



por Daniel Lumera*

Artículo original de la **Revista Athanor** publicado en el número 82 (julio - agosto 2010)

www.athanor.es

EL CÓDIGO DE LA LUZ

Todo aquello que te sucede, las personas que conoces, las cosas que piensas y tu modo de vivir la realidad dependen de un lenguaje particular: el Código de la Luz. La luz conoce el lenguaje del alma y a través de él plasma la realidad de cada uno de nosotros.

Conocer el funcionamiento de este Código nos permite crear conscientemente aquello que vivimos. El Sol, siendo la principal fuente de luz a nuestra disposición, es una puerta de acceso a estas comprensiones. Aquí hallarás la manera de iniciarte en captar las frecuencias del Sol.

EL SOL Y EL PLAN EVOLUTIVO

¿Por qué el Sol es tan importante en esta etapa de nuestro momento evolutivo? Porque está impulsando la evolución de los seres humanos y contiene la información necesaria para la supervivencia de nuestra especie. En su luz existen las respuestas acerca de nuestra naturaleza más íntima y nuestro potencial.

Cada sol en el Universo es un centro de difusión de la información evolutiva que la energía universal quiere comunicar en un momento dado. Cada estrella es un núcleo a través del cual se comunican las frecuencias de luz que determinan las características de cada época, nivel de conciencia y conocimientos que pueden ser desarrollados y los elementos del siguiente paso evolutivo. Las estrellas son una especie de red neuronal del Creador: si uno se conecta a ellas con su conciencia recibe la frecuencia de la luz adecuada y obtiene la información actualizada para su evolución.

El problema surge cuando la conciencia humana se aparta de esta fuente y trata de vivir separadamente de ella. Se producen entonces desequilibrios y conflictos, tanto inter-

La información del Plan Evolutivo Universal llega a esta parte del Universo a través de la luz del Sol. Por eso es tan importante aprender a expandir nuestra conciencia dentro del Sol.

nos como externos, simplemente porque no se está alineado con el plan evolutivo universal. Siempre que la gente se conecta al Sol con su conciencia se restauran las frecuencias correctas, no alteradas por la polaridad de la Tierra, y la persona recupera una dimensión armónica.

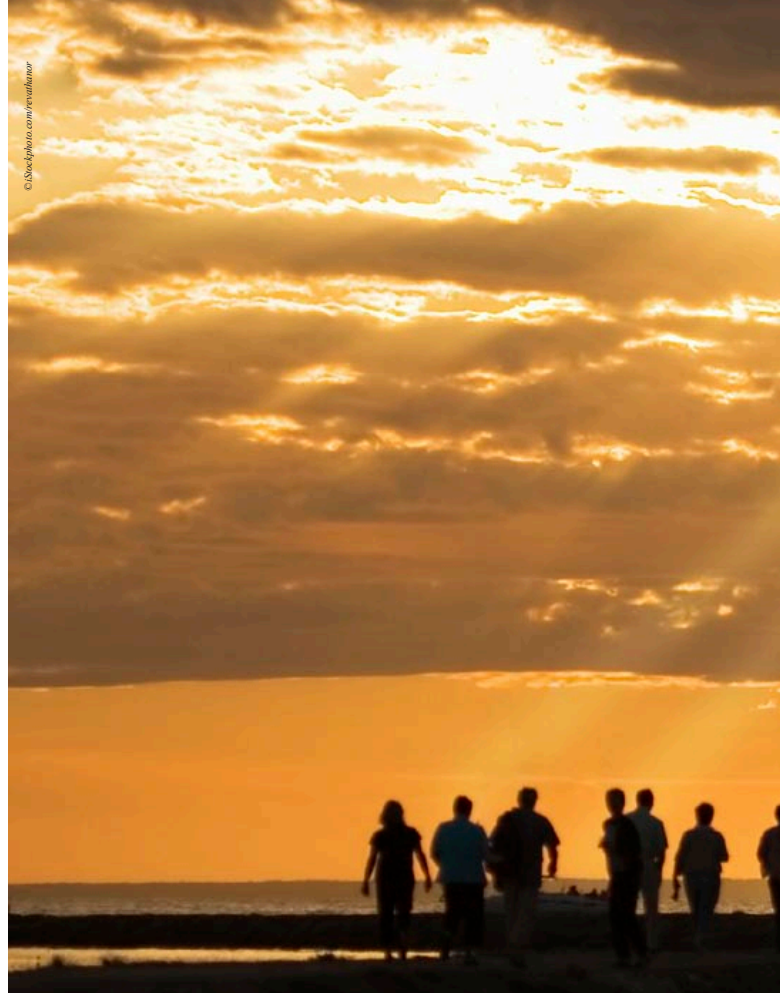
La luz del Sol es la principal fuente a través de la cual llegan las frecuencias evolutivas que en este momento están permitiendo el despertar de la conciencia de forma masiva. Cada vez más personas pueden tener acceso a una nueva visión de la vida: crear su propia realidad, acceder a formas cada vez más sofisticadas de sanación, experimentar la unidad y la experiencia de la conexión entre todas las personas y las cosas más allá del espacio y el tiempo. No es que estas cosas no fuesen ya conocidas antes; lo que sucede es que ahora son accesibles a una masa de gente que está preparada para recibirlas y vivirlas. Estamos experimentando un cambio de época armónicamente. No es el poder el que genera esta expansión; es el amor y la expansión libre. Se está generando una onda de forma espontánea que une a científicos, médicos, filósofos, místicos, santos y científicos bajo una sola luz.

Toda la información necesaria está llegando y llegará de forma natural a través del plan evolutivo. Ya sea las que conciernen a una sanación, el origen de un desequilibrio, una decisión, una relación, la espiritualidad o cualquier otra cosa, esta información vendrá en forma de luz, que será traducida a otras formas de energía. A través del Sol y la luz llega la información luminosa que contiene nuevas formas de sanación, nuevas habilidades, las cualidades y las directrices armónicas para mantener el propio equilibrio.

La información del Plan Evolutivo Universal llega a esta parte del Universo a través de la luz del Sol y por eso es tan importante aprender a expandir nuestra conciencia dentro del Sol, para que podamos llegar directamente a la fuente de propagación y seamos capaces de capturar estos impulsos de una manera pura, sin distorsiones.

SOMOS LUZ

La Luz conoce el lenguaje del alma. La bioquímica ha demostrado que nuestras células se comunican entre sí y con los otros organismos mediante pulsos de luz. Nuestros cuerpos, nuestras células, así como las de los animales y las plantas, no son solo puntos de reflexión, sino que también son centros de emisión de luz, como lo es el Sol a gran escala; emiten los fotones, denominados biofotones. Estos regulan todos los procesos enzimáticos celulares y mantienen el cuer-



Quando la frecuencia de la luz individual se sincroniza con la frecuencia solar, se activa un proceso de sanación y de reequilibrio en el individuo y en lo que gravita a su entorno: situaciones, sentimientos y relaciones.

po saludable. Nuestras células se comunican entre sí a través de la luz, gracias al ADN, que funciona como una antena de retransmisión de estas ondas. El ADN recibe y retransmite, permitiendo a la información y a las frecuencias luminosas circular en el interior y hacia el exterior de un organismo.

De nuestra luminosidad depende nuestra salud. Algunos médicos pioneros están empezando a hacer un diagnóstico basado en la alteración de la luminosidad en el cuerpo humano. Cuando nuestra luz interior se ve alterada surgen las enfermedades.

Por lo tanto, existe un lenguaje hecho de frecuencias de luz a través del cual la luz crea la realidad. No se trata solo de generar salud y equilibrio, sino mucho más. La luz crea pensamientos, emociones e impresiones.



Cuanto mayor sea el número de personas conectadas con el plan evolutivo solar, mayor es la fuerza de la expansión y el poder reequilibrador que se produce. Esto acelera el plan evolutivo del conjunto.

Las frecuencias de la luz solar contienen información para nuestra salud, nuestro bienestar y nuestra evolución. El Sol es una puerta, una conexión a través de la cual el Universo comunica esta información por medio de un idioma en particular: el Código de la Luz.

CAMBIAR LA REALIDAD

Cuando la frecuencia de la luz individual se sincroniza con la frecuencia solar, se activa un proceso de sanación y de reequilibrio espontáneo que no solo sucede en el individuo sino que también afecta a todo aquello que gravita a su entorno: situaciones, sentimientos y relaciones. Todo desarrolla un nuevo equilibrio debido a la manifestación de un centro interior consciente. Es la activación de una nueva conciencia que se transmite a través de la información luminosa de las células. El estado de bienestar y conciencia interna tiende a expandirse y establecer el orden en todos los aspectos relacionados con el individuo.

Incluso las personas que están cerca de nosotros empiezan a sentirse mejor y a percibir nuevos y más profundos sentimientos a la hora de experimentar la vida: sienten una renovada claridad, elevación, paz, serenidad y confianza en la existencia. Cuando tu conciencia es solar todas las cosas toman un nuevo rumbo y empiezan a evolucionar siguiendo el orden natural universal.

Cuanto mayor sea el número de personas conectadas con el plan evolutivo solar, mayor es la fuerza de la expansión y el poder reequilibrador que se produce, porque es un movimiento de la energía que corresponde a la conciencia colectiva y acelera el plan evolutivo del conjunto. Gracias a esta experiencia muchos viven por primera vez un verdadero sentido de unión con las cosas y con la vida y se abren a un conocimiento superior.

Simplemente absorber la luz del Sol dentro de ti puede ser un medio poderoso para desarrollar la calidad, la salud y la conciencia. La luz solar es el verdadero alimento de nuestro ser y no tardará el día en que la ciencia pueda demostrar que se puede vivir absorbiendo sólo la luz. Un número significativo de personas han tenido acceso a esta capacidad; por nombrar algunas, el químico Manfred Werner y los indios Prahad Jani, Ratan Manek y Giri Bala, descrito por Yogananda en su *Autobiografía de un yogui*. Pero la tradición cristiana nos ofrece innumerables ejemplos: Teresa Newman, Santa Catalina de Siena, Santa Liduvina de Schiedam, San Nikolaus von der Flüe, Angela de Foligno, Domingo Lazzari o Isabel de Alquiler.

Existen pequeños secretos en la relación del hombre con el Sol. El Sol es una puerta, un núcleo de conexión entre nosotros y la evolución de este Universo. La luz solar es capaz de transmitirnos sabiduría, belleza, paz y el amor necesario para nuestra evolución, pero sin la

Absorber la luz del Sol dentro de ti puede ser un medio poderoso para desarrollar la calidad, la salud y la conciencia. [...] Somos capaces de alimentarnos de la frecuencia más alta de cualquier característica que necesitamos directamente de la luz.

actitud correcta no se tienen las llaves para acceder a esta información.

LA ACTITUD CORRECTA

Puede parecer extraño, pero es precisamente así: si te expones al Sol pero tu mente se distrae pensando en otra cosa y tus emociones van persiguiendo pensamientos, no serás capaz de recibir todo lo que esta estrella puede ofrecerte. Tu presencia total es necesaria para que la transferencia de esta información se dé.

Nuestra actitud es fundamental para la calidad de nuestras acciones. Si estamos totalmente presentes y conscientes en el acto que realizamos se produce un cambio profundo tanto en nosotros mismos como en aquello que hacemos.

Esta regla es tan simple como poderosa si se aplica correctamente. Se ha demostrado que comer con una actitud inconsciente (hablando, pensando en otra cosa, mirando la televisión, hablando animadamente) hace que el cuerpo no sea capaz de absorber adecuadamente los nutrientes de la misma manera que cuando comemos en silencio, estamos presentes en el acto que realizamos, agradecidos por lo que recibimos y conscientes de nutrir el cuerpo, los pensamientos y las emociones a través de la comida.

Exponerse al Sol inconscientemente, con una mente distraída, puede ser beneficioso en parte. En cambio la exposición al Sol estando consciente de aquello que representa, de su poder y su presencia, con una actitud interior de apertura y presencia, te permite recibir de la luz los elementos necesarios para entender cosas que hasta ese momento eran inaccesibles para ti. Recibir la luz del Sol con conciencia y presencia aumenta exponencialmente nuestra capacidad para absorber la fuerza vital y la información contenida en ella.

Antes de exponerse a la luz es bueno recogerse en sí mismo, hacer silencio mental interno y ser consciente de lo que el Sol representa: el centro de nuestro sistema, del cual emana un poder creativo extraordinario en forma de luz, calor y vida.

LA PRÁCTICA 'LUMEN'

Una práctica sencilla y profunda que puedo recomendar es Lumen, que forma parte de la meditación de las 108 perlas del Sol. Este método consiste en la combinación de una respiración particular con la actitud interior correcta. Los resultados son sorprendentes y llenan de paz, fuerza y apertura interior.

La respiración de la que hablo es doble: se hace por la nariz y por los poros de la piel. Nuestra piel respira, necesita oxígeno; es erróneo pensar que solo se respira por la nariz y la boca. Todos los poros de nuestra piel absorben el aire y oxigenan la sangre, pero normalmente no somos conscientes de ello. La información de la luz llega y se puede absorber por todo el cuerpo. Hacerlo sólo a través de la nariz o los ojos es reductivo. Observar el Sol en las horas seguras es importante porque permite que la luz estimule la glándula pineal para sintetizar la vitamina A y nutrir el cerebro. La respiración del sol a través de la nariz y la boca también es importante porque es la vía de acceso más directo a los principales canales de energía de nuestro cuerpo, pero no debemos olvidar la piel, que representa toda la superficie de nuestro cuerpo: es gracias a la piel que se sintetiza la vitamina D3, la hormona soltríol que se utiliza para multitud de cosas (desde la mineralización de los huesos hasta la prevención del cáncer).

El ser humano, para mantenerse sano, necesita una cantidad mínima de luz durante todo el año y esta luz es parcialmente absorbida por la piel. Por otra parte, los poros de la piel representan un canal de entrada para absorber conscientemente las frecuencias de la luz en relación con nuestra evolución. La respiración por la piel se produce de forma autónoma en cualquier momento, pero debe ser practicada conscientemente, sintiendo como la luz penetra a través de toda la piel con cada inhalación. Si se hace correctamente es un canal muy potente para alimentarse de esta información.

La respiración que se efectúa por los poros de la piel multiplica cien veces el poder de absorción de la luz y produce una mejora de todos los procesos relacionados con la salud del cuerpo, la mente y el despertar de la conciencia. La luz absorbida de esta manera estimula y equilibra la luz biológica de las células, y mejora nuestra luminosidad interior. Estamos absorbiendo las frecuencias de luz que son útiles para nuestra evolución.



Detalle de la práctica

La práctica Lumen debe realizarse en horas seguras si se expone a la luz directa del sol: antes de las 11 de la mañana y después de las 4 de la tarde, especialmente durante los meses de verano. Los mejores momentos son el amanecer y el atardecer, porque se pueden absorber las frecuencias de la luz también por los ojos mediante la contemplación de la luz directa del sol. Se puede llevar a cabo con el cuerpo cubierto, dejando al descubierto solo la cara, en camisa, con el torso desnudo o completamente desnudo. El sol no debe quemar ni ser insoportable, pero debe calentar agradablemente.

*Si te expones al Sol
pero tu mente se distrae,
no serás capaz de recibir
todo lo que puede ofrecerte.
Tu presencia total es necesaria
para que la transferencia de
información se dé.*

Después de sentarte en una posición cómoda, expuesto/a a la luz solar, cierra los ojos, relájate y haz el silencio interno. Date cuenta de la presencia del Sol como centro de irradiación de luz y de vida. Luego pon atención a la luz solar que llega a tu piel y la calienta. Pon la atención sobre este calor por unos segundos. Debes sentir una sensación agradable; no un calor excesivo. En este punto, déjate fecundar por la luz, dejándola penetrar profundamente en tu interior: con algunas respiraciones profundas, relajadas y decididas, haz que la luz penetre por la nariz y la piel de todo tu cuerpo. Con cada exhalación cada vez se expande la luz dentro de ti.

La simplicidad de esta práctica no debe confundirse con falta de conciencia. En realidad absorber las frecuencias más elevadas de la luz requiere la presencia de cuatro ele-

mentos, que es importante que estén coordinados en la práctica de Lumen: la actitud correcta, la respiración adecuada, la intención correcta y la percepción correcta.

1. La actitud correcta: estar presente en uno mismo, en silencio interior, consciente del contacto con la luz y la presencia del Sol.
2. La respiración adecuada: por la nariz y por toda la superficie del cuerpo a través de la piel. Inspirando se hace penetrar la luz y exhalando se expande por todo el cuerpo.
3. Correcta intención: la determinación de que la luz penetre profundamente en ti y que te transfiera las frecuencias evolutivas necesarias.
4. La percepción correcta: ver, visualizar, oír y sentir la luz que penetra profundamente en ti a través de la nariz y los poros de la piel.

Estos cuatro elementos coordinados adecuadamente son el secreto de la interacción consciente con el Sol y hacen que las frecuencias evolutivas de la luz puedan ser transferidas por la luz a nuestras células, lo que provoca un cambio armónico y desarrolla una nueva calidad.

La práctica Lumen consiste en la combinación de una respiración particular con la actitud interior correcta. Los resultados son sorprendentes y llenan de paz, fuerza y apertura interior.

Lumen se practica a diario, con o sin la presencia del Sol; es suficiente que haya contacto consciente con la luz. La luz debe estar presente en la práctica sin filtros: ni vidrios de las ventanas ni luz artificial. Las ventanas y las bombillas distorsionan la frecuencia de la luz del sol y afectan la calidad del alimento y del medicamento para nuestro cuerpo y nuestro espíritu.

Coordinar estos cuatro elementos puede ser difícil al principio, aunque coordinarlos es algo natural. Hay gente más evolucionada que practica Lumen y ya desde la primera vez entraron plenamente en la práctica. Y he encontrado muchas personas capaces, desde la primera vez, de vivir estados de intensa fusión con la Luz.

Errores a evitar

Los errores que se deben evitar son principalmente la tensión y la rigidez: no es necesario ponerse nervioso tratando de poner en práctica los cuatro elementos. El cuerpo debe estar relajado, la columna vertebral erigida; si se puede estar sentado con las piernas cruzadas o en una silla y luego, simplemente, abandonarse activamente a la luz. Lumen debe ser un placer, como comer. Abandonarse activamente significa abandonarse conscientemente. Incluso para el acto de entrega es necesaria voluntad. Esta voluntad es la parte activa.

¿Mirar al Sol?

Si Lumen se practica en el atardecer o el amanecer, entonces se puede mirar el Sol durante el curso de la inspiración (que es lenta y profunda, con una duración de 10-15 segundos) haciendo penetrar las frecuencias luminosas también por los ojos. Luego, durante la espiración (también lenta y profunda, con una duración de 10-15 segundos) se cierran los ojos y se expande la luz que ha penetrado en nuestro ser. Aconsejo aplicar esta práctica en los últimos 20 minutos de sol antes del ocaso y en los primeros 20 minutos después de la salida del sol. Es evidente que, cuanto más nos acercamos a estos dos momentos, el sol se hace menos intenso.

Hay personas para quienes mirar el Sol directamente puede ser molesto. Estas personas pueden practicar esta técnica sin mirar el Sol directamente; bastará con que lo incluyan dentro de su campo de visión. Lo importante es que esté en el campo visual y que la atención esté dirigida al Sol. De hecho, muchas veces estamos concentrados en cualquier cosa presente en nuestro campo de visión sin mirarla directamente. Esta actitud, que es muy natural, se puede aplicar en este contexto con excelentes resultados.

Tiempo de práctica

A medida que avanzamos en la práctica uno irá interiorizándose cada vez más, desarrollando un contacto con la luz completamente nuevo y consciente. Lumen se practica por 10 minutos, en los cuales uno se mantiene firmemente inmerso y concentrado sólo en la luz y los cuatro elementos. La práctica puede extenderse hasta 30 minutos o una hora, dependiendo de la habilidad y la madurez del individuo. Cuando los cuatro elementos están activos al 100%, hay personas que experimentan un estado de gran luminosidad y estados internos de conciencia acrecentada; algunas incluso viven una fusión perfecta entre el exterior y el interior, experimentando lo que significa 'ser luz'.

El ser humano, para mantenerse sano, necesita una cantidad mínima de luz, que es parcialmente absorbida por la piel. Los poros de la piel también son un canal de entrada para las frecuencias de la luz en relación con nuestra evolución.

Después de unos minutos de práctica con los ojos abiertos se puede sentir la necesidad de cerrar los ojos para lograr un mayor grado de interiorización. Entonces aconsejo seguir este impulso y que uno se sumerja en sí mismo sin demora.

¿Una intención?

Lumen puede llevarse a cabo para absorber el espectro evolutivo de la luz en un sentido genérico, o bien para desarrollar una función específica, como la voluntad, la paz, la salud, la sanación, el amor, el equilibrio, calor, etc.

Somos capaces de alimentarnos de la frecuencia más alta de cualquier característica que necesitamos directamente de la luz. Normalmente, cuando tenemos necesidad de una característica específica que falta en nosotros buscamos en el exterior la compensación: con naturalidad imitamos los modelos que tenemos a disposición. Por ejemplo, la determinación. La buscamos en un individuo en particular, o en algo que nos inspira determinación, incluida una memoria, una situación, una película, un deporte. Tratamos de conseguir y absorber esa característica de los modelos que tenemos a nuestro alcance. Sin embargo, las frecuencias más elevadas y puras también están presentes en la luz. Lumen sirve para despertar en nosotros la capacidad de nutrirnos de lo que necesitamos, directamente de las frecuencias más altas de la luz que contienen esa característica en su forma más pura.

Si se decide adquirir de la luz una característica específica, entonces Lumen se practicará concentrándose en esa característica. Durante toda la práctica la persona se mantiene presente en el acto de absorber esa característica directamente de la Luz que inspira, y expande las frecuencias luminosas de esa característica dentro de ella, hasta estar absolutamente colmada de esa vibración. Esta práctica específica dura 7 días (21 para los que quieran un efecto más profundo), una vez al día. Al final de esta práctica uno queda impresionado por la forma en que la absorción de la

característica ha evolucionado dentro de sí y ha repercutido en el mundo que le rodea.

Alimentándonos de estas frecuencias se puede desarrollar cualquier cosa, desde una técnica de sanación, habilidades, empatía, sensibilidad, encontrar la solución a una situación, obtener una mayor concentración para llegar a estados de meditación más profundos, ser más carismático, amar y ser amado, etc. No importa cuáles sean las frecuencias que recibimos; lo importante es que vengan directamente de la fuente y que sean las más puras y las más elevadas. Del resto se hará cargo la luz.

Nosotros somos los medios para que la luz pueda convertirse en una cualidad, en una acción, en un hermoso pensamiento, en una emoción elevada, en una situación extraordinaria. A través nuestro la luz puede expresarse en todos los niveles de la existencia, incluido el plano material.

Ir más allá

Quienes quieran profundizar, pueden participar en la experiencia del Código de la Luz y de Heliosis, el programa de energización del Sol, que este año será transmitido por primera vez en España. Heliosis (del griego 'exponerse al Sol') es un programa para regenerar y aumentar la propia energía, recuperar y mejorar la salud, la vitalidad y la sensibilización a través de la luz del sol. Se transmite en un día y consta de siete módulos, en cada uno de los cuales aumenta el nivel de salud y la energía de la persona, para crear un estado óptimo y un nuevo estándar de salud, bienestar y conciencia. En Heliosis está contenida la información necesaria para tener una relación con el Sol equilibrada y ser capaz de hacer el mejor uso de esta fuente de energía tan poderosa a nuestra disposición. Además de los beneficios físicos (incluyendo la presión, la oxigenación y la regeneración de la sangre, fortalecer el sistema inmunológico, la optimización de la producción de vitamina D3 y la regulación de los procesos de mineralización de los huesos, el ajuste del reloj biológico, la regulación del peso), Heliosis tiene un efecto inmediato sobre la calidad de las emociones, los pensamientos y sobre todo la conciencia de la persona.

**Daniel Lumera es doctor en Ciencias Naturales, escritor e investigador de los efectos terapéuticos de la luz solar, autor del libro Las 108 perlas del Sol: el secreto de la luz que cura. Su libro El Código de la Luz será editado próximamente. sol@concienciasolar.es*

