

# Zonlicht

bron van genezing, bewustwording en duurzaam leven

Praktische toepassingen op weg in een leven van licht

In het dagelijks leven en bij ceremoniële gebeurtenissen van oorspronkelijke bewoners op aarde, stond de zon centraal. Vele religies hebben hun ontstaan te danken uit de inzichten die opgedaan zijn vanuit het contact met de zon en zonlicht. De Westerse mens heeft daarentegen de zon steeds meer “uit het oog” verloren. Terwijl diep van binnen, in het onderbewuste, de zon zijn erkenning heeft als bron van het bestaan, voor genezing, voeding, inzichten en een duurzaam en eeuwig leven.



De toename van de ratio (hersenen) van de Westerse mens heeft het zenuw- en hormoonstelsel, en daarmee de afstemming met de natuur en het universum als leefwijze, als het ware naar de achtergrond verplaatst. Onze woon- en werkomgeving zijn onnatuurlijker en veeleisender geworden en beïnvloeden onze natuurlijke leef- en voedingswijzen. Nieuwe technologieën leiden tot een exponentiele toename van lucht- en bodemverontreiniging. Levensbedreigende ziekten en geestelijke ziekten zoals depressiviteit nemen mede hierdoor in rap tempo toe.

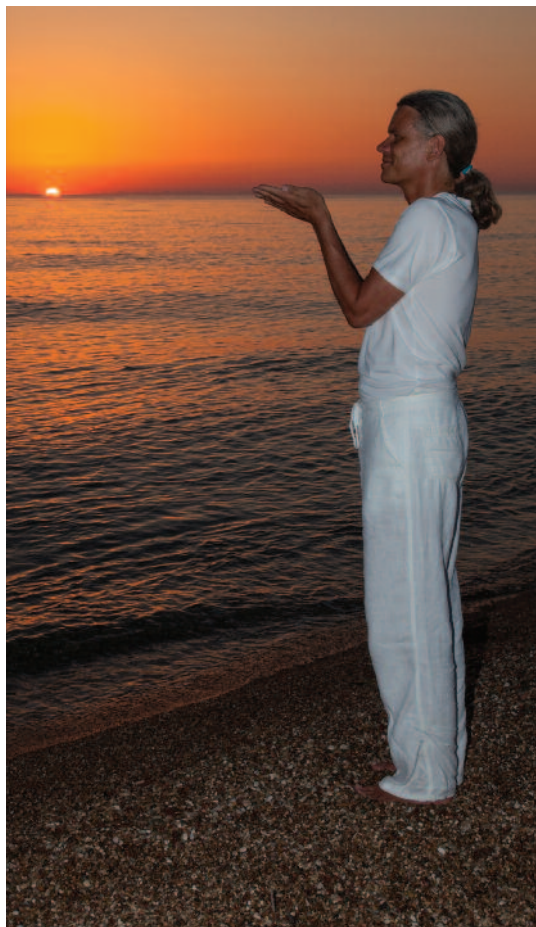
Wat heeft dit allemaal van doen met de zon en zonlicht en de wijze waarop we juist in deze nieuwe tijd, de nieuwe tijd, weer grip zouden kunnen krijgen op onze gezondheid, bewustwording en daarmee een bewuste en duurzame levenswijze voor de mens en de aarde?

De behoeften om ons lichaam en onze geest te genezen, te verjongen (regenereren) en zelfs te verlichten, worden mede ingegeven door de nieuwe tijd. Ziekten hebben hun oorzaak veelal vanuit de psyche (red: Christiane Beerlandt, Rüdiger Dahlke). Het "bewust zijn" wat zo verbonden is met een natuurlijke leefomgeving zijn we "uit het oog" verloren. Ziekten worden vanuit de reguliere gezondheidszorg vastgesteld naarmate de verschijnselen in gematerialiseerde vorm, een langzaam en langdurend degenererend proces, zichtbaar worden en/of meetbaar zijn. Terwijl we als mens in deze tijd steeds meer naar het licht willen en leven vanuit een hogere, gedematerialiseerde, energie en trilling.

### Techniek van het zonnestaren

Ron van Dijen (46) had sinds 2000 geruime tijd last van chronische pijn, reumatische klachten, en depressiviteit, volgend op een langdurige burn-out. Vanaf zijn geboorte heeft zonlicht een centrale plek in zijn leven. Een intensief en levensveranderend ritueel, diep in de Amazone van Brazilië in 2005, maakte hem bewust dat werkelijke genezing mogelijk is door "het overgeven aan en toelaten van licht als de bron van het bestaan." Op een cruciaal moment tijdens een 12 uur durend ritueel hoorde hij een stem zeggen: "Ron, sta rechtop, richt je omhoog, naar het licht toe". Deze opmerking en de daaruit volgende waarnemingen en inzichten bepalen sindsdien zijn leven.

In 2006 kwam hij in contact met de techniek van het "zonnestaren". Na 2 jaar van onderzoek naar een veilige en betrouwbare wijze in het toepassen van deze techniek, startte hij in 2008 met Sungazing. Tijdens Sungazing wordt zonlicht op directe wijze via de ogen binnengelaten. Hierin openbaarde zich de



weg naar genezing en diepgaande bewustwording en daarmee de weg naar een duurzame levenswijze.

Iedereen heeft de ervaring dat als de zon achter een wolk vandaan komt, men meteen binnen een seconde vrolijk wordt. Het tegendeel, als de zon verdwijnt, verandert deze positieve stemming meteen. Ooit wel eens mensen vrolijk gezien of zien kijken met een zonnebril op? Zonlicht is essentiëler dan in eerste instantie blijkt! Zonlicht kunnen we op 3 verschillende manieren tot ons nemen: via de ogen, de mond en de huid.

## Een intensief en levensveranderend ritueel, maakte hem bewust

### Veilig toepassen

Sungazing, waarbij zonlicht via de ogen wordt toelaten, is niet meteen een methode waar men aan denkt. We zijn immers grootgebracht met de opvatting dat in de zon kijken gevaarlijk is. Echter, wanneer men bij zonsopkomst en zonsondergang in de zon kijkt, dan is de UV-intensiteit bijna te verwaar-



## Zonder fotonen kunnen er geen reacties in onze lichaamscellen plaatsvinden

lozen. Deze techniek waarbij men opbouwend enkele seconden per keer in de zon kijkt, kent veel ondersteunende deel-technieken, om Sungazing veilig en vertrouwt toe te passen. Ron beschrijft deze uitgebreid in zijn boek, evenals zijn persoonlijke ervaringen in het toepassen van de techniek en de veranderingen hieruit in zijn leven.

Zonlicht, licht, als fysieke vorm in dit artikel, kunnen we zien en ervaren als een golfverschijnsel, of als een verzameling bewegende lichtdeeltjes, lichtquanten of fotonen genaamd. Iedere foton beschikt over een bepaalde hoeveelheid energie, afhankelijk van de kleur van het lichtdeeltje. Zonlicht bevat alle kleuren, alle fotonen, die voor het lichaam noodzakelijk zijn.

Een "rode foton" heeft als voorbeeld een lagere energiewaarde dan bijvoorbeeld een blauwe. Deze

energiewaarden vertalen zich weer in frequenties, die overeenkomen met onze chakra's, maar ook in lichaamsdelen (o.a. organen) en -processen. Het zijn trillingen die wij als mens in een evenwichtige werking, maar ook in een meer deficiënte en overgeactiveerde werking kunnen waarnemen. Materie in de breedste zin van het woord, en dus ook de mens, kan fotonen absorberen. Biofotonen zijn de fotonen die in een organisme zijn opgeslagen (plant, dier en mens). De absorptie van fotonen is belangrijk, want zonder fotonen kunnen er geen reacties in onze lichaamscellen plaatsvinden. (Red: Ankertje "Biofotonen" Y. Sangen en K. Tazelaar).

### Epifyse wordt geactiveerd

Sungazing, waarbij de fotonen in de meest pure vorm ons lichaam binnenkomen, verspreiden zich via het hormoon- en zenuwstelsel. Het brengt beide stelsels meer naar een natuurlijk evenwicht. Zonlicht, komt via de ogen en de oogzenuw al heel snel in contact met de epifyse, een hormoonklier die belangrijk is voor o.a. de productie van serotonine, een stof waardoor we ons goed voelen en depressiviteit afneemt en zelfs kan wegnemen en voorkomen. De





toename van serotonine is ook de reden waarom we ons op een zonnige dag, terwijl we op een indirecte manier in de zon kijken, zo vrolijk voelen. De epifyse wordt ook wel "The Gateway to God" genoemd. Het is het zesde chakra dat door de opname van zonlicht via de ogen sterk geactiveerd wordt. Hierdoor ervaart men dat men steeds meer uit het horizontale veld stapt (verleden en toekomst) en meer ge-aligned gaat voelen met het eigen innerlijke leven. Het beleven van het hier en nu wordt hierdoor krachtig en onze intuïtie, afstemming met het ritme van de natuur, de zon, worden sterker. Een en ander is waarneembaar en toetsbaar door een toename van synchroniciteit, het gevoel van thuiskomen in het lichaam en op aarde en het ontstaan en leven van de eigen realiteit, anders dan de maatschappelijke realiteit.

### Het lichaam wordt energiever en soepeler

Via het zenuwstelsel zorgt het zonlicht voor een boost in de aanmaak van neuro transmitters, chemische substanties welke een boodschap overdragen van zenuwcel naar zenuwcel. Op deze wijze communiceren zenuwcellen in ons lichaam en werken hierdoor beter. Spanning en blokkades, veelal veroorzaakt door een tekort aan neuro transmitters, (te ervaren als koude en pijn) worden hiermee weggenomen. Reumatische klachten worden hierdoor substantieel verminderd en kunnen zelfs door activatie van de cellen en daardoor regeneratie van lichaams-

weefsel, verdwijnen. Gevoelsmatig ervaren we de opname van zonlicht, doordat het lichaam warmer, energiever en soepeler wordt, het denken positiever en de geest ruimer wordt en meer inzichten beleeft.

Middels deze eenvoudige weergave bevordert zonlicht, fotonen, ons lichamelijke en geestelijke functioneren en brengt onze geest en lichaam in evenwicht. "Ron ervaarde zijn mentaal georiënteerde leven als een keurslijf, een gevangenschap, waarin hij merkte dat hij zijn lichaam en ziel en daarmee zijn levensopdracht tekort deed. Door zonlicht, zijnde de meest pure vorm van voeding voor lichaam en geest toe te laten, is zijn lichaam in een reset gekomen. Toen zijn lichaam 40 jaar oud was en de ziektebeelden beperkend waren, had hij een lichaam van een 52 jarige. Nu, 7 jaar later heeft hij een lichaam met een leeftijd van 40 jaar. Ron heeft zijn lichaam 7 jaar lang om de 2 maanden laten meten met het SCIO-Indigo biofeedback systeem, een zeer geavanceerd bioresonantie-systeem, zie zijn boekje. Het was toentertijd bovendien zijn leermeester Osho die hem er van vergewiste dat depressiviteit een voorbode van verlichting was. Hij merkte dat hij een aantoonbare staat van bewustzijn ging ervaren en contact kon maken met zijn eigen ziel en daarachter de spirit (gedachtegoed). Hierdoor werd zijn eigen realiteit steeds meer werkelijkheid. >



## Zonlicht bevordert ons lichamelijke en geestelijke functioneren en brengt onze geest en lichaam in evenwicht

### Veranderingsproces van het lichaam

Deze techniek dient zorgvuldig toegepast te worden. Ron benadrukt het belang van het volledig en het nauwgezet toepassen van de techniek. Het lichaam komt in rap tempo in een groot veranderingsproces, een reset, die vele positieve uitwerkingen heeft. Daarnaast komen er meer afvalstoffen vrij dan in eerste instantie door het lichaam kan worden afgevoerd. Er kunnen emotionele processen plaatsvinden, zelfs een latent aanwezige burn-out activeren, die mits de techniek zorgvuldig wordt toegepast, zacht zijn, maar wel levensveranderend. Het monitoren en begeleiden van de lichamelijke en geestelijke processen dient bij voorkeur plaats te vinden middels de begeleiding van natuurartsen (homeopaat, mesoloog e.d.) en ondersteuning van andere therapeuten (voetreflex, massage, psy-

chotherapie, etc.). In geval van ziekten en het onder behandeling staan bij reguliere artsen wordt tussentijds extra controles geadviseerd om zodoende de veranderingen te volgen.

Naast Sungazing waarbij zonlicht in de meest pure vorm wordt toegelaten zijn er nog twee manieren waarop zonlicht in fysieke vorm, in het lichaam kan komen: middels voeding en zonnebaden. Beide methoden zijn indirecte methoden, hebben daardoor in het begin een minder diepe doorwerking en geven meer afvalstoffen.

### Zo vers en puur mogelijk eten

Zonlicht, biofotonen, zitten in alle levende producten, zoals algen, fruit, noten, zaden, vruchten, groenten, planten, (on-)kruiden, bloemen en granen. Samen bevatten deze producten de meest uiteenlopende lichtdeeltjes, frequenties, die veelal vertegenwoordigd zijn in ons lichaam. Op het moment dat deze producten geogst worden en/of de vruchten vallen, neemt de concentratie biofotonen af. De kunst is dan ook om de producten zo vers en puur mogelijk te eten. Hoe meer bewerkingen levende producten ondergaan en minder biologisch (natuurlijk) zijn, hoe minder fotonen de producten bevatten.





Ron leeft grotendeels van levende producten in kleine hoeveelheden en van gecontroleerde biologische en organische oogst.

Een heel voor de hand liggende drager van zonlicht is water. Steeds meer mensen hebben gehoord van de Japanner Masuru Emoto, die heeft aangetoond dat water een geheugen heeft en energetische eigenschappen bevat die bepaald worden door omgevingsfactoren. De mens bestaat voor gemiddeld 70% uit water en "ons water" is eveneens een belangrijk punt voor o.a. onze gevoelens in de omgeving waarin wij verkeren. Als men water minimaal vier uur in het zonlicht zet, dan past het water zich aan en neemt makkelijker meer fotonen op. Deze fotonen kan men dus drinken. Zonlichtwater heeft een hogere Boviswaarde dan kraanwater. Kraanwater heeft een lagere Boviswaarde dan ons lichaam. Reden genoeg dus, om elke dag je eigen zonnewater te maken in glazen flessen (ongeveer 24 uur houdbaar), door deze minimaal vier uur in vol zonlicht te plaatsen, of anders de gehele dag buiten te zetten en voor het vallen van de avond binnen te halen.

### Preventie, genezing en bewustwording

Zonnebaden, is een derde optie waarbij we contact met zonlicht kunnen maken, waarbij lichtdeeltjes via de huid, zij het in minder grote mate, worden opgenomen. Zonnebaden is de enige natuurlijke wijze waarop wij Vitamine D tot ons kunnen nemen, een vitamine die we alleen middels contact tussen

de zon en de huid kunnen aanmaken en die ons sterke botten geeft, en meer beschermt tegen kanker, infecties en depressiviteit. In onze cultuur staat zonnebaden overwegend voor vrijheid, vrije tijd en rust en doen we dan ook veelal, zodra het mooi weer is, de gehele dag. Zonlicht boven de UV 2 en onder de UV 4 (voor een lichte huid)/ UV 5 (voor een donkere huid) is de meest ideale intensiteit om te zonnebaden. Op een zomerse dag is dat vaak voor 10:00 uur in de ochtend of na 17:00 uur in de middag. Binnen deze tijden is de kans op huidkanker minimaal en de genezende en regenererende werking van zonlicht middels de huid maximaal. In de winterperiode komt de intensiteit niet boven de UV 5 en is zonnebaden in de middag achter een windscherm in de tuin of op het balkon en deels bloot sterk aan te raden, mede om winterdepressiviteit (deels) te voorkomen.

Zonlicht is essentieel! Zonlicht zou wel eens de belangrijkste prioriteit in ons leven kunnen zijn. Licht in zijn algemeenheid is steeds meer terrein aan het winnen als goedkope en de meest natuurlijke vorm van genezing, preventie en bewustwording. Ons bioritme past als een puzzelstuk in het zonlichtritme. En daarmee zouden we wel eens in ons zelf de grootst mogelijke en meeste essentiële duurzaamheid kunnen realiseren die bijdraagt aan een betere leefomgeving voor ons zelf als mens, onze omgeving en de aarde. <



Ron van Dijen is ervaringsdeskundige, auteur, gastspreker en persoonlijk begeleider voor genezing, preventie, verlichting en een leven op basis van natuurlijk licht, zie: [www.sungazing.eu](http://www.sungazing.eu).