

Leven van de zon

Door Jos Kester

Wie kent de zinsnede niet of gebruikt het zelf steeds: 'je kunt nu eenmaal niet van de zon leven'. Ik was er zelf van overtuigd dat dit een waarheid was waar je je als sterveling bij had neer te leggen. De zon verwarmt, je kunt er heerlijk in zonnebaden, hij wil soms maar nauwelijks achter de wolken vandaan komen, kan verschroeiend heet zijn, maar van de zon leven...? Wat een dag was het, die mooie vrijdag in mei, waarop het levende bewijs dat je van de zon kunt leven aan de overkant van de tafel zat. Een prachtige man met wit lang haar tot op zijn schouders en dikke witte bakkenbaarden. In een gegroefd gelaat keken rustige blauwe ogen mij aan. Deze man bleek al zestien jaar lang te leven van de zon, dat wil zeggen van het licht van de zon. Het is ook niet toevallig dat het interview wordt afgenomen in Zeeland waar de zon de meeste uren maakt. Zijn naam is Hira Ratan Manek (HRM). Hij werd op 12 september 1937 geboren in India, studeerde aan de technische universiteit van Kerala, waar hij zijn ingenieurstitel behaalde en ging werken in het specerijenbedrijf van zijn vader. In 1992 besloot hij zich geheel te wijden aan 'sun gazing' zoals hij het noemt. Op zijn 24^e kwam hij al in aanraking met de kracht van de zon. Hij las er talloze boeken over en ontdekte dat de methode van 'zonstaren' een zeer oude maar vergeten methode is om kracht op te doen en ziekten te genezen. In verschillende delen van de wereld werd het gepraktiseerd, zoals in India, Egypte, Griekenland en bij de oorspronkelijke bewoners van Noord- en Zuid-Amerika.

Na eerst enkele jaren te hebben geoefend, ondernam hij in 1994 een vastenperiode waarbij hij alleen op zonlicht en water leefde. Deze periode duurde 411 dagen. Gedurende die periode werd hij constant geobserveerd en gemonitord door een medisch team. Hiervan is een wetenschappelijk verslag verschenen wat op de website van HRM is te vinden. Normaal leeft HRM ook uitsluitend van licht en water, al drinkt hij soms voor sociale doeleinden thee, koffie of vruchtensap. Volgens zijn zeggen leven meer dan 3000 mensen nu op dezelfde wijze van de zon zoals hij. Het is een methode die iedereen kan volgen. Hij reist de hele wereld over om dit aan iedereen die het maar wil horen te vertellen. Op mijn vraag of hij een boodschap heeft knikt hij bevestigend. "Mijn boodschap is dat zonstaren een kostenloze methode is om je gezondheid te verbeteren of als je ziek bent weer gezond te worden. Het is voor iedereen bereikbaar. En elke ziekte, angst of depressie wordt genezen. De zon is de leverancier van levensenergie. Zonder zon zou er geen leven zijn. En ieder mens leeft in feite al van zonne-energie. Die energie krijg je binnen via groenten, rijst, graan of nog omslachtiger via vlees van dieren die planten eten. Zoals je weet zetten planten zonlicht via fotosynthese om in glucose. Bij de mens gebeurt iets anders. Zonlicht gaat via de ogen naar de hypothalamus, een onderdeel van de hersenen die betrokken is bij alle aspecten van de emotionele, reproductieve, vegetatieve, endocriene, hormonale en autonome functies. Via dit onderdeel van de hersenen worden de hersenen opgeladen." Volgens HRM zijn bijvoorbeeld binnen drie maanden alle psychische klachten volkomen verdwijnen. Door het kleurenspectrum in het zonlicht, worden ook alle organen die met een specifieke kleur zijn verbonden gevitalseerd.

Honger

Zonstaren doe je uitsluitend het eerste uur na zonsopgang en een uur voor zonsondergang. Dus op momenten dat de zonnestraling gering is en er nauwelijks uv-straling is. De uv-index moet in ieder geval lager zijn dan 2. Voor wie zonstaren niet mogelijk is kan ook zonnebaden nemen. Die neem je gedurende de twee uur na zonsopgang en twee uur voor zonsondergang. In ieder geval niet gedurende de dag, omdat de opwarming van het lichaam door de zon zeer slecht is en veel energie kost. Ook het smeren van sunblocks en zonnecreme raadt HRM af omdat juist die chemisch samengestelde oliën huidkanker veroorzaken en niet de zon. "Maar", zegt HRM, "als je een hele avond televisie kunt kijken of de hele dag achter een pc kunt zitten, dan kun je zeker in de vroege ochtend of in de namiddag in de zon kijken. Televisie en pc's hebben een veel sterkere lichtintensiteit dan de zon op dat moment. Hij verwijst wel naar zijn website www.solarhealing.com, waarop aanwijzingen en instructies staan om veilig aan zonstaren te doen. Die moeten zorgvuldig worden gevolgd.

In het klimaat van Nederland duurt het ongeveer drie jaar voor je lichaam zo is opgeladen en getransformeerd dat je niet meer dagelijks zonstaren hoeft te praktiseren. Je bent dan ook zover dat je geen vast voedsel meer nodig hebt en geheel op eigen lichaamskracht kan leven. Ik bedenk dat ik het eten wel erg zou missen. Op mijn vraag of dat bij hem ook zo is, zegt hij zonder een spoor van emotie (en eten is voor een groot deel emotie): "Nee totaal niet. Na een bepaalde periode verdwijnen die signalen van trek of honger. Je lichaam heeft er geen behoefte maar aan, komt in een hoger bewustzijn en in een hogere trilling. De zon is prana. Pure chi." Hij zegt het op zo'n rustige en overtuigende manier, dat er geen ruimte voor twijfel overblijft. Ik wil hem nog veel meer vragen over de zon, maar het lijkt allemaal irrelevant. En voor even raak ik volkomen uit mijn rol als interviewer die veel vragen heeft. Het interview is eigenlijk gewoon klaar hiermee. De zon is prana, pure chi. En door hier dagelijks een portie van te nemen kom je in een hogere trilling. Simpel. Je hoeft niet meer te eten. Er komt vrede in jezelf en als we het allemaal gaan doen komt er eindelijk vrede op aarde. Geen beelden van hongerende mensen meer, geen voedselcrises, geen angst voor genetisch gemanipuleerde voeding, geen oorlog. We kijken elkaar nog steeds aan als hij me wakker maakt uit mijn overpeinzing: "Zonstaren maakt een gelukkig mens van je, vrij van fysieke en mentale kwalen. Je hoeft er zelfs je levenswijze niet voor te wijzigen. Je hebt er geen goeroe voor nodig. Je kunt gewoon blijven eten en alle dingen doen die je deed. Er zijn geen beperkingen. Als je medicijnen gebruikt dan blijf je die gebruiken. En als je minder wilt eten dan kan dat, maar dat hoeft niet."

Levenskracht

Dus waarom gaan we dit niet allemaal doen, vraag ik hem? "Precies", dit moeten we allemaal gaan doen", zegt hij, om vervolgens weer te zwijgen. Ik pak de draad van mijn rol als kritisch interviewer weer op en vraag hem of je jezelf niet volkomen buiten de werkelijkheid plaats als je in een hoger bewustzijn terecht komt? "Nee. Je kunt gewoon blijven functioneren. Als je in stressvolle situaties terecht komt dan ben je volkomen rustig, als je drukke mensen tegenkomt dan blijf je volkomen jezelf, als je ongezonde mensen tegenkomt, heb jij geen last van ongezond-zijn. Je bent niet onkundig van wat er om je heen gebeurt. Je bent een hoger bewustzijn en je geniet van het leven."

Als wat u zegt waar is waarom wordt er dan niet veel meer gebruik gemaakt van deze kennis?

"Omdat de medische wetenschap niet zit te wachten op een methode die bijvoorbeeld kanker kan genezen en kosteloos is. Je kunt er dan niet meer aan verdienen. Maar de massa, de mensen zullen het wel accepteren en zullen het gaan toepassen, ook omdat de kosten voor de gezondheidszorg steeds hoger worden. En om deze reden is er wel interesse van overheden die belangstelling tonen. Maar is er ook van vanuit het kankeronderzoek belangstelling voor de genezende kracht van de zon."

Bent u nooit tegengewerkt in uw pogingen dit wereldkundig te maken?

"Er zijn krachten die hier negatief over zijn en die zijn er altijd geweest. Maar als je positief leeft hebben die krachten geen invloed en effect op je. Het goede zal altijd overwinnen. Zonstaren is een voorbode voor de nieuwe tijd die eraan komt, waarin de mensheid in een hoger bewustzijn terecht zal komen. Je kunt je daar op voorbereiden door het zonlicht via je ogen in je op te nemen, waardoor je levensstroom die kundalini wordt genoemd loskomt, je levenskracht zal toenemen en je gaat beseffen dat licht kennis is, dat licht liefde is."

Jos Kester

www.spiritcompany.org

De officiële site van Hira Ratan Manek is:

www.solarhealing.com

Boeken die je kunt raadplegen:

'Light, Medicine of the Future', door Jacob Lieberman

'The Healing Sun: Sunlight and health in de 21st Century', door Richard Hobday