

HANDLEIDING VOOR HET ZONNEKIJKEN

De methode van
Hira Ratan Manek

Leuven 2009

ZONNEKIJKEN: GEZONDHEID DOOR DE ZON

Het 'zonnekijken' is een methode voor het verbeteren of behouden van de gezondheid. Het is een eeuwenoude methode die herontdekt werd en bekend gemaakt wordt door de Indiër Hira Ratan Manek (HRM). Met de hulp van de zon kunnen psychische, fysieke en spirituele problemen opgelost worden. Voor wie dat wil, bestaat ook de mogelijkheid om volledig op zonlicht te leven. Dit laatste noemt men ook wel het 'HRM'- fenomeen. De man gebruikt sinds 1995 geen vast voedsel meer. Dit werd onderzocht en erkend door een internationaal team van dokters en wetenschappers en door de NASA. Het doel van de methode is echter niet om niet meer te moeten eten, maar wel om mentaal, fysiek en spiritueel gezond te leven. De zon is daartoe een krachtig hulpmiddel.

Hieronder volgt een handleiding met tips en trucs om het zonnekijken tot een succesvolle methode te maken, alsook het maken van zonnewater en het zonnebaden. Voor sommigen zijn uitzonderingen op deze methode mogelijk en/of noodzakelijk (omwille van een verzwakte of sterkere gezondheid), maar net als het toepassen van de HRM-methode, behoren deze uitzonderingen geheel tot de eigen verantwoordelijkheid. Voor meer info, opmerkingen en vragen, kan je mailen naar hiraratanmanek@yahoo.com in het Engels of solarhealingleuven@yahoo.com in het Nederlands.

De onderstaande methode is uit verschillende bronnen hersamengesteld. De informatie is afkomstig van HRM en hij heeft zich gebaseerd op de getuigenissen van duizenden ervaringsdeskundigen doorheen de hele menselijke geschiedenis. Zijn eigen levenswijze is een duidelijk en wetenschappelijk bewijs van de werkzaamheid van de methode. HRM is geboren in 1936, maar is nog steeds kerngezond en met beter ontwikkelde hersenen, klieren en organen dan ooit. Hij is gezonder dan de meesten onder ons. Wetenschappelijke commentaren hierover zijn onder meer te vinden op www.solarhealing.com. Aanbevolen boeken zijn 'Licht, geneeskunde van de toekomst' van Jacob Liberman en 'The healing sun' van Richard Hobday.

We wensen je toe dat je gebruik zal maken van deze bijzondere gelegenheid om een heel aangename en krachtige techniek voor de gezondheid te leren kennen en ervaren. Enjoy !!

DE METHODE

1. **Bepaal de tijd van zonsopgang en zonsondergang.** Deze verandert elke dag een paar minuten (zie de tabel achteraan voor België).
2. **Bereken de veilige uren voor zonnekijken:** vanaf zonsopgang tot 1 uur daarna is veilig en ook vanaf 1 uur voor zonsondergang tot zonsondergang. Een beginner kijkt best nooit en onder geen enkele omstandigheid buiten deze uren. Zie ook de tabel achteraan. Verder is elk moment, waarop de UV index kleiner is dan 2, veilig.
3. Ga indien mogelijk op de **blote aarde** staan. Dit beschermt de ogen. Warme grond is beter dan koude. Als je geen blote aarde vindt ga dan op modder, steen, tarmac of beton staan. Hoe verder je gaat in deze lijst, hoe sterker het het aardingseffect vermindert. Vermijd het om op gras of in water te staan. Wie niet kan staan, kan gaan zitten. Rechtstaan met een rechte rug is het beste. Zand is beter dan zware grond.
4. Het is belangrijk om **ontspannen naar de zon te kijken** en regelmatig te knipperen zonder hier speciale aandacht aan te besteden. Kijk naar de zon zoals je naar tv kijkt. Gebruik geen bril. Lenzen kunnen wel omdat zij een deel van het oog zijn.
5. Begin met **maximum 10 seconden**, en verhoog elke dag de duur met maximum 10 seconden. Bij een bewolkte dag, herhaal dan de tijd van de laatste zonnige dag. Bijvoorbeeld: gisteren was een zonnige dag en je hebt 2 minuten naar de zon gekeken. Vandaag is het een bewolkte dag, dus je kijkt opnieuw 2 minuten. Morgen is het bewolkt, dus terug 2 minuten. De volgende dag is zonnig. Die dag voeg je 10 seconden toe en kijk je dus 2 minuten en 10 seconden naar de zon.
6. Het is gemakkelijk om een **timer** met een geheugen te hebben om de seconden te tellen. De meeste digitale keukenwekkers zijn hiervoor geschikt. Ook op digitale horloges vind je dergelijke functies.
7. Wie deze methode 3 maanden (of 90 dagen) toepast en tot 15 minuten zonnekijken komt, mag hiervan verwachten dat al zijn of haar psychologische problemen opgelost geraken. Wie verdergaat tot 30 minuten (180 dagen), kan verwachten dat alle fysieke klachten verdwijnen. Wie verder kijkt tot 45 minuten (270 dagen) lost daarmee ook alle spirituele vraagstukken op en wordt

gezond tot in het diepste van zijn wezen.

TIPS

- ✘ Indien je de bovenstaande methode volgt kan je uitstekende resultaten bekomen om je algemene gezondheid en je gevoel van welbehagen te verhogen. Indien je shortcuts maakt door bijvoorbeeld de tijd te snel te verhogen, niet blootsvoets te wandelen, niet op grond of aarde staan, dan worden de voordelen verminderd. Volgens HRM: 'De voordelen worden uitgesteld, maar niet tenietgedaan'.
- ✘ Opsplitsen en inhalen van de tijd:
Je kan bijvoorbeeld de helft van de tijd 's ochtends kijken en de andere helft 's avonds. Als je dan tien seconden langer kijkt dan de dag ervoor, kan je 's ochtends 5 seconden toevoegen en de andere 5 seconden 's avonds. Ook is het mogelijk om twee keer per dag te kijken om te compenseren voor een dag dat je niet hebt kunnen zonnekijken. In dat geval kijk je 's ochtends evenveel minuten als je zou gedaan hebben de dag ervoor en 's avonds voeg je tien seconden toe. Wanneer dagen worden overgeslagen, gebeurt er niets ergs, maar de voordelen worden uitgesteld.
- ✘ Als je een wekker gebruikt, laat hem dan ingesteld staan op de tijd dat je naar de zon staarde. Bijvoorbeeld indien je naar de zon gekeken hebt voor 2 min en 10 seconden, laat dan de wekker op deze tijd staan. De volgende dag voeg je 10 seconden toe. Op deze manier kan je makkelijk bijhouden hoe lang je naar de zon moet kijken. Je kan van je wekker je persoonlijke 'zonnekijkwekker' maken, die je voor niets anders gebruikt.
- ✘ Zonnebrillen kunnen niet gebruikt worden voor het zonnekijken omdat ze het levensnoodzakelijke UV-licht wegfilteren. Ze zijn enkel aangewezen voor dagdagelijks gebruik in geval van oogklachten en om de ogen te beschermen tegen te fel licht (te hoge UV, sneeuw, zeewater, ...). Probeer ze zoveel mogelijk te vermijden. (Lees ook Liberman hierover).
- ✘ Water drinken voor en na het zonnekijken helpt ontgiften. Het helpt ook om bij een boom te staan (een sterke gezonde boom met een dikke stam, op een moment dat hij bladeren heeft).
- ✘ Als het te koud is om buiten te gaan, kijk dan door het raam naar de zon. Je kan dan binnenshuis op blote voeten staan. Houd jezelf wel warm. Het effect van binnenshuis te kijken is minder sterk, maar het geeft toch vooruitgang. Mensen die in een te koud klimaat wonen, kunnen voor de tijd van de methode naar een warmere streek verhuizen.

- ✘ Het is ook mogelijk om in de reflectie van de zon in helder glas of helder water te kijken. Dit beschadigt de ogen niet. Het kan bijvoorbeeld handig zijn voor mensen die in een diep dal of tussen hoge huizen wonen. De middag zon is het best geschikt om in water te kijken. Je kan dan een emmer water buiten zetten zodat je er de zon in ziet. De reflecties van de zon op zeewater en sneeuw zijn schadelijk voor de ogen. De meeste heldere ramen zijn ok.
- ✘ 's Winters kan je vaak de hele dag in de zon kijken zonder de ogen te beschadigen. Zolang de UV-index lager is dan 2, is er geen gevaar. Op sommige winterdagen haalt de index niet de twee. Bij onzekerheid, kijk niet of gebruik een UV-meter.
- ✘ De nabeelden die je ziet na het zonnekijken (the 'inner image') zijn perfect normaal. Soms zijn ze na enkele minuten weg, soms blijven ze meer dan een dag. Andere zaken zoals een gloeiend gezicht, tranende ogen, prikkende ogen, het vanzelf sluiten van de ogen, niezen, spanning rond de ogen, ... vormen geen direct probleem, maar wees voorzichtig. Controleer de UV en de tijd. Als je te veel last hebt, stop dan met kijken, gebruik een verzachtende techniek, verminder de tijdsduur of houd een aantal dagen dezelfde tijd aan om te stabiliseren. Tranen reinigen de ogen. Vraag raad aan HRM.
- ✘ Er zijn methoden om het zonnekijken makkelijker te maken. Je kan naar de zon kijken doorheen 'pinhole spectacles' (speciale zwarte brillen met gaatjes), een wit stuk textiel, wolken, het gebladerte van bomen, enz. Je kan ook met half-open of gesloten ogen kijken. Doe deze zaken nooit niet als de UV-index hoger is dan 2. Wolken filteren het UV-licht slechts weinig. Deze technieken vertragen het effect van het zonnekijken, maar soms is het beter traag te gaan.
- ✘ Als je in een appartement woont in de stad, en van daaruit op de veilige uren naar de zon kan kijken, kan je een doos met zeezand maken waar je in gaat staan. Dit is minder goed dan op de begane grond te staan en het kan wat langer duren, maar de resultaten zullen zeker komen.
- ✘ Als je de 44 minuten bereikt hebt, stop dan met zonnekijken. Dan begint er een nieuwe fase in de techniek. Deze fase bestaat erin dat je gedurende één jaar dagelijks 45 minuten buiten op blote grond wandelt om de opgenomen energie te verankeren. Je maakt van je lichaam als het ware een 'solarchip' of zonnecel. Je voeten zullen misschien een tijdje pijn doen maar ze raken er aan gewend, of zoals HRM zegt: indien de geest het accepteert dan past het lichaam zich aan. En als het lichaam zich aanpast, dan accepteert de geest.
- ✘ Wanneer gestopt wordt met zonnekijken geraakt het lichaam ontladen van de zonne-energie na zes dagen. Het wandelen op blote voeten verhindert dit. De beste tijd om te

wandelen is wanneer de aarde warm is en er zonlicht op het lichaam valt.

- ✘ Het is ook aangewezen om tussen de eerste en tweede fase van de techniek of na het voltooien van de tweede fase contact op te nemen met HRM. Hij is de belangrijkste autoriteit op vlak van zonnekijken en kan nog andere belangrijke aanwijzingen geven.
- ✘ De methode kan versterkt worden door het correct gebruik van zonnewater, zonnebaden en palmeren. Zie hieronder voor meer informatie.
- ✘ Wie niet tot 44 minuten zonnekijken door wil gaan, maar tevreden is met de reeds bereikte resultaten, kan dit doen. Het is echter wel nog nodig om dan minstens nog een jaar lang dagelijks in de zon te kijken (evenveel minuten als het aantal waarbij je stopt) of 45 minuten per dag op blote voeten te lopen op de blote grond. Zonder dergelijke 'grondering' zullen de bereikte resultaten niet van blijvende aard zijn. Na de grondering is het voldoende om af en toe in het zonlicht te komen, maar het hoeft dan niet meer systematisch. Dit is een éénmalige techniek.
- ✘ Blinde mensen kunnen geen voordeel halen uit het zonnekijken.
- ✘ Soms heeft de methode niet het gewenste effect. Dit ligt dan meestal niet aan de methode zelf, maar wel aan het niet correct toepassen ervan of de aanwezigheid van belemmerende factoren op individueel vlak of in de omgeving. Vraag op tijd hulp en advies en wees voorzichtig. Handel niet ondoordacht.

SPECIFIEKE PROBLEMEN EN TECHNIEKEN

Gewichtsproblemen

Obesitas kan met deze methode worden genezen. Mensen die (te) mager zijn en hun hongergevoel verliezen, moeten goed onderzoeken of hun hongergevoel verdwijnt omdat het voedsel voor hen overbodig is geworden of omdat ze zichzelf mentaal het voedsel ontzeggen. Als het lichaam voedsel nodig heeft, dan moet je eten. Het doel van deze techniek is niet om te stoppen met eten, maar wel om de gezondheid te verbeteren. Wie de techniek volledig en correct toepast, heeft daarna wellicht geen vast voedsel meer nodig, maar dit is niet voor iedereen bereikbaar en ook pas realistisch op het einde van de techniek. Het komt vanzelf, als een soort neveneffect van gezondheid.

Verbetering van het zicht

Wie niet al te ernstige zichtproblemen heeft (bijziendheid of verziendheid), kan de volgende techniek proberen. Kijk elke dag in de zon, totdat je aan 60 seconden komt. Sluit die dag dan onmiddellijk na het kijken je ogen en concentreer je op het innerlijk beeld totdat het verdwijnt. Doe dit verschillende dagen na elkaar, zonder de tijd te verlengen. Het innerlijk beeld zal dan

langer beginnen blijven en dit betekent dat je zicht het verbeteren is. Ga dan verder tot 2 minuten en doe dezelfde oefening opnieuw. Bespreek de resultaten met HRM. Het effect kan ook versterkt worden door het 'palmen' van de ogen en het drinken van zonnewater. Na een operatie aan de ogen is het best een drietal maanden te wachten.

Oogziekten

Mensen met ernstige oogandoeningen (macula degeneratie, retinopathie, cataract, enz.) kunnen meestal niet meteen met zonnekijken beginnen. Zij kunnen de methode voorbereiden door elke dag, binnen de toegelaten uren, een tiental minuten in het zonlicht te gaan zitten met gesloten ogen. De zon warmt dan de ogen op en stilaan zal de kwaal verbeteren. Het drinken van zonnewater en het aanbrengen van dit water op de ogen helpt ook, net als palmeren. Wanneer de kwaal voldoende verbeterd is, kan gestart worden met de reguliere methode.

Consulteer tijdig en regelmatig een oogdokter om het effect op de ogen te meten.

Zonneallergie

Wie allergisch reageert op zonlicht, kan beginnen met dagelijks het zonnewater te drinken. Drink naar behoefte en na een tweetal maanden zou het mogelijk moeten zijn om te beginnen met 10 seconden in de zon te kijken. Afhankelijk van persoonlijke factoren en situaties kan het langer of minder lang duren, maar het zonnewater helpt.

Angst

Wie schrik heeft, kan beter niet meteen beginnen met zonnekijken. Het is mogelijk dat je dan een omgekeerd effect ervaart. De eerste stap naar het zonnekijken begint met het zich openstellen voor de straling van de zon. Dit doe je door, voor zonsopgang of na zonsondergang, naar de plaats van de zon te staren met de ogen dicht. Doe dit een tiental minuten of zolang je het aangenaam vindt en herhaal het elke dag. Eens je aan het zonlicht gewend bent, kan je de gewone methode beginnen toepassen.

Palmen of palmeren

Voor mensen met oogklachten en/of -ziekten (bijziend, verziend, cataract, retinis pigmentosa, ...) zijn er speciale technieken voorzien zoals het palmen van de ogen.

Dit kan om het even wanneer worden gedaan. Wrijf een paar seconden lang de palmen van je handen over elkaar en breng de opgewekte warmte naar je ogen. Leg de verwarmde handpalmen over de gesloten ogen. Dit kan je zoveel herhalen als je wilt. Iedereen kan dit doen en vooral mensen met zwakke ogen of oogziektes hebben hier baat bij.

Zwangerschap, borstvoeding en kinderen

Zwangere vrouwen en kinderen kijken best nooit langer dan 5 minuten in de zon. Vanaf 15 jaar kunnen kinderen langer kijken. Zonnekijken tijdens de borstvoeding is geen probleem.

Er bestaan gemeenschappen in Rusland waar vrouwen borstvoeding geven zonder zelf te eten. Bij sommige kinderen daar verdwijnt de behoefte aan voedsel zelfs al op de leeftijd van 8 jaar, maar dit is uitzonderlijk. Zolang het lichaam zich nog ontwikkelt, is in principe de toevoer van vitale stoffen noodzakelijk. HRM raadt het dan ook af om voor het einde van de puberteit verder te gaan met de methode.

Uitzonderingen en alternatieve benaderingen

Iedere mens is uniek en dus ook iedere benadering van zonnekijken. Sommigen kunnen sneller gaan, anderen gaan trager. Iedere methode die door het lichaam wordt geaccepteerd, is goed. De vooruitgang is de richtingwijzer. Voorzichtigheid blijft de belangrijkste raadgeving. Soms zijn er tijdelijke terugvallen mogelijk. Positief denken kan een positieve invloed hebben op de techniek en het resultaat versnellen.

Allerlei nieuwe technieken kunnen uitgevonden worden. Bijvoorbeeld: als de UV te hoog is, vijf seconden in de zon kijken en dan wachten tot het innerlijke beeld weggaat. Dit levert voordeel op, maar zal langzamer gaan dan de HRM-methode, die de beste is van alle tot nu toe gekende technieken. Experimenteren is gevaarlijk voor de ogen.

Het gebruik van mantra's, bepaalde gebeden, kristallen, ... kan mogelijks het effect ondersteunen, maar is niet noodzakelijk en vormt steeds een secundaire bron van energie en gezondheid. Niets heeft een betere invloed op onze gezondheid dan een juiste dosis zonlicht.

Soms gaat dit ook vanzelf. Er is een vrouw in België die sinds jaren niet meer eet, zonder dat zij de methode van het zonnekijken heeft toegepast. Ze heeft vier kinderen. (Zie http://blog.seniorennet.be/heilig_hart_hermitage)

ZONNEWATER

HRM zegt dat water dat opgeladen is door de zon, een enorm genezend effect heeft op het lichaam. Zonnewater maak je zo:

1. Vul een glazen karaf (geen gekleurd glas) met drinkbaar water: gebruik kraantjeswater of water uit een glazen fles van een betrouwbare bron. Indien nodig kan je het op voorhand koken of filteren om onzuiverheden te verwijderen. Plastic flessen worden afgeraden. Hoe hoger de temperatuur of de bewaartijd, hoe sneller het giftige antimonium uit het polyethyleen in het water lekt.
2. Bedek de karaf met een glazen deksel en zet het 's ochtends ergens buiten op de grond (zand, aarde, modder) en in de zon. Liefst op een plek waar de zon lange tijd schijnt.

3. Laat het buitenshuis staan voor 5 tot 8 uur. Meer tijd is niet nodig, maar minder dan 5 uur heeft geen effect. Hoe meer wolken, hoe langer je het moet laten staan.
4. Drink dit water gedurende de dag. Het behoudt zo'n 24u zijn energie. Bewaar het niet in een plastic fles en het is niet nodig om het af te koelen (vermijd de koelkast). Wanneer het in een aardewerken pot bewaard wordt, behoudt het zijn energie langer. Vermijd het om zonnewater in de buurt van stralingsbronnen te plaatsen.
5. Je kan zonnewater ook gebruiken om je planten te begieten of aan je huisdieren te geven. Het kan ook als oogwater gebruikt worden en voor de verzorging van wonden, huiduitslag (eczeem, psoriasis) en dergelijke meer.
6. Laat het water 's nachts niet buiten in het maanlicht. Maanenergie kan schadelijke effecten hebben. Slechts in zeldzame gevallen is dit heilzaam.
7. Hoe groter de karaf, hoe langer het duurt om het water op te laden. Het gaat sneller om 5 karaffen van 1 liter op te laden, dan 1 karaf van 5 liter.

ZONNEBADEN

Zonnebaden is sterk aanbevolen voor gezondheidsklachten zoals artritis en osteoperose. Ondanks de mediaberichten, tonen de statistieken aan dat mensen die regelmatig in de zon komen, minder kans hebben op (huid)kanker dan mensen die dat niet doen. Wie op kantoor werkt, heeft het meeste kans op melanomen.

1. Draag lichtgekleurde en lichte kleding.
2. Neem een zonnebad van een half uur en dit ten laatste 2 uur na zonsopgang of ten vroegste 2 uur voor zonsondergang of wanneer de UV- index lager dan 3 is. Baden is heilzaam maar bakken is schadelijk. Langer dan een half uur is niet nodig.
3. Gebruik geen zonnecrèmes. Deze verhinderen normale transpiratie, terwijl allerlei chemicaliën het lichaam binnenkomen.

GELD EN GEZONDHEID

De HRM-methode is een gratis methode die voor iedereen die dat wil bereikbaar en uitvoerbaar is. Je kan het alleen doen of in groep, in het verborgene of met veel kabaal, maar het blijft een democratische methode voor wie bereid is zelf de verantwoordelijkheid op te nemen voor een gezond en gelukkig leven. In het beste geval combineer je het met een gezonde levensstijl op andere vlakken.

Het is mogelijk om het zonnekijken te commercialiseren door er dure weekends over te

organiseren, attributen te verkopen en mensen angst aan te jagen met verhalen over UV-straling, oogziekten en dergelijke meer teneinde UV-meters, timers, zonnebrillen en daglichtlampen te kunnen verkopen, maar dit is niet de bedoeling. Dergelijke technologieën kunnen enkel een tijdelijke ondersteuning bieden maar zijn niet het doel van deze methode. Gebruik deze zaken met gezond verstand. Ook het milieu telt mee.

OVER DIT BOEKJE

Deze brochure werd samengesteld door Lutgard Gielen (Parhelion lichttherapie) en Kurt Lammens (Biotoop Natuurvoedingswinkel). Ze is bedoeld ter ondersteuning van mensen die bezig zijn met zonnekijken. Het is een soort van naslagwerkje waarmee je in België meteen aan de slag kunt. De belangrijkste zaken die je moet weten om de HRM-methode toe te passen staan er in. Dit wil echter niet zeggen dat het volledig is of dat wij enig resultaat kunnen garanderen. Alles hangt nog af van hoe de gebruiker er mee omgaat.

Verder mag dit boekje verder verspreid worden voor niet commerciële doeleinden, maar hier en daar zal het moeten aangepast worden aan de lokale situatie (vertalen in een andere taal, aanpassen van de uurtabel, ...).

Het ecologische lettertype dat we gebruiken, kan je gratis downloaden. Het noemt Spranq Eco Sans en door de gaatjes in de letters gebruik je 20% minder inkt.

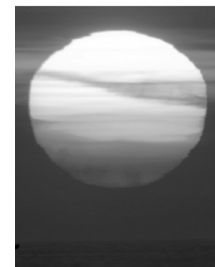
We wensen je veel zonnekijkplezier !

Kurt en Lut

Wanneer zonnekijken in België ?

Datum	's ochtends		's avonds		Datum	's ochtends		's avonds	
	van	tot	van	tot		van	tot	van	tot
1 januari	8u45	9u45	15u47	16u47	1 juli	5u33	6u33	20u59	21u59
11 januari	8u42	9u42	15u59	16u59	11 juli	5u41	6u41	20u54	21u54
21 januari	8u33	9u33	16u15	17u15	21 juli	5u53	6u53	20u44	21u44
1 februari	8u19	9u19	16u34	17u34	1 augustus	6u08	7u08	20u29	21u29
11 februari	8u03	9u03	16u51	17u51	11 augustus	6u23	7u23	20u12	21u12
21 februari	7u44	8u44	17u09	18u09	21 augustus	6u38	7u38	19u52	20u52
1 maart	7u28	8u28	17u23	18u23	1 september	6u55	7u55	19u29	20u29
11 maart	7u06	8u06	17u40	18u40	11 september	7u11	8u11	19u07	20u07
21 maart	6u44	7u44	17u56	18u56	21 september	7u26	8u26	18u44	19u44
1 april	7u20	8u20	19u14	20u14	1 oktober	7u42	8u42	18u22	19u22
11 april	6u58	7u58	19u31	20u31	11 oktober	7u58	8u58	18u00	19u00
21 april	6u37	7u37	19u47	20u47	1 november	7u33	8u33	16u18	17u18
1 mei	6u18	7u18	20u03	21u03	11 november	7u51	8u51	16u02	17u02
11 mei	6u00	7u00	20u18	21u18	21 november	8u07	9u07	15u49	16u49
21 mei	5u46	6u46	20u33	21u33	1 december	8u22	9u22	15u40	16u40
1 juni	5u35	6u35	20u46	21u46	11 december	8u34	9u34	15u37	16u37
11 juni	5u29	6u29	20u55	21u55	21 december	8u42	9u42	15u39	16u39

Voor goede locaties:
zie www.sungazing.tk.



21 juni	5u29	6u29	21u00	22u00	31 december	8u45	9u45	15u46	16u46
---------	------	------	-------	-------	-------------	------	------	-------	-------

Van 1 april tot 21 oktober: zomertijd +++ Van 1 november tot 21 maart: wintertijd

Meer info:

- ✘ een uitgebreide handleiding door Vina Palmar:
www.fourwinds10.com/resources/uploads/pdf/Hira%20Ratan%20Manek%20-%20Living%20on%20Sunlight.pdf
- ✘ enkele sites met achtergrondinformatie:
 - ✘ www.solarhealing.com
 - ✘ www.sunlightenment.com
 - ✘ www.naturalnews.com
 - ✘ www.sungazing101.com
 - ✘ www.mercola.com
- ✘ voor een DVD van HRM's lezingen: mail naar solarhealingleuven@yahoo.com
- ✘ een Nederlandstalige blog: www.zonnekijken.blogspot.com
- ✘ een kaart met geschikte locaties voor België: www.sungazing.tk

Heb je al enige ervaring met zonnekijken, en wil je deze delen met anderen door getuigenissen, het organiseren van lezingen, het verspreiden van informatie of iets anders, contacteer dan HRM op hiraratanmanek@yahoo.com of Solarhealing Leuven via solarhealingleuven@yahoo.com.

