

## Lass die Sonne rein!

Die Medienwelt wird nicht müde, uns weismachen zu wollen, Sonne sei schädlich. Ozonloch, Hautkrebs, Makuladegeneration, au weia!!! Scheint ja echt gefährlich zu sein.

Man rät, möglichst nur mit Lichtschutzfaktoren uns nach draußen zu wagen, Sonnenbrille ist ein Muss. Die Sonne ist, nachdem sie Milliarden von Jahren Leben und Segen gespendet hat, mittlerweile wohl einfach „böse“ geworden....

Das ist natürlich Quatsch.

Ohne Sonne kein Leben, keine Vitamin-D-Bildung, keine Erleuchtung...

Inzwischen wissen sogar die Hausärzte: 90% der nordeuropäischen Bevölkerung leiden unter Vitamin-D-Mangel. Wer „Hamburger Schietwetter“ kennt, glaubt dies unbesehen.

Dass Vitamin D genaugenommen ein Hormon ist, das mit Sonnenlicht zu tun hat, ist bekannt. Das Sonnenlicht ist unsere Hauptquelle für Vitamin D. Wenn nackte Haut den UV-B Strahlen der Sonne ausgesetzt wird, wird in den Hautzellen aus Cholesterin (!!!) Cholecalciferol (=Vitamin D3) gebildet. Diese Reaktion auf die UV-B-Strahlen ist seit mehr als 500 Mio. 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. Doch dies nur am Rande. Sie Sonne kann mehr, viel mehr...

In Wirklichkeit geht es um Photonen, die kleinsten Elementarteilchen des Lichts. Photonen sind die Instanz in lebenden Organismen, ohne die nichts geht. Photonen steuern jeden Stoffwechselfvorgang, jede chemische Reaktion, jeden biologischen Ablauf. Wir wissen, dass Informationsübertragung im Körper mit Lichtgeschwindigkeit geschieht. Träger dieser Information sind Photonen, Lichtquanten.

### **Licht ist also die übergeordnete Steuerungsinstanz eines jeden lebenden Organismus.**

Die Mitochondrien (Kraftwerke) in unseren Zellen sind Lichtquantenorgane, die ihrerseits u. a. Sauerstoff und Photonen benötigen, um Energie zu erschaffen. Unsere Zellen sind Lichtorgane, und die Zellkommunikation läuft in Lichtgeschwindigkeit, weil Biophotonen Informationsträger sind.

Jede unserer Zellen besitzt kleine „Röhrchen“ im Zellskelett, die Mikrotubuli. Die Tubuline sind dabei Lichtsender und -empfänger. Die Elektronenübertragung in der Atmungskette der Mitochondrien, bei der am Ende ATP (Energie) hinaus saust, benötigt Photonen. Der wichtigste Speicherort der Biophotonen ist die DNS mit den Erbinformationen (Chromosomen).

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.

Das für uns sichtbare Licht lässt sich 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.

Wenn das Sonnenlicht auf der Erde und in unseren Augen angekommen ist, war es schon eine ganze Weile in Lichtgeschwindigkeit, der schnellsten, bis dato gemessenen Geschwindigkeit, 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.

Die Zirbeldrüse ist

- a) Unser inneres Auge
- b) Unsere biologische Uhr
- c) Unser „Taktgeber“
- d) Unser Kompass
- e) Produzent von wichtigen Botenstoffen wie Melatonin und 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 Erkenntnisse deuten auch darauf hin, dass Melanin Stress entgegenwirkt, Jetlag mindert, vor Koronarerkrankungen schützt und biologische Rhythmen mit reguliert.

Deutlich wird die Wirkung von Sonnenlicht im Frühjahr, wenn wir uns besonders lebendig fühlen, „Frühlingsgefühle“ bekommen. Die Zirbeldrüse wird über Licht zur Produktion von dem Bewusstseins aktivierenden DMT angeregt. Der Produktionsort von DMT (Dimethyltryptamin), dem Bewusstseinsmolekül ist also die Zirbeldrüse. Dies konnte in einigen hochinteressanten Arbeiten und Versuchen dargestellt werden.

DMT liegt in der Zirbeldrüse in seiner inaktiven Form vor, und wird in mystischen Zuständen vermehrt ausgeschüttet, was zu tiefen Erkenntnissen und geistigen Entwicklungsschritten führt. 1972 entdeckte der Nobelpreisträger Julius Axelrod diesen Umstand. Man nennt DMT auch das Bewusstseinsmolekül. Nahtoderfahrungen und damit verbundene „Erleuchtungserlebnisse“ sind auf die Wirkung der dramatisch vermehrten Ausschüttung von DMT in jenen Momenten zurückzuführen.

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

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

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

Das Sonnenlicht, über die Augen aufgenommen, aktiviert unser Gehirn, vom dem wir durchschnittlich nur 5 – 7% nutzen, neue „Areale zu erschließen“.

Brillen- und Kontaktlinsenträger kommen praktisch nie in den Genuss, die Sonne ungefiltert in ihre Augen zu bekommen!

Künstlich erzeugtes Licht vermag zwar Licht (und optische Eindrücke) im Gehirn sichtbar zu machen, es regt jedoch die Zirbeldrüse zu ungewollten Reaktionen an. Blaues Licht (häufig in Displays) beispielsweise drosselt die Melatoninproduktion in der Zirbeldrüse.

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

**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.

Am ersten Tag 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. Dabei sollte man nach Möglichkeit barfuß auf Sand oder nackter Erde stehen. Die Augen stillzuhalten oder besonders zu fokussieren ist nicht erforderlich. Bitte ohne Brille oder Kontaktlinsen! Auch sollte man nicht durch eine Fensterscheibe 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.

Nach ca. drei Monaten hat man eine Viertelstunde Sungazing erreicht. In dieser Zeit steht zu erwarten, dass man sich entspannter, gelassener, heiterer und selbstbewusster fühlt. Ängste, Stimmungsschwankungen, Spannungen und innere Unruhezustände treten mehr und mehr in den Hintergrund. Das Bewusstsein wird klarer.

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

**Sungazing ist eine uralte Technik, die von dem Inder Hira Ratan Matek (HRM) wiederentdeckt und heute wieder gelehrt wird.**

In einem Interview sagte HRM unter anderem das Folgende: „Die Sonne ist das Medium zur Heilung. 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... 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...“

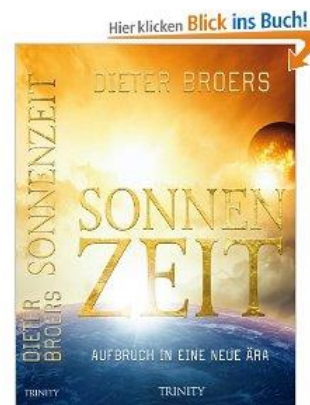
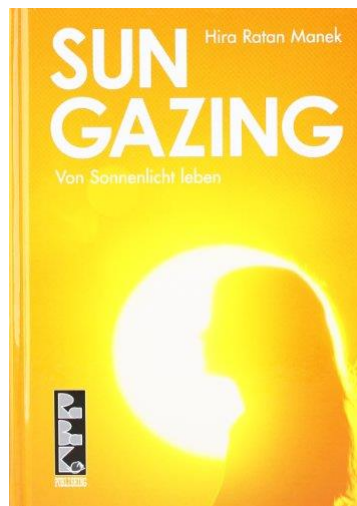
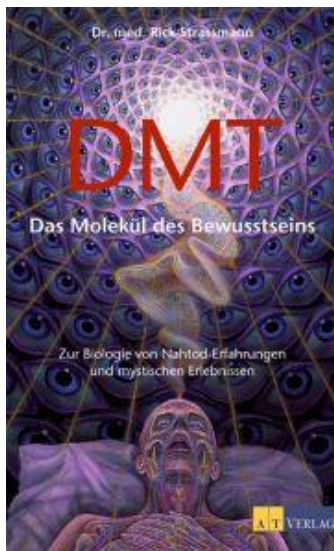
Hier ist das Interview in voller Länge zu sehen: <http://www.youtube.com/watch?v=ziETzC8loFQ>

Jeder wird mit Sungazing Erfolge feiern. Es geht darum, Sonnenlicht zu therapeutischen Zwecken zu nutzen, Licht in unser Leben, in unser System einzubringen, um daraus Kraft zu generieren. Für die Umsetzung des Sungazing sind weder Therapeuten, noch Geld, noch Gurus vonnöten. Sonnenlicht ist etwas Natürliches, es ist einfach da, und das Wissen um die nützlichen Effekte des Sonnenlichts sprechen ganz klar dafür, sich einmal richtig sattzusehen....

Viel Freude wünscht Marlene E. Kunold ([hp-mek@gmx.de](mailto:hp-mek@gmx.de))

„ DMT - das Bewusstseinsmolekül - Zur Biologie von Nahtod-Erfahrungen und mystischen Erlebnissen“ Rick Strassmann)

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



Links:

<http://sungazing.de>

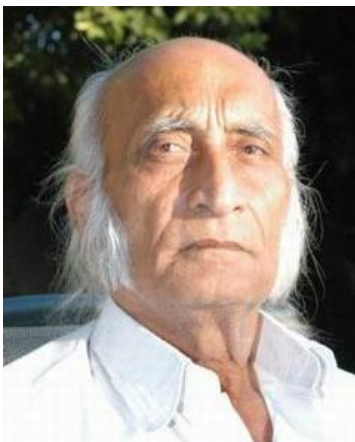
<http://www.youtube.com/watch?v=q-SDwGODRnc>

<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=o3NpP_4vINE)

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



Hira Ratan Matak

## Optisches Spektrum des Lichts

