

Let the sun shine in



Die Medizinwelt spricht inzwischen allenthalben von Vitamin D-Mangel. Das Wissen um diesen Mangel ist sogar schon bis in die Hausarztpraxen vorgedrungen. Fazit und gleichzeitige traurige Wahrheit: Jeder Nordeuropäer leidet an Vitamin D Mangel.

Die Alternativmedizin wusste es schon vor über 10 Jahren. Aber sogar hier wurde versäumt zu fragen: Warum eigentlich??? Die Naturpharma bringt nun zig – endlich gut dosierte - Präparate auf den Markt. Ganz sicher eine gute Maßnahme. Aber keiner macht sich die Mühe zu fragen: WARUM ist das auf einmal so?

Dass Vitamin D genau genommen ein Hormon ist, ist bekannt. Dass es etwas mit Sonnenlicht zu tun hat, ist auch bekannt. Das Sonnenlicht ist unsere Hauptquelle für Vitamin D. Wenn nackte Haut den UV-B Strahlen des Sonnenlichtes ausgesetzt wird, wird in den Hautzellen aus Cholesterin Cholecalciferol (=Vitamin D3) gebildet. Diese Reaktion auf die UV-B-Strahlen des Sonnenlichtes ist seit mehr als 500 Millionen Jahren in unserem Erbgut vorhanden und wurde von der Evolution in zahlreiche Körperfunktionen eingebaut. Über 1000 Gene werden unter Einfluss von Vitamin D an- oder abgeschaltet.

Dennoch werden die Medien nicht müde zu behaupten, Sonne sei schlimm. Nun, nachdem die Sonne Milliarden von Jahren dem Leben wohlgesonnen war, hat sie sich in den letzten 50 Jahren überlegt, mal zur Abwechslung böse und lebensfeindlich zu werden. Man kann ja auch als Sonne mal seine Meinung ändern...: Nun verursacht sie Hautkrebs und Makuladegeneration. So das Mediencredo.

Zum Glück gibt es Lichtschutzfaktoren bis über 50. Und im Sommer trägt man Sonnenbrille. Die Kids sitzen in ihren Stuben vor dem Bildschirm. Und so hat die böse geworden Sonne keine Chance mehr...

Was stimmt hier nicht?

Alles funktioniert mit Licht

Vitamin D ist nur die Spitze des Eisbergs. In Wirklichkeit geht es noch viel mehr um Photonen, die kleinsten Elementarteilchen des Lichts. Photonen sind die Instanz in lebenden Organismen, ohne die nichts geht. Photonen steuern jeden Stoffwechselvorgang, jede chemische Reaktion, jeden

biologischen Ablauf. Wir wissen, dass Informationsübertragung im Körper mit Lichtgeschwindigkeit geschieht. Träger dieser Information sind Photonen, Lichtquanten.

Photonen sind also die übergeordnete Steuerungsinstanz eines lebenden Organismus.

Albert Einstein hat darauf hingewiesen, dass Licht auch eine andere Gestaltform annehmen kann. Er behauptete im Jahre 1905, dass Licht neben seiner Wellennatur auch Teilchencharakter besitzen muss. Er bezeichnete die "Lichtteilchen" als Photonen.

Bernhard Ruth, ein Student von Prof. Fritz Albert Popp konnte bereits in den 1970er Jahren Strahlung bei lebenden Organismen im gesamten optischen Bereich vom ultravioletten über das sichtbare Licht bis hin zum Infrarotlicht feststellen.

Die Mitochondrien in unseren Zellen sind Lichtquantenorgane, die ihrerseits Sauerstoff und Photonen benötigen, um Energie zu erschaffen. Unsere Zellen sind also auch Lichtorgane, und die Zellkommunikation läuft in Lichtgeschwindigkeit, weil Biophotonen bei der Übermittlung von Informationen die tragende Rolle spielen.

Die Lichtsteuerung in unseren Zellen

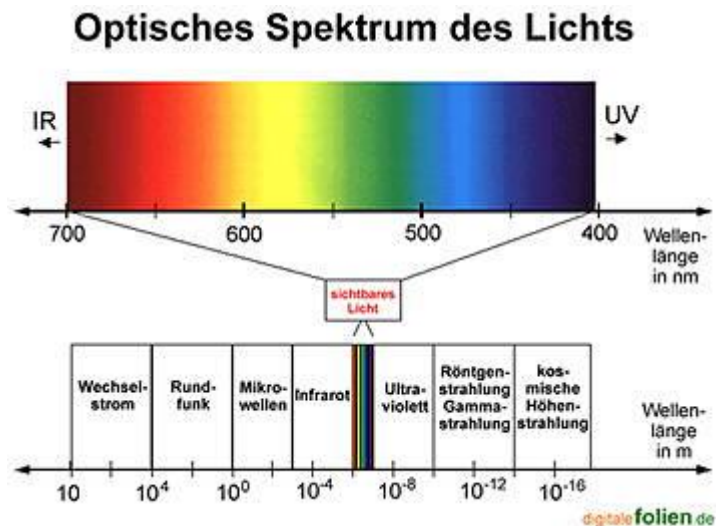
Jede unserer Zellen besitzt röhrenförmige Strukturen im Zytoskelett, die Mikrotubuli. Die Tubuline (Alpha-, Beta-, Gammatubulin) sind dabei Lichtsender und -empfänger. Tubulin ist eine höchst sensible Substanz, die auf äußere Einflüsse schnell reagiert.

Die Träger für Photonen allerdings sind die Mitochondrien. Die Elektronenübertragung in der Atmungskette, bei der am Ende ATP (Energie) hinaus saust, benötigt Photonen. Der wichtigste Speicherort der Biophotonen ist die DNS, in der die Erbinformationen (Chromosomen) eines biologischen Systems enthalten sind.

Was ist alles Licht?

Der Wellenlängenbereich des sichtbaren Lichtspektrums reicht von ungefähr 380 bis 780 nm. Unter 380 nm Wellenlänge beginnt der ultraviolette Bereich, ab 800 nm findet man den Infrarotbereich. Andere Lebensformen als der Mensch können diese Lichtbereiche teilweise wahrnehmen.

Das für uns sichtbare Licht lässt sich seinerseits in die Spektralfarben aufteilen. Es unterscheidet sich von anderen elektromagnetischen Strahlungen nur durch die Wellenlänge. Sichtbare Lichtwellen sind wesentlich kürzer als beispielsweise langwellige Rundfunk- oder Radarwellen.



Das von der Sonne ausgestrahlte Licht breitet sich kreisförmig und geradlinig von der Sonne ins Weltall aus, sofern es nicht abgelenkt wird. Das Licht kann nicht stehen bleiben, es legt in einer Sekunde eine Entfernung von knapp 300.000 Kilometern zurück. Diese Geschwindigkeit wird als Lichtgeschwindigkeit bezeichnet. Sie ist die größte bisher gemessene Geschwindigkeit und kann vermutlich nicht übertroffen werden. Die Sonne ist ca. 150 Millionen Kilometer von der Erde entfernt. Sie stößt Feuerfontänen aus von einer Länge bis zu 50.000 Kilometern.



Was das Licht mit uns tut

Wenn das Sonnenlicht auf der Erde und in unseren Augen angekommen ist, war es schon eine ganze Weile unterwegs. Mit dem Lichteinfall in unsere Augen wird über den Sehnerv mit elektrischen Impulsen die Zirbeldrüse und von hier aus das gesamte Hormonsystem gesteuert. Natürliches, ungefiltertes Sonnenlicht ist notwendig für die reibungslose Funktion der Zirbeldrüse. Sie wandelt Lichtenergie in einen elektrochemischen Impuls, der direkt den Hypothalamus befeuert. Der Hypothalamus ist der Teil des Gehirns, der alle lebenswichtigen Prozesse des Körpers leitet, über seine unmittelbare und direkte Anbindung an die Hypophyse (Hirnanhangdrüse) und an das vegetative Nervensystem. Der Hypothalamus ist mit lichtempfindlichen Zellen ausgestattet, die das

elektromagnetische Signal von Licht in einen neurochemischen Impuls umwandeln. Dieser Impuls wird direkt in die Hypophyse geleitet.

Die Zirbeldrüse ist für so mancherlei Dinge verantwortlich. Sie ist

- a) Unser inneres Auge
- b) Unsere biologische Uhr
- c) Unser „Taktgeber“
- d) Unser Kompass
- e) Produzent von wichtigen Botenstoffen, dem Melatonin, dem DMT (Dimethyltryptamin)

Die Namensähnlichkeit mit Melanin ist nicht zufällig. Melanin sorgt für die Färbung der Haut. Die Bildung von Melanin setzt Sonnenlicht voraus. Es dient der Haut als natürlicher UV-Schutzfaktor, schützt die Haut vor Krebs, und vermutlich auch gegen elektromagnetische und radioaktive Strahlung. Neuere wissenschaftlicher Erkenntnisse deuten auch darauf hin, dass Melanin Stress entgegenwirkt, Jetlag mindert, vor Koronarerkrankungen schützt und biologische Rhythmen mit reguliert. Die Bildung von Melanin setzt das Vorhandensein von bestimmten Aminosäuren und anderen Nährstoffen voraus. Sind diese wenig oder gar nicht vorhanden, bleibt das Melanin weitgehend inaktiv. Melanin in seiner reinsten Form ist rabenschwarz. Es nimmt Energie auf aus Licht und Schallwellen, und hält diese Energie, daher seine dunkle Farbe. Es gibt verschiedene Typen von Melanin, wobei das Melanin der helleren Hauttypen weniger Schwefel enthält. Dieser Schwefel scheint die Zirbeldrüse frei von Verkalkungen zu halten. Dies bedeutet im Umkehrschluss, dass ganz besonders Hellhäutige gut daran tun, ihre Zirbeldrüse durch Sonnenlicht zu aktivieren..., ja, zu pflegen. In lichtärmeren Jahreszeiten reguliert Melatonin den Melaninabbau, damit mehr Sonnenlicht für die Vitamin D-Biosynthese in die Haut eindringen kann.

Überaus deutlich wird die Wirkung von Sonnenlicht im Frühjahr, wenn „die Säfte fließen“, und wir uns besonders lebendig fühlen, „Frühlingsgefühle“ bekommen. Die Zirbeldrüse wird über Licht zur Produktion von Bewusstseins aktivierenden Hormonen angeregt, die (nicht nur) den Tag-Nacht-Rhythmus beeinflussen. Der Produktionsort von DMT (Dimethyltryptamin), dem Bewusstseinsmolekül, wird hier beispielweise vermutet und konnte in einigen hochinteressanten Arbeiten und Versuchen dargestellt werden. (Buch: DMT - das Bewusstseinsmolekül - Zur Biologie von Nahtod-Erfahrungen und mystischen Erlebnissen“ Rick Strassmann) DMT wird in der Zirbeldrüse produziert, liegt dort in seiner inaktiven Form vor, und wird in mystischen Zuständen vermehrt im Bereich der Zirbeldrüse ausgeschüttet, was zu tiefen Erkenntnissen und geistigen Entwicklungsschritten führt. DMT wird unter besonderen Umständen produziert. 1972 entdeckte der Nobelpreisträger Julius Axelrod diesen Umstand. Man nennt DMT auch das „spirit-molecule“ oder das Bewusstseinsmolekül. Nahtoderfahrungen und daraus resultierende dramatische Veränderungen der Menschen, die solche Erlebnisse hatten, sind auf die Wirkung der dramatisch vermehrten Ausschüttung von DMT in jenen Momenten zurückzuführen. Diese veränderte Wahrnehmung wird auch erreicht in sogenannten Ayahuasca-Ritualen. Dabei wird ein Trank aus Psychotria-Blättern mit einem MAO (Monoaminoxidase)-Hemmer gegeben, damit das DMT nicht enzymatisch abgebaut wird im Körper. Die Erfahrungen gelten als „realer als die Realität“.

Ähnliche Wirkungen sollen durch ein Befeldungsgerät von dem Physiker Dieter Broers bewirkt werden, und auch Sonnenaktivitäten wie Sonnenstürme, Sonneneruptionen und Sonnenwinde bewirken eine vermehrte Ausschüttung von DMT in der Zirbeldrüse.

Die Zirbeldrüse wird auch das dritte Auge genannt. Sie gleicht ständig das Verhältnis zwischen Organismus (Hypothalamus) und Umwelt (Erdmagnetfeld) ab. Die Zirbeldrüse ist die am intensivsten durchblutete Drüse. Histologisch können in der Umgebung der Zirbeldrüse Gewebezellen nachgewiesen werden, wie man sie im Auge vorfindet...

Evolutionsgeschichtliches

Der russische Forscher und Augenarzt Prof. Dr. Ernst Muldashev hat Erstaunliches über unsere Augen herausgefunden. Basierend auf seiner Entdeckung, dass die Cornea, also die uhrglasförmige Augenhornhaut bei allen Menschen auf der Erde (ab ca. dem 5. Lebensjahrgleich) gleich groß ist, entwickelte er ein geometrisches Diagnoseverfahren, mit dem er weitreichende diagnostische Aussagen treffen kann.

„... Es ist bekannt, dass das dritte Auge irgendwann im Altertum bei den Menschen vorhanden war (dafür sprechen die Angaben der Embryologie). Aber beim heutigen Menschen blieb davon nur ein Rudiment übrig – die Zirbeldrüse (Epiphyse), versteckt tief im Innersten des Gehirns. Es wird allgemein angenommen, dass das dritte Auge das Organ der menschlichen Bioenergie (Telepathie, etc.) war, und den Legenden nach, Wunder vollbringen konnte – Gedankenübertragung, Beeinflussung der Gravitation, Heilung von Krankheiten, etc. ...“



Der Zugang des Sonnenlichts zur Zirbeldrüse kann beim heutigen Menschen also nur über die Augen stattfinden.

Die Zufuhr von Sonnenlicht zählt zu unseren Grundbedürfnissen. Sonne macht gesund und glücklich, macht ein „sonniges Gemüt“, um es einmal auf den kleinsten Nenner zu bringen. Zum einen sind es die Photonen, die über komplizierte Vorgänge im Auge zu Informationen im Gehirn übersetzt werden, und zum anderen gibt es das „unsichtbare Sehen“ des dritten Auges (der Zirbeldrüse), was viele Bewusstseins erweiternden und Lebens erhaltenden Prozesse in Gang setzt. Künstlich erzeugtes Licht vermag zwar Licht (und optische Eindrücke) im Gehirn sichtbar zu machen, es regt jedoch die Zirbeldrüse zu eher ungewollten Reaktionen an. Blaues Licht (häufig in Displays verwendet) beispielsweise drosselt die Melatoninproduktion in der Zirbeldrüse.

In alten Kulturen zum Beispiel der Indianer, Maya, Ägypter und Inkas wurden in schamanischen Ritualen immer Methoden praktiziert, das Sonnenlicht über die Augen aufzunehmen zur Steigerung von Bewusstsein, Erhaltung von Gesundheit und dem Erlangen von spiritueller Erleuchtung. Die Augen gelten seit jeher als Fenster der Seele. Die Sonne wurde in allen alten Kulturen als heilig verehrt.

Die Natur bietet uns alles, was wir brauchen. In Wirklichkeit gibt es keinen Grund, unter Lichtmangel zu leiden.

In the city



In Großstädten spricht man inzwischen von nächtlicher „Lichtverschmutzung“, die einen erholsamen Tiefschlaf, induziert bei vollkommener Dunkelheit über das „Schlafhormon“ Melatonin, verhindert. Nur im Tiefschlaf regenerieren Immun-, Hormon- und Nervensystem. Daraus wird ersichtlich, dass sowohl das Sonnenlicht/Tageslicht, als auch die vollkommene Dunkelheit der Nacht wichtige Steuerelemente in unserem biologischen System darstellen.

Gleichzeitig liefert diese Tatsache eine Teilerklärung für die Beobachtungen, dass Depressionen, (kindliche) Verhaltensauffälligkeiten, Burn Out und chronisch-silente Inflammation heute zu den häufigsten Erkrankungen bzw. Störungen zählen. Denn (Tief-)Schlafmangel erzeugt genau das...

Der Winter ist als „dunkle Jahreszeit“ gefürchtet. Im Winter steigt die Suizidrate, und in manchen Praxen und Kliniken wird Lichttherapie gegen Winterdepressionen verabreicht.

Zunächst gilt es zu verstehen, dass die Sonne und das Sonnenlicht, wenn wir sie nur richtig und respektvoll „an uns ran lassen“ ausschließlich positive Effekte für uns bringen.

Es kann auf jedenfalls nicht richtig sein, sich einmal im Jahr für 14 Tage „käseweiß“ in die brütende Mittagssonne am Strand mit chemischem Lichtschutzfaktor 50 zu legen...

Das Sonnenlicht aktiviert unser Gehirn, vom dem wir durchschnittlich nur 5 – 7% nutzen, neue „Areale zu erschließen“. Dieses Phänomen gilt es, über einen längeren Zeitraum zu beobachten. Derzeit gibt es hierzu lediglich empirische Daten.

Sungazing



Wenden wir uns einer Methode zu, die in den vergangenen Jahren wiederentdeckt wurde: das Sungazing.

Sungazing folgt bestimmten Regeln, die notwendig sind, um sicher und ohne Gefährdung das Sonnenlicht über die Augen zu nutzen.

Es gibt zwei Zeitfenster, die erlauben, direkt in die Sonne zu blicken, ohne Schaden an den Augen zu nehmen. In der ersten Stunde nach Sonnenaufgang und in der letzten Stunde vor Sonnenuntergang sind UV-Strahlung und Infrarotstrahlung niedrig genug, dass es sicher für die Augen ist, direkt in die Sonne zu schauen. Mit einem relativ preiswerten (ca. 20 €) UV-Messgerät hat man messgenaue Sicherheit. Solange die Sonne orangerot erscheint, ist diese Sicherheit auch ohne Messgeräte gegeben.

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

Am zweiten Tag addiert man 10 Sekunden. Schaut also für 20 Sekunden in die auf- oder untergehende Sonne. Man addiert 10 Sekunden an jedem folgenden Sonnentag.

Am Ende von 10 Tagen kontinuierlichem Sungazing schaut man also für 100 Sekunden in die Sonne, bzw. für 1 Minute und 40 Sekunden. Dabei sollte man nach Möglichkeit barfuß auf Sand oder nackter Erde stehen. Man kann ruhig mit den Augen blinzeln. Die Augen stillzuhalten oder besonders zu fokussieren ist nicht erforderlich. Bitte keine Brille oder Kontaktlinsen während des Sungazings tragen! Auch sollte man nicht durch eine Fensterscheibe oder Ähnlichem schauen.

Als Untergrund ist Sand- oder Erdboden besser geeignet als Gras, da Gras das Sonnenlicht für die eigene Photosynthese nutzt, und so Energie verloren geht.

Bei wolkeigem Wetter praktiziert man auch das Sungazing und blickt dabei in die ungefähre Richtung der Sonne, aber addiert keine 10 Sekunden. Nur an Sonnentagen addiert man 10 Sekunden zu der Zeit des Vortages. Solange die Sonne nicht scheint, bleibt man immer auf der Zeit des Vortages. Erst, wenn sie morgens wieder rot am östlichen Horizont aufsteigt, addiert man weitere 10 Sekunden.

Nach runden drei Monaten hat man eine Viertelstunde Sungazing erreicht. In dieser Zeitspanne steht zu erwarten, dass man sich entspannter, gelassener, heiterer und sogar selbstbewusster fühlt.

Ängste, Stimmungsschwankungen, Spannungen und innere Unruhezustände treten mehr und mehr in den Hintergrund. Das Bewusstsein wird klarer.

Im zweiten Vierteljahr fährt man fort, bis man am Ende des ersten Halbjahres bei einer halben Stunde Sungazing angelangt ist.

In dieser Phase verspürt man mehr körperliche Fitness, große innere Ruhe, Vitalität, unerklärliche und ekstatische Glücksgefühle, „Schmetterlinge im Bauch“, das Gefühl von Wärme in der Herzgegend und eventuell weniger Hunger.



Warum weniger Hunger?

Wenn man bedenkt, dass der Mensch pro Tag bis zu 10.000 Kilokalorien an Photonen abstrahlt, aber im Allgemeinen nicht mehr als 3000 Kilokalorien als Nahrung aufnimmt, muss man sich fragen, woher der Rest wohl stammt. Die Antwort ist so einfach wie verblüffend: vom Sonnenlicht! Und so erklärt sich, dass der Hunger nachlässt, wenn man täglich eine halbe Stunde oder länger in die Sonne blickt. Wenn wir Pflanzennahrung zu uns nehmen, essen wir im Übrigen damit auch die in der Pflanze gespeicherten Photonen.

Führt man über die Augen und die Zirbeldrüse mehr Sonnenlicht, also mehr Photonen zu, umgeht man praktisch den Umweg über pflanzliche oder tierische Nahrung. Man nährt den Organismus direkt mit Photonen, also mit Energie.

Dies hat wenig zu tun mit dem, was die Australierin Ellen Greve, (aka Jasmuheen) propagierte. Sie behauptet, dass sie während einer Initiation, dem 21-tägigen „Lichtnahrungsprozess“ (Im 21-Tage-Prozess wird in den ersten sieben Tagen weder gegessen, noch getrunken) nicht essen und 1 Woche nicht trinken würde, und begab sich mit diesen Behauptungen auf dünnes Eis. In einem öffentlichen Selbstversuch scheiterte sie kläglich aus Gründen der Dehydratation. Der Versuch wurde nach 4 Tagen abgebrochen.

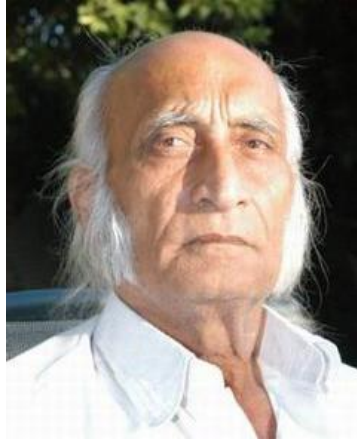
Solche Extreme rufen natürlich harte Kritiker auf den Plan. Nach einiger Zeit rückte Jasmuheen von der rasanten Umstellung ab, und lehrte, der Prozess sollte sanft über einen längeren Zeitraum vonstatten gehen. Es ist notwendig zu verstehen, dass Photonenzufuhr nichts zu tun hat mit der

Notwendigkeit, Wasser zu trinken, dass also die Photonenaufnahme keinesfalls die Wasseraufnahme ersetzen kann. Wenn wir verstehen, dass die wichtigsten Lebensfaktoren Licht, Luft und Wasser sind, dann kann das, was Jasmuheen verbreitete, so nicht richtig sein. Hier gilt es also zu differenzieren! Sungazing ist ein rein physikalischer Prozess.



Hugo Höppener, genannt Fidus, *Lichtgebet*, 1894 oder 1824, Öl auf Leinwand, 150 x 100 cm (Berlin, Deutsches Historisches Museum)

Sungazing ist eine uralte Technik, die von dem Inder Hira Ratan Matek (HRM) wiederentdeckt und heute wieder gelehrt wird. Im Jahr 1962 lernte Hira Ratan Matek von Mutter Meera aus dem Pondicherry Ashram in Indien die Technik des Sungazings kennen. HRM hat sich daraufhin 30 Jahre lang intensiv mit antiken Sungazing-Praktiken beschäftigt, um nun diese von ihm ausgearbeitete und weiterentwickelte Technik weltweit zu lehren. Manche Yogis (z. B. Sunyogi Umasankar oder Prahladh Jani) gehen soweit, sich auf diese Weise von Sonnenlicht zu ernähren. Allerdings trinken sie sehr wohl. HRM hat sich über die Zeit von 411 Tagen medizinischen Erhebungen, Messungen und Beobachtungen zur Verfügung gestellt, um die Ergebnisse seines Sungazings auf wissenschaftliche Beine zu stellen.



Hira Ratan Matek

In einem Interview sagt HRM unter anderem das Folgende: „Die Sonne ist das Medium zur Heilung. Wir haben das leider nicht verstanden. Ohne die Hilfe der Sonne können wir niemals unser System heilen. Der menschliche Körper, sogar aus medizinischer Sicht, besteht aus Licht. Wenn unser Körper aus Licht besteht, dann brauchen wir uns nur zu verbinden mit dem Licht. Aber uns ist etwas anderes gelehrt worden, und die moderne Wissenschaft führt uns da in die Irre, indem sie so viel Angst schürt vor dem Sonnenlicht, und uns vom Licht fernhält. Je mehr wir uns vom Licht entfernen, desto mehr werden wir leiden. Es gibt ein griechisches Sprichwort, das besagt: Wo die Sonne hingeht, geht kein Doktor hin. Wenn du dich von der Sonne fernhältst, wirst du immer bei Doktoren und Medikamenten sein.“ ... Und weiter fügt er an: „Genieße deinen momentanen Lifestyle, verbinde dich nur einfach mit der Sonne. Die Sonne wird dich führen, wird sich um dich kümmern. Alle Schwachstellen werden verschwinden...“

Hier ist das Interview in voller Länge zu sehen: <http://www.youtube.com/watch?v=ziETzC8loFQ>

Jeder kann natürlich selbst entscheiden, ob Sungazing ein Teil der täglichen „Routine“ wird oder nicht.

Fazit

Klar und wissenschaftlich nachvollziehbar ist, dass Sungazing, täglich betrieben, eine fantastische Heilwirkung auf Körper, Geist und Seele ausübt. Wer regelmäßig praktiziert, erhält früh Ergebnisse. Messbare, spürbare Ergebnisse.

Wenn regelmäßiges Sungazing nicht möglich ist, fallen die Wirkungen geringer aus oder zeigen sich erst später. Doch gleich, ob ein Anwender regelmäßig oder unregelmäßig praktiziert, das Sungazing wird seine Wirkung immer haben. **Ein Erfolg wird immer eintreten.** Er wird nur verzögert für die, die in Intervallen oder mit Unterbrechungen praktizieren. Auch wenn es nicht jeden Tag möglich sein sollte, barfuß auf Sand zu stehen, ist es dennoch in Ordnung, beispielsweise vom geöffneten Fenster aus in die Sonne zu schauen zu den sicheren Zeiten. Oder man hält auf seinem morgendlichen Weg zur Arbeit einfach an, steigt aus und schaut in die Sonne. Die Sonne beglückt uns in Nordeuropa nun mal nicht jeden Tag, darum ist es gut, jeden Sonnenstrahl zu nutzen, ob auf Sandboden oder nicht, ob barfuß oder nicht....

Brillen- und Kontaktlinsenträger kommen praktisch nie in den Genuss, die Sonne direkt und ungefiltert in ihre Augen zu bekommen. Und dies über Jahre und Jahrzehnte. Wenn wir den vollen Nutzen des Sonnenlichts erfahren, ist es notwendig, hin und wieder ohne Kontaktlinsen oder ohne

Brille sich dem Tageslicht auszusetzen. Vor allem beim Sungazing ist es natürlich unabdingbar, das Sonnenlicht pur und ungefiltert durch die Augen aufzunehmen.

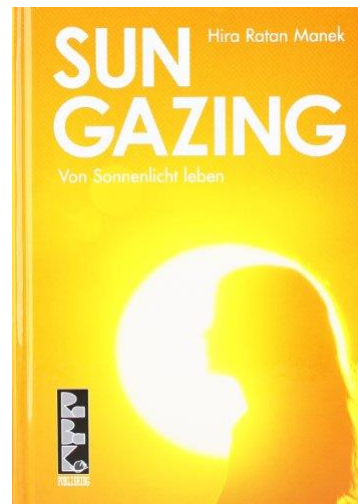
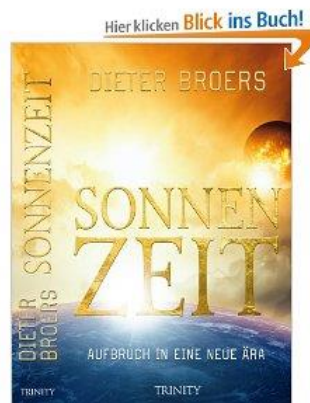
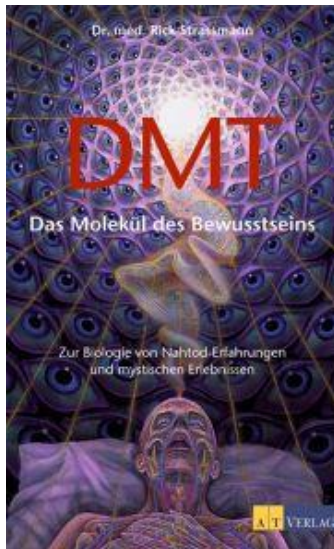
Jeder wird zu einem bestimmten Grad mit dieser Praxis Erfolge feiern. Darum kann (und sollte) diese einfache, natürliche und kostenlose Therapie jeden Gesundheitsprozess begleiten. Es geht ja nicht darum, die leiblichen Genüsse des Essens aufzugeben. Nein, es geht darum, Photonen, Sonnenlicht zu therapeutischen Zwecken zu nutzen, den Winter besser zu überstehen, Licht in unser Leben, in unser System einzubringen, um daraus Kraft zu generieren. Dass es funktioniert, dass es eine ekstatische Lebenskraft bringt, davon weiß die Verfasserin dieser Zeilen zu berichten...

Für die Umsetzung des Sungazing sind weder Ärzte noch Therapeuten, noch Geld, noch Gurus vonnöten. Sonnenlicht ist etwas Natürliches, es ist (fast) jeden Tag vorhanden, und das Wissen um die nützlichen Effekte des Sonnenlichts sprechen ganz klar dafür, es einfach einmal auszuprobieren, sich einmal richtig sattzusehen....

Marlene E. Kunold, hp-mek@gmx.de, Hamburg, Dez. 2013



Weiterführende Literatur:



„DMT - das Bewusstseinsmolekül - Zur Biologie von Nahtod-Erfahrungen und mystischen Erlebnissen“ Rick Strassmann
ISBN-13: 978-3855029679

„Sungazing – von Sonnenlicht leben“ Hira Ratan Manek ISBN 978-3-940185-20-4

Links:

<http://sungazing.de>

<http://www.youtube.com/watch?v=q-SDwGODRnc>

<http://www.youtube.com/watch?v=xm346TwkAhQ>

<http://www.youtube.com/watch?v=YSanDSE68bo>

http://www.youtube.com/watch?v=o3NpP_4vINE

<http://www.youtube.com/watch?v=ziETzC8loFQ>