

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