

## PLATICA 42

### **Conexión con la Energía solar y Afirmaciones de Luz**

En el actual mundo de concreto y asfalto, donde los edificios son muy altos, calles rodeadas de cables de alta tensión, polución contaminante, contaminación de ruido, frecuencias vibratorias del inconsciente colectivo estresantes, lucha por sobrevivir, temor ante la gente hostil, abusos de las jerarquías de personas en el poder, y muchas otras cosas que afectan y agobian, muy pocas veces se tiene la oportunidad de salir a mirar al cielo, disfrutar el contraste de color azul con la naturaleza, respirar el oxígeno que amablemente comparten los árboles, y deficiente conexión con el astro sol. El sol además de hacer florecer jardines enteros y alegrar los días, ofrece muchos otros beneficios.

Regimos nuestra vida en base a esta gran estrella luminosa, pero no nos damos cuenta de esto ya que siempre está ahí; sus beneficios son mayormente energéticos, pero hay muchos otros que son aprovechados por los seres humanos y por otros seres vivos.

Las más beneficiadas son las plantas debido al proceso de la fotosíntesis, así de la misma manera, los animales herbívoros que se alimentan de las plantas.

La ciencia acepta que el efecto del sol sobre el organismo humano tiene una repercusión notable en la salud. Así, la energía del sol es utilizada como terapia curativa, ya que, por ejemplo, favorece el aumento de la capacidad inmunitaria del organismo, o la mejora de ciertas dolencias de la piel.

Los procesos del agua en el cuerpo se dan gracias al sol, al igual que la energía en celdas, debido a la acumulación de calor en ellas que facilita el intercambio celular, aprovechamiento de los nutrientes y desechar toxinas.

Para el ser humano son muchos los beneficios de la energía solar:

- Estimula los neurotransmisores que controlan nuestro estado de ánimo, los días soleados animan y dan más alegría a las personas, tanto que los días fríos o nublados causan el efecto contrario.
- Reduce las enfermedades como el colesterol, ya que los rayos solares ayudan a metabolizarlo. Al mismo tiempo los días soleados inspiran a las personas a hacer ejercicio.
- Ayuda a evitar enfermedades respiratorias, ya que hace que el sistema inmunológico funcione mejor debido a la asimilación de vitaminas en nuestro cuerpo, como la Vitamina C y D.



Se conoce como helioterapia la utilización del efecto terapéutico de la luz del sol para el tratamiento de ciertas dolencias. Además de los rayos infrarrojos que nos transmiten calor y de los rayos luminosos, el sol también emite otro tipo de radiaciones invisibles y de corta longitud de onda, que son los rayos ultravioleta. Es en estos rayos donde reside el mayor efecto terapéutico del sol. Se ha demostrado que los rayos solares ejercen una poderosa acción sobre el metabolismo de los tejidos de los seres vivos. Esta acción posee efectos bactericidas, oxidantes y analgésicos.

El primer establecimiento en el que se aplicó la helioterapia fue creado por el doctor Rickli, en Suiza, a mediados del siglo XIX. En 1903 se concedió el premio Nobel de medicina al médico danés Niels Ryberg Finsen por el descubrimiento de la aplicación de la helioterapia en la curación de la tuberculosis de la piel (lupus). Desde ese momento, la luz y

energía del sol han sido utilizadas en el tratamiento de múltiples dolencias.

- Aumenta la irrigación sanguínea por vasodilatación cutánea.
- Estimula la formación de la vitamina D, esencial para la salud de los huesos y la piel.
- Ejerce un efecto reconstituyente sobre las fibras musculares, mejorando su irrigación y nutrición.
- Produce un efecto relajante en la musculatura.
- Favorece la regulación hormonal.
- Ejerce un efecto tónico sobre el sistema nervioso vegetativo, lo que ayuda a resolver problemas de astenia y apatía.
- Mejora el estado de ánimo, por lo que es muy valioso en el tratamiento de la depresión.



Los rayos del sol no solo crean vitamina D en la piel; también producen beta-endorfinas, que lo hacen sentir mejor, que puede ayudar a bajar la presión arterial, y toda una serie de otras sustancias químicas que no se obtienen al tomar un suplemento de vitamina D. Cuando está expuesto a los rayos

del sol, también está expuesto a la enorme cantidad de energía que penetra en su cuerpo.

También es importante entender que la atmósfera absorbe la mayor parte de la radiación dañina que el sol libera incluyendo los rayos X, radiación gamma y radiación ultravioleta C (UVC). Así que, cuando observamos el espectro solar para ver la cantidad de UV que realmente está llegando al planeta Tierra, es una cantidad muy pequeña. Y de toda la energía que viene de los rayos del sol, es una cantidad muy mínima.

Cuando está expuesto a los rayos del sol, muchos importantes procesos biológicos se producen en la piel. Esto es distinto de tomar vitamina D por vía oral. Mientras que tomar un suplemento vitamina D por vía oral mejorará su estado o nivel de vitamina D, la persona estaría renunciando a los beneficios que le ofrecen los rayos del sol más allá de la producción de vitamina D. Algunas personas no tienen otra alternativa en los meses de invierno que suministrarla vía oral. Pero en la primavera, verano y otoño, es aconsejable aprovechar la exposición sensible a los rayos del sol

El sol resulta beneficioso si la exposición a sus rayos se hace con moderación y teniendo en cuenta algunas precauciones. Si la piel facial es sensible, se recomienda utilizar cremas protectoras con el filtro solar. La duración del baño de sol no debe sobrepasar los diez minutos, siempre fuera de la franja horaria comprendida entre las **once y las cinco de la tarde, que son las horas de mayor agresividad de los rayos solares**. En invierno se puede alargar un poco el tiempo de exposición al sol a 15 minutos.



Esta meditación con afirmaciones verbales ayuda para lograr un estado mas elevado del SER y despertar nuestros cuerpos de luz. Se utilizan mudras o posiciones las cuales nos armoniza cuerpo, mente y espíritu, al conectarnos con lo divino dentro de nosotros. Estas afirmaciones las practican en muchas disciplinas para que haya mayor conciencia y motiven la armonía entre todos los seres, como hijos de la Luz de Dios que somos.

Se realiza en dos etapas, de espalda 10 minutos y de frente al sol, ya que el objetivo es equilibrar las energías Yang-Dinamica-mental que fluye por la parte posterior del cuerpo y 10 minutos por la parte anterior, donde fluye la energia Yin-Pasiva-emocional.

Al aire libre, sentados cómodamente, con la espalda erguida, el cuerpo permanece recibiendo los rayos del sol por la espalda. Procurar que no hayan corrientes de aire que generen disturbios en la comodidad de la meditación,

también se puede realizar desde el interior, sentado en un balcón, o junto a una ventana donde se puedan sentir los rayos solares.

Procedimiento:

Inhalar y exhalar suave y gentilmente por la nariz. Cuando se verbaliza el inicio del decreto se inhala, y al exhalar se decreta el beneficio.

**1.-Palmas hacia arriba, dedo índice y pulgar unidos, formando un círculo**

1- “Yo soy luz”.....Inhala yo soy.... y exhala luz solar (3 veces)

**2- Una mano sobre la otra formando una copa vacía**

“Yo soy Vida”.....Inhala yo soy....y exhala vida (3 veces)

**3- Ambas manos sobre el corazón.**

“Yo soy Amor”.....Inhala yo soy....y exhala Amor (3 veces)

**4-Puños sobre el pecho**

“Yo soy Belleza”.....Inhala yo soy....y exhala Belleza (3 veces)

**5-Dedos sobre los labios.**

“Yo soy la dulce Verdad”.....Inhala yo soy....y exhala la dulce Verdad (3 veces)

**6-Dedos sobre los ojos.**

“Yo veo sólo lo iluminado”..... Inhala yo veo....y exhala solo lo iluminado (3 veces)

**7-Dedos sobre la frente.**

“Yo soy mis alegres pensamientos”... Inhala yo soy....y exhala mis alegres pensamientos (3 veces)

**8-Manos unidas en oración en el centro de la frente**

”Que yo los junto en uno solo”... Inhala que yo los junto y exhala en uno solo (3 veces)

**9-Extender los brazos abiertos al cielo.**

“Y se lo ofrezco como mi regalo a Dios”... Inhala y se los ofrezco como regalo y exhala a Dios (3 veces)

**10-Manos en oración bajo el mentón.**

“Mi voluntad y la tuya son la misma”... Inhala mi voluntad y la tuya.. y exhala son la misma (3 veces)

**11-Manos unidas al corazón**

”Yo vivo desde mi corazón”...inhala yo vivo.. y exhala desde mi corazón (3 veces)

**12-Palmas hacia arriba, abiertas sobre las piernas**

”Y le doy todo mi Amor al mundo”... Inhala y le doy todo mi amor..... y exhala al mundo (3 veces)