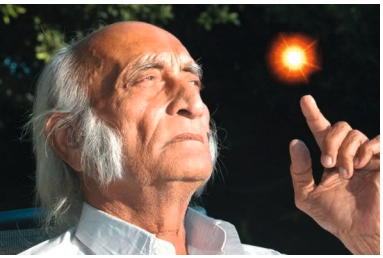
SUN GAZING

Hira Ratan Manek

Von Sonnenlicht leben

PUBLISHING



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!

Hira Ratan Manek

SUNGAZING

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

9 783940 185204

PUBLISHING

Inhaltsverzeichnis

Vorwort **8**
Augenfachärztliche Erläuterungen **17**
Sungazing und Augenheilkunde 17
Hymne an die Sonne **19**

KAPITEL 1 – Einführung **20**
Wie man sich durch diese umfassende Quellsammlung bewegt 20

KAPITEL 2 – Von Sonnenlicht leben **24**
Über Hira Ratan Manek 28
Der Sungazing-Prozess – Geschichte und Praxis **33**
Sungazing 33
Die Geschichte des Sungazing 35
Der Sungazing-Prozess 38
Die sichere Sungazing-Praxis 39
0–3 Monate 41
3–6 Monate 45
6–9 Monate 47
Nach 9 Monaten 49

KAPITEL 3 – Wie Sungazing geht **52**
Eine Zusammenfassung: Sungazing-Anweisungen 52
Ablauf 52
Tipps 54
Mit Sonne aufgeladenes Wasser 56
Sonnenbaden 56
Wie Sungazing? 58

KAPITEL 4 – Häufig gestellte Fragen **64**
Teil 1 ..... **64**
Teil 2 ..... **67**

KAPITEL 5 – HRM live: Vorträge und Interviews **114**
HRM-Vorträge **114**
Vortragstranskript 115
Vortragszusammenfassung **138**
Das Sungazing-Phänomen –
wiederentdeckt von Shri Hira Ratan Manek
»Wachsende Solarkraft: Ernährung & Pflege« 138
Das ganze System in Kürze 153
Das Shri Hira Ratan Manek Phänomen 154
Das Hira Ratan Manek Phänomen: Wie er es fand! 154
Das System – wie man es durchführt 155
Die Schritte 156
Der Prozess: Was geschieht? 157
Vorteile 157
Einzigartigkeit: Ist das einzigartig? 157
Auf erhöhtem Level 158
Vorsichtsmaßnahmen 159
HRM's Interview mit Jasmuheen **159**
Interview mit Hira Ratan Manek über seine Reise
auf dem Weg der Solaren Ernährung 159
TEV Frage 1 160
TEV Frage 2 162
TEV Frage 3 162
TEV Frage 4 163
TEV Frage 5 164
TEV Frage 6 165
TEV Frage 7 165

KAPITEL 6 – Veröffentlichte Artikel **168**
Allgemeine Berichte **168**
Die NASA ist dabei, den Mann zu untersuchen, der von Flüssigkeiten und Sonnenlicht lebt! 168
Von Licht leben! 169
World Watch: Ein Inder lebt von Sonnenlicht! 173
Solarbetriebener Inder sagt, er braucht keine Nahrung! 174
Times of India: Hira Ratan Manek – Ingenieur nutzt die Sonne, um den Sieg über den Hunger zu erringen! 175
Shri Hira Ratan Manek: Fasten mit wissenschaftlicher und religiöser Herangehensweise, über 411 Tage hinweg, unter der direkten Beobachtung eines Teams von Fachärzten 177
Shri Hira Ratan Manek auf der Ersten Internationalen Konferenz des HCI 178
Fachberichte **181**
Endokrinologischer Fachbericht über Hira Ratan Manek 181
Hypothese über andauerndes Fasten 183

KAPITEL 7 – Die Sonne in heiligen Texten **192**
Aus den Überlieferungen der Hindus **192**
Mahabharata Teil III 192
Ramayana 199
Rig Veda 200
Gayatri Mantra 202
Paramhansa Yogananda **206**
Aus »Geflüster von der Ewigkeit« **209**
Aus ägyptischer Überlieferung **210**
Hymne an den Sonnengott 210

KAPITEL 8 – Buchempfehlungen **214**

KAPITEL 9 – Individuelle Sungazing-Erfahrungen **216**
Protokolle von Sungazern im Internet **216**
Erfahrungsberichte/Zeugnisse **216**
Zeugnis Nr. 1 217
Zeugnis Nr. 2 219
Zeugnis Nr. 3 222
Zeugnis Nr. 4 224
Zeugnis Nr. 5 227
Sungazing-Resultate **230**
Reduzierte emotionale Spannungen 230
Körperlich geheilt 231
Bewusst(er) werden 232
Kopfschmerzen verschwinden 232
Nicht (mehr) gestört durch die Mittagssonne 233
Verschiedene Krankheiten geheilt 233
Energieausbruch nach Sungazing 234
Mehr Energie 234
Entgiftung nach Wiederaufnahme des Sungazing 235
Sehr ruhig nach Sungazing 235
Neuer Lebensstil – früh morgens aufstehen und
an den Strand gehen 236
Tiefgreifende Erfahrung seit Beginn des Sungazing 237

Vorwort

— von Gitta Peyn

Ich kann mir kaum vorstellen, dass es für einen Verleger eine befriedigendere Aufgabe gibt als die, ein Buch herauszubringen, von dem man weiß, dass es zum Wohlbefinden, zur seelischen Zufriedenheit, zum Glück vieler Menschen beitragen wird.

Meist muss man nach solchen Büchern suchen – eine oft mühselige Arbeit, die nicht selten auch an mangelnder Originalität scheitert. Um so erhebender dann das Gefühl, auf eine einzigartige Blüte gestoßen zu sein, von der man mit großer Hoffnung davon ausgehen darf, dass sie sich im Leben der Leser zur kostbaren Rose entfaltet.

Als ich in den 80er Jahren des vergangenen Jahrhunderts das Aufblühen des New Age miterleben durfte, sehen konnte, wie sich eine ganze Generation dahin aufmachte, den Staub des Materialismus von den Füßen zu schütteln und eine neue intensiv gelebte Spiritualität zu erschaffen, erstarkte in mir das Bedürfnis hieran teilzuhaben.

Doch es ging wie mit allen Dingen, die Mode werden: Aus dem echten, ja fundamentalen Lebensinteresse wird eine Bewegung, und der Bewegung folgen die Wölfe des Konsums. So ist es denn heute ganz und gar nicht mehr leicht, die »Guten ins Töpfchen und die Schlechten ins Kröpfchen« zu sortieren, wie es im Aschenputtel-Märchen heißt. Oder, um es mit William Kotzwinkle zu sagen, die Anzahl der Bücher

mit Titeln (oder Inhalten) wie »Engel für die Anwaltskanzlei« nehmen überhand.

Dementsprechend tun sich Leser, wie natürlich auch wirklich interessierte Verleger, mittlerweile sehr schwer, im Wald voller Unkraut noch das Pflänzchen mit echter Heilwirkung herauszufinden.

Und genau so steht es um dieses Buch, das dir nun als deutsche Erstausgabe vorliegt.

Aufmerksam auf das Thema machte mich mein guter Freund Stefan Strecker, der in lustvoller Suche nach Neuem, Aufregenden, Interessanten und manchmal Skurrilem auf HRM (Hira Ratan Manek) aufmerksam wurde, seine Forschung an der Wirkung des Sonnenlichts auf das menschliche Gemüt, seinen Körper und seine Spiritualität, und der dabei auf eine alte Technik stieß, wie man in den vollen Nutzen der Kräfte unserer Sonne gelangt.

Stefan schickte mir einen Link zu Youtube, den ich zunächst mit einigermaßen gemischten Gefühlen anschaute. Hierin war HRM zu sehen, der in liebenswürdig naiver, wie mir zunächst schien, gleichzeitig aber auch rigid-holpriger Art von Sungazing erzählte.

Natürlich hatte ich schon vor Jahren von Jasmuheen und ihrem Lichtnahrungsprozess gehört und diesen – mit mittlerem (meint weniger anhaltendem) Erfolg – auch praktiziert. Als Meditierender lässt man ja ungern eine weitere Technik zur Erlangung und Erhaltung der Erleuchtung aus. Aber, begeistert war ich damals davon nicht – schon allein die Tatsache, dass Menschen am Lichtnahrungsprozess gestorben waren, reichte mir nun wirklich zum Grund mir zu schwören, niemals ein Buch zu so einem Thema zu veröffentlichen. In meinen Augen war (und ist) das nicht nur unverantwortlich, es ist auch unmenschlich, und die lakonische Antwort Jasmuheens auf den Vorwurf, dass eine Frau in mittleren Jahren beim Durchführen des Lichtnahrungsprozesses an Nierenversagen starb, »Sie hatte wenigstens einen schönen Tod«, ist, um es mit den Worten meiner bodenständigen und selten ein

Blatt vor den Mund nehmenden Schwester auszudrücken ein »absolutes No-Go«!

Doch, ich nahm mir die Zeit für HRM und sein Sungazing und sah mir das Video mehrfach an, und so kam ich nach weiteren Recherchen zum Schluss, dass dies hier nicht nur ungefährlich, sondern auch wirklich sehr nützlich ist. Der Gedanke es herauszubringen manifestierte sich.

Im April 2010 besuchte mich Stefan, der auf denselben Gedanken gekommen war. Ob er oder ich es herausbringen, das war nun die heikle Frage, die am Ende im einzig vernünftigen und menschlichen Ergebnis mündete: Wir machen es gemeinsam.

Stefan hatte zu dem Zeitpunkt bereits ein paar Tage Sungazing gemacht, während ich gerade erst damit anfing. Um sicher zu gehen, dass ich auch aus eigener Erfahrung mit gutem Gewissen sagen kann: a) Sungazing ist ungefährlich und b) die von HRM präsentierten Ergebnisse sind wiederholbar, wollte ich einige Zeit vergehen lassen, bevor das Buch dann bei RaBaKa-Publishing erscheint.

Nun haben wir November, und ich kann die Wirkung auf die Seele voll bestätigen. HRM erklärt, dass sich in den ersten Monaten eine allgemeine Beruhigung der Gedanken einstellt, dass man den Zweifel an den eigenen Entscheidungen verliert, sicherer wird im Denken und Handeln. Gewiss – meine jahrelange Erfahrung im Meditieren verschleiert das Ergebnis ein wenig – aber ich spüre doch einen deutlichen Unterschied. Und ob ich es nun mochte oder nicht, das für das gesamte Verlagswesen harte Jahr 2010 half mir auf seine Weise dabei. So entstand, wie so oft, aus etwas Anstrengendem eine neue Sicht auf das Leben, während einem das Universum parallel zu den harten Aufgaben des Lebens immer die Mittel an die Hand gibt, diese auch zu bewältigen.

Nimmt man die verlegerische Verantwortung bei Themen dieser Art ernst, kann man aber auch nicht dabei aufhören, das Buch und sei-

nen Hintergrund zu studieren und die propagierten Ergebnisse selbst nachzuvollziehen. Man muss auch den Hintergrund des Autoren unter die Lupe nehmen. Es treiben sich schon genug Scharlatane herum, die Wasser predigen aber Wein trinken.

Ich entschloss mich also zu weiteren Suchen im Netz und auch dazu, Hira Ratan Manek persönlich zu kontaktieren, um eventuell auftauchende Unstimmigkeiten zu klären, zu beseitigen oder aber, um die richtigen Warnungen auszusprechen (das im Interesse jener, die sich vertrauensvoll den in diesem Buch beschriebenen Techniken hingeben möchten).

Es dauerte gar nicht lange, da stieß ich auf die ersten Widersprüche.

Ich werde gleich darauf eingehen, welche das sind, doch zuerst möchte ich erklären, warum ich mich dafür entschieden habe, diese Widersprüche, diese Fehlinformationen, in diesem Buch drinzubehalten.

Der Grund hierfür ist sehr einfach: Gerüchte entstehen und halten sich. Noch nie ist durch Schweigen ein Gerücht ausgelöscht worden, doch das einfache Reden gegen ein Gerücht reicht ebenfalls nicht aus. Wenn über einen Menschen Gerüchte im Umlauf sind, ob nun gute oder böse, verbreiten diese sich heute so stark, schnell und umfassend, dass es kaum noch jemandem möglich ist, die Spreu vom Weizen zu trennen. Ich hatte das gerade erlebt, als mir ein Link zu einer Petition beim Bundestag vorgelegt wurde, nach dem es angeblich ab dem 10. 11. 2010 zum Gesetz würde, dass jedes Heilkraut unter das Arzneimittelgesetz falle. In meinem Versuch, die Wahrheit zu entdecken, musste ich über zwanzig Seiten bei Google durchforschen, um am Ende herauszufinden, dass es sich dabei um eine Ente handelte. Zu diesem Zeitpunkt hatten mittlerweile 27.000 Menschen die Petition unterzeichnet und in den meisten Esoterik- und Heilerforen tauchten entrüstete und besorgte Aufforderungen an die anderen Leser auf, die Petition ebenfalls noch schnell zu unterschreiben.

Wie also, das war meine Frage, konnte ich dafür Sorge tragen, dass du weißt, was von all dem zu halten ist – dass du weißt, welche Aussagen über Sungazing und über HRM der Wahrheit entsprechen und welche nicht. Die Antwort darauf lautet: Ich muss hier die Wahrheit und die Lüge präsentieren, dann weißt du Bescheid.

Hira ist in den letzten Jahren mehr oder weniger um die ganze Welt gereist und hat dabei fast immer bei Anhängern des Sungazing übernachtet. Die begeisterten erzählten sich Wunderdinge von ihm, manche übertrieben es damit – und das führte dann dazu, dass sich die Enttäuschung in »HRM ist auch nur ein Scharlatan« ausdrückte, was in einigen unangenehmen Artikeln über ihn (wie dem bei Esowatch.com) naturgemäß seinen Niederschlag fand.

Man muss über Hira wissen: Er ist kein heiliger Guru, kein Mensch mit übernatürlichen Kräften, und so wie ich ihn erleben konnte, ist er auch kein Lügner. Er ist einfach ein ganz normaler Mann, der sich – wie das in Indien so häufig vorkommt – im Rentenalter für die Hauslosigkeit (Sanyasin) entschied und sich als Projekt für seine Erleuchtung die Sonne aussuchte.

Doch gehe ich nun auf die einzelnen Problempunkte ein.

HRM sagt, das Sungazing kann früher oder später dazu führen, dass der Hunger aufhört, dass man nicht mehr essen muss. Es geht über ihn das Gerücht, er habe selbst seit etlichen Jahren nichts mehr gegessen.

Das stimmt nicht. Es ist richtig, dass Hira zwei lange Fastenperioden durchführte, eine davon unter so strenger Aufsicht, dass man sie zwar noch nicht wirklich »wissenschaftlich« nennen kann, dass man aber durchaus aufgrund der Berichte der untersuchenden Ärzte davon ausgehen darf, dass er in diesen Zeiten nichts anderes zu sich nahm als Wasser. Die zweite – und sehr viel aufschlussreichere – Fastenzeit dauerte 411 Tage.

Seither trinkt er zwar weitestgehend Flüssigkeiten, doch wie er mir in einigen E-Mails versicherte, isst er ab und zu. Auch für ihn reicht –

je nach Stressphase – die Ernährung durch Sonnenlicht alleine nicht aus.

Er betont auch immer wieder, dass die Befreiung vom gewöhnlichen Hunger nicht das Ziel des Sungazing sein darf. Auch als Diät ist diese Methode untauglich.

Hartnäckig hält sich das Gerücht, HRM sei von der NASA eingeladen worden, da diese nach Ernährungsmethoden für Langzeitraumreisen sucht.

Wer sich das ausgedacht hat, ist nicht mehr nachvollziehbar, doch es ist tatsächlich einfach nur eine Mär.

Auch wird immer wieder behauptet, Hira hätte in den Vereinigten Staaten unter Aufsicht einiger Ärzte (darunter z. B. Andrew Newberg) eine Fastenzeit durchgeführt. Newberg und HRM erklärten mir beide, dass dies nicht der Fall war. Es wurden Aufnahmen von HRMs Gehirn gemacht, mehr aber auch nicht.

Ferner heißt es, Sungazing könnte einen komplett von körperlichen Krankheiten befreien und man könne bis zum Tode gesund leben.

Hira selbst erkrankte dieses Jahr im August an einer hartnäckigen Halsentzündung – der Reisestress, die vielen Vorträge hatten ihn seiner Kräfte beraubt.

Auch sind die Aussagen über die Heilwirkung der Sonne längst noch nicht hinreichend erforscht, um sicher sagen zu können, dass man hiermit ausnahmslos alle psychischen wie physischen Krankheiten wird heilen können. Es ist korrekt, dass die Heilwirkung der Sonne untersucht wird und man hier auch zu ersten Ergebnissen gekommen ist. Zur Behandlung von Depressionen wird das Sonnenlicht eingesetzt, aber auch zum Beispiel zur Behandlung von Knochen- und Hauterkrankungen. Man sollte hier offen bleiben, der Forschung folgen, sich aber nicht zu allgemeinen Äußerungen hinreißen lassen, ohne sich auf wissenschaftliche Belege zu stützen. Es kann sein, dass Hiras Vermutungen, dass man mit der Sonne fast alles heilen kann, richtig sind. Bis

das bewiesen ist, bleiben es Vermutungen. Das ändert aber nichts daran, dass jeder von uns für sich selbst herausfinden sollte, wie gut sich das Sonnenlicht auf das persönliche Befinden auszuwirken vermag.

Ich weiß, dass in dieser Zusammenstellung von Vina Parmar manche Textpassagen so wirken, als stammten die Aussagen direkt von HRM. Hier sollte man gutmütig ein Auge zudrücken, Hira schreibt kaum, außer mal ab und zu E-Mails oder kleinere Beiträge in Foren – die Texte sind von Anhängern des Sungazing angelehnt an seine Vorträge geschrieben. Da passiert so etwas nun einmal. Da es sich bei diesen Autoren auch nicht um Profis handelt, hat das ganze Buch leichten Stückwerkcharakter, den wir uns hier bemüht haben, so gut wie vertretbar, ohne das amerikanische Original zu zerstören, zu erhalten. Dennoch wurden die betreffenden Beiträge im Lektorat dem gehobeneren Anspruch der deutschen Leserschaft entsprechend sprachlich angepasst, ohne den Originalstil ganz zu zerstören.

Dieses Original war bewusst so konzipiert, dass sich der Leser nicht linear durch die Materie durcharbeiten muss, sondern es einfach irgendwo aufzuschlagen vermag und dort seine Informationen über Inhalte und Praxis des Sungazing erhält. Entsprechend mag derjenige, der es von Anfang bis Ende durchliest, manchmal denken »na, das hatten wir doch schon ein paarmal«. Hierzu möchte ich keine Entschuldigung, sondern eine Erklärung abgeben: Dieses Buch ist nicht für Wissenschaftler geschrieben, nicht für die intellektuelle Elite der Menschheit gedacht, sondern jeder soll in den Genuss dieser wunderbaren Technik gelangen können. Da man dabei aber durchaus auch Fehler machen kann, gebietet es das Interesse an der Gesundheit der Leser, lieber einmal öfter darauf einzugehen, wie man es richtig macht, auch wenn das manche ermüden mag. Lichtnahrung ist ein empfindliches Thema, zu viel Unheil wurde schon angerichtet – ich möchte nicht diejenige sein, die dem noch einen drauf setzt, indem das Augenlicht und die Gesundheit unserer Leser in Gefahr gebracht wird.

Der nächste für uns Europäer manchmal etwas schwierige Punkt, das ist der der »wissenschaftlichen Untersuchung«. Wir kennen diese als neutral, abgeschirmt, gründlich, während man in Indien einen ganz anderen Wissenschaftsbegriff hat, der Jahrtausende in der Kultur der Inder verwurzelt ist. Man geht im allgemeinen besser davon aus, dass Hira anders denkt als wir Deutschen, sollte dabei aber nicht so weit gehen, das auch auf die untersuchenden Ärzte zu übertragen. Der Bericht des Endokrinologen Dr. Navneet Shah, der unter anderen die 411-Tage Fastenzeit HRMs begleitete, ist faszinierend genug.

Doch genug der Schwierigkeiten, kommen wir zu den schönen Dingen des Sungazing.

Was ist eigentlich Hira Ratan Maneks vordringlichstes Ziel gewesen, das Sungazing den Menschen neu zu geben?

Die mentale Gesundheit, die innere Ausgeglichenheit, die Balance der Seele und des Gemüts.

Hira erkennt wie viele von uns ganz klar, dass die Probleme der Menschheit sehr viel leichter zu bewältigen wären, sind mehr Menschen seelisch zufrieden, können sie ihre Entscheidungen klar und einfach fällen, sind sie dazu in der Lage, ihrem Bedürfnis nach Liebe gesünder Ausdruck zu verleihen. Wir kennen das alle: Wenn wir unzufrieden sind, uns der Stress unsere Ruhe geraubt hat, dann wird ein ausgeglichener Mensch, der uns sein Ohr leiht, zum Segen.

Jeder kann zu so einem Segen werden – sieht man einmal davon ab, wie befreiend es schon allein ist, sich insgesamt gesünder und wohler zu fühlen.

Und die simpelste, die einfachste Technik, zu solch einer Ausgeglichenheit zu gelangen, das ist das Sungazing. Jedem Menschen steht das Sonnenlicht frei und kostenlos zur Verfügung, und wenn ich auch davon überzeugt bin, dass dem ernsthaft Strebenden die Meditation nicht ersetzt werden kann, glaube ich doch, dass Sungazing für viele sehr viel leichter durchzuführen ist. Man braucht dafür nichts anderes

als ein wenig bloße Erde unter baren Füßen und das Licht unseres Sterns in der ersten Stunde nach dem Sonnenaufgang oder in der letzten Stunde vor dem Sonnenuntergang.

Für Hira ist die mentale Ausgeglichenheit der Menschen die Grundvoraussetzung für den Weltfrieden, und ich denke, er liegt damit richtig. Ein ausgeglichener Mensch kann zwar nicht jedem Streit aus dem Wege gehen, aber er wird von sich aus nun auch nicht gerade Streit suchen – erst recht wird er keinen anzetteln.

Natürlich ist es etwas illusorisch, davon auszugehen, wir könnten die gesamte Menschheit vom Sungazing überzeugen, doch das müssen wir auch gar nicht. Jeder Einzelne, der durch Sungazing zu einem besseren Menschen geworden ist, leistet seinen Beitrag für die Gemeinschaft, und wenn es auch kaum etwas Schädlicheres für die Welt gibt als einen Weltverbesserer, so ist der ausgeglichene Mensch jemand, der der Welt etwas Besseres schenkt: sich selbst, seine Liebe und Ruhe, seine inneren Werte.

Du musst nicht zum überzeugten Sungazer werden und jedem, der es haben will oder nicht, von diesem Buch und dieser Praxis erzählen. Probier es einfach nur aus, viel Zeit kostet es ja gerade am Anfang nicht. Es ist meiner Ansicht nach sinnvoll, ein Tagebuch zu führen, damit man über die Wochen hinweg sehen kann, welche Erfolge sich eingestellt haben, doch auch das muss nicht sein.

Sungazing, das ist in meinen Augen zunächst ein Selbsterfahrungsversuch, in dem man sich in wenigen Minuten des Tages einmal ganz darauf konzentriert, zufrieden und gesund zu sein, während man die Kraft nutzt, die alles Leben weckt, erhält, ernährt und wärmt: unseren gelben Stern, die Sonne.

Augenfachärztliche Erläuterungen

— von Kwesi Anan Odum

Wär nicht das Auge sonnenhaft,
Die Sonne könnt es nie erblicken;
Läg nicht in uns des Gottes eigne Kraft,
Wie könnt uns Göttliches entzücken?
— J. W. Von Goethe

SUNGAZING UND AUGENHEILKUNDE

Untersuchungen über die retino-hypothalamische Bahn haben ergeben, dass eine von dem Sehvorgang unabhängige Lichtreizwirkung auf das Zwischenhirn-Hypophysen-System besteht. Daher erweist es sich als zweckmäßig, bei der Sehbahn einen optischen Anteil und einen energetischen Anteil zu unterscheiden. Der optische Anteil vermittelt den eigentlichen Sehvorgang, der über die Sehnervenkreuzung, laterale Kniehöcker und Gratioletsche Sehstrahlung zur Sehrinde läuft. Der energetische Anteil – eine funktionelle Bezeichnung für diese Bahn – zieht vom Chiasma weg zum Zwischenhirn-Hypophysensystem. Dadurch ist eine unmittelbare Beeinflussung autonom-vegetativer Funktionen in Abhängigkeit vom qualitativem Licht, d. h. von der Wellenlänge, und vom quantitativen, d. h. von der Intensität und Dauer des Lichts, das ins Auge einfällt, gegeben. Zum anderen ist auf diese Weise der Organismus über das Auge an den Hell-dunkel-Wechsel, d. h. an die im Hellen vielfältig stimulierend wirkende Hypophysensekretion und die im Dunkeln sedativ wirkende Melatoninsekretion der Epiphyse, und damit an die 24-Stunden-Rhythmik des Tag- und Nachtgeschehens, angeschlossen.

Lichtimpulse induzieren am Tage das Zwischenhirn-Hypophysen-System und beeinflussen den Hormonhaushalt (Cortisolspiegel-Stresshormone-, Sexualhormone, Schilddrüsenhormone, Geschlechtshormone), blutbildende Organe und zahlreiche Stoffwechselfunktionen (Wasserhaushalt, Zuckerhaushalt). Gegensätzlich dazu wird durch den Eintritt der Dunkelheit die Melatoninsekretion der Epiphyse angeregt.

Licht, das wir nach Goethe von der supraterristischen Naturmacht »Sonne« beziehen, kann zwar durch den Sehvorgang, nicht jedoch für unsere Vitalfunktionen unseres Organismus durch Kunstlicht, voll ersetzt werden. Licht ist ebenso wie Wasser und Luft ein wesentliches Naturelement unseres Lebens.

Dadurch ergibt sich die Frage, wie der energetische Anteil des Lichtes genutzt werden kann, um das Körper-Geist-System zu vitalisieren und zu regulieren, ohne den rezeptiven Anteil des Auges, die Netzhaut und den optischen Anteil (Linse und Hornhaut) zu schädigen. Diese zentrale Frage gilt es zu lösen, um Sungazing als ganzheitliche, effektive, kostengünstige Methode zu etablieren, um den Körper zu vitalisieren. Die vitalisierende Funktion der Sonne ist seit Jahrtausenden bekannt, die Lichttherapie (Heliotherapie) war in verschiedenen Zeitepochen etabliert und wird in verschiedenen Bereichen der Medizin genutzt. Zudem ist bekannt, dass die unsachgemäße Anwendung von Sonnenlicht zu ernsthaften Schäden an den Augen führen kann (Retinopathia solaris). Die Aufgabe einer gewissenhaften Auseinandersetzung mit dem Thema Sungazing sollte ergründen, welche qualitativen und quantitativen Anteile des Sonnenlichts sinnvoll eingesetzt werden können, um unsere körperliche und geistige Gesundheit zu fördern.

Hymne an die Sonne

Gelobt seiest Du, O Herr unser Gott, für all Deine Geschöpfe.
Besonders unsere geliebte Schwester, die Sonne,
Die erleuchtet den Tag, durch die Du uns das Licht gibst,
Erhalte sie in strahlender Herrlichkeit.
Von Dir, Allerhöchster, trägt sie das Abbild ...

— Saint Francis
beigetragen von Stijn Cuypers

KAPITEL 1
Einführung

WIE MAN SICH DURCH DIESE UMFASSENDE QUELLSAMMLUNG BEWEGT

Sungazing ist eine uralte und zutiefst spirituelle Praxis, die wir privilegiert sind, von Hira Ratan Manek (HRM) gelehrt zu bekommen. Es handelt sich hierbei um eine Meditation und Heilmethode, die den Verstand beruhigt, die Gefühle und den physischen Körper heilt und den Geist erhebt. Ich hatte die Ehre, HRM im September 2004 in Sacramento, Kalifornien (USA) zu Gast zu haben. Nach seiner Rede fühlte ich mich dazu inspiriert, eine Quellsammlung zu erstellen, um einen Beitrag für alle Sungazer zu leisten. Ich bat ihn um Erlaubnis und erhielt seine sofortige Zustimmung und den Segen HRMs dafür, dieses Büchlein anzufertigen. Und nun ist es mein Privileg, es an dich weiterzugeben.

Als ich im Juli 2004 von Sungazing hörte, stellte ich fest, dass Informationshäppchen zum Thema über so viele unterschiedliche Quellen verteilt waren, dass ich viele Stunden allein damit zubrachte, online die relevanten Daten zusammenzutragen. Ich entschied mich dafür, die Informationen in einen geordneten Zusammenhang zu bringen, damit jedermann eine umfassende und einheitliche Quelle zur Verfügung steht. Du findest also in diesem Büchlein folgende ausführliche Informationen über Sungazing:

- Nutzen des Sungazing
- Übungsanweisungen
- FAQ (häufig gestellte Fragen)
- Website-Quellen
- Veröffentlichte Artikel
- Die Sonne in heiligen Texten
- Persönliche Zeugnisse
- und mehr …

Seit ich das Buch Autobiografie eines Yogi von Paramahansa Yogananda las, war ich von der Idee fasziniert, von Prana (oder Vitalenergie) zu leben. Doch die Methode dafür war noch nicht enthüllt. HRM lehrt eine praktizierbare Methode, um von Licht zu leben – eine, die besonders ist, die sich leicht durchführen lässt und deren Ausführung man steigern kann, vorausgesetzt man ist willens, sich an den Prozess zu binden. Die Mittel, die er anbietet, sind für alle frei. Als ich dieses Büchlein zusammenstellte, bestand mein Ziel darin, diese Mittel und Quellen allen Sungazern zur Verfügung zu stellen.

Du musst dieses Buch nicht von vorne nach hinten lesen. Fühl dich frei, jede Seite aufzuschlagen, die dich interessiert. Zwar hängen die Kapitel zusammen, sie sind aber jedes für sich allein lesbar und jedes einzelne wird dich mit umfassenden Informationen zum jeweiligen Punkt versorgen. Du wirst Wiederholungen von Quellen und Bezügen innerhalb der einzelnen Teile feststellen, deshalb sind sie ja für sich allein stehend lesbar. Und es zeigt, wie sich die vielfältigen Informationen, die über Sungazing zur Verfügung stehen, wechselseitig stützen.

So umfassend dieses Büchlein auch ist, es werden doch immer wieder persönliche Fragen zum Thema aufkommen. Ich rate dir dazu, eines der vielen Foren zu Sungazing aufzusuchen (siehe hierzu die Website-Quellen), damit du dich mit anderen über deine Sungazing-Reise austauschen kannst. Ich vertraue darauf, dass diese Quellsammlung

für dich genauso wertvoll werden wird, wie für mich allein schon das Zusammentragen war. Ich habe etliche Stunden mit Zusammentragen, Korrigieren, Formatieren und Prüfen von Informationen verbracht, damit es in sich stimmig, folgerichtig aufeinander aufbauend und so akkurat ist, wie es nur geht. Für Kommentare, Vorschläge, Verbesserungen oder Zeugnisse deiner Sungazing-Reise bin ich immer offen. Schicke mir eine E-Mail an Livingonsunlight@yahoo.com und fühle dich frei, deine Reise mit anderen zu teilen.

Mein großer Dank geht an: Hira Ratan Manek für seine Zustimmung, seine Durchsicht und seinen Segen für dieses Büchlein und dafür, Sungazing überhaupt bekannt und berühmt zu machen; Amma (Mata Amritanandamayi, auch bekannt als die »Umarmende Heilige«) für ihre Segenswünsche für das Buch; Jeanie Allam, meiner guten Freundin, die mir als Erste von Solarhealing.com erzählt hat; Yota Ardamerina für die herrlichen Fotos vom Sonnenaufgang und von Blumen, die in der amerikanischen E-Book-Version verwendet wurden, wie auch für ihr Zeugnis; Ramon Sender für seine ausführliche Überarbeitung und Feinabstimmung, um ein rundes Dokument abzuliefern; den LifeMysteries.com- und Solarhealing.com-Websites dafür, die amerikanische E-Book-Version dieses Buches bei sich online anzubieten; Sunny Jamshedji für die Zusammenstellung von Sungazing-Erfahrungen aus der Yahoo-Sungazing-Group; Stijn Cuypers für die Beiträge aus historischen Texten, für seine Verbesserungsvorschläge und für sein Zeugnis; und jedem anderen, der dieses Buch durchgesehen hat und Beiträge zur Veröffentlichung der Quellen geleistet hat. Ich grüße alle aufrichtig und dankbar.

Den Segen der Wonne und viele glückliche Tage des Sungazings wünsche ich nun dir,

Vina Parmar.

KAPITEL 2
Von Sonnenlicht leben

— Mit Unterstützung und Hintergrundinformationen von Hira Ratan Manek

»Willkommen beim Solar Healing Center!

Das Solar Healing Center konzentriert sich darauf, der Menschheit dabei behilflich zu sein, zu einem besseren Verständnis davon zu gelangen, wie die Sonne dazu genutzt werden kann, den Verstand, den Körper und den Geist so zu heilen, wie es von Hira Ratan Manek vorgeführt wird, der seit 1995 so gut wie keine feste Nahrung mehr zu sich genommen hat.

Hira Ratan Manek (HRM) hat, neben anderen, bewiesen, dass ein Mensch über viele lange Perioden hinweg allein von solarer Energie leben kann, ohne irgendetwas zu essen. Dies wurde unter dem Namen HRM-Phänomen bekannt. Die Methode wird dafür eingesetzt, alle Arten psychosomatischer und mentaler Krankheiten zu kurieren, wie auch dafür, die Gedächtnisleistung und die mentale Kraft durch den Einsatz von Sonnenlicht zu steigern. Man kann sich binnen drei Monaten nach Beginn der Durchführung dieser Methode von jeder Art psychischer Probleme befreien und das Vertrauen darin entwickeln, jedes mögliche Problem im Leben lösen zu können, und man kann jede Art von Furcht überwinden, inklusive der Furcht vor dem Tod. Das Ergebnis besteht darin, dass man frei ist von mentaler Beunruhigung und Furcht, was wiederum in der perfekten Harmonie des Verstandes mün-

det. Schreitet man mit der Methode sechs Monate voran, ist man frei von körperlichen Krankheiten. Außerdem kann es einem nach neun Monaten gelingen, über den Hunger zu siegen, der danach dann von allein verschwindet.

Die Methode ist effektiv durch kontinuierliche Steigerung. Sie basiert auf der Nutzung solarer Energie, die einen dazu befähigt, den Körper zu harmonisieren und mit neuer Lebensenergie aufzuladen, und die sehr leicht die unbegrenzten Kräfte des Verstandes freisetzen kann. Hinzu kommt, dass sie einen mühelos von den dreifachen Leiden der Menschheit befreit, die da sind: mentale Krankheiten, physische Krankheiten und spirituelle Ignoranz.

Die Sonne ist der größte Planet[1] in unserem planetaren System. Ihr Umfang ist 109mal größer als der der Erde, und sie könnte 1,3 Millionen Erden in sich unterbringen. Ihre Entfernung zur Erde beträgt 150 Millionen Kilometer, und ihr Gewicht beträgt fast das 333.000fache dessen der Erde. Ferner macht das Gewicht der Sonne 99,8 % des Gesamtgewichtes unseres planetaren Systems aus. Die Sonne stößt ständig Feuerfontänen ins All aus, die bis zu 50.000 Kilometer lang und 9.000 Kilometer breit sind und deren Reichweite gen Erde bis zu 200.000 Kilometer beträgt. Betrachtet man all diese unglaublichen Kräfte der Sonne, stimmt es einen nicht verwunderlich, dass sie die Menschheit über die Zeiten hinweg inspiriert hat. Schon in ganz früher Zeit wurde sie von vielen lebendigen Kulturen in unterschiedlichen Teilen der Erde verehrt. Jede Zivilisation erzählt eine andere Geschichte über sie.

Im alten Ägypten wurde die Sonne als Ra verehrt. Man sagte, dass Menschheit und Tiere seinen Tränen ins Leben entsprangen. Der Pharao wurde als ›Sohn des Ra‹ verehrt. Und man glaubte auch, dass der König sich in seiner Todesstunde mit seinem Vater, der Sonne, wieder vereine. Die Pyramiden betrachtete man als Rampe oder Hilfsmittel, in

1 Hier steht im amerikanischen Original tatsächlich »planet«. Anm. d. Übers.

den Himmel zu gelangen. Von Ra wurde außerdem geglaubt, dass er in einer Barke am Tage über den Himmel und bei Nacht durch die Unterwelt reist. Dort musste er, um am nächsten Morgen wieder aufsteigen zu können, den bösen Apepi besiegen. Man stellte ihn als vom Ozean des Chaos aufsteigend dar, die Welt neu grüßend.

Im alten Griechenland und Rom war es Apollo, der mit der Sonne assoziiert wurde. In Mesopotamien war es Shamash. Die Indianerstämme Amerikas haben viele interessante Sagen, in denen es sich um die Sonne dreht. Eine von diesen Geschichten ist die folgende:

›Vor langer Zeit war einmal ein selbstsüchtiger Häuptling, der wollte die Sonne, den Mond und die Sterne nur für sich allein haben. In der Welt gab es überhaupt kein Licht. Zur selben Zeit lebte ein Rabe, der sich nach dem Licht sehnte und es der Welt geben wollte. Der Rabe verwandelte sich in ein Blatt, das von der Tochter des Häuptlings verschluckt wurde. Sie wurde schwanger und bekam alsbald ein Kind. Das Kind war kein anderer als der Rabe. Das Kind sah viele Bündel im Haus des Häuptlings hängen und begann, nach ihnen zu schreien. Der Häuptling war ein nachsichtiger Großvater und gab dem Kind das erste Bündel. Dies war ein Beutel voll mit Sternen, und der Rabe sandte sie durch den Kamin. Schnell suchten sich die Sterne ihren Platz am Himmel. Wieder schrie das Kind, und dieses Mal gab ihm der Großvater ein Bündel, das enthielt den Mond. Wieder schickte das Kind diesen gen Himmel. Etwas später begann das Kind erneut zu schreien. Jetzt gab ihm der Großvater die Sonne, und das Kind verwandelte sich rasch in den Raben zurück und flog mit der Sonne zum Fenster hinaus. So kam es, dass das Licht in diese Welt gelangte.‹

Die Wissenschaften haben die Notwendigkeit des Sonnenlichts für Wachstum, Pflanzenanbau, Gesundheit und viele andere Aspekte des menschlichen Lebens nachgewiesen. Viele Mythen von überall aus der Welt spiegeln einen Glauben an die Notwendigkeit des Sonnenlichts im größeren Zusammenhang wieder. Auch die indische Mythologie

versteht die wichtige Rolle der Sonne. Sie wurde als ›Surya‹ im alten Indien verehrt. Gemäß der indischen Mythologie war Surya zuständig für Gesundheit und Leben, eine Wiedergabe dessen, was man tatsächlich zu dieser Zeit wissenschaftlich erkannt hatte. Surya ist eine der ursprünglichsten vedischen Gottheiten. Er wurde als über den Himmel reisend dargestellt, getragen von einem Streitwagen, der von sieben Pferden gezogen wurde. Da muss man schon über die Übereinstimmung zwischen den sieben Pferden und den sieben Farben des Lichts nachdenken.

Tatsächlich handelt es sich bei dem HRM-Phänomen um die Wiederentdeckung eines wissenschaftlichen Rituals[2], das in alten Zeiten dazu eingesetzt wurde, körperliche, mentale, emotionale und spirituelle Erkrankungen zu heilen. Die alten Inder nannten diese Technik ›Surya Namaskar‹ (Sonnengruß), während die alten Ägypter und Amerikaner es Heliotherapie und die alten Europäer es Apollo-Therapie nannten. Bei den amerikanischen Ureinwohnern kannte man die Sonne auch als INTA.

Die wissenschaftliche Technik, die von Hira Ratan Manek praktiziert wird, besteht darin, wie er eigene Energie aus der Energie der Sonne für sich ableitet. Ferner setzt die Menschheit Sonnenenergie dafür ein, solar zu kochen, solar zu heizen, solar Fahrzeuge zu betreiben. Entsprechend ist das, was HRM macht, dass er sich sozusagen in ein Solarauto oder einen Solarherd verwandelt, indem er Sonnenlicht nutzt. Gewöhnlich essen Menschen sekundäre Energiequellen, während Pflanzen und andere Vegetation stark von der Sonne für ihr Wachstum abhängig sind. Einfach gesagt, besteht die Idee hier darin

2 Beim Lesen bitte bedenken: Der wissenschaftliche Begriff des alten Indiens unterscheidet sich stark von dem moderner Kulturen, insbesondere wenn abendländisch geprägt. Anm. d. Übers.

zu lernen, wie man Energie direkt von der primären Quelle abzieht, und das ist nun einmal die Sonne selbst.

Es gibt eine wissenschaftliche Erklärung für das, was geschieht, wenn man diese Methode durchführt. Weil das Gehirn ein mächtiger Empfänger ist und die Retina und die Zirbeldrüse (das Dritte Auge) mit lichtempfindlichen Zellen ausgestattet sind, könnte eine Art Photoanalyse[3] während des ›Surya Namaskar‹ stattfinden, die einen Menschen mit jeder Art von Energie und Vitaminen versorgt, die erforderlich sind, um ein anständiges Funktionieren der inneren Organe zu gewährleisten. Außerdem bietet die Sonne mit ihren sieben Farben eine Heilung für alle Arten von Krankheiten, als da sind Alzheimer, Parkinson, Fettleibigkeit, Arthritis, Osteoporose, Krebs und andere.[4] Wenn wir den Weltfrieden erreichen wollen, müssen sich alle Menschen in perfekter Harmonie ihres Gemüts befinden. So kann diese Methode also auch zum Weltfrieden beitragen.«

ÜBER HIRA RATAN MANEK

Hira Ratan Manek wurde am 12. September 1937 in Bodhavad, Indien, geboren. Er wuchs in Calicut, Kerala (Indien), auf, wo er seinen Grad als Maschinenbauingenieur an der Universität von Kerala erwarb. Nach seiner Graduierung schloss er sich dem Familiengeschäft im Transport- und Gewürzhandel an und arbeitete darin, bis er im Jahre 1992 in den Ruhestand trat.

Nachdem er sich aus dem Berufsleben zurückgezogen hatte, begann

---

3 Im Original steht tatsächlich »photoanalysis« – gemeint ist wohl eher eine Art Photosynthese. Anm. d. Übers.

4 Bislang steht der umfassende wissenschaftliche Nachweis dieser Heilwirkung der Sonne noch aus, es ist aber eine Forschung im Gange. Anm. d. Übers.

er, die uralten Praktiken des Sungazing zu erforschen und zu studieren, für die er sich schon seit seiner Kindheit begeistert hatte. Bei dieser Methode handelte es sich um eine alte aber vergessene, die in historischer Zeit in unterschiedlichen Teilen der Erde praktiziert wurde.

Nach drei Jahren Arbeit und Forschung an dieser Methode, entdeckte er die Geheimnisse des Sungazing neu. Im Laufe seiner Studien wurde er hauptsächlich durch die Lehren des Fürsten Mahavira aus den Jainas inspiriert, der diese Methode zweitausendsechshundert Jahre früher praktiziert hatte. Andere Einflüsse kamen aus alten ägyptischen und griechischen Quellen sowie aus der Überlieferung der amerikanischen Ureinwohner.

Seit dem 18. Juni 1995 lebt HRM weitestgehend nur von Sonnenenergie und Wasser.[5] Der Gastfreundschaft halber und aus sozialen Gründen trinkt er gelegentlich Tee, Kaffee und Buttermilch. (Bis heute unterwarf er sich drei strikten Fastenperioden, während derer er ausschließlich Sonnenenergie und Wasser zu sich nahm. Während dieser drei Perioden stand er unter Beobachtung durch wissenschaftliche und medizinische Teams.[6])

---

5 Eine Aussage, die Hira Ratan Manek mir selbst gegenüber als nicht ganz richtig bezeichnete. Er isst durchaus ab und an (siehe hierzu das Vorwort). Entstanden ist dieses radikale Gerücht vermutlich durch Hörensagen und Wunschdenken. Anm. d. Übers.

6 Im Originaltext werden tatsächlich drei Fastenperioden angeführt. Tatsächlich hat es aber nur zwei gegeben. Dr. Andrew B. Newberg schrieb mir am 6. Juni 2010 auf meine Anfrage hin, ob sich HRM unter seiner Beobachtung einer Fastenperiode mit wissenschaftlicher Prüfung unterzogen habe und welcherart diese genau war, folgendes: »He did not make a fast under my watch. I performed several brain scans but never evaluated whether he actually fasted. I can neither support nor refute his claims to being able to fast and derive energy from sun gazing. So it is not true that I evaluated his purported abilities.« In Übersetzung: »Er vollzog unter meiner Beobachtung keine Fastenkur. Ich führte verschiedene Gehirnscans durch, untersuchte aber nie, ob er wirklich fastete. Ich kann seine Behauptungen, dazu in der Lage zu sein, zu fasten und Energie durch Sungazing zu beziehen, weder bestätigen noch

Die erste dieser drei Fastenzeiten dauerte 211 Tage und fand 1995–1996 in Calicut, Indien, statt, geleitet von Dr. C. K. Ramachandran, Experte allopathischer und ayurvedischer Medizin.

Gefolgt wurde sie von einer 411 Tage währenden Fastenzeit in den Jahren 2000–2001 in Ahmedabad, Indien, die von einem internationalen Team von 21 Doktoren der Medizin und Wissenschaftlern, angeführt durch Dr. Sudhir (vgl. Website http://home.iae.nl/users/lightnet/health/lightresearch.htm) und Dr. K. K. Shah, zu dieser Zeit amtierender Präsident der Indian Medical Association, begleitet wurde.[7]

Den Aufregungen der Entdeckungen von Ahmedabad folgend, wurde HRM zur Thomas Jefferson University und der State University of Pennsylvania in Philadephia eingeladen, wo er sich einer 130 Tage dauernden Beobachtungszeit unterzog und in der man seine Retina, seine Zirbeldrüse und sein Gehirn untersuchte. Das beobachtende Team wurde von Dr. Andrew B. Newberg geleitet, einer führenden Autorität auf dem Gebiet des Gehirns, der zu dem Film »What the Bleep Do We Know« beitrug, und von Dr. George C. Brainard[8], der führenden Kapazität auf dem Forschungsgebiet »Zirbeldrüse«. Erste Ergebnisse zeigten, dass sich die grauen Zellen im Hirn HRMs regenerierten. Es wurden siebenhundert Fotografien gemacht, auf denen man sehen konnte, dass die Neuronen aktiv blieben und nicht starben. Ferner vergrößerte sich die Zirbeldrüse anstatt zu schrumpfen. Letzteres ist im Normalfall typisch für Menschen oberhalb der Mitfünfziger – die maximale Größe

---

widerlegen. Folglich stimmt es nicht, dass ich seine behaupteten Fähigkeiten untersucht habe.« Von HRM wurde die Aussage Dr. Newbergs bestätigt, bevor ich von Letzterem diese Nachricht erhielt. Anm. d. Übers.

7 Da es sich bei den Beobachtern nicht nur um Ärzte, sondern auch um Freiwillige handelte, steht der strenge wissenschaftliche Nachweis noch aus. Aufgrund umfassender medizinischer Untersuchungen während dieser Fastenperiode kann man jedoch annehmen, dass HRM sein Fasten wie beschrieben durchführte. Anm. d. Übers.

8 Im Original steht versehentlich »Bernard«. Anm. d. Übers.

der Zirbeldrüse beträgt bei ihnen gewöhnlich 6×6 mm. Die von HRM wurde hingegen mit einer Größe von 8×11 mm gemessen.

Es gab und gibt viele andere Sungazer, die vergleichbare Resultate vorweisen können und die sich freiwillig gemeldet haben, um sich testen zu lassen. Doch ob es nun an einem Mangel an Forschungsgeldern liegt oder an anderen Hindernissen, bislang wurden diese Ergebnisse noch nicht dokumentiert. An HRM einzigartig ist, dass er als Sungazer seinen Körper über mehrere ausgedehnte Perioden hinweg der wissenschaftlichen Welt zur Beobachtung und für Experimente zur Verfügung stellte. Und die Wissenschaftler und Doktoren scheinen sich darin einig, dass er den Hunger vollständig ausgeschaltet hatte.[9] Sie konnten aber nicht erklären, wie Sungazing diese Resultate hervorbringt oder warum Nahrung nicht erforderlich ist. Wie dem auch sei, die weitere Erforschung und das Studium der hochkomplexen Funktionsweise des menschlichen Hirns ist im Gange.

Im Jahr 2002 hielt Hira Ratan Manek über 136 Vorträge in den Vereinigten Staaten, und er wurde von etlichen Vertretern von Regierungsbehörden unterschiedlicher Länder dazu eingeladen, ihnen dabei behilflich zu sein, den Sungazing-Prozess zu begreifen. Im Anschluss richtete er seine International Headquarters in Orlando, Florida, ein. 2003 hielt HRM über 147 Vorträge in den USA, in Kanada, in der Karibik, in Großbritannien und nahezu 400 Zeitungen von überall aus der Welt veröffentlichten Artikel über ihn. Außerdem brachten viele Fernsehsender seine Story, und er wurde kürzlich von BBC World Services interviewt. Im Dezember 2003 reiste HRM für vier Monate nach Indien und hielt siebzig Vorträge in verschiedenen Städten, darunter Chennai, Pondicherry, Mumbai, Ahmedabad, Baroda, Palitana, Kachchh,

9 »vollständig ausgeschaltet hatte« – eine Beschreibung, die sich nur auf die Fastenzeit unter Dr. Shah bezieht. Anm. d. Übers.

Jodhpur, Pali, Balotara, Lucknow, Delhi, Chadigarh. Die darauf folgenden Vorträge in Delhi, Mumbai, Lucknow und Chandigarh wurden von der Times Foundation gesponsort, deren Vorsitzender Smt. Indujain, Gründer der Art of Living Foundation und der Surya Foundation of International Naturopathy Organisation, und auch Salila Tiwari, Arzt des ehemaligen Indischen Premierministers Vajpayeeji, ebenfalls großen Anteil am HRM-Phänomen nahmen, das derzeit überall auf der Welt bekannt wird. Im Haus von Salila Tiwari dann interviewte ZeeTV HRM, und dort drehte die Surya Foundation auch einen detaillierten Film über ihn. ZeeTV veröffentlichte über ihr Hindustan Hamara Program ein Interview mit HRM am 25. März 2003, das seither mehrfach wieder ausgestrahlt wurde. Auch BBC World Services hat wiederholt HRMs Interview vom 22. Juli 2003 gezeigt, und sie planen in nächster Zeit eine Dokumentation über HRM. Andere Medienanstalten von überall aus der Welt berichteten über HRM, einschließlich derer in Europa, Russland und den Golf-Staaten.

Augenblicklich entstehen überall in der Welt Solar Healing Centers, die einen globalen Austausch der HRM-Phänomen-Praktizierenden ermöglichen. Denjenigen, die sich dafür interessieren, mehr darüber zu erfahren, wie genau die Sonnenenergie eine effektive Heilquelle ist, empfiehlt HRM folgende Bücher:

- »Light, Medicine of the Future«, Jacob Liberman
- »The Healing Sun: Sunlight and Health in the 21st Century«, Richard Hobday
- »Human Energy Systems«, Jack Schawaz

Der Sungazing-Prozess – Geschichte und Praxis

— Von und mit Shri Hira Ratan Manek

SUNGAZING

Von der Natur wurde uns ein Supercomputer in unserem Körper mitgegeben, und das ist unser Gehirn. HRM (Hira Ratan Manek) nennt ihn den »Brainuter«. Das Gehirn ist sehr viel mächtiger als ein noch so weit entwickelter Supercomputer. Jedes einzelne menschliche Wesen wurde von der Natur mit unzähligen Talenten und unendlichen inneren Kräften ausgestattet. Der Einzelne sollte sich niemals selbst unterschätzen. Jedermann ist begabt. Wenn wir von diesen inneren Kräften Gebrauch machen, können wir uns selbst zu ungeahnten Ebenen erheben. Unglücklicherweise sind diese unendlichen inneren Kräfte in den Teil unseres Gehirns einprogrammiert, der gewöhnlich ruht und ungenutzt bleibt. Selbst die medizinische Wissenschaft stimmt dem zu, dass wir gerade einmal ungefähr 5–7 % unseres Hirns nutzen. Über die brillantesten unter den Menschen, wie zum Beispiel Albert Einstein, sagt man, dass sie nur ungefähr 32 % ihres Hirns nutzen.

Wenn wir das menschliche Hirn aktivieren und diese unendlichen Kräfte darin wachrufen, können wir uns selbst zu höheren Ebenen erheben. Wir können erreichen, was auch immer wir wollen. Um aber das Hirn effektiv zu bedienen, muss es zunächst einmal aktiviert werden. Da es eine holistische Einheit ist, braucht es eine holistische Energiequelle. Sonnenenergie ist die Quelle, die das Hirn antreibt. Sie kann nur durch ein Organ in den menschlichen Körper oder das Gehirn eintreten und es nur durch dieses wieder verlassen, und das ist das menschliche Auge.[10]

10 Da sich auch das gesunde wärmende Sonnenbad positiv auf das körperliche wie seelische Allgemeinbefinden auswirkt, muss man die Haut als aufnehmendes Organ mit einbeziehen. Anm. d. Übers.

Die Augen sind das Eingangstor der Sonnenenergie zum menschlichen Gehirn. Sie sind auch als die Fenster der Seele bekannt. Kürzliche Forschung hat ergeben, dass das Auge viele andere Funktionen als nur das Sehen hat. Weitere Informationen über die Funktionen des Auges warten darauf entdeckt zu werden. Die Augen sind komplexe Organe und bestehen aus fünf Milliarden Teilen (weit mehr als ein Raumschiff, das aus 6–7 Millionen Teilen hergestellt wird). Das vergleichend, wird einem bewusst, wie immens die Kapazitäten des menschlichen Auges sind.

HRM behauptet, dass sich der Regenbogen im Auge befindet und nicht am Himmel. Die sieben Farben der Sonne sind nichts weiter als eine Reflexion dessen, was sich im Auge tut. Wir können jederzeit, wenn wir wollen, einen Regenbogen erzeugen – geh in den Garten, tu nichts weiter, als die wandernde Sonne über einer Quelle fließenden Wassers zu beobachten: Dort wirst du dann einen Regenbogen sehen. Das Auge kann das gesamte Spektrum des Sonnenlichts empfangen. Es ist so, als hätte man ein Glasfenster. Das Auge ist das perfekte Instrument, alle Farben des Regenbogens zu empfangen. Da die Augen sehr empfindliche Teile des Körpers sind, müssen wir sie so gebrauchen, dass sie unseren Zwecken dienen, ohne dabei Schaden zu nehmen. Moderne Lehren und Vorstellungen, wie zum Beispiel »Sieh auf keinen Fall direkt in die Sonne – du wirst dein Augenlicht zerstören« oder »Geh nicht in die Sonne, sonst bekommst du Krebs«, verursachen grundlose Hysterie und Paranoia.[11] Je weiter du dich von der Natur entfernst, desto mehr Ursachen gibt es für Krankheit, und du wirst automatisch Weltkonzerne unterstützen. Es gibt definitiv narrensichere Wege, von den Vorzügen der Natur etwas zu haben, ohne sich den nachteiligen Effekten auszusetzen.

---

11 Man sollte an dieser Stelle hinzufügen: »So pauschal, wie sie formuliert sind«. Anm. d. Übers.

Die Sonne ist der größte Planet[12] in unserem planetaren System. Ihr Umfang ist 109mal größer als der der Erde, und sie könnte 1,3 Millionen Erden in sich unterbringen. Ihre Entfernung zur Erde beträgt 150 Millionen Kilometer, und ihr Gewicht beträgt fast das 333.000fache dessen der Erde. Ferner macht das Gewicht der Sonne 99,8 % des Gesamtgewichtes unseres planetaren Systems aus. Die Sonne stößt ständig Feuerfontänen ins All aus, die bis zu 50.000 Kilometer lang und 9.000 Kilometer breit sind und deren Reichweite gen Erde bis zu 200.000 Kilometer beträgt. Betrachtet man all diese unglaublichen Kräfte der Sonne, stimmt es einen nicht verwunderlich, dass sie die Menschheit über die Zeiten hinweg inspiriert hat. Schon in ganz früher Zeit wurde sie von vielen lebendigen Kulturen in unterschiedlichen Teilen der Erde verehrt. Jede Zivilisation erzählt eine andere Geschichte über sie.

Im alten Ägypten wurde die Sonne als Ra verehrt. Man sagte, dass Menschheit und Tiere seinen Tränen ins Leben entsprangen. Der Pharao wurde als ›Sohn des Ra‹ verehrt. Und man glaubte auch, dass der König sich in seiner Todesstunde mit seinem Vater, der Sonne, wieder vereine. Die Pyramiden betrachtete man als Rampe oder Hilfsmittel, in den Himmel zu gelangen. Von Ra wurde außerdem geglaubt, dass er in einer Barke am Tage über den Himmel und bei Nacht durch die Unterwelt reist. Dort musste er, um am nächsten Morgen wieder aufsteigen zu können, den bösen Apepi besiegen. Man stellte ihn als vom Ozean des Chaos aufsteigend dar, die Welt neu grüßend.

---

12 Einige astrologische Modelle fassen die Sonne als »Planeten« auf – Wanderer oder auch Wandelstern – jedoch nicht die moderne Astronomie: Sie beschreibt die Sonne als »Stern«, der (relativ) fest im Zentrum unseres Planetaren Systems steht und aus eigener Kraft Licht und Energie erzeugt. Die »Planeten« bewegen sich auf (relativ) stabilen Umlaufbahnen um die Sonne herum, sie leuchten nicht von sich aus, sondern werden vom Licht der Sonne beleuchtet … Anm. d. Übers.

Im alten Griechenland und Rom war es Apollo, der mit der Sonne assoziiert wurde. In Mesopotamien war es Shamash. Die Indianerstämme Amerikas haben viele interessante Sagen, in denen es sich um die Sonne dreht. Eine von diesen Geschichten ist die folgende:

»Vor langer Zeit war einmal ein selbstsüchtiger Häuptling, der wollte die Sonne, den Mond und die Sterne nur für sich allein haben. In der Welt gab es überhaupt kein Licht. Zur selben Zeit lebte ein Rabe, der sich nach dem Licht sehnte und es der Welt geben wollte. Der Rabe verwandelte sich in ein Blatt, das von der Tochter des Häuptlings verschluckt wurde. Sie wurde schwanger und bekam alsbald ein Kind. Das Kind war kein anderer als der Rabe. Das Kind sah viele Bündel im Haus des Häuptlings hängen und begann, nach ihnen zu schreien. Der Häuptling war ein nachsichtiger Großvater und gab dem Kind das erste Bündel. Dies war ein Beutel voll mit Sternen, und der Rabe sandte sie durch den Kamin. Schnell suchten sich die Sterne ihren Platz am Himmel. Wieder schrie das Kind, und dieses Mal gab ihm der Großvater ein Bündel, das enthielt den Mond. Wieder schickte das Kind diesen gen Himmel. Etwas später begann das Kind erneut zu schreien. Jetzt gab ihm der Großvater die Sonne, und das Kind verwandelte sich rasch in den Raben zurück und flog mit der Sonne zum Fenster hinaus. So kam es, dass das Licht in diese Welt gelangte.«

Die Wissenschaften haben die Notwendigkeit des Sonnenlichts für Wachstum, Pflanzenanbau, Gesundheit und viele andere Aspekte des menschlichen Lebens nachgewiesen. Viele Mythen von überall aus der Welt spiegeln einen Glauben an die Notwendigkeit des Sonnenlichts im größeren Zusammenhang wieder. Auch die indische Mythologie versteht die wichtige Rolle der Sonne. Sie wurde als »Surya« im alten Indien verehrt. Gemäß der indischen Mythologie war Surya zuständig für Gesundheit und Leben, eine Wiedergabe dessen, was man tatsächlich zu dieser Zeit wissenschaftlich erkannt hatte. Surya ist eine der ursprünglichsten vedischen Gottheiten. Er wurde als über den Himmel

reisend dargestellt, getragen von einem Streitwagen, der von sieben Pferden gezogen wurde. Da muss man schon über die Übereinstimmung zwischen den sieben Pferden und den sieben Farben des Lichts nachdenken.

Tatsächlich handelt es sich bei dem HRM-Phänomen um die Wiederentdeckung eines wissenschaftlichen Rituals[13], das in alten Zeiten dazu eingesetzt wurde, körperliche, mentale, emotionale und spirituelle Erkrankungen zu heilen. Die alten Inder nannten diese Technik ›Surya Namaskar‹ (Sonnengruß), während die alten Ägypter und Amerikaner es Heliotherapie und die alten Europäer es Apollo-Therapie nannten. Bei den amerikanischen Ureinwohnern kannte man die Sonne auch als INTA.

Die wissenschaftliche Technik, die von Hira Ratan Manek praktiziert wird, besteht darin, wie er eigene Energie aus der Energie der Sonne für sich ableitet. Ferner setzt die Menschheit Sonnenenergie dafür ein, solar zu kochen, solar zu heizen, solar Fahrzeuge zu betreiben. Entsprechend ist das, was HRM macht, dass er sich sozusagen in ein Solarauto oder einen Solarherd verwandelt, indem er Sonnenlicht nutzt. Gewöhnlich essen Menschen sekundäre Energiequellen, während Pflanzen und andere Vegetation stark von der Sonne für ihr Wachstum abhängig sind. Einfach gesagt, besteht die Idee hier darin

13 Da dieses Buch nicht sequenziell gelesen werden muss, möchte ich auch an dieser Stelle noch einmal darauf hinweisen, dass der Begriff »wissenschaftlich« nicht so streng verstanden werden darf, wie wir es in unserer Kultur tun. Der objektive, abgegrenzte, neutrale wissenschaftliche Beweis des Sungazing mit all seinen möglichen Wirkungen steht noch aus. Dies bedeutet keineswegs, dass er unmöglich ist, doch bleibt dem Praktizierenden zunächst nichts anderes, als erst einmal seine eigenen Erfahrungen mit dem Sungazing zu machen und sie mit anderen zu vergleichen. Der psychosomatische Effekt kann in Bezug auf einige Aspekte der Heilung an dieser Stelle noch nicht ausgeschlossen werden und sollte deshalb unter Berücksichtigung bleiben. Anm. d. Übers.

zu lernen, wie man Energie direkt von der primären Quelle abzieht, und das ist nun einmal die Sonne selbst.

Es gibt eine wissenschaftliche Erklärung für das, was geschieht, wenn man diese Methode durchführt. Weil das Gehirn ein mächtiger Empfänger ist und die Retina und die Zirbeldrüse (das Dritte Auge) mit lichtempfindlichen Zellen ausgestattet sind, könnte eine Art Photoanalyse[14] während des »Surya Namaskar« stattfinden, die einen Menschen mit jeder Art von Energie und Vitaminen versorgt, die erforderlich sind, um ein anständiges Funktionieren der inneren Organe zu gewährleisten. Außerdem bietet die Sonne mit ihren sieben Farben eine Heilung für alle Arten von Krankheiten, als da sind Alzheimer, Parkinson, Fettleibigkeit, Arthritis, Osteoporose, Krebs und andere.[15] Wenn wir den Weltfrieden erreichen wollen, müssen sich alle Menschen in perfekter Harmonie ihres Bewusstseins befinden. So kann diese Methode also auch zum Weltfrieden beitragen.

DER SUNGAZING-PROZESS

HRM hat mit seinem eigenen Körper drei Jahre lang experimentiert und entwickelte diese Methode auf der Grundlage von Versuch und Irrtum. Seine Technik kann von jedem überall auf der Welt zu jeder Jahreszeit praktiziert werden. HRM ist kein Einzelfall, jeder kann das machen. Augenblicklich probieren Tausende diese Methode aus und erzielen ihre Ergebnisse. In Brasilien, Australien und Deutschland praktizieren

14 Im Original steht tatsächlich »photoanalysis« – gemeint ist wohl eher eine Art Photosynthese. Anm. d. Übers.

15 Bislang steht der umfassende wissenschaftliche Nachweis dieser Heilwirkung der Sonne noch aus, es ist aber eine Forschung im Gange. Anm. d. Übers.