

Nederlandstalig boek over Sungazing:



In februari 2011 bracht Ron van Dijen het boek "Sungazing" op de markt (www.sungazing.eu). Dit boek is gebaseerd op Ron's eigen ervaringen met de techniek en de veranderingen die Ron lichamelijk, geestelijk en als toename in bewustwording heeft ervaren.

Het boek beschrijft op hele eenvoudige wijze niet alleen de methode, maar ook aanvullende technieken, die het Sungazen versterken en ondersteunen. Denk hierbij aan het drinken van door de zon opgeladen water en het zonnebaden, beide specifiek en mits goed toegepast in het verder opdoen van zonlicht op andere wijze, hele mooie technieken.

Het dagelijks op blote voeten lopen helpt hierbij om de veranderingen die je meemaakt te ondersteunen. Het zijn stuk voor stuk logische, voor de hand liggende technieken die, als je er over na denkt, begrijpelijk zijn en ook rechtstreeks voortkomen uit een natuurlijkere manier van leven.

Naast de technieken en Ron's eigen ervaringen in het toepassen van de techniek en de veranderingen van zijn ziektebeelden, staat Ron uitgebreid stil bij het kader waarin de veranderingen plaatsvinden en de positie van deze methode binnen onze gezondheidszorg. Naast de technieken en Ron's eigen ervaringen in het toepassen van de techniek en de veranderingen van zijn ziektebeelden, staat Ron uitgebreid stil bij het kader waarin de veranderingen plaatsvinden en de positie van deze methode binnen onze gezondheidszorg. Ron is uiterst zorgvuldig te werk gegaan; sinds het toepassen van deze techniek wordt hij geregeld vanuit een holistisch (totaal) mensbeeld op alle denkbare functies en niveaus door een natuurarts gevolgd.

Voor deze techniek zijn twee vereisten: motivatie en discipline. Voordeel is dat je al snel een positief gevoel krijgt, zodat je steeds meer verlangt naar het rechtstreeks contact opdoen van zonlicht. Deze techniek dien je geheel vanuit eigen verantwoording te doen. Geen leraar, schrijver of ervaringsdeskundige kan hiervoor aansprakelijk gesteld worden. Het is en blijft een natuurlijke ervaringswetenschap die iedereen op individuele wijze terugbrengt in een natuurlijk levensritme.

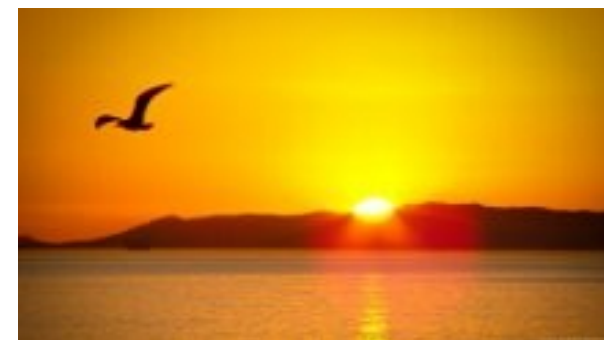
Boek 'Sungazing' ▪ Paperback € 15,95

150 pagina's ▪ ISBN: 978-94-91338-00-7



Zie op de website:

Sungazing: een eeuwenoude en natuurlijke genezingsmethode voor een gezonder en gelukkiger leven.



**Voor informatie, vragen, ondersteuning
en lezingen over Sungazing en zonlicht:**



Sungazing...

in het Nederlands 'sungazen', zonnestaren, is een oeroude methode waarbij opbouwend, op bepaalde momenten en met de nodige voorzorgsmaatregelen men rechtstreeks in de zon kijkt.

Dankzij het zonnestaren kunnen we:

- *ons lichaam regenereren (verjongen)
- *ziektebeelden in de groei afremmen, laten afnemen of zelfs keren
- *gezonder en liefdevoller worden en daardoor langer en gelukkiger leven,
- *En persoonlijke groei en bewustwording versneld laten plaatsvinden
- *het gevoel thuis te komen bij onszelf.

Deze methode werd al door vele oorspronkelijke bewoners en culturen vele duizenden jaren voor onze jaartelling toegepast.

Door de toename van onze kennis en welvaart is deze gratis en zeer natuurlijke methode steeds meer vergeten. Als moderne mens zijn wij steeds meer binnen gaan wonen, werken en leven. Zonlicht echter brengt ons dichterbij en terug bij een natuurlijke verbinding met de bron: de zon, die in ons allemaal aanwezig is, maar zoals gezegd in ons dagelijks leven veelal vergeten wordt. Er zijn vele onderzoeken en hele sterke aanwijzingen die aantonen, dat het gebrek aan zonlicht de hoofdoorzaak is van moderne ziektebeelden zoals reuma, rachitis (Engelse ziekte), kanker, neerslachtigheid en depressiviteit, suikerziekte (diabetes), overgewicht (obesitas), enzovoort. Zonnestaren doen we eigenlijk allemaal al. Op een zonnige dag, als we buiten op straat zijn, als we van binnen naar buiten kijken, staren we allemaal op een indirecte wijze in de zon.

Alles om ons heen en in ons is dan feller verlicht en dat licht doen we op via de ogen. Het maakt ons vrolijk, het leven is dan veelal gemakkelijker, we zijn gelukkiger en lichamelijk voelen we ons vrijer.

Hoe zou het zijn, als we deze oude techniek van rechtstreeks in de zon kijken nu op een veilige manier zouden toepassen? Wat zou er dan allemaal met ons gebeuren?

Zonnestaren in België en Nederland

Wereldwijd zijn er tienduizenden mensen die deze techniek dagelijks toepassen. In België en Nederland naar schatting honderden en dit aantal groeit snel.



Ron van Dijen (Den Haag, 1966) had lange tijd last van reumatische klachten, chronische pijn en depressiviteit. In zijn leven heeft zonlicht altijd al een centrale plek ingenomen.

Sinds 2000 is hij bewust op zoek gegaan naar de werkwijze en de betekenissen van zonlicht. In 2006 kwam hij in contact met de techniek van het "zonnestaren".

Na 2 jaar van onderzoek naar de mogelijkheden en de toepassing van deze techniek, startte hij in 2008 serieus met Sungazing tot heden...

"Als Westerse mensen dienen wij opnieuw onze relatie met de zon en zonlicht op te bouwen.

Het gaat er niet alleen om opnieuw te leren werkelijk contact met zonlicht te ervaren, maar ook om stil te staan bij de vele processen, die in ons lichaam plaatsvinden en bijdragen aan een compleet en natuurlijk herstel. Als mens staan we er niet zo vaak bij stil dat we ons veel beter thuis kunnen voelen in onszelf, vanuit een dieper bewustzijn, zonder angsten en vanuit een toenevende en waarneembare liefde."



Zonlicht is een van de krachtigste, waarschijnlijk de krachtigste, energiebronnen in het universum.

Als je deze energiebron toelaat dien je enigszins te weten waar je mee bezig bent of aan gaat beginnen. Er kunnen veel veranderingen plaatsvinden die je leven weliswaar in goede zin veranderen, maar daarvoor in het begin veel overhoop kunnen halen", aldus Ron van Dijen.

De veranderingen door Sungazing zijn al op zeer korte termijn waar te nemen. Lichamelijk voel je je lekkerder in je vel, geestelijk zie je het leven positiever en je wordt je bewuster van wie je bent en je relatie met de natuur en het universum.

Waarschuwing!

Sungazen kan schade veroorzaken aan de ogen, bij oogandoeningen en het lichaam als de richtlijnen, aanvullende technieken en voorzorgsmaatregelen om veilig te kunnen sungazen niet in acht genomen worden. Tijdens zwangerschap en voor kinderen in de groei wordt sungazen afgeraden.