

## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort .....</b>	<b>8</b>
<b>Augenfachärztliche Erläuterungen .....</b>	<b>17</b>
Sungazing und Augenheilkunde .....	17
<b>Hymne an die Sonne .....</b>	<b>19</b>
 <b>KAPITEL 1 – Einführung .....</b>	 <b>20</b>
Wie man sich durch diese umfassende Quellsammlung bewegt .....	20
 <b>KAPITEL 2 – Von Sonnenlicht leben .....</b>	 <b>24</b>
Über Hira Ratan Manek .....	28
<b>Der Sungazing-Prozess – Geschichte und Praxis .....</b>	<b>33</b>
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
 <b>KAPITEL 3 – Wie Sungazing geht .....</b>	 <b>52</b>
Eine Zusammenfassung: Sungazing-Anweisungen .....	52
Ablauf .....	52
Tipps .....	54
Mit Sonne aufgeladenes Wasser .....	56
Sonnenbaden .....	56
Wie Sungazing? .....	58

<b>KAPITEL 4 – Häufig gestellte Fragen .....</b>	<b>64</b>
<b>Teil 1 .....</b>	<b>64</b>
<b>Teil 2 .....</b>	<b>67</b>
 <b>KAPITEL 5 – HRM live: Vorträge und Interviews .....</b>	 <b>114</b>
<b>HRM-Vorträge .....</b>	<b>114</b>
Vortragstranskript .....	115
<b>Vortragszusammenfassung .....</b>	<b>138</b>
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
<b>HRM's Interview mit Jasmuheen .....</b>	<b>159</b>
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

<b>KAPITEL 6 – Veröffentlichte Artikel .....</b>	<b>168</b>
<b>Allgemeine Berichte .....</b>	<b>168</b>
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
<b>Fachberichte .....</b>	<b>181</b>
Endokrinologischer Fachbericht über Hira Ratan Manek ....	181
Hypothese über andauerndes Fasten .....	183
 <b>KAPITEL 7 – Die Sonne in heiligen Texten .....</b>	 <b>192</b>
<b>Aus den Überlieferungen der Hindus .....</b>	<b>192</b>
Mahabharata Teil III .....	192
Ramayana .....	199
Rig Veda .....	200
Gayatri Mantra .....	202
<b>Paramhansa Yogananda .....</b>	<b>206</b>
<b>Aus »Geflüster von der Ewigkeit« .....</b>	<b>209</b>
<b>Aus ägyptischer Überlieferung .....</b>	<b>210</b>
Hymne an den Sonnengott .....	210
 <b>KAPITEL 8 – Buchempfehlungen .....</b>	 <b>214</b>

<b>KAPITEL 9 – Individuelle Sungazing-Erfahrungen .....</b>	<b>216</b>
<b>Protokolle von Sungazern im Internet .....</b>	<b>216</b>
<b>Erfahrungsberichte/Zeugnisse .....</b>	<b>216</b>
Zeugnis Nr. 1 .....	217
Zeugnis Nr. 2 .....	219
Zeugnis Nr. 3 .....	222
Zeugnis Nr. 4 .....	224
Zeugnis Nr. 5 .....	227
<b>Sungazing-Resultate .....</b>	<b>230</b>
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