H_3O_2 ändern. Dieses Wasser hat damit andere chemische Eigenschaften, die für biologische Prozesse notwendig und damit für unseren Körper von besonderer Bedeutung sind. H_3O_2, oder auch EZ-Wasser genannt, hat eine sechseckige wabenartige Struktur, die Ebenen bildet: das

hexagonale Wasser. Dieses ist nicht mehr flüssig, sondern gelartig und bildet eine Art Flüssigkristall. Physikalisch kann er durch seine Struktur Informationen und Ladungen speichern - es ist damit wie eine Batterie, da im EZ-Wasser ein negatives Ladungspotential gebildet wird, gegenüber einer positiven Ladung im altbekannten H_2O ausserhalb davon. Das nachfolgende Bild veranschaulicht das.



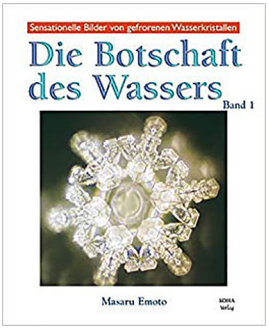
Bedenkt man, dass die meisten Proteine in unserem Körper hydrophil sind, lässt sich schon die Bedeutung dieser Entdeckung erahnen.
Im Kontakt mit Sonnenlicht geschieht nun etwas Besonderes: Diese Grenzschicht aus EZ-Wasser vergrößert sich enorm und speichert immense Mengen Energie. Da alle unsere chemischen Prozesse im Körper Energie benötigen, kann er diese nun aus der EZ-Wasser-Batterie erhalten. Weiterhin schwämmt EZ-Wasser alle Schwebstoffe aus, bedeutet, dass es hochrein wird. Alles "unreine" wird physikalisch in das noch vorhandene H_2O verdrängt und so leicht aus dem Körper transportiert. Es findet also eine Art Entgiftung und Reinigung statt.

Dies bedeutet, indem wir Sonnenlicht in Kontakt mit unserem Körperwasser bringen - entweder direkt über unsere Augen durch

Sungazing, Sonnenmeditation oder Sonnenyoga, oder indirekt durch das Trinken von Sonnenwasser - erhöhen wir den Anteil hochreinen, strukturierten und energetisierten Wassers in unserem Körper. Welche Informationen wir dabei zusätzlich von der Sonne erhalten, darüber können wir auf wissenschaftlicher Ebene nur spekulieren; das es für das Leben auf unserem Planeten und damit dem eigenen Leben jedoch von großer Bedeutung sein muss, ist offensichtlich. Denn ohne Sonnenlicht kein Leben. Diplom Physiker Dr. Ludwig sagt dazu *„Das Wasser hat ein Gedächtnis wie ein Elefant."*. Unter anderem liegt auch darin begründet, warum durch Sonnenpraktiken und Sonnenwasser unser Geist und unser Körper gereinigt, belebt, informiert werden und so besser funktionieren.

Es benötigt mehrere Monate langes Trinken von Sonnenwasser, um das gesamte Körperwasser damit auszutauschen. Kombiniert mit Sungazing verkürzt sich diese Zeit, da während der Praxis das am Auge vorbeifließende Blut, das natürlich auch Wasser enthält, ebenso strukturiert, informiert und energetisiert wird. Darin liegt auch die endgültige Sungazing-Dauer von 44 Minuten begründet, da dies der Zeitraum ist, den unser gesamtes Blut im Körper benötigt, um einmal am Auge vorbei geflossen zu sein. So wirst du bemerken, dass je länger du praktizierst, die Praxis immer leichter wird, sprich die Sonne immer weniger grell ist und die Augen und der Blick immer entspannter werden - selbst bei immer intensiver werdender Sonnenstrahlung, wenn du zu Tagesanbruch die Praxis beginnst. Dies liegt daran, dass nicht nur unser Geisteszustand, sondern auch unsere Körperchemie, insbesondere die des Wassers und andere Bestandteile in unserem Blut, durch das Sonnenlicht thermisch und photolytisch optimiert wird.

Zu diesem Thema besonders empfehlenswerte Bücher:
A. W. Dänzer | Die Unsichtbare Kraft in Lebensmitteln
Masaru Emoto | Die Botschaft des Wassers



BESTIMMEN DER UHRZEIT

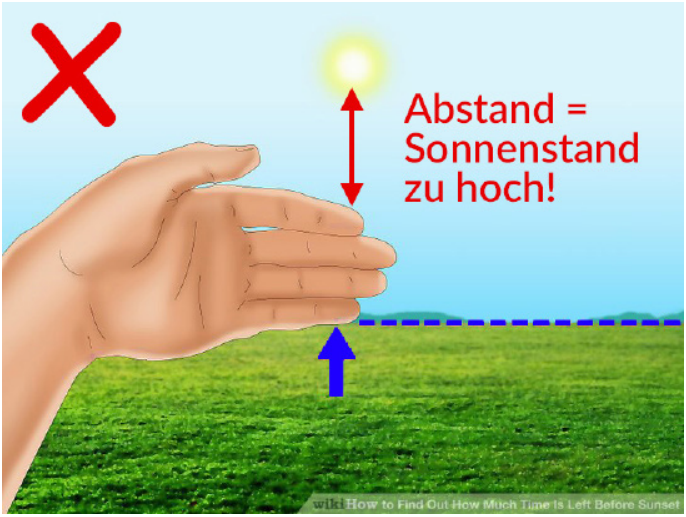
Selbst zu Zeiten der Smartphones und Uhren kann es vorkommen, dass man sich nicht sicher ist, ob man sich in der letzten oder ersten Sonnenstunde befindet - einfach deswegen, weil man nicht weiß, wie man an die Uhrzeiten des Sonnenauf- oder untergangs kommt.

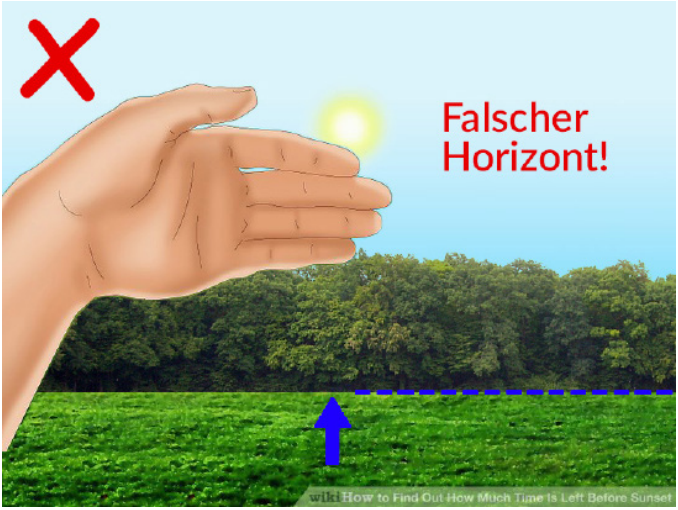
Hier dazu ein Tip: Heute hat fast jede Wetter-App diese Zeiten angezeigt, zum Beispiel auch die des iPhones:

Es gibt eine sehr einfache Methode, um für unsere Zwecke genau genug zu bestimmen, ob man noch im erlaubten Sungazing-Zeitfenster ist, also bis zu 1 Stunde nach Sonnenaufgang oder bis zu 1 Stunde vor Sonnenuntergang. Man benötigt nur die Sonne, einen ungefähren Horizont und die Finger einer Hand :).

1. **Bestimmte den Horizont.**
2. **Strecke eine Hand aus.**
3. **Halte die unter Kante des kleinen Fingers an den Horizont.**
4. **Jeder Finger stellt nun 15 Minuten Sonnenzeit dar. :)**

Ich habe von der Seite Wikihow Bilder entlehnt und für unsere Zwecke illustriert:





Bedeutet: Wenn zum Beispiel die Sonne an der Oberkante des Zeigefingers ist (während die Unterkante des kleinen Fingers am Horizont ruht), hast du noch für circa 4x 15 Minuten, also 1 Stunde direktes Sonnenlicht.

Ein anderes Beispiel. Vor Sonnenuntergang kannst du noch 2 Finger zwischen die Sonne und dem Horizont legen, Zeige- & Mittelfinger beispielsweise: Dann hast du noch 2 x 15 Minuten, also eine halbe Stunde Sonne.

ERFAHRUNGEN VON PRAKTIZIERENDEN

Sungazing Erlebnis bei 16 Minuten, mit Wildtieren :)

"Hehe heute direkt nach Sungazing! Der kleine Wildvogel folgte mir auf Schritt und Tritt und setzte sich sogar auf meinen kleinen Zeigefinger! Is mir noch nie passiert :)"
Martin aus Wien, Mai 2011

Sungazing Erlebnis mit Wildtieren

"Auf dem Heimweg lief plötzlich einige Meter vor mir ein relativ kleines schwarzes Etwas quer über den Feldweg. Ich fragte mich, was das wohl für ein Vieh war, es war aber schon im hohen Gras rechts des Weges verschwunden. Ich hatte dann den Impuls kurz stehen zu bleiben, und nochmal danach zu schauen, konnte es aber nicht im Gebüsch sehen. Plötzlich habe ich dann wahrgenommen, dass ich aber Verbundenheit und sogar Liebe zu diesem Wesen spüre. Und dass es mich jetzt echt freuen würde, es nochmal zu sehen. Just in diesem Moment kam es ein paar Meter weiter aus dem Gebüsch gelaufen und kam mehr oder weniger direkt auf mich zu. Kurz bevor es bei mir war hielt es dann an, und ich ging in die Hocke - und zu meiner Überraschung lies es sich tatsächlich einfach so von mir streicheln! Es sah aus wie eine kleine, vermutlich noch relativ junge schwarze Maus. Sie blieb dann da einfach einige Minuten sitzen und genoß es regelrecht, sich streicheln zu lassen, bis ich mich dann irgendwann aufgrund der langsam einbrechenden Dunkelheit weiter auf den Heimweg machte.

Mir kam dann auf dem Heimweg der Gedanke, dass ich doch am Nachmittag genau das auf sungazing.de gelesen hatte. Habe jetzt eben noch mal nach geschaut, und siehe da, tatsächlich, ein Punkt unter Langzeiteffekte ist: "Wilde Tiere haben keine Angst mehr." Sachen gibt's ;)
War ne echt schöne und fast schon herzöffnende Erfahrung..."
Christian, Juli 2018

Sonnenmeditation/ Sonnenyoga/Sungazing Erfahrungen bei Mittagssonne

Zwei Jahre Sungazing mit Übergang jetzt zum Sonnenyoga, was Sungazing beinhaltet, aber keiner Zeitbeschränkung mehr unterliegt!

Interviews mit 'fertigen' Sungazern

Sungazing ist immer noch eine exotische Praxis, selbst unter langjährig und erfahrenen Meditierenden. Mehrere Interviews wurden veröffentlicht, die ich mit Sungazern geführt habe, die den Prozess beendet haben. Das heißt, jeder hat nach vielen Monaten Praxis mindestens einmal 45 Minuten am Stück in die Sonne geblickt, die jüngste 'fertige' Sungazerin ist 12 Jahre alt :). Keiner ist erblindet, jeder hat seine eigenen interessanten Erfahrungen gemacht und alle führen auf ihre Weise die Praxis weiter.
Hier geht's zu den Interviews.

FRAGEN & ANTWORTEN

Fragen von Praktizierenden **& Antworten** Von Abuna Semai & erfahrenen Sungazern

Du hast eine Frage?

Schreib uns oder tausche dich mit Praktizierenden aus!

FRAGE

Ich habe heute bei trübem Himmel praktiziert. Meine Augen haben zu Beginn etwas geträn t und begrannt, vermutlich durch den hohen Sonnenstand. Ist das unschädlich?

ANTWORT

Bei trübem Wetter kann die Praxis sogar schwieriger sein als bei klarem Himmel, da die Wolken einen grelleren Himmel ergeben können als wenn wolkenlos. So kann ein Tränen und Brennen der Augen passieren. Dies ist ein Reinigungseffekt sein, aber du solltest aufpassen, dass deine Praxis leicht und anstrengungslos bleibt. Beharrlich, aber nicht hartnäckig. Ein entspannter und ruhiger Geist ist der Schlüssel; das Ego versucht uns immer, dass wir entweder zu viel oder zu wenig tun ;).

FRAGE

Erlauben Wolken uns ein wenig länger zu praktizieren als zu wolkenfreien Zeiten, um den vollen Nutzen davon zu haben?

ANTWORT

Vielleicht kannst du an einen Wolkentag länger praktizieren, aber auch hier gelten die selben Empfehlungen wie zum UV-Index genannt: Sich lieber an die regeln halten ;).

FRAGE

Ist es effektiv und sicher durch Wolken hindurch zu praktizieren? Heute war eine Wolkendecke, aber das Licht dennoch hell und grell. Manchmal konnte man die Sonnenscheibe hindurch erkennen. Ist das ok?

ANTWORT

Es ist ok durch Wolken zu praktizieren. Es ist sogar vorteilhaft, da du deine Praxis nicht unterbrichst. Nimm den hellsten Punkt am Himmel, auch wenn du die Sonne nicht direkt sehen solltest, da Sungazing sich mehr um Licht als um die Sonne dreht (auch wenn der Name das nicht vermuten lässt ;)).

FRAGE

Bei uns wird es morgens schon recht kalt. Wie gestaltet sich das Sungazing im Winter? Ich habe eine Yogamatte aus Naturlatex. Ist die und ein paar warme Socken als Isolation Ok?

ANTWORT

Tja. Das ist einer der Gründe warum ich den Winter in Asien verbringe. Es braucht mehr Einsatz im Winter, da jede Gelegenheit genutzt werden muss. Und es wird oft viele Tage geben, an denen man nicht praktizieren kann. Hier kann ich alternative Meditationen empfehlen, um die Zeit zu überbrücken und Erreichtes einigermaßen zu erhalten. Die beste ist "Vipassana" nach SN Goenka. Ansonsten sind auch die vorbereitenden Meditationen für Sonnenmeditation möglich, von denen ich hier einige gesammelt habe. Ich selbst habe barfuss stehend auf einem Schaffell praktiziert, wann immer dennoch dies nicht gereicht hat, bin ich in der Wohnung noch einige Zeit barfuss gelaufen. Nach mehr Erfahrung kann man die Energieflüsse besser spüren und bemerkt, wann sich Energie in den Boden entladen will und wann nicht. Kalte Füße zB sind ein eindeutiges Zeichen eines Energiestaus, dann Socken aus und barfuss laufen. Auch in der Wohnung. Die Erdung ist dann zwar nicht perfekt, aber auch nicht 0.

FRAGE

Mein UV-Meter sagt mir um 15 Uhr, dass die UV Strahlen bei 0 sind. Kann das sein? Bedeutet das, dass im Winter ab 15 Uhr praktizieren kann, auch wenn der Winkel so hoch ist?

ANTWORT

Generell ist die Anweisung bei Sungazing, dass nur die erste oder letzte Sonnenstunde erlaubt ist. Aber. Wenn der UV-Index sehr niedrig oder sogar bei 0 ist, ist es ok die Praxis zu versuchen. Aber du solltest du darauf achten, dass die Sonne nicht zu hell ist, die Meditation so leicht wie zu den erlaubten Zeiten ist und nicht anstrengend wird, die Dauer des Nachleuchtens für dich in deinem gewohnten Rahmen ist, und dein allgemeines Wohlbefinden sich nicht verschlechtert. Ich empfehle dir zunächst mit etwas geringerer Dauer zu praktizieren, wenn du dich ausserhalb des Zeitfensters, aber unterhalb eines UV-Index unter 2 bewegst, zum Beispiel: Wenn du 8:20 Minuten lang praktizierst, dann probiere erst einmal 4 oder 5 Minuten und beobachte, was passiert, wie es dir und deinen Augen geht. Wenn es so einfach und problemlos geht, wie zu den erlaubten Zeiten, dann kannst du die Zeiten langsam erhöhen. Finde heraus, ob du dieselbe Zeitdauer sungazen kannst oder sie um 10, 20 oder 30 Prozent reduzieren musst. Lass dich von deiner Aufmerksamkeit und Erfahrung leiten.

FRAGE

Da man ja in der ersten oder letzten Sonnenstunde praktizieren darf, darf man auch bei beiden am selben Tag oder nur einmal am Tag?

ANTWORT

Nur einmal am Tag ;). Ich empfehle, dass man morgens es das erste Mal versucht. Wenn es dann zu bewölkt ist, hat man am Abend noch eine zweite Chance.

FRAGE

Kann man alternativ, wenn der Himmel bewölkt ist auch ausserhalb des erlaubten Zeitfensters in die schwache Sonne hinter die Wolken schauen?

ANTWORT

Nein. Die UV-Strahlen können dennoch für diese Praxis zu hoch sein, um schadlos praktizieren zu können. Das einstündige erlaubte Zeitfenster nach Sonnenaufgang oder vor Untergang ist zur Sicherheit für die Augen so gelegt worden.

FRAGE

Es war wochenlang bewölkt und die Sonne war nicht zu sehen... wie genau läuft das jetzt, mache ich dann einfach weiter?

ANTWORT

Laut Hira Ratan Manek macht man in dem Fall einfach bei der letzten Peraxisdauer weiter. Wenn das wenige Tage sind, passt das auch. Meine Erfahrung ist jedoch, wenn die Pause recht lange war, wie Wochen oder sogar Monate, dass es günstig ist mit etwas geringerer Zeit zu beginnen, da die Nerven und Körperchemie sich erst einmal wieder daran gewöhnen müssen - in etwa wie beim Muskeltraining. Warst du zum Beispiel bei 13 Minuten, würde ich bei 10 beginnen, dann täglich um eine Minute steigern, dann bei 13:10 weitermachen mit den üblichen 10-Sekunden Schritten. Das Wohlbefinden wird dir zeigen, wann du sogar noch weniger praktizieren solltest oder sogar mehr kannst.

FRAGE

Soll man während des in die Sonne Schauens das natürliche Zwinkern unterdrücken oder ist dies irrelevant?

ANTWORT

Blinzeln nicht unterdrücken, aber versuchen diese nicht als Reflex stattfinden zu lassen, sondern bewusst absichtlich zu blinzeln, um zB sich ansammelndes Tränenwasser abfließen zu lassen.

FRAGE

Sollte man sich immer genau auf einen Punkt fixieren, oder kann man auch während einer Session links, rechts, oben und unterhalb der Sonne schauen, bzw. den Blickpunkt switchen während einer Session?

ANTWORT

Beim Sungazing wird das Fixieren der Sonne und auch der konzentrierte Blick gelehrt. Ich kann dagegen empfehlen, mit dem weichen Blick zu praktizieren, wie in der Praxisanleitung auf dieser Webseite erklärt. In der Regel wird in die Sonne geschaut, du darfst aber gern auch in andere Positionen gehen, die Sonne sollte dabei aber im Blickfeld bleiben.

FRAGE

Muss man das Nachleuchten immer beobachten? Ich bin gerade bei etwas mehr als zwei Minuten Sungazing, das Nachleuchten aber dauert bis zu 10 Minuten, ist das normal? Wenn ich mal nicht in der Lage bin, das Farbenspiel bis zum Ende zu beobachten, hat das negative Auswirkungen auf die Augen?

ANTWORT

Das sind gleich zwei Fragen :). Und ja! Das Nachleuchten muss zwingend beobachtet werden, bis es von Selbst vollständig verschwunden ist, nur dann besteht keine Gefahr für die Augen. In der Regel dauert das Nachleuchten wenige Augenblicke (oder ist sogar garnicht vorhanden) bis maximal 10 Minuten, es ist also bei dir noch im Rahmen. Nur bei der Praxis der Sonnenmeditation ist das Beobachten des Nachleuchtens in bestimmten Fällen nicht notwendig, was auf den Workshops erläutert wird. Auch die Bedeutung der Farben und warum es überhaupt zum Nachleuchten kommt, wird dort erläutert. Im Sonnenyoga gibt es dazu keine Infos.

FRAGE

Warum barfuß sein beim Sungazing?

ANTWORT

Wir tauschen positive und negative Ionen mit der Natur durch Atem und Füße aus - über die Füße aber nur, wenn barfuß ;). Dies hilft, unser durch Sungazing ausgeglichenes System zu stabilisieren. Mehr dazu findest du hier.

FRAGE

Mittlerweile bin ich bei knapp 19 min angekommen. Wenn ich morgens bei Sonnenaufgang starte ist alles wunderbar. Wenn ich am Abend in die untergehende Sonne schaue, dann gelingt mir das Sungazing nur mit einiger Mühe. Ich habe dann oft das Gefühl die Sonne ist zu grell, obwohl ich in der letzten halben Stunde starte. Vorgestern habe ich begonnen und wieder mit dem Input "Ein volles Gefäss kann nicht mehr befüllt werden" abgebrochen. Bin dann in eine Meditation gegangen und habe zunächst alle Tageseindrücke abfliessen lassen. Als ich das Gefühl hatte Platz zu haben, begann ich nochmals mit dem Sungazing. Dann ging es wunderbar. Allerdings war dann auch die Sonne tiefer. Nun meine Frage: Ist das etwas was auch ihr macht, leer werden um Sonnenenergie reinzulassen?

ANTWORT

Der Geist ist zu unterschiedlichen Zeiten verschieden aktiv, still, blockiert oder frei, je nach persönlichen Themen, daher wird die Sonne auch jedes Mal etwas anders wirken, greller sein oder nicht. So in etwa als würden innere Wolken vorbeiziehen, die auf das hereinfallende Sonnenlicht dann plötzlich reagieren. Alles, was dich in einen stillen, liebevollen, friedlichen, entspannten Zustand bringt hilft dir beim Sungazen. So zB auch deine Meditation. Ändert sich dein Inneres, kannst du auch das äußere Licht besser zulassen. Daher werden hier auch die vorbereitenden Meditationen empfohlen.

FRAGE

Mit dem rechten Auge konnte ich besser in die Sonne schauen als mit dem linken Auge, das ich zukneifen musste. Versuchte ich mit dem linken reinzusehen war es wie die Mittagssonne. Warum ist dies manchmal so verschieden?

ANTWORT

Dies hängt von der Hirnhälftenaktivität ab, die sich ca. alle 90 Minuten wechselt, dh zumeist ist eine der beiden Gehirnhälften dominant aktiv - für 90 Minuten, dann ist die andere dran. Dies hat etwas mit den dominanten geistigen Blockaden zu tun, also zB ob eher mit Vergangenheits- oder Zukunftsbezug, ob eher mit Menschen auf Augenhöhe oder Schutzbefohlene, Männlich & Weiblich, Ida und Pingala, usw. Es gibt viele mögliche Unterscheidungen. Generell wird dieses Ungleichgewicht zwischen der rechten und linken Hirn- & Körperhälfte aber nach und nach durch die Sonnenpraxis ausgeglichen. Einige Praktizierende begegnen dem auch mit Wechselatmung oder Binaural Beats.

FRAGE

Kann man auch durch die Sonnenbrille Sungazing praktizieren?

ANTWORT

Sonnenbrillen, ebenso wie Fensterglas filtern die meisten Sonnenfrequenzen heraus. Und wir benötigen ale Frequenzen und nicht nur einen Teil der Sonne. Die Erde und auch alle ihre Bewohner sind ideal auf diese Frequenzen abgestimmt und Probleme bei ihnen treten immer nur dann auf, wenn diese nicht in Harmonie sind. Zusätzlich führt der Blick durch abgedunkeltes Glas -wie bei Sonnenbrillen- dazu, dass sich die Pupillen weiter öffnen. So gelangen jene Sonnenstrahlen, die nicht herausgefiltert werden, zuviel auf die Netzhaut, da dem Auge eine falsche Intensität vorgegauckelt wird.

FRAGE

Wie geht Sungazing in nördlichen Gegenden, wo monatelang keine Sonne scheint?

ANTWORT

Genau so, wie in allen anderen Gegenden :). Praktizieren ist nur möglich, wenn die Sonne scheint... Natürlich haben in nördlichen Gegenden wohnende Menschen kaum die Gelegenheit im Winter zu praktizieren. Deswegen gibt es ja auch noch andere sehr kompetente Meditationen, wie zum Beispiel Vipassana nach Goenka, und alle sonstigen von mir gelehrten Meditationen, wie das Spontanbewegen. Da es bei Sungazing allerdings auf den UV-Wert und nicht die Uhrzeit ankommt, kann es sich lohnen sich ein UV-Meter zu besorgen, was für 10-20 € zu bekommen ist. Damit kann man bequem den UV-Wert messen, und hier kommt es darauf an, dass diese unter dem Wert 2 ist, da dieser für die Augen ungefährlich ist. Die Angabe bei Sungazing, dass man nur in der ersten und letzten Sonnenstunde praktizieren soll, kommt daher, das dieses Zeitfenster weltweit das sicherste ist. Jedoch je nörtlicher oder südlicher man vom Äquator aus gesehen kommt, um so langsamer wird die Sonne Richtung Zenit am Mitttag steigen, und somit wird der UV-Wert wesentlich länger unter 2 bleiben als nur in der ersten oder letzten Sonnenstunde, so dass man teilweise sogar 1,5 bis zu 2 Stunden vor Sonnenuntergang oder bis nach Sonnenaufgang praktizieren kann. In Äquatornähe dagegen ist das 1-Stunden-Fenster schon zu großzügig gewählt.

FRAGE

Ich bin jetzt bei 17 Minuten 50 und stehe hier in Niederbayern barfuss in einer Sandbettkiste (Tiefe ca. 2 cm) aus Plastik draussen im Freien, bei Regen oder Schnee schaue ich durchs offene Fenster. Meine Frage ist, wie gestaltet sich das Gehen nach 44 Minuten Sungazing hier in Deutschland? Da komme ich ja schon wieder in den Winter hinein und soll nur auf Erde gehen, statt auf Gras.

ANTWORT

Erstmal: in einer Kiste zu stehen, die aus Plastik und mit Sand gefüllt ist… bringt gar nichts :). Es geht um den energetischen Kontakt mit Mutter Erde und der ist nie durch Plastik möglich. Das ist wie bei einer Stromleitung, das Plastik isoliert, so hätten Sie quasi auch gleich die Schuhe anlassen können, da die Sohlen auch aus nichtleitendem Material sind. Daher bitte immer die Anweisungen exakt befolgen, wenn man keine intuitive Führung hat. Jede Änderung kann den Effekt verhindern. Es wäre so, als würden Sie mit angezogener Handbremse fahren.

Ich habe den kompletten Prozess gemacht, auch das Barfussgehen und war dafür im Winter in Indonesien. Ja, bei den Temperaturen gestaltet sich das schwierig, daher empfehle ich, dass sie immer dort, wo sie barfuss gehen können, das auch tun und dort wo es nicht geht, nicht. Das Problem ist, das die meisten sich auf der Arbeit das nicht trauen und den Schnee zu kalt finden. Nun, das ist eine Frage des Einsatzes und was einem wichtiger ist: die aktuelle Matrix oder die, in die man gehen will. Ich bin auch bei 0 Grad in Wien barfuss gelaufen und das ist kein Problem mit etwas "Übung".

FRAGE

Warum sitzt man bei Sonnenyoga/Sonnenmeditation und steht beim Sungazing?

ANTWORT

Bei Sungazing ist die Energie aufgrund des niedrigen Sonnenstandes nicht so hoch wie bei Sonnenmeditation und Sonnenyoga. Bei hohen Energien können bestimmte Effekte auftreten, wie zum Beispiel plötzliche Absencen, heißt Bewusstseinsaussetzer - dies ist so gewollt und ist begründet in sich auf einmal lösenden Unbewusstheiten und plötzlichen Ausschüttung von Melatonin aus der Zirbeldrüse (dies wird genauer auf dem Sonnenmeditation-Workshop erläutert). Stehend kann das faktisch zum Hinfallen führen, was also eher ungünstig ist ;). Ein weiterer Grund ist die bessere Erdung, wenn man auf dem Boden sitzt, dieser ist aber sekundär, wenn barfuss praktiziert wird. Barfuss zu praktizieren wird bei Sungazing und Sonnenmeditation empfohlen, es ist kein Bestandteil von Sonnenyoga. Sungazing geht damit definitiv auch sitzend. Sonnenmeditation und Sonnenyoga auch, allerdings nur für erfahrene Meditierende, die die Anzeichen erkennen, wenn das oben Genannte eintreten könnte.

FRAGE

Schrumpfen Verdauungs-Organe wie Magen, Darm zusammen?

ANTWORT

Dazu gibt es noch keine Langzeiterfahrungen - es scheint jedoch so zu sein, dass einige sich verkleinern wie auf jeden Fall der Magen, jedoch die Organe nicht einfach verkümmern, sondern eine weniger grobe energetische Funktion erfüllen werden.

FRAGE

Wieso bemühen sich die Sungazer nicht um mediale Verbreitung ihres Wissens. (Schließlich wäre es ein Weg gegen die Klimakatastrophe).

ANTWORT

Es kommt nie darauf an, was gesagt wird, sondern wer zuhört. Gib im Internet Begriffe wie Sonnenmeditation, Lichtnahrung oder ähnliches ein, und du wirst sehr schnell in Massen fündig werden mit Internetseiten, Videos, Anleitungen, etc. So ist es zum Beispiel, obwohl meine Workshops rein auf Spendenbasis angeboten werden, diese nicht überlaufen sind, da die allermeisten Menschen sich nicht für solche Themen interessieren. Im Vergleich zu vor einigen Jahren noch hat sich das Interesse aber vervielfacht! Es ist auch nicht so, dass sich die Massenmedien für Menschen interessieren, die in die Sonne blicken. Noch nicht. Ich kenne sehr viele, die für Interviews und mehr verfügbar sind, aber schlichtweg nicht gefragt werden. Die Massenmedien werden nicht dafür benutzt Menschen zu Erleuchtung zu bringen, sondern genau genommen sie davon fernzuhalten. So wünschen sich viele, was du angesprochen hast, doch die allermeisten sind nicht bereit ihre Zeit dafür zu verwenden, um dies zu verwirklichen. Es gibt sehr viel zu tun, wie Übersetzungen, diverse Nachforschungen und so weiter, es kommt jedoch nicht darauf an was getan werden muss, sondern wir wirklich etwas tut. Und da gibt es heute nur sehr, sehr wenige. Du darfst dich gern anschließen :).

FRAGE

Verhungere ich, wenn´s wochenlang bedeckt ist? :)

ANTWORT

Tust du ja sonst auch nicht - also nicht wenn man etwas isst :) Es gibt viele Energiequellen, eine ist die physische Nahrung, eine andere ist Sonnenenergie per Sonnenmeditation, Sonnenyoga oder Sungazing zu tanken. Und es gibt noch mehr, siehe „Das Yoga der Lichtnahrung".

VORBEREITENDE MEDITATIONEN

Für Sungazing braucht es laut dem originalen Protokoll von Hira Ratan Manek zwar keine Vorbereitung, viele haben jedoch festgestellt, dass es gerade bei längerer Praxisdauer günstig sein kann. Für die Praxis der Sonnenmeditation habe ich über ein Dutzend vorbereitende Meditationen erläutert, die du auch für Sungazing verwenden kannst. Probier sie einmal aus :). Das Video ist in englischer Sprache, mit teils deutschem Untertitel.

Von einigen Sungazern wurde zusätzlich auch folgende Vorbereitungen als hilfreich erfahren:
- Wechselatmung
- Feueratem

Betont sein sollte dennoch, dass es keinerlei Hilfsmittel bedarf, um Sungazing praktizieren zu können. Sungazing ist eine Methode, die über die Hingabe wirkt. Hier gilt besondere Vorsicht, wenn man willensgesteuerte Techniken wir Pranayama (zB durch Feueratem) hinzu addiert. So etwas kann auch komplett nach hinten losgehen, denn dies sind zwei völlig unterschiedliche Wege. Das Ego kann (muss aber nicht) sehr leicht über die Willenssteuerung eingreifen, was bei Hingabe nicht möglich ist. Solange man noch grundsätzlich egogesteuert ist -und das ist bei allen der Fall, die noch nicht das Selbst vollständig verkörpern- gilt besondere Vorsicht. Die im Video vorgestellten Meditationen bedienen sich möglichst wenig dem Einfluss des Willens, sondern gehen so weit wie möglich über die Hingabe.

VERGLEICH ZWISCHEN SUNGAZING, SONNENMEDITATION & SONNENYOGA

	Sungazing	Sonnenmeditation	Sonnenyoga
Lehrer	Hira Ratan Manek	Abuna Semai	Sunyogi Umasankar
Ziel	Stiller Geist, Positive Emotionen, Gesunder Körper, Lichtnahrung (nur im seltenen Idealfall).	Erleuchtung, Harmonisierung des Menschen mit dem Mikro- & Makrokosmos, und darüber hinaus. Harmonisierung aller Elemente bis hin zur Lichtnahrung und darüber hinaus. Verwirklichung der drei göttlichen Eigenschaften: Reine Bewusstheit, Bedingungslose Liebe, Unerschütterlicher Friede, Unendliche Lebenskraft. Erlangung des Gottmensch Körpers.	Erleuchtung, Harmonisierung des Menschen mit dem Mikro- & Makrokosmos, und darüber hinaus. Harmonisierung aller Elemente bis hin zur Kundalini-Erweckung, Lichtnahrung und darüber hinaus.
Nebeneffekte	Herzöffnung: Grundlose Freude & Gefühl der Verbundenheit, Lichtnahrung im Idealfall.	Stiller Geist, Positive Emotionen, Gesunder Körper, Herzöffnung, bessere Intuition mittels Kontakt zum Höheren und Niederen Selbst, weniger Bedarf an Nahrung & Schlaf.	Stiller Geist, Positive Emotionen, Gesunder Körper, Herzöffnung, bessere Intuition, weniger Bedarf an Nahrung & Schlaf.
Dauer	9 Monate bei täglicher Praxis. In Mitteleuropa ca. 2 Jahre.	Unberechenbar. Ergebnisse können bereits bei der ersten Praxis eintreten.	Unberechenbar. Ergebisse können bereits nach wenigen Malen Praxis eintreten.

	Sungazing	Sonnenmeditation	Sonnenyoga
Praxis	Beginnend bei 10 Sek.; täglich werden 10 Sek. addiert. Barfuss während und zwingend Beobachten des Nachleuchtens nach der Praxis notwendig.	Freie Zeitdauer, von Minuten bis Stunden; Empfehlung für Einstiger: 44 Minuten. Vom ersten Tag an freie Wahl der Dauer und Uhrzeit der Praxis, selbst in der Mittagssonne.	Beginnend bei 1/2 Std. Praxis zzgl. 1/2 Stunde Vor- & Nachbereitung; Dauer nach eigener Wahl.
Energieaufnahme	Direkter Blick in die Sonne notwendig.	Sonnenenergie wird über das Auge, mit Schutz der Netzhaut durch variable Techniken aufgenommen: Ohne Sonne im Blickfeld, mit Sonne im Blickfeld, als auch direktem Blick in die Sonne. Technik richtet sich an Lichtintensität, Praxisdauer und aktueller Geisteseinstellung. Direkter Blick in die Sonne ist Erfahrenen möglich.	Sonnenenergie wird über das Auge, mit Schutz der Netzhaut durch eine Techniken aufgenommen: Ohne Sonne im Blickfeld. Direkter Blick in die Sonne ist Erfahrenen möglich, diesen muss sich jedoch der Praktizierende selbst erschließen.
Sonnenstand	Nur in der ersten & letzten Sonnenstunde möglich.	Von der ersten Praxis an: Zu allen Zeiten und in jeder Dauer möglich, auch in der Mittagssonne.	Für Anfänger wird die Praxis für die Dauer von 30 Minuten in der Morgensonne gelehrt, Fortgeschrittenen hin zu 1 Stunde am Vormittag oder Nachmittag, Erfahrenen ist die Praxis zu allen Zeiten und in jeder Dauer möglich, auch in der Mittagssonne.

	Sungazing	**Sonnenmeditation**	**Sonnenyoga**
Alternative Meditationen oder zur Vorbereitung	Keine.	Gottmensch Aufrichtung, Gottmensch Meditation, SAM "Spontanbewegen", viele weitere hier auf Youtube verfügbar, englisch mit deutschem Untertitel.	Auge-in-Auge & Fotomeditation.
Schwierigkeitsgrad	Praxis sehr leicht	Praxis leicht	Praxis leicht
Verfügbarkeit	**Online auf dieser Webseite erlernbar.**	Nur auf einem Workshop oder von einem erfahrenen Praktizierenden live erlernbar. **Workshops werden immer & allerorts rein auf Spendenbasis angeboten** und von Freiwilligen organisiert.	Nur auf einem Workshop von Sunyogi direkt oder einem seiner ernannten Lehrer live erlernbar. Obwohl Sunyogi selbst rein auf Spendenbasis die Kurse gibt, wird seitens der Organisatoren eine Teilnahmegebühr verlangt.
Weitere Quellen	Buch "Sungazing"	*in Arbeit*	Buch "The Essence of Sunyoga"
Homepage	englisch: www.solarhealing.com deutsch: www.sungazing.de Mehr Webseiten in anderen Sprachen verfügbar.	englisch: www.sunmeditation.info deutsch: www.sonnenmeditation.de Mehr in anderen Sprachen in Arbeit.	englisch: www.sunyoga.info deutsch: www.sun-surya-yoga.de Mehr Webseiten in anderen Sprachen verfügbar.

Erstellt & aktualisiert von Abuna Semai | April 2018

MEDITATION ZUR MITTAGSZEIT

Sungazing darf während der ersten oder letzten Sonnenstunde eines Tages praktiziert werden - alles Andere ohne weiteres Wissen ist schädlich. Da falsche Praxis mit der Sonne auch zu Blindheit führen kann, gilt es den Regeln unbedingt zu folgen - inklusive dem Beobachten des Nachleuchtens.

Sungazing ist allerdings nicht die einzige Methode, die entdeckt wurde und gelehrt wird. Darunter sind besonders zwei aufzuführen, die beide kompetent sind, jedem die Praxis zu allen Tageszeiten mit beliebiger Dauer, bis hin zur Mittagssonne(!) zu lehren:

Sonnenmeditation *nach Abuna Semai*

Sonnenyoga *nach Sunyogi Umasankar*

Beide Methoden werden nur auf Workshops gelehrt, die 2-3 Tage dauern und weltweit stattfinden. Intention, Theorie und Praxis sind unterschiedlich. Alle werden von Freiwilligen organisiert, die die jeweilige Methode selbst als hilfreich erfahren haben und anderen ermöglichen wollen. Sonnenmeditation-Workshops finden dabei immer & allerorts rein auf Spendenbasis statt, Sonnenyoga-Workshops sind ausserhalb von Indien meist kostenpflichtig. Auf den vorherigen Seiten kannst du die Praktiken vergleichen.

Der Vollständigkeit halber möchte ich diesen Yogi hier erwähnen, der mit dem indirekten Blick des Sonnenyoga praktiziert. Ob er auch lehrt, ist mir nicht bekannt ;).

EFFEKTE BEI LANGZEITPRAXIS

Die hier genannten Effekte aus intensiver Meditation sind allgemein unter ernsthaft Strebenden bekannt, während die Allgemeinheit dagegen beim Lesen der nächsten Zeilen eher ungläubig dreinblicken wird :). Im ältesten aller Yoga-Bücher, den Yoga-Sutras von Patanjali, die auf ein Alter von circa 2.000 Jahre geschätzt werden, wirst du noch von einigen mehr lesen, die selbst für erfahrene Meditierende wahnwitzig anmuten mögen. Vieles von dem hier Geschriebenen wird schwerlich jemand allein durch Sungazing erreichen können, Vorstufen davon kann aber jeder in kürzester Zeit am eigenen Leib erfahren.

Gilt speziell für Sonnenpraktiken

- Gesunde Augen, schärfere Augen, sattere Farben, bis hin dass es keiner Brille mehr bedarf
- Visuelle Wahrnehmung, die über das den Augen Mögliche hinaus geht

Gilt für alle Praktiken echter Meditation

- Geistige und physische Verjüngung
- Starke physische Gesundung, Krankheiten verschwinden
- Hohe Vitalität und Libido, keine Müdigkeit mehr
- Große körperliche Kraft und Ausdauer
- Weniger bis gar kein Schlaf mehr
- Erlangen des Idealgewichts
- Lichtnahrung
- Einschlafen und Aufwachen in nur einem Augenblick
- Keine körperlichen oder emotionalen Schmerzen
- Heiler-Fähigkeiten, teils nur durch die bloße Anweisenheit

- Wilde Tiere haben keine Angst mehr
- Befreiung von allen Ängsten, besonders Todes- & Existenzangst
- „Negative“ Emotionen wie Wut, Enttäuschung, Traurigkeit, Antipathie, gehören der Vergangenheit an
- „Positive“ Emotionen wie Friede, Freude und Liebe sind dauerhaft und immer tiefer spürbar
- Astralreisen
- Klarträume
- Tiefe und präzise Intuition
- Gedankenlesen, Empathie
- Völlige Gedankenstille und Geistesklarheit
- Tiefste geistige Stille bis zum Samadhi und Maha-Samadhi
- Bewusstheit über vergangene Leben
- Instant-Wissen
- Yogische Fähigkeiten (Siddhis)
- Erleuchtungserfahrungen, wie Antworten auf „Was bin ich?“, „Wer bin ich?“, „Warum bin ich auf der Erde?“, „Was ist der Sinn des Lebens?“, „Wer/Was ist Gott?“, …

Erwähnt werden sollte, dass bevor man die letztliche Erleuchtung erlangt - ein Ziel nach dem Sungazing nicht strebt, das aber dennoch für ernsthaft Praktizierende in Reichweite ist - häufig das Phänomen berichtet wird, dass man besonders zwei schwierigen Phasen in der Meditation begegnet:

1. Konfrontation mit allen persönlichen Ängsten.
2. Konfrontation mit allen persönlichen Verführungen.

Gern auch in dieser Reihenfolge. Diese zeigen sich oft in Form von allerlei Wahrnehmungen auf mentaler, emotionaler und physischer Ebene; im ersteren Fall in Form von Dämonen, dem Teufel, Einbildungen von Leiden und Sterben (siehe zum Beispiel das nachfolgende Video); im zweiten in Form von Engeln, Jesus, Buddha, ... und Göttern. Beides sind Schleier, die prüfen, ob man sich von ihnen noch beeindrucken lässt oder tatsächlich standhaft allein nach der letzten Wahrheit strebt und sich von beiden Ebenen nicht davon abbringen lässt. Ähnlich zu Jesus’ Wüstenerlebnis, in dem ihm der Teufel begegnete, der versuchte ihn zu verführen, indem er ihm die Welt versprach, wenn er von seinem Tun ablassen würde. Ein solches Vorgehen ist auch unter “Salomon’s Ring” bekannt geworden. Ist man sich dessen nicht bewusst, kann es einem ergehen wie diesem armen Tropf, der aus reiner Unwissenheit nicht erkannte, dass er äußerst erfolgreich praktizierte und kurz davor war sehr hohe Zustände der Meditation zu erlangen, man könnte auch sagen “5 vor Erleuchtung” :). Hier ein empfehlenswertes Video dazu.

LICHTNAHRUNG

Es existiert ein Phänomen, das früher nur Yogis zugesprochen wurde und keinen Einzug fand in das alltägliche Leben 'normaler' Menschen: Ohne Essen zu müssen leben zu können. Die meisten sind so erzogen worden anzunehmen, dass Essen zum Leben dazu gehört und ein Mensch ohne Essen etwa einen Monat überleben kann - und dann stirbt. Mittlerweile gibt es viele Menschen, die das Gegenteil behaupten und es auch durch ihr eigenes Leben beweisen, ohne gleich ein Religionsgründer oder ein auch sonst einzigartiger Mensch zu sein. Da es so viele wurden, rückt das Thema mehr in die Erreichbarkeit von jederman. Mittlerweile gibt es zahlreiche Wege in die Lichtnahrung... wobei der Begriff ungünstig gewählt ist und diese Fähigkeit in verschiedenen Sprachen auch verschieden formuliert wird, zum Beispiel:

Lichtnahrung (deutsch)
Breatharianism (englisch), sinngemäß übersetzt: Die Kunst nur von Atmung zu leben
Bi Gu Fu Shi (chinesisch), sinngemäß übersetzt: Ohne Getreide leben

Es ist also nicht so, dass man als Nicht-Esser automatisch von Licht lebt, vielmehr gibt es verschiedene Quellen, um den physischen Körper auch ohne materielle Nahrung zu versorgen. Die meisten dieser Quellen sind fragwürdig, wie die Versorgung durch aufgestiegene Meister (21-Tage Lichtnahrungsprozess und Bi Gu Fu Chi), da den meisten das Kleingedruckte bei diesem Deal unbekannt ist. Andere bedürfen langwieriger Praktiken, die oft falsch oder unvollständig weitergegeben werden, wie das Kechari Mudra. Andere sind durch Segnungen von Gottheiten dazu gelagt (Phralad Jani), was nun ja... eher schwer nachzuahmen ist :). Dagegen sind Methoden wie die "Bewusste Ernährung" von Joachim Werdin aus dem nachfolgenden Buch zu empfehlen, da sie völlig autark und natürlich ablaufen.

Was von allen den bekannten Methoden noch am meisten den Namen Licht-Nahrung verdient, sind Praktiken, die über das Licht die notwendige Energie aufnehmen. So wie Sungazing, Sonnenmeditation und Sonnenyoga :). Hier findest du eine Übersicht der generellen Unterschiede der Techniken.

Willst du mittels Sungazing an deine Fähigkeit zur Lichtnahrung freilegen, kann ich dir empfehlen, dass du immer zu Essenszeiten vorher mit der Sonne praktizierst, beim Sungazing also vor

dem Frühstück und vor dem Abendessen; bei Sonnenyoga und Sonnenmeditation auch vor anderen Essenszeiten, wie dem Mittagessen. Beobachte, was dabei mit deinem Gefühl des Hungers geschieht. Es kann gut sein, dass ein Teil davon rein durch den direkten Sonnenkontakt gesättigt ist. Weiterhin ist das Trinken von Sonnenwasser sehr hilfreich, da wir größtenteils aus Wasser bestehen. Für anstrebende Lichtköstler ist damit von größerer Bedeutung was sie trinken, als was sie essen. Eine Erkenntnis, die zwar logisch ist, die ich bisher jedoch von keinem Lichtköstler gehört habe.

Lichtnahrung Kongress

Damit Interessierte noch leichter in Kontakt mit Lichtköstlern und ihrem Werdegang kommen können, habe ich den 1. Europäischen Lichtnahrungkongress veranstaltet, der vollständig auf Video aufgezeichnet wurde. Mein Vortrag mit einer neuen Technikempfehlung ist wie immer rein auf Spendenbasis und du kannst ihn hier betrachten.

Die Sprecher

- **Oberom Om**
  "Lichtvolles Bewusstsein" | Dauer: 3 Std 2 min
- **Tianying**
  "Big Gu Fu Qi" | Dauer: 42 min, inklusive Energieübertragung
- **Jenny Solaria Postatny**
  "Der 3-Tage LiNa-Prozess" | Dauer: 1 Std 11 min
- **Dirk Schröder**
  "Lichtnahrung als spiritueller Weg" | Dauer: 1 Std 28 min
- **Mister X**
  "LiNa Retreats" | Dauer: 1 Std 19 min
- **Abuna Semai**
  "Sonnenmeditation & Yoga der Lichtnahrung" | Dauer: 1 Std, *Gratis*

Dieser Kongress war *das* Event, um umfangreich zu informieren, zusätzlich mit dem nachfolgend vorgestellten Buch.

Wenn du noch mehr darüber lesen möchtest, für das Meta-Health Magazin habe ich einen passenden Artikel geschrieben, den ich nachfolgend auf meinem Blog veröffentlicht habe.

Mittlerweile gibt es sehr viele Bücher über Lichtnahrung allerlei Couleur, für jeden Geschmack ist etwas dabei. Um über alles dazu notwendige Wissen erfügbar zu machen, habe ich das folgende Buch veröffentlicht und mit eigenem Wissen umfangreich ergänzt:

Das Yoga der Lichtnahrung

Blick ins Buch *(28 Seiten!)*

ALLES über Lichtnahrung
In diesem Buch werden alle zur Zeit bekannten Methoden erläutert, um seine Energiezufuhr von physischer zu feinstofflicher Nahrung umzustellen - darunter den 21-Tage-Lichtnahrungsprozess, Bi Gu Fu Qi, das Kechari Mudra, Sungazing, Sonnenyoga und zwölf weitere. Sie erfahren wie Sie sich am besten darauf vorbereiten, welche Symptome auftreten können, die Unterschiede zum Fasten, die materiellen, emotionalen, mentalen und spirituellen Vorteile der Nahrungsfreiheit, die Gründe warum wir bislang essen mussten, Berichte zahlreicher Nichtesser und vieles mehr.

Wer sind wir?
Seitdem wir unserer Selbst bewusst sind, suchen wir nach unserem Ursprung. Intuitiv richten wir unser Herz danach aus, was mehr Freude und Freiheit verspricht, da wir uns in damit erfüllten Augenblicken zuhause und angekommen fühlen. Einige wenige wagen es, diesem inneren Ruf hemmungslos zu folgen und die schlummernden Potentiale zu erforschen, die in uns allen wie vergessene Samen geduldig auf Aufmerksamkeit warten. Jetzt ist die Zeit, sie zu entfalten. Die Möglichkeit, Energie für das Leben aus anderen Quellen als der Zufuhr von Nahrung zu beziehen, ist eine dieser schlafenden Potentiale, die uns erlauben, die Banden der Elemente abzulegen. In diesem Buch werden umfassend all die zahlreichen Wege, Gefahren und Errungenschaften der Lichtnahrung beleuchtet, die jedem Strebenden offen stehen. Mögen sie Sie zu einem Leben in friedvoller Leichtigkeit, beschwingter Lebensfreude und körperlicher Vitalität führen.

Bestellen bei amazon 14,80€

Yoga der Lichtnahrung bestellen bei Amazon

Weitere Wege zur Lichtnahrung:

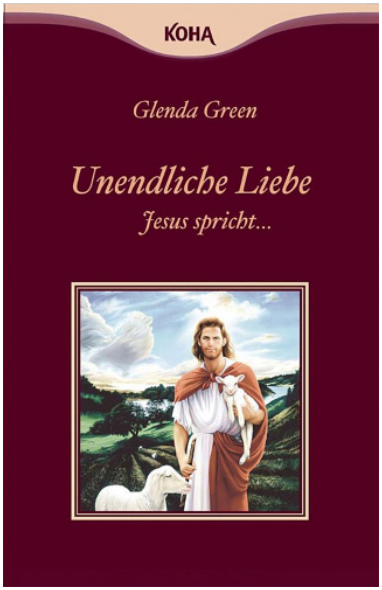
- Bi Gu Fu Qi | Qigong Meisterin Tianying
- Von Rohkost zur Sonnenkost: Jericho Sunfire
- Jasmuheen-Lichtnahrungsprozess
- Göttliche Gnade: Prahlad Jani
- Taba'tes der Kryonschule

(Letzteres halte ich persönlich für reine Geldmacherei, und wurde nur der Vollständigkeit haltber ergänzt ;))

JESUS & DIE SONNE

Unendliche Liebe: Jesus spricht

Taschenbuch von Glenda Green



Bestellen bei amazon 14,95€

Kurzbeschreibung

Einer Vision folgend, malt Glenda Green ein Porträt von Jesus Christus. Da erscheint er ihr, um Modell zu sitzen. Sie unterhalten sich über Gott und die Welt. Glenda stellt Fragen nach dem Ursprung des Universums, dem Sinn des Leidens, der Beschaffenheit des Ego und der Illusionen, aber vor allem über die Liebe. Und Jesus antwortet mit verblüffenden Einsichten über das Universum und unsere Existenz darin. Ein Buch, das Herz und Verstand berührt!

Über den Autor

Die in Texas geborene und aufgewachsene Künstlerin Glenda Green galt in den 1970er-Jahren als eine der besten realistischen Malerinnen der USA. Ihre Spezialität waren Porträts in Öl; ihre Werke sind unter anderem im Smithsonian Institute und im Museum of the City of New York ausgestellt. 1991 malte sie das Bild »Das Lamm und der Löwe«; seitdem veränderte sich der Schwerpunkt ihrer Kunst und ihrer Karriere. In den letzten Jahren verbringt sie einen großen Teil ihrer Zeit auch mit öffentlichen Vorträgen über ihre Begegnung mit Jeschua und ihre daraus gewonnenen Erkenntnisse.

Hier die Ausschnitte aus Ihrem Buch, in dem das Sonnenyoga, bzw. Sungazing deutlich zum Vorschein kommt. Mit wurde auch berichtet, dass im ursprünglichen neuen Testament Jesus empfiehlt jeden Morgen und Abend 15 Minuten in die Sonne zu schauen. In diesem Buch findet sich dazu nichts, aber vielleicht in der Fortsetzung von Glenda Green "Liebe und Bewußtsein". Viel Freude und Erkenntnis mit den Worten des Meisters!
Aussagen von Jesus in kursiv.

Sucht jeden Tag Unendlichkeit, und alles, was ihr ersehnt, wird euch gegeben werden. ... Das Herz sieht Unendlichkeit, innen wie außen. ... Finde einen Platz, von dem aus du den Sonnenuntergang oder -aufgang sehen kannst. Sei vorsichtig und schaue nicht direkt in die Sonne, bevor sie den Horizont berührt oder durch die atmosphärische Dichte am Horizont gefiltert wird. Doch wenn sie orange ist und du gut hineinschaun kannst, dann wirst du in ihrer Mitte einen Unendlichkeitspunkt finden, der den Unendlichkeitspunkt in deiner Seele zum Schwingen bringt. Das wird sehr nährend für dich sein und dir eine positive Wahrnehmung vermitteln. Es wird dich sogar körperlich nähren, denn es unterstützt die Bildung von Vitaminen und die Verfügbarkeit von Mineralien.
Ich erinnerte mich an die Sonnenverehrung primitiver Völker, die bis zur Vergötterung ging und genau darauf bezog sich seine nächste Bemerkung.
Diese Menschen erkannten die lebensspendende Kraft der Sonne, auch wenn sie sie nicht richtig einordnen konnten. Es ist ein Irrtum, die Sonne oder irgendetwas Erschaffenes anzubeten. Es ist jedoch kein Irrtum, die Gegenwart der Unendlichkeit ***innerhalb*** *der Schöpfung anzuerkennen. Die Sonne ist eine mächtige Zurschaustellung von Unendlichkeit. Gleiches gilt für den nächtlichen Sternenhimmel oder die Weite des Ozeans, wenn man auf hoher See ist.*
Seite 44

Offensichtlich wohnt uns die Fähigkeit zur Erzeugung von viel mehr Vitaminen und Mineralien inne, als uns zur Zeit möglich ist. Unsere Unterversorgung mit selbsterzeugten Nährstoffen liegt an der niedrigen Frequenz unserer Herzen. Ich fragte ihn nach den chemischen Problemen, die ich mit meiner Ernährung hatte. *All dies wird sich geben, wenn deine energetische Frequenz hoch genug ist, um das zu erzeugen, was du brauchst. Das Niveau deines Körpers ist im Moment zu niedrig, um dich ohne Unterstützung und Kompensation mit allem Notwendigen zu versorgen. Die Aufnahme direkten Sonnenlichts zu Sonnenauf- oder -untergang wird dir helfen, deine Frequenz anzuheben. Wann immer du das tust, reagiert deine Körperchemie darauf mit der Erzeugung bestimmter Nährstoffe, für die die Energie deines Körpers sonst zu niedrig ist. Chemische Resonanz entspricht energetischer Frequenz und umgekehrt. Ein großer Teil des Wertes der Spurenelemente in euren Körpern liegt in der energetischen Matrix, die sie erzeugen. Die Sonne kann dies direkt bewirken, weil sie sowohl die Substanz als auch das Feuer jedes Minerals eures Sonnensystems enthält. Ernährung ist in vielerlei Hinsicht von Bedeutung, denn sie unterstützt die Liebe, die ihr vorausgeht und die sie umgibt. Unterschiedliche Jahreszeiten, Alterstufen, Gesundheitszustände und innere Einstellungen können den Gesamtprozess beeinflussen. Doch dein Herz wird dich umso besser durch all dies leiten, je stärker es ist. So wie die Vögel wissen, welche Samen gut für sie sind, wird auch dein Herz dich zu den Nahrungsmitteln hinziehen, die du brauchst. Dein Herz wird dir auch dabei helfen, die Nahrungsmittel so verarbeitet, wie es dein Körper gerade benötigt. Bis du die Wirkung der Ernährung vollständiger verstehst, rate ich dir, in jeder Hinsicht Mäßigung zu üben und Dankbarkeit und Liebe wirken zu lassen.*

...

Ein wirkliches Verständnis der Beziehung zwischen Nahrung und Liebe könnte den Gesundheitszustand der Menschheit revolutionieren. Doch vergiss nicht, was ich dir über das Sonnenlicht gesagt habe, morgens und abends in die Sonne schauen, denn das kann tatsächlich dein physisches, dein feinstoffliches und dein spirituelles Herz in harmonische Resonanz miteinander versetzen. Das bringt zu dir, was du brauchst und verarbeitet besser, was du hast. Diese Übung wird sowohl deine Erfahrung während des Tages verbessern als auch deine Energie, deine Ernährung und deinen Schlaf. Denn die Ur-Teilchen sind der Strom des Lebens, der Himmel und Erde verbindet.

Seite 122 f

Eure Sonne ist eine lebendige Magnetkraft, und das ist für die Entwicklung organischen Lebens auch notwendig.
Ich dachte plötzlich an Jesu Aufforderung, jeden Morgen und jeden Abend Kontakt mit der Sonne aufzunehmen. Vielleicht lag ihr Sinn darin, dass unser körperliches Wohlbefinden in Resonanz mit dem magnetischen Kern der Sonne steht.
Seite 262

An einem anderen Tag war ich etwas müde und er schlug mir vor, in den Garten zu gehen und kurz in die Sonne zu schauen. Es war später Nachmittag und die Sonne stand schon so tief, dass ich fast hineinsehen konnte. Selbst dieser kurze Blick hatte eine entspannende Wirkung auf mich. Bei meiner Rückkehr ins Atelier fragte Jesus mich, ob mir meine kleine Reise in die Unendlichkeit gefallen hätte und meinte, meine Konzentration müsste jetzt eigentlich besser sein, weil ich wieder magnetisiert sei.
Seite 393 f

Das tiefere Verständnis geht verloren, dass die Liebe der Wirklichkeit gebietet und die Wirklichkeit auf die Liebe mit der Bereitwilligkeit einer jungen Braut reagiert. Ihr seid die Geliebten Gottes, genauso wie ich. Um diesen Segen zu erfahren, musst du jedoch aus deiner Schutzhülle heraustreten und dein fiktives Selbst im Licht der Wirklichkeit zusammenbrechen lassen. Um die ruhende Kraft Gottes zum Leben zu erwecken, musst du in der Liebe, die du bist, stark sein.
Seite 330

Weiterführendes

Auf der Webseite www.sungazing.de gibt es noch eine Liste an empfehlenswerten Büchern, Filmen, Downloads, hilfreichen Produkten, eine Landkarte mit Sungazing Hotspots und Links. Schau mal vorbei!

Um Sungazing zu praktizieren benötigst du keinerlei Workshop :). Alle dafür notwendigen Informationen findest du in diesem Ebook und auf der Webseite www.sungazing.de. Willst du dich tiefergehend informieren, findest du mehr in diesem Buch.

Sungazing allein hat bereits enorme Effekte auf Geist und Körper, und vielen genügt das. Um die Augen zu schützen, kann Sungazing jedoch nur in der ersten oder letzten Sonnenstunde am Tag ausgeübt und nur in 10-Sekunden-Schritten die Praxisdauer täglich erhöht werden.

Willst du diese Beschränkung aufheben und zu allen Zeiten so lange du möchtest praktizieren können, mit allen daraus sich ergebenden weiteren Vorteilen und Effekten auf Geist und Körper, empfehlen wir dir Sonnenmeditation zu erlernen. Durch die deutlich höhere Intensität der Sonnenstrahlung wird diese Technik aus Sicherheitsgründen nur auf Workshops gelehrt.

INFOS & PLATZRESERVIERUNG