



A través del sol, el universo comunica su sabiduría al ser humano

MARÍA JESÚS NADAL NADAL: Periodista.

Daniel Lumera es licenciado en Ciencias Naturales, escritor (sus libros más recientes son *El Código de la Luz*; *Las 108 perlas del Sol*; *El poder del perdón*) e investigador. También imparte cursos en el mundo de la empresa, y para profesionales de la salud, colaborando con varias Universidades, en los que enseña a relacionarnos correctamente con el Sol y utilizarlo como modelo de evolución, bienestar y equilibrio interior.

Esta enseñanza se debe a su convencimiento de que muchos de nosotros perseguimos el éxito a toda costa, aparentamos y no somos, olvidando desarrollar la conciencia de nuestro propio ser.

Sin embargo, existe un Universo inteligente que transmite paquetes de información a través de la luz solar y que interactúa con los procesos físicos y emocionales del ser humano.

Las disciplinas que investigan la evolución de la humanidad señala que en todos los lugares y épocas el Sol ha sido el medio para conectar la vida cotidiana con lo que parece inalcanzable, inexplicable. Todas las civilizaciones lo han considerado la fuente de la vida. Todas lo han homenajeado mediante cultos, mitos, representaciones artísticas.

Daniel Lumera parte de todas estas premisas para evidenciarnos, a un mundo que parece haberlo olvidado, los beneficios que reporta la luz solar tanto al cuerpo como a la mente, y que para aprovecharlos al máximo debemos desarrollar una relación de «diálogo» con él que nos lleve a aumentar nuestro bienestar y nuestra calidad de vida.

Daniel, ¿el ser humano se ha alejado tanto de la Naturaleza que ha olvidado lo que representa el Sol en nuestra vida?

El ser humano tiene un estilo de vida totalmente alterado. Nos enfermamos porque estamos estresados todo el tiempo, vivimos rodeados de campos electromagnéticos alterados; por ejemplo, el router de internet que tenemos en casa transmite a la misma frecuencia de nuestra glándula pituitaria lo que, traducido en algo entendible, significa que para la pituitaria es como tener un individuo al oído todo el tiempo que le está gritando.

Nuestros estilos de vida, en general, son poco saludables y, cuando enfermamos, en lugar de utilizar los recursos naturales con los que contamos, como la luz solar, nos centramos en la química exclusivamente. El fármaco es un recurso muy

válido, extraordinario en ocasiones, pero que empleamos para no escuchar las alarmas que genera nuestro cuerpo y para continuar cuanto antes con los mismos estilos de vida insanos. Evidentemente, vamos a pagarlo muy caro. No olvidemos que las enfermedades del cuerpo humano son señales para que aprendamos a observarnos, a conocernos, a cambiar.

Yo propongo recuperar un enfoque con respecto a la naturaleza y los recursos de los que disponemos totalmente diferente; y en este sentido las propiedades del sol son un recurso extraordinario, pueden ser el medicamento y el elemento vitalizador más potente que tenemos a nuestra disposición, y que no disfrutamos.

... Se nos ha alertado mucho con respecto a su influencia en el cáncer de piel...

Evidentemente hay que desarrollar una relación con el sol equilibrada, tomarlo a primeras horas de la mañana o últimas de la tarde y de 20 a 25 minutos los ancianos y de 15 a 20 los jóvenes. Ello es suficiente para que la vitamina D pueda desarrollar sus maravillosas funciones: fijar el calcio, prevenir los resfriados. Me gustaría comentar un artículo de la International Osteoporosis Foundation «*Global Vitamin D and determinants of hipovitaminosis*» que demuestra que el estilo de vida occidental de encierro delante del televisor o del ordenador, sin tomar el sol, lleva a la carencia de esta vitamina y coadyuva a padecer dolencias de tipo hipertensivo, depresivas, respiratorias, tendencia a engordar, debilidad inmunitaria...

En un Investigador en Ciencias Naturales no resulta tan extraño, pero aun así ¿de dónde le viene su interés por este tema?

Soy natural de Cerdeña y allí aprendí de las abuelas (últimas representantes del matriarcado más puro) cómo se podía hablar con el Sol. Una abuela decía: "No es difícil hablar con el Sol, es mucho peor hacerlo con las nubes, en un temporal". Con esta sencillez aprendí a concebir que el Sol y las estrellas podían ser una red neuronal dentro de la aparente oscuridad del Universo; una red neuronal mediante la cual se nos transmite un mensaje de evolución que nos armoniza con todo lo que nos rodea y de lo que formamos parte.

Podrías aclarar esto un poquito más...

Nuestro concepto de la luz es muy limitado: entendemos por luz simplemente el espectro de radiaciones electromagnéticas que resulta visible para nosotros. Pero científicamente está demostrado que el arco es mucho más amplio: rayos ultravioleta, rayos gamma, infrarrojos... dentro de este

espectro se hallan las ondas de radio largas y cortas, las microondas, los rayos cósmicos, etc., seguramente con frecuencias que en estos momentos el ser humano no es capaz de medir. Pero estoy convencido de que en este espectro completo es donde reside el secreto de la luz y de la vida, donde está el código que transmite la información fundamental para nuestra supervivencia, que tiene propiedades nutritivas y terapéuticas fundamentales, pero también para el desarrollo de nuestra conciencia.

¿Qué quieres decir con el desarrollo de nuestra conciencia?

Imaginate que cada uno de nosotros tiene en alquiler varios instrumentos: nuestro cuerpo físico, la energía vital que lo anima, nuestros aspectos emocional y mental, y también el aspecto espiritual ¿por qué no? Ésta es una dimensión con la que el ser humano tiene que relacionarse. Pues bien, la conciencia es el testigo que vibra y que utiliza todas estas herramientas. Probablemente es el aspecto más íntimo del ser humano que utiliza todo ello para relacionarse con la realidad. Cuantas más vivencias y experiencias acumulamos más se desarrolla esta conciencia, más se expande.

Pero también creo que debemos manejar estos temas con sobriedad. Yo siempre digo: mantengamos los pies en la tierra y la cabeza en el sol. Una personalidad fuerte, sobria, equilibrada, puede acercarse a experiencias en las que la conciencia se expande y donde puede adquirirse una visión más sabia sobre el hecho de vivir.

¿Y cómo puede, pues, influir el Sol en el desarrollo de esa conciencia?

Nosotros somos luz. En la década de los años 70 el biofísico Frantz Albert Popp descubrió que las células de los seres humanos, de los animales y de las plantas desprenden luz bajo la forma de biofotones. En el cuerpo humano cada célula emana una luz que puede equipararse a la de una vela encendida a unos 25 km de distancia de donde estamos, pero ¡claro! si sumamos las de todo el cuerpo ¡somos muy luminosos!. Un científico japonés, llamado Mitsuo Hiramatsu ha comprobado que nuestras uñas –por ejemplo– emiten 60 fotones por minuto.

¿Qué significa todo esto? Que nuestras células tienen un nivel de luz del que dependen las reacciones enzimáticas básicas: es decir, antes de la química está la luz. Por lo tanto ¿qué mejor que armonizar nuestra luz personal con la luz solar?

Pero, ¿cómo hacemos esa armonización?

Además de lo que todo el mundo ya sabe, y especialmente los profesionales de la salud, es decir, las horas a las que tomarlo, en qué condiciones, etc., en mi opinión hay un aspecto básico y fundamental: la actitud interna de la persona.

Por ejemplo, cuando comes en silencio y conscientemente, poniendo atención a lo que estás haciendo, valorando el color de los alimentos, su textura, su sabor, la capacidad nutritiva de lo que tomas es mayor porque tu cuerpo lo aprovecha más. Si comes mirando el telediario, juntamente con el

alimento (al que no prestas atención) ingieres noticias desagradables, emociones poco beneficiosas: probablemente tu cuerpo se nutre mucho peor.

Pues a la hora de ponerse frente al Sol, ocurre lo mismo. Si nuestra mente está distraída probablemente no podremos absorber toda la información armonizadora y terapéutica que nos transmiten sus haces de luz. Seguramente nos broncearemos, o nos quemaremos, y sintetizaremos vitamina D, pero poco más. Si, por el contrario, tomamos el sol conscientemente probablemente nos ayudará a cambiar la naturaleza de nuestras emociones, de nuestros sentimientos y de nuestros pensamientos.

Mi consejo es: toma el sol conscientemente, con una actitud de silencio y de predisposición, con la voluntad de que te penetre a través de todos los poros de tu piel, de tus ojos, de tu boca, de todo tu cuerpo. Y hazlo todo el año, cada día, incluso si el sol no es visible, porque está allí, su luz nos llega igual. Y hazlo directamente, sin ventanas por el medio, porque el vidrio altera sus frecuencias.

Así pues ¿la atención es fundamental?

La atención, la voluntad, la visualización, el recogimiento interior influyen por completo en nuestro metabolismo y pueden hacernos cambiar para mejor. Si ello lo utilizamos para recibir la fuente más equilibrada de energía electromagnética de que disponemos ¿qué más podemos pedir?

Tengo una curiosidad ¿cómo transmites todo esto en tus seminarios para que pueda llevarse a la práctica?

Parto de la idea de que el Sol es un centro. Por ejemplo ¿qué ocurre antes de que un director de orquesta entre en escena? Cada instrumentista va ensayando, probando... pero cuando entra el director todo se ordena, todo suena cuando debe, todo se armoniza para lograr la mejor sinfonía. Es decir, se manifiesta el centro. Si perdemos de vista dónde está el centro, el sistema se desbarata.

Pues lo mismo debe ocurrir trabajando con esta idea. El Sol nos hace comprender que cada uno de nosotros puede colocarse en el centro y desde allí intentar iluminar todos los problemas de la vida cotidiana; se trata de encontrar nuestro sol interior y desde él ver a nuestras emociones y a nuestros pensamientos como si fueran los planetas a los que debemos armonizar. Eso ocurre si conquistamos nuestro centro interior. Lo que sucede es que a veces cuesta, porque como dijo Einstein «es más fácil romper un átomo que un prejuicio»; cuesta ser nuestro centro interior, pero una vez conquistado, el equilibrio, la alegría y la paz se manifiestan a todos los niveles de nuestra vida.

BIBLIOGRAFÍA

Lumera D. El Código de la Luz. Ed. Obelisco; 2010.
www.concienciasolar.es
www.concienciasolarblog.com