

»Betrachtet  
die strahlende  
Sonne in der morgendlichen  
Unberührtheit, schickt ihr eure  
Gedanken, vereint euch mit ihr, und  
ihr werdet spüren, wie ihre Strahlen  
allmählich die Schwingungen eures  
Wesens erhöhen. Alle Elemente in euch  
werden frohlocken, und ihr werdet in  
höhere Bereiche emporgehoben,  
in denen ihr das Licht und den  
Frieden kostet.«

Omraam Mikhaël Aïvanhov

# Sonnenyoga

**Yoga für ein neues Zeitalter: Surya-Yoga** lädt Sie  
mit der geheimnisvollen Kraft der Sonne auf

TEXT ■ MARIANNE SCHERER

**S**onnenyoga oder Surya-Yoga wurde im alten Indien lange Zeit zelebriert. Der im Hatha-Yoga zelebrierte Sonnengruß, Surya- Namaskara, ist ein Relikt aus der Blütezeit der Sonnenverehrung. Die Puranas, altindische Texte, die von 400 bis zum Jahre 1000 entstanden und als göttliche Offenbarungen gelten, legen Zeugnis über den spirituellen Aspekt der Sonne ab. So wird im Agni-Purana die Sonne als Offenbarung Vishnus und als Quelle allen Lebens bezeichnet. Im Matsya-Purana heißt es, dass derjenige, der die sichtbare Sonne verehrt, durch sie hindurch die Gottheiten Brahma, Vishnu und Shiva anbe-

tet. Denn hinter der physisch sichtbaren Sonne verbirgt sich die universelle Sonne, die das Zentrum allen Wissens ist.

## Mit dem Licht kommunizieren

**D**urch das Praktizieren des Sonnenyoga – dazu gehören Asanas, Pranayama, Mudras, Meditation und Mantra-Chanten – kann man sich direkt mit der Energie der Sonne verbinden und ihre Kraft bis auf der Zellebene in sich verankern. Neben der spirituellen Entwicklung, die darin besteht, dass durch die Arbeit mit dem Licht die Negativität überwunden wird und an ihre Stelle positives Denken und Fühlen treten, verleiht die Sonnenyoga-Praxis strahlende Vitalität und Gesundheit und stellt eine tiefe Verbindung mit dem Kosmos her.



»Eine Möglichkeit, dem Mysterium der Sonne näher zu kommen, ist der Sonnenyoga. Durch das Praktizieren dieses Lichtyogas in all seinen Aspekten tritt man in eine bewusste Kommunikation mit dem Licht.«

Wer häufig einem Sonnenaufgang beiwohnt und dabei meditiert oder auch Yoga-Übungen in einer verinnerlichten Weise praktiziert, verändert sich allmählich. Denn die Seele wird in den frühen Morgenstunden durch die lichtvollen, mit reinem Prana aufgeladenen Sonnenstrahlen in ihren tiefsten Schichten berührt. Eine Möglichkeit, dem Mysterium der Sonne näher zu kommen, ist der Sonnenyoga. Durch das Praktizieren dieses Lichtyogas in all seinen Aspekten tritt man in eine bewusste Kommunikation mit dem Licht.

Sonnenyoga kann sowohl zur Selbstheilung auf physischer und psychischer Ebene als auch zum spirituellen Wachstum eingesetzt werden. Die Wirkung, die man dabei erfährt, hängt von der jeweiligen Ausrichtung ab. Das Praktizieren bringt tiefen Frieden, sprühende Vitalität und inneres Glück. Durch die Asanas werden die heilenden Kräfte der Sonne im Körper aktiviert. Die Atemübungen in Verbindung mit der Sonne bewirken eine Heilung auf emotionaler und energetischer Ebene. Mithilfe der Mudras wird die freigesetzte Energie im Körper versiegelt. In der Meditation wird das Sonnenlicht zur geistigen Entwicklung und Heilung eingesetzt. Auf diese Praktiken wird an dieser Stelle aus Platzgründen nicht weiter eingegangen. (Anm. d. Red.: Weitere Erläuterungen und Anleitungen finden Sie im Buch »Sonnenyoga« siehe Info-Kasten.)

### Die Kunst des Sungazing

Das Sungazing ist eine alte solare Heilmethode, die u.a. durch den Sonnenyogi Hira Ratan Manek in unseren Tagen neu belebt wird. Er hat sich intensiv mit dem Sonnenkult in den alten Kulturen beschäftigt und war davon fasziniert, dass nahezu alle alten Völker die Sonne in ähnlichen Ritualen verehrten und deren enorme Heilkraft kannten. Hira Ratan Manek ging diesem Phänomen auf den Grund

und entdeckte, dass auch in der altindischen Surya-Yogatradition das Sungazing, also das direkte In-die-Sonne-Sehen bei Sonnenauf- und Sonnenuntergang, lange Zeit praktiziert worden ist. Manek probierte diese Methode aus und kam durchwegs zu positiven Ergebnissen. Er sieht es nun als seine Aufgabe, dieses kostbare Wissen den Menschen unserer Zeit wieder zugänglich zu machen. Er ist als moderner Sonnenyogi vollkommen davon überzeugt, dass die Sonne als geistiges Wesen für die Menschen des neuen Jahrtausends von größter Bedeutung sein wird und u.a. auch die Energieprobleme der Zukunft lösen wird.

Sungazing kann bis zu maximal 45 Minuten nach Sonnenaufgang und eine Stunde vor Sonnenuntergang gefahrlos praktiziert werden. In diesem Zeitraum ist der UV-Index niedrig und fügt den Augen keinen Schaden zu. Anfänger beginnen mit zehn Sekunden und verlängern diesen Zeitraum täglich um 10 Sekunden. Geübte können zehn Minuten vor Sonnenuntergang und zehn Minuten nach dem Sonnenaufgang in die Sonne sehen. Nur Sungazing-Profis können unter genauester Anleitung länger in die Sonne sehen. Wer nicht direkt in die Sonne sehen möchte, kann die Meditation auch mit geschlossenen Augen durchführen, da das Sonnenlicht auch über die Haut in den Körper eindringt. Allerdings ist die Wirkung mit offenen Augen sehr viel intensiver, da das Licht über die Augen direkt in das Gehirn einstrahlt und dort positive Veränderungen bewirkt.

Tipp: Das Sungazing gilt als sicher, wenn Sie sich genau an die angegebenen Zeiten halten. Konsultieren Sie dennoch einen Augenarzt, wenn Sie das Sungazing praktizieren möchten, um sicherzugehen, dass aus ärztlicher Sicht nichts dagegen spricht.

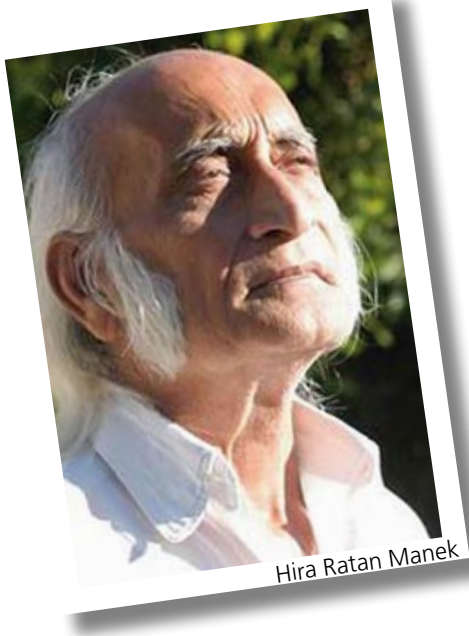
## Sungazing bei Sonnenaufgang

Besonders günstig ist es, während der Sonnenmeditation barfuß auf Gras, Erde oder Sand zu stehen, um gut geerdet zu sein.

- Stehen Sie aufrecht mit nach oben gestreckten Armen und atmen Sie das Sonnenlicht bewusst durch Nase oder Mund ein. Sie können sich vorstellen, es förmlich zu trinken.
- Sprechen Sie im Geiste: „Göttliches Licht, ich danke dir, dass ich mich mit dir verbinden kann. Ich nehme dich in mir auf und heile damit Körper, Geist und Seele“.
- Konzentrieren Sie sich auf Ihr drittes Auge und formen Sie mit Daumen und Ringfinger die Sonnenmudra. Atmen Sie in dieser Position tief ein und aus. Die Hände bleiben in Richtung Sonne ausgestreckt.
- Stellen Sie sich beim Einatmen vor, wie Sie über das dritte Auge das strahlende Sonnenlicht einatmen, das sich in alle Zellen ausbreitet.
- Nach einigen Minuten atmen Sie das Sonnenlicht über das Herz-Chakra ein. Ring- und Zeigefinger formen die Sonnenmudra, die Arme sind angewinkelt locker am Körper.
- Atmen Sie tief in Ihr Herzchakra ein, das Sie wie eine vibrierende, leuchtende Sonnenscheibe vor Ihrem inneren Auge sehen.
- Halten Sie den Atem einige Sekunden lang an und stellen Sie sich vor, wie sich von Ihrem Herzchakra aus leuchtende Sonnenstrahlen in Ihre gesamte Aura ergießen.

**Affirmation:** Ich öffne mich vollkommenem, reinigendem und erhebendem Licht.

**Wirkung:** Sungazing belebt das Gehirn und regt dort brach liegende Zentren an. Psychische und physische Blockaden werden beseitigt.



»Ganz gewiss werden alle Menschen in baldiger Zukunft die Sonne nicht nur als einen Himmelskörper, sondern als eine erhabene Kraft akzeptieren.«

(Hira Ratan Manek)

## Interview mit dem Sonnenyogi Hira Ratan Manek

**YOGA AKTUELL: Wie sind Sie auf das Sungazing gestoßen?**

**Hira Ratan Manek:** Ich habe mich schon immer mit alten Kulturen und Zivilisationen beschäftigt und viel darüber gelesen. Und so stieß ich auf das Sungazing, das insbesondere in Indien praktiziert wurde. Das Sonnengebet und das Gayatri-Mantra waren die beiden Vehikel dafür. Und ich fand ähnliche Praktiken bei den Inkas, den Indianern Südamerikas, den Ureinwohnern der USA und auch in Bulgarien. Dort praktiziert die so genannte Weiße Bruderschaft das In-die-Sonne-Sehen. Es war also in früheren Zeiten auf der ganzen Welt verbreitet.

**Was ist Surya-Yoga genau, und warum geriet er in Vergessenheit?**

Das Sungazing ist der echte Surya-Yoga und das Gayatri-Mantra ist die Wissenschaft dahinter. Es geriet in Vergessenheit, weil mit der modernen Wissenschaft auch die unbegründete Angst vor der Sonne aufkam.

**Ist es wirklich sicher, in den »sicheren« Stunden direkt in die Sonne zu sehen?**

Ja, es ist sicher. Die sicheren Zeiten sind die erste Stunde nach dem Sonnenaufgang und die letzte Stunde vor dem Sonnenuntergang, denn in dieser Zeit gibt es das ganze Jahr hindurch keine ultraviolette Strahlung. Viele Menschen praktizieren inzwischen das Sungazing, und niemand hat bis jetzt Schaden genommen. Alle Menschen genießen den Sonnenauf- und

untergang, ohne sich der eigentlichen Kraft der Sonne bewusst zu sein. Jetzt ist die Zeit gekommen, bewusster damit umzugehen und die Sonne für die eigene Gesundheit und Entwicklung zu nutzen. Dazu gehört eine gewisse Disziplin, aber das zahlt sich auf jeden Fall aus. Das milde Sonnenlicht bei Sonnenaufgang wirkt wie ein natürlicher Laser und verbessert die Gesundheit der Augen.

**Welcher Zusammenhang besteht zwischen dem Gehirn und dem Sonnenlicht?**

Unser Hirn ist ein Supercomputer, ich nenne ihn „Brainutor“. Wir nützen aber nur einen Bruchteil seiner Kapazität. Das liegt daran, dass wir keine Energieversorgung haben, um die brach liegende Kapazität zu nutzen. Das Sonnenlicht ist dieser Energielieferant. Im Moment erreicht nur ein Bruchteil des Lichts mehr oder weniger zufällig das Gehirn, und so bekommt das Gehirn wenig Energie, und wir nutzen es dementsprechend wenig. Die Gehirnneuronen sind auf das Sonnenlicht angewiesen, sie brauchen es unbedingt. Tatsächlich hängt der Zustand der Neuronen vom Sonnenlicht ab. Wenn unsere Neuronen gesünder sind, haben wir weniger Krankheiten und können unser Gehirn besser nutzen. Das kann man durch Sungazing erreichen.

**Wie lange darf man in die Sonne sehen?**

Maximal 45 Minuten. Anfänger beginnen mit zehn Sekunden und steigern die Zeit allmählich bis 45 Minuten. Aber das muss

### Heilkraft des Sonnenlichts

Die heilende Wirkung des Lichts wird in der alternativen Medizin mehr und mehr genutzt. So werden Licht und Farbe u.a. zur Behandlung von Hautkrankheiten, Herzproblemen und bei Depressionen eingesetzt. Durch Lichtbestrahlung kommt es zu einem Abbau von Melatonin und damit zu einem positiven Stimmungsumschwung. Die Wirkungen des natürlichen Sonnenlichts sind vielfältig. So werden z.B. Glückshormone ausgeschüttet, die Hormonproduktion wird reguliert, die Sehkraft gestärkt, Mineralstoffe werden besser aus der Nahrung assimiliert, die Schilddrüsenfunktion wird gesteigert, die Konzentrationsfähigkeit gefördert und die körperliche Entgiftung beschleunigt. Auch eine krebshemmende Wirkung durch Bildung von Melatonin ist nachgewiesen. Zudem steigt das Selbstwertgefühl, und dadurch entstehen mehr Lebensfreude und Genuss.

jeder individuell für sich entscheiden. Die Wirkung hängt davon ab, wie regelmäßig man das Sungazing praktiziert und wie lange. Jeder sollte dabei seinen eigenen Weg finden und keinesfalls am Anfang übertreiben.

**Was ist der größte Vorteil des Sungazing?**

Es hat unendlich viele Vorteile. Es hält Körper, Geist und Seele gesund und in perfekter Harmonie. Und es ist darüber hinaus ein Weg zur Erleuchtung, denn das Sungazing ist in Wirklichkeit eine Meditation. Wenn man es regelmäßig macht, fördert es auch eine gewisse Disziplin. Der Körper bekommt durch das Sungazing sehr viel Energie und wird kräftiger und gesünder. Auch die Aura entwickelt



sich, sie wird immer strahlender und stärker. Und eine starke Aura schützt uns vor negativen Einflüssen und damit auch vor Krankheiten.

### Gibt es eine Verbindung zwischen Prana und Sungazing?

Die Sonne ist der wahre Prana, sie ist Prana pur. Ohne Sonne gibt es keinen Prana. Heutzutage halten wir alle Ausschau nach anderen Mitteln zur Energieversorgung und ignorieren die Sonne noch weitgehend. Statt andere alternative Energiequellen zu suchen, sollte man sich direkt an die Sonne wenden, und zwar auf materieller und spiritueller Ebene.

»Die Gehirneuronen sind auf das Sonnenlicht angewiesen, sie brauchen es unbedingt. Tatsächlich hängt der Zustand der Neuronen vom Sonnenlicht ab.«

### Wird das Sungazing in Zukunft populär werden?

Ja, es ist stark im Kommen. Immer mehr Menschen interessieren sich dafür. Gerade jetzt im Zeichen der Wirtschafts- und Finanzkrise, die die Preise in die Höhe treibt. Alles wird teurer, so z.B. die Arznei- und Nahrungsmittel, die oft auch noch kontaminiert sind und die Menschen krank machen. Hier bietet das Sonnenlicht in jeder Hinsicht eine Alternative. Sowohl als Energiequelle als auch als Heilquelle ist sie von unschätzbarem Wert. Ich bin davon überzeugt, dass das Sungazing in

einigen Jahren weltweit praktiziert werden wird. Heilen mit Sonnenlicht ist die ultimative Heilmethode des 21. Jahrhunderts.

### Wie kann man direkt mit der Sonne kommunizieren?

Indem man das Sungazing praktiziert. Die Sonne ist eine geistige Wesenheit und wird uns führen, wenn wir uns ihr mit Bewusstsein zuwenden. Die Menschheit befindet sich heutzutage auf abgründigen Irrwegen, die uns alle gefährden. Das Sungazing ist ein Weg, der aus diesem Labyrinth führt. Wer es anwendet, wird erstaunliche Dinge erleben, dafür gibt es viele authentische Berichte. Man muss es einfach ausprobieren, denn durch Worte erfährt man die lebendige Kraft der Sonne nicht.

### Wie sehen Sie das Jahr 2012?

Ich glaube, dass gravierende Veränderungen mit dem Jahr 2012 einhergehen und mehr und mehr Leute ihrer göttlichen Natur näherkommen werden. Ich bin auch fest davon überzeugt, dass die Sonne als geistiges Wesen diejenigen beschützen wird, die Sungazing praktizieren. Denn wenn man mit Sonnenlicht aufgeladen ist, hat man ein Schutzschild um sich, an dem negative Einflüsse abprallen. Menschen, die vor den Veränderungen im Jahr 2012 Angst haben, sollten möglichst täglich bei Sonnenaufgang in die Sonne sehen. Es wird ihnen die Angst nehmen und sie behutsam auf die großen Veränderungen vorbereiten. ■

(Erstausgabe des Interviews im Buch »Sonnenyoga« von Marianne Vidya Scherer)

## Sungazing bei Sonnenuntergang

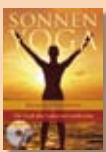
So wie das In-die-Sonne-Sehen bei Sonnenaufgang ein Begrüßen der Sonne und ein Aufnehmen ihrer lebendigen Kraft ist, so ist das Sungazing am Abend ein Abschiednehmen. Wenn sich die Kräfte in der Natur zurückziehen, zieht sich auch die Lebenskraft im Menschen zurück.

- Setzen Sie sich etwa eine halbe Stunde vor Sonnenuntergang im Lotussitz oder einer anderen bequemen Haltung auf eine feste Unterlage. Die Hände liegen in der Sonnenmudra, Ringfinger und Daumen zusammen, auf den Knien.
- Sehen Sie in die untergehende Sonne und übergeben Sie ihr alles, was sich im Laufe des Tages in Ihnen angesammelt hat – Freude, Liebe, Hoffnung oder auch Trauer, Enttäuschung und Angst.
- Denken Sie beim Ein- und Ausatmen an den Kreislauf von Geburt und Tod, von Annehmen und Loslassen. Akzeptieren Sie bewusst dieses Wechselspiel, das sich in der Natur und in Ihnen selbst täglich vollzieht.
- Konzentrieren Sie sich auf Ihr Basischakra, wenn die Sonne am Horizont verschwindet, und chanten Sie siebenmal das Mantra Hram.
- Konzentrieren Sie sich anschließend auf Ihr Scheitelchakra und chanten Sie siebenmal das Mantra Om.
- Zum Abschluss der Meditation chanten Sie abwechselnd die Mantras Hram und Om. Beginnen Sie mit Hram, und enden Sie mit Om. Spüren Sie die Schwingung der Mantras in den entsprechenden Chakras.

**Affirmation:** Ich öffne mich vollkommenem, reinigendem und erhebendem Licht.

**Wirkung:** Sungazing belebt das Gehirn und regt dort brach liegende Zentren an. Psychische und physische Blockaden werden beseitigt.

## Literaturtipps



### Sonnenyoga – Die Kraft des Lichts neu entdecken

In dem neu erschienen Buch **Sonnenyoga** (Marianne Vidya Scherer, Windpferd Verlag) sind die verschiedenen Aspekte des Sonnenyogas ausführlich dargestellt, darunter Asanas, Mantras, Mudras, Meditation und Philosophie. Ein Highlight ist die eigens für diesen Zweck neu aufgenommene CD der bekannten Mantra-Sänger **Satyaa und Pari** mit speziellen Sonnenmantras, dem Gayatri-Mantra und einigen neu komponierten Mantras.



## Infos



**Marianne Scherer** studierte Literaturwissenschaft und Philosophie und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit östlicher und westlicher Weisheit. Sie lebt als Journalistin, Autorin und Seminarleiterin in München. Ihre Schwerpunkte sind integrale Spiritualität, Yoga und Meditation, Astrologie und Kabbala sowie ganzheitliche Heilweisen.

**Internet:** [www.mariannescherer.de](http://www.mariannescherer.de)

## Termine

So, den 13. 6. »Einführung in den **Sonnen-Yoga**«, Yoveda-Zentrum in Schondorf am Ammersee.

Im August 2010 werden verschiedene Veranstaltungen mit **Hira Ratan Manek** in München organisiert.

**Infos unter:** [www.mariannescherer.de](http://www.mariannescherer.de)