

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 Bewusstsein, klarem Geist, gesundem Körper und purer Lebensfreude.

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

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

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

Am leichtesten lässt sich Sungazing in warmen Klimazonen praktizieren, aber auch in kälteren Regionen wie Kanada und Finnland kann und wird es praktiziert.

Tausende Anwender weltweit nutzen diese Methode, um eine bessere Gesundheit auf allen Ebenen zu erreichen. Einige erleben bessere Ergebnisse als andere - was an zahlreichen Faktoren liegt, wie der Lokalität, Zugang zu Sand/Erde/einem freien Himmel und der Menge Zeit, die man der Technik widmet.

Viele Menschen erleben nach dem Sungazing-Prozess, dass sie weniger Hunger haben und/oder eine größere Freude im Leben erfahren. Einige Anwender sungazen aus dem reinen Vergnügen daran, einer verbesserten Gesundheit und Sehvermögen, einer größeren Toleranz Licht gegenüber, einer fühlbaren Stressreduktion und einer Abschwächung körperlicher Beschwerden, die in unserer modernen Welt so häufig geworden sind.

Diese Methodologie ist die Wiedergeburt einer Wissenschaft, die bei Priestern und Schamanen alter Kulturen 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.

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

In der Praxis blicken wir einmal täglich in die auf- oder untergehende Sonne, in den gesundheitsfördernden Zeiten. Zu diesen sicheren Zeiten werden unsere Augen keinen Schaden erleiden. **Die sicheren Zeiten sind irgendwann in dem Zeitfenster von einer Stunde nach Sonnenauf- oder vor Sonnenuntergang.** Es ist

wissenschaftlich erwiesen, dass in diesen Zeiten unsere Augen keinen schädlichen UV- oder Infrarotstrahlen mehr ausgesetzt sind. Die genauen Zeiten des Sonnenauf- und untergangs erfährst du aus den Lokalzeitungen und einigen [Internetquellen](#), die auch den UV-Index in diesen Zeiten bei 0 ausweisen. Beide Zeiten sind gut für die Praxis und du kannst dir nach deinen Bedürfnissen eine der beiden Zeiten aussuchen.

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

Für diejenigen, die zu Beginn nicht in den sicheren Zeiten sungazen können, ist sonnenbaden eine effektive Methode, um sich mit Sonnenenergie auf einem leichteren Niveau aufzutanken, bis man fähig zur eigentlichen Sungazing-Technik wird.

Der Sungazing Prozess

0 - 3 Monate | 0 - 15 Minuten

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

Am zweiten Tag addieren Sie 10 Sekunden und blicken für 20 Sekunden in die auf- oder untergehende Sonne. **Sie addieren 10 Sekunden an jedem folgenden Sonntag.** Am Ende von 10 Tagen kontinuierlichem Sungazing blicken Sie also für 100 Sekunden in die Sonne, oder besser: für 1 Minute und 40 Sekunden. **Stehen Sie dabei nach Möglichkeit barfuß auf Sand oder nackter Erde.** Sie dürfen mit Ihren Augen blinzeln, die Augen stillzuhalten oder besonders zu fokussieren ist nicht erforderlich. **Bitte tragen Sie keine Brille oder Kontaktlinsen während des Sungazings.**

Bei wolkigem Wetter praktizieren Sie dennoch das Sungazing und blicken dabei in die ungefähre Richtung der Sonne, aber addieren keine 10 Sekunden - dies tun Sie nur an Sonntagen. Wenn Sie also am Vortag zum Beispiel mit 2:30 Minuten regulär Sungazing praktizieren konnten, nehmen Sie dieselbe Zeit bei Wolkenwetter solange, bis sich wieder an einem Folgetag die Sonne zeigt. Erst dann addieren Sie 10 Sekunden auf gesamt 2:40 Minuten.

Sie können leicht Ihren Fernseher mit der Sonne ersetzen. Die Strahlung eines Fernsehers ist viel höher als die der aufgehenden oder untergehenden Sonne. Wenn Sie in einen Fernseher aus geringem Abstand für längere Zeit blicken können, dann auch mit Leichtigkeit und vollkommen sicher in die Sonne zu den genannten sicheren Zeiten. **Vertrauen sie darauf, dass das Sonnenlicht, das Sie mit Ihren Augen aufnehmen, große Vorteile mit sich bringt und Ihnen nicht schaden wird.** Aber auch ohne den Glauben daran werden sich diese Ergebnisse zeigen, wenn Sie die Ausübung gewissenhaft verfolgen. Sie müssen keine Ihrer täglichen Routinen oder Ihre Lebensweise verändern. Es gibt keine Restriktionen. Sie können Ihr Essen genießen, während Sie Sungazing praktizieren. Der Hunger wird vielleicht sogar von selbst verschwinden.

Überlegen Sie sich, ob Sie vom selben Platz und zur selben Zeit täglich praktizieren wollen. Dieser Routine zu folgen hat ihre Vorteile. Als Vorsichtsmaßnahme lassen Sie Ihre Augen von einem Arzt untersuchen, auch sollten Sie hin und wieder einen Check-Up machen lassen. Zusätzlich können Sie ein günstiges [UV-Messgerät](#) nutzen, um die UV- und Infrarotstrahlung im Auge zu behalten. Es ist nicht notwendig, einen teuren Photosensor anzuschaffen. Wenn Ihre Wangen heiß werden, stoppen Sie das Sungazing, folgen Sie der Vernunft.

Wenn Sie drei Monate erreicht haben, werden Sie für 15 Minuten kontinuierlich in die Sonne blicken. Wenn Sie in den Fernseher für 3 Stunden schauen können, dann sicherlich auch für diese kurze Zeit in die Sonne.

Was geschieht, wenn Sie 15 Minuten Sungazing erreichen?

Die Sonnenenergie oder die Sonnenstrahlen, die in das Auge gelangen, laden den Hypothalamus auf, der das Bindeglied zwischen der Retina des Auges und des Gehirns ist. Wenn das Gehirn diese zusätzliche Energie auf

diesem Weg erhält, aktiviert es sich nach und nach zum "Brainuter". Eines der Programme unseres Gehirns wird starten. Wir werden dies daran erkennen, dass wir **weniger mentale Spannungen und Sorgen** haben werden. Wir werden das Selbst-Bewusstsein entwickeln, den Herausforderungen des Lebens mit einer **positiven Einstellung** zu begegnen, statt einer negativen. Weiterhin werden wir **frei von Ängsten und Furcht** werden.

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

Menschen haben gute und schlechte Eigenschaften, was zwei Seiten derselben Medaille sind. In Abwesenheit von Sonnenlicht entwickeln wir schlechte Eigenschaften. Sobald die Energie des Sonnenlichts unser Gehirn erreicht, entwickeln wir gute Eigenschaften und ersetzen durch sie die vormals schlechten. Eventuell kann sogar die spirituelle Ignoranz verschwinden. Manchmal werden wir verwirrt durch das, was wir hören oder lesen. Manche Lebensaufgaben sind herausfordernd und fordern gute Entscheidungen. Nach drei Monaten mit Sungazing entwickeln Sie eine **klare Bewusstheit**. Sie werden eine Ausgeglichenheit des Geistes besitzen, die Sie persönliche Antworten finden lässt - richtige Antworten. Sie werden Kräfte entwickeln, die in Ihnen schlummern und auf Aktivierung warten. Schlechte Eigenschaften verschwinden. Wut, Gier, Eifersucht werden Sie verlassen. Sie werden ein **liebevolles und liebeswertes** Wesen. Sie können nichts mehr Falsches tun. Wenn Sie positiv und angstbefreit sind, werden Sie niemandem schaden oder Schmerzen zufügen. Sie werden ein mitfühlender Mensch werden. Dies ist ein großer Beitrag zum Weltfrieden. Ein solcher positiver Ansatz führt zu Lösungen von Problemen unserer Gesellschaft. Zusätzlich werden **Depressionen verschwinden**. Psychologen und Psychiater haben beobachtet, dass Traurigkeit mit einem Mangel an Sonnenlicht einher gehen. Mit der Praxis des Sungazings werden Sie Ihr ganzes Leben lang keine Depression erleben. Sie werden einen perfekt ausgeglichenen Geist erreichen. Jeder hat auf irgendeine Weise ein mentales Ungleichgewicht, was das größte Problem der Menschheit ist - das durch den richtigen Gebrauch des Sonnenlichts behoben werden kann.

3 - 6 Monate | 15 - 30 Minuten

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

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

Photosynthese transformiert Sonnenenergie in ein nutzbares Energieformat. Auf ähnliche Weise arbeiten Wärme produzierende Solarzellen, Solarkocher und Photovoltaik-Anlagen, mit deren Strom sogar Automobile betrieben werden. Photosynthese, und das ist unser Missverständnis, benötigt also nicht notwendigerweise Chlorophyll. Nur das Pflanzenreich benötigt das. Der menschliche Körper kann die Energie durch ein anderes Medium umsetzen.

Die Augen nehmen das komplette Farbspektrum der Sonne wahr, das durch das Gehirn die verschiedenen Teile des Körpers nach Bedarf versorgt. Als Ergebnis werden Sie von körperlichen Leiden befreit. Ein Zwischenmedium für den Energietransport, wie Pflanzen und Fleisch, werden nicht benötigt. Wenn Sie Sungazing betreiben, wird diese Energie nicht weiter in mentalen Verspannungen und körperlichen Leiden

verbraucht; stattdessen wird sich das Energielevel im Körper erhöhen. Sie werden nach sechs Monaten Ihr eigener Meister sein.

Vergleich zwischen Sungazing und Sonnenyoga

	Sungazing	Sonnenyoga
Lehrer	Hira Ratan Manek	Sunyogi Umasankar
Ziel	Stiller Geist, Positive Emotionen, Gesunder Körper	Erleuchtung, Harmonisierung des Menschen mit dem Mikro- & Makrokosmos, und darüber hinaus
Nebeneffekte	Herzöffnung	Stiller Geist, Positive Emotionen, Gesunder Körper, Herzöffnung, Kundalini-Erweckung, natürliches Pranayama, Siddhis und mehr
Dauer	Mindestens 9 Monate	Unberechenbar. Erleuchtung kann bereits nach wenigen Malen Praxis eintreten.
Praxis	Beginnend bei 10 Sek.; täglich werden 10 Sek. addiert	Beginnend bei 1 Std., aber auch weniger möglich; Dauer nach eigener Wahl
Energieaufnahme	Direkter Blick in die Sonne notwendig	Sonnenenergie wird über das Auge, aber durch eine spezielle Technik mit Schutz der Netzhaut aufgenommen; direkter Blick in die Sonne möglich
Sonnenstand	In der ersten und letzten Sonnenstunde möglich	Zu allen Zeiten möglich, für Anfänger wird die Morgensonne empfohlen, Fortgeschrittenen die Mittagssonne
Alternativmeditationen oder zur Vorbereitung	-	Auge-in-Auge und Fotomeditation
Schwierigkeitsgrad	Praxis leicht	Praxis leicht
Verfügbarkeit	Online erlernbar	Nur auf einem Workshop oder von einem erfahrenen Praktizierenden live erlernbar

Weitere Quellen

[Buch „Sungazing“](#)

Zwei Bücher in Arbeit

Homepage

englisch:

www.solarhealing.com

deutsch:

www.sungazing.de

Mehr Webseiten in anderen

Sprachen verfügbar

englisch:

www.sunyoga.info

deutsch:

www.sonnenyoga.org

Mehr Webseiten in anderen

Sprachen verfügbar

<http://www.youtube.com/watch?v=xaaB9VBnCc8>
<http://www.youtube.com/watch?v=LsPu2QkBixs>
<http://www.youtube.com/watch?v=ceDCno6e70g>
<http://www.youtube.com/watch?v=0JXGbl4QsMg>
<http://www.youtube.com/watch?v=q-SDwGODRnc>
<http://www.youtube.com/watch?v=9unDtguHRx8>
<http://www.youtube.com/watch?v=iUsU4STxIjc>
<http://www.youtube.com/watch?v=xm346TwkAhQ>
<http://www.youtube.com/watch?v=WIZpmReB6gU>

Wer regelmäßig praktiziert, erhält früher Ergebnisse; wenn nicht, fallen die Wirkungen geringer aus oder zeigen sich erst später. 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 feiern.