

Das Lebens-mittel „Sungazing“ nach dem Inder Hira R. Manek (solar healing center)

Lieben Sie Sonnenaufgänge oder Sonnenuntergänge? Dann haben Sie vielleicht schon erlebt, dass deren Anblick eine harmonisierende Wirkung hat. Außer dem gerne gesehenen Farbenspiel liegt der Unterschied darin, dass Sie bei niedrigstehender Sonne ohne Schwierigkeiten direkt in die Sonne schauen - und darin liegt eine besondere Heilkraft. Wie man diese gefahrlos nutzen kann, erfahren Sie im nachfolgenden Text oder auf diversen Youtube-Videos zum englischen Stichwort „sungazing“ oder im gleichnamigen Buch, das 2011 in deutscher Sprache herausgegeben wurde unter der Autorschaft von Hira Ratan Manek, der dieses alte Heilwissen wiederbelebt hat. Obwohl weitgehend bekannt ist, dass ohne Sonnenschein das Wohlbefinden nachlässt und Depressionen zunehmen, wird von diesem Wissen bislang kaum Gebrauch gemacht.

"SonneAnschauen" bzw. „SunGazing“ (nach Hira Ratan Manek, HRM, geb. 1937, verheiratet)

Bei dieser Übung schauen Sie einmal am Tag, während eines für die Augengesundheit sicheren Zeitraumes, bei Sonnenauf- oder -untergang, in die Sonne. Während dieser sicheren Stunde morgens oder abends fügen die Sonnenstrahlen den Augen keinen Schaden zu. Die sichere Zeit im Sommer ist der Zeitraum bis zu einer Stunde nach Sonnenaufgang und ab einer Stunde vor Sonnenuntergang. Es ist erwiesen, dass während dieser Zeit (UV-Index 0-2) keine gefährdenden UV- Strahlen der Sonne das Auge erreichen, weil sich die kurzwelligen Anteile des Sonnenlichts bei niedrigstehender Sonne auf dem weiteren Weg durch die erdnahen Schichten der Atmosphäre zerstreuen. Der genaue Zeitpunkt des Sonnenaufgangs bzw. Sonnenuntergangs für Ihren Ort ist u.a. auf verschiedenen Internet-Seiten zu finden (z.B. auf www.timeanddate.de).

Die ersten 90 Tage:

Am ersten Tag - während der oben genannten "sicheren" Zeit - schauen Sie für 10 Sekunden in die Sonne. An jedem darauffolgenden Tag des SonneAnschauens wird der Zeitraum um 10 Sekunden verlängert. Das heisst, nach 10 Tagen des SonneAnschauens sehen Sie 100 Sekunden am Stück in die Sonne, u.s.w. Sollte aus irgendwelchen Gründen das SonneAnschauen an manchen Tagen nicht möglich sein, wird am nächstmöglichen Tag weiterverfahren als habe es die Tage dazwischen nicht gegeben.
Beispiel: Montag - SonneAnschauen 10 sec. - Dienstag und Mittwoch waren bedeckt, - Donnerstag 20 sec. SonneAnschauen.

Mit dem ersten ‚3-Monats-Zyklus‘ sind Sie also nach 90 Tagen des tatsächlich ausgeführten SonneAnschauens fertig, was je nach den Umständen z.B. auch 200 Kalendertage dauern kann. Das einzig Wichtige bei der Übung ist, zu den möglichen sicheren Zeiten in die Sonne zu schauen – im Sitzen oder Stehen, wobei HRM zufolge das aufrechte Stehen mit bloßen Füßen direkt auf der Erde, also im Freien, von Vorteil ist. Die Augen bleiben locker und dürfen blinzeln, werden also nicht starr gehalten, wie es das engl. Wort „gaze“ nahelegen würde. Brillengläser dürfen während des SonneAnschauens aber nicht getragen werden (Lochbrillen schon). Mit dem Bewußtsein, dass die Sonnenstrahlen, die Ihre Augen aufnehmen, von enormer Heilkraft sind und keineswegs schaden können, werden Sie schneller Fortschritte erzielen, gemäß dem Spruch von HRM: „If mind accepts, body adapts“ (d.h. wenn das Denken etwas akzeptiert, passt sich der Körper an, womit schon zum Ausdruck kommt, dass die Geschwindigkeit des Fortschritts individuell ist). Doch auch ohne den Glauben daran werden Sie bei Einhaltung der Übungsregeln Erfolge erzielen und den heilsamen Effekt für sich selbst bezeugen können.

Zur Sicherheit können Sie Ihre Augen von einem Arzt untersuchen lassen, falls Sie dadurch Zweifel ausräumen möchten. Sie können auch Sonnenintensitäts-Tester kaufen oder UV-Index Messgeräte. Mit einem Messgerät können Sie jahreszeitliche Unterschiede berücksichtigen und zeitlich flexibler werden.

Nach einem ersten Zyklus von 90 Tagen SonneAnschauen werden Sie 15 Minuten am Stück erreicht haben.

Was geschieht, wenn Sie die 15 Minuten erreichen? Die Gesundheit der Augen wird verbessert (Palmieren nach dem SonneAnschauen hilft zusätzlich), so dass wer Sehhilfen verwendet, diese anpassen sollte. Die Sonnenstrahlen, die in die Augen gelangen, finden ihren Weg hinter der Retina zum Gehirn und aktivieren und energetisieren den Hypothalamus-Trakt (Zirbeldrüsenkanal), wo sich das eigentliche 'Wunder' vollzieht. An Wirkungen wird von innerer Ausgeglichenheit berichtet, vom Wegfallen innerer Spannungen und/oder Sorgen. Durch wachsendes Selbstwertgefühl werden die Herausforderungen des Lebens mit einer positiven Einstellung angegangen. Stress-Symptome und Lebensängste schwinden HRM zufolge ebenso wie sonstige psychosomatische Störungen. Das ist die erste Phase dieser alten Methode.

Um das Erreichte zu erhalten, genügen danach 5 Minuten tägliches SonneAnschauen oder, wie HRM sagt, täglich 30-45 Minuten Barfußgehen auf blankem Erdboden (trockene Erde, Strand, möglichst sonnengewärmt, Gras ist hierbei weniger hilfreich).

Wer mehr Sonnenenergie aufnehmen möchte, kann das sichere SonneAnschauen durch 30-45 Minuten sicheres Sonnenbaden ergänzen, das den Körper bei einem UV-Index 2-5 nur wärmen, nicht erhitzen soll. Sobald der Körper die nötige Energie hat und nicht permanent weiter vergiftet wird, heilt er sich selbst.

So sagt HRM z.B., dass sicheres Sonnenlicht Krebs heilt, während unsicheres Sonnenlicht Krebs erzeugt bzw. erzeugen kann. Zur weiteren Energetisierung empfiehlt er, der selbst jahrelang nur von Sonnenlicht und Wasser gelebt hat, Wasser, das wir trinken wollen, zuvor einen Tag lang mit einem Glasdeckel gegen Verschmutzung geschützt vom Sonnenlicht aufladen zu lassen und dann innerhalb von 24 Stunden zu verwenden.

Nach einem Zyklus von 2x90 Tagen sicheren SonneAnschauens werden HRM zufolge alle körperlichen Beschwerden überwunden und das Immunsystem ist gestärkt. Den meisten wird dieser Erfolg ausreichen; sie benötigen dann eine Erhaltungsdosis von 10 Minuten sicherem SonneAnschauen täglich, wiederum ersetzbar durch Barfußgehen in direktem Kontakt mit der Erde.

Wer über die psychische und körperliche Gesundheit hinaus spirituelle Entwicklung anstrebt, kann das sichere **SonneAnschauen weiter auf 3x90 Tage steigern**. Das Hungergefühl wird sich verringern und nach ‚9 Monaten‘ bzw. den dann 45 Min. am Stück SonneAnschauen vergehen, so dass, wie HRM sagt, „living on sunlight“, Leben von Sonnenlicht, möglich wird, und das Tageslicht zur Erhaltung der Energie ausreicht.

In dem kurzen Youtube-Video mit dem Titel „Hira Ratan Manek about his eating habits“, sagt HRM, der S. 86 seines Buches zufolge die Verbreitung des Sungazing zu seinem Freiheitskampf für die Menschheit gemacht hat, dass er seit 1995 bis auf 6 oder 7 mal in 13 Jahren kein festes Essen zu sich genommen habe. Er hat sich seit 1996 mehreren wissenschaftlichen Untersuchungen in verschiedenen Ländern gestellt, die längste davon ging über 411 Tage von 1.1.2000 – 14.2.2001. In dieser Zeit wurde er von einem Team von Fachärzten in Ahmedabad, Indien, unter der Leitung von Dr. Sudhir V. Shah und unter den Blicken der Öffentlichkeit rund um die Uhr beobachtet, täglich wurden seine Körperwerte aufgezeichnet und regelmäßig weitere Untersuchungen gemacht. Er nahm in diesen 411 Tagen lediglich gekochtes Wasser in der Zeit zwischen 11 und 16 h zu sich (in der vedischen Heilkunst wird mind. 20 Minuten lang gekochtes Wasser empfohlen), doch an Auffälligkeiten hatte HRM, ein graduerter Maschinenbauingenieur, der bis 1992 im Familienunternehmen gearbeitet hat, lediglich einen verlangsamten Atemrhythmus von 10 Atemzügen pro Minute und einen leicht gesunkenen Puls. Seine Zirbeldrüse war statt der normalen 6x8 mm auf 8x11 mm gewachsen.

Ein Wunder? Nein, sondern der Beweis, dass der menschliche Körper Nahrung nur braucht, soweit er keine andere Energiequelle nutzen kann. Etliche Nachahmer haben bereits ebenfalls auf ‚Solarbetrieb‘ umgestellt.