EL SECRETO PARA CONSTRUIR TU REALIDAD.

Sugerencias para crear la vida que tú quieras.

Dr. Jesús Rafael Montesano Delfín

Editorial MONTEA

Título: El secreto para construir tu realidad. Sugerencias para crear la vida que tú quieras.
1ra. Edición: 2017.
© 2017, Jesús Rafael Montesano Delfín.
©Editorial MONTEA

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida o transmitida mediante ningún sistema, medio o método electrónico o mecánico (fotocopiado, grabación o cualquier sistema de recuperación y almacenamiento de información), sin el permiso previo por escrito del autor.

ISBN: 978-607-9445-36-2

©Editorial MONTEA

León, Guanajuato, México.
Tel. 01 477 7 92 02 83
E-mail: jesusmontesano@outlook.com

El autor

Dr. Jesús Rafael Montesano Delfín.

- **Médico cirujano** egresado de la facultad de medicina “Miguel Alemán Valdés” de la Universidad Veracruzana.

- **Posgraduado** en el Hospital General de Zona No. 11 del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en Jalapa, Ver.

- **Diplomado en gerencia** en el Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey, Campus Veracruz; Instituto Tecnológico Autónomo Metropolitano (ITAM) y la Universidad de la Salle, Bajío.

- **Diplomado como auditor para la certificación de hospitales** con el enfoque de los estándares centrados en la seguridad del paciente en el Centro Médico Nacional “La Raza” del IMSS.

- **Auditor Internacional** para la certificación de establecimientos de salud en base a ISO 9000.

- Experiencia en la **certificación de más de 28 hospitales** del Sector Salud en México.

- **Coordinador** del IMSS en Veracruz Sur **para el concurso del Premio Estatal de Calidad.**

- Autor de los libros **“Manual del Protocolo de Investigación”, "Tips para mejorar la gestión directiva", “Planeación Estratégica en un sistema de salud”, “La Gerencia en Salud II. Consejos prácticos para un hospital”, “Una filosofía de vida. La historia continua para convertir la salud en Bienestar IV” y “Guía para despertar la conciencia y la conexión con el universo”**

- **Autor del artículo médico más referenciado en el 2010 a nivel mundial sobre la reducción de la mortalidad durante el embarazo y parto.**

- Ha sido **Coordinador de Enseñanza e Investigación** y **Director Médico del Hospital Rural** “S” del Programa IMSS-Solidaridad en Papantla, Ver. **Director de la Unidad de Medicina Familiar No. 10** del IMSS en Cuitláhuac, Ver. **Director del Hospital General de Zona No. 8** del IMSS en Córdoba, Ver. **Coordinador de Educación Médica, Coordinador de Atención Médica de Unidades de Medicina Familiar, Coordinador de Atención Médica** en la Delegación Veracruz Sur del IMSS.

- **Profesor del método científico** en la Facultad de Enfermería de la Universidad Veracruzana en Orizaba, Ver. **Profesor de indicadores de calidad** en el Diplomado en administración para directivos en la Universidad de Guanajuato.

- **Profesor de Planeación Estratégica y Gestión de Calidad** en Salud en Diplomados y Maestrías en la Universidad De la Salle, Bajío.

- Presidente fundador de la **Asociación Mexicana de Directivos Médicos** (AMDM. A.C).

- **Director Académico** de la **Consultoría Montesano-González & Asociados.**

- **Líder de la sección de gerencia en salud en la consultoría Marena**.

- **Jefe de Prestaciones Médicas del IMSS** en el Estado de Guanajuato.

- **Miembro de la Cámara Nacional de Empresas de Consultoría (CNEC).**

- **Consejero de asuntos médicos y hospitalarios de la Cámara Nacional de Comercio (CANACO-SERYTUR) en León, Gto.**

- **Director de Salud** en el municipio de San Francisco del Rincón, Guanajuato. México.

DEDICATORIA.

Durante la realización de este libro, viví intensamente cada una de las partes que conforman el modelo conceptual que construí.

En la medida que iba avanzando en su redacción me iban sucediendo cosas como para poner a prueba mi nueva fe.

Empecé transformando mi mente y renovando mi espíritu. Una inesperada "crisis" puso a prueba mi nueva creencia, hasta dudar seriamente en abandonarla para continuar con lo que siempre había hecho, por 55 años.

Mi cuerpo empezó a manifestar los embates de la edad y por lo menos tres de los cinco sentidos que sirven de base para la construcción de mi aparente realidad se afectaron haciéndome sentir como si estuviera en una burbuja.

Mi paz, tambaleo. Se puso en conflicto ¿el amor a mi o a los demás? **Afloraron mis apegos a todo lo que da**. **El miedo se manifestó como una sombra que invade poco a poco todo el espacio**. Mi mente se anteponía a la conciencia. Volvía una vez más a la senda andada todos estos años. **Como si el universo se empeñara a darme una última lección para comprobar si estoy listo para transitar del plano material a uno más avanzado como es mi deseo.**

La vida es energía pura contenida en un cuerpo que la materializa…cito en uno de los primeros capítulos. De pronto el domingo 12 de febrero del 2017 convaleciente de una cirugía para poner a funcionar mis tres sentidos averiados me entero de una fatal noticia. El CP Víctor Román Flores presidente de la Cámara Nacional de Comercio en León –CANACO SERVYTUR- había fallecido de un infarto al miocardio a los 20 minutos de haber iniciado una carrera atlética.

Lo sorprendente de la noticia era que Don Víctor era un atleta consumado, se entrenaba todos los días y corría en todas las competencias que podía. Incluso hasta en maratones y medios maratones. Además, era un hombre exitoso, querido y triunfador. ¿Qué había pasado?

Para los fines de este libro Don Víctor es uno de esos seres que ya lograron sus metas en este plano y ahora continua en otro más avanzado. Estoy seguro que nos volveremos a encontrar.

Por ello y respetuosamente dedico este libro a él y a todos esos seres de luz –mi maestro espiritual- que trascienden el tiempo y el espacio haciendo que esta vida tenga sentido porque nos guían de manera amorosa hacia el camino de la iluminación y la comunicación directa con Dios.

Y a todos los que han hecho sincronía conmigo en este plano: el universo, Dios, mis vidas pasadas, mi familia, mi madre, mi hermana, mi esposa Ere, mis hijos, mis sobrinos, mis nietas, mis amigos, mis compañeros, la sociedad en su conjunto…"**la energía no se crea, ni se destruye, solo se transforma".**

AGRADECIMIENTOS.

Este libro es mi transformación de un ser estrictamente físico o material a mental y espiritual. Es decir, aceptar que somos cuerpo, mente y alma y en ese sentido enfrentar mis miedos e ir dejando atrás mis apegos venciendo con ello al ego. **Con esta liberación el dilema del tiempo y del espacio se vuelven relativos para coincidir en cualquier lugar y momento con quien quiera y tener lo que se me antoje.**

En otras palabras, **encontré el secreto para crear la realidad que quiera**.

A continuación, y para agradecerles citare por sus nombres propios a las almas que me ayudaron a lograr esta importante meta:

Eduardo, Ere, Omar, Ofelia, Cristian, Antonio, Mariana, Graciela, Sergio, Mauro, Carlos, y en especial a Cristi porque a partir de ella identifique a mi Maestro espiritual.

Mención especial hago a mis maestros: **Babaji**, Paramahansa Yogananda, Sri Yukteswar, Lahiri Mahasaya, Cristo Jesús, Krisna y Buda.

PRÓLOGO.

La visión que nos plantea este libro es hasta cierto punto científica, no está basada solo en creencias y experiencias personales, si no también, hay toda una investigación científica que nos explica de una manera más documentada, el porqué, el cómo, el para qué, etc. de tantas interrogantes que hemos tenido desde el principio de los tiempos los seres humanos. Tal vez por la formación que tiene el Dr. Montesano siendo médico, esto ha ayudado a que no sea solo una experiencia espiritual, sino que tiene un fundamento, y las investigaciones que hizo sobre el tema tienen esa pincelada científica que muchas veces necesitamos para entender y empezar a creer. Para soltar las ideas limitantes que no nos permiten avanzar y ser quienes queremos ser, o tener lo que queremos tener, o estar donde queramos estar, o hacer lo que queremos hacer.

El fundamento científico es lo que nos da la realidad, al menos la realidad en la que creemos ahora, o la que conocemos y está permitida por nuestra sociedad, hubo un momento de la humanidad en que el pensamiento del mundo se separó, dejamos de lado las emociones y los sentimientos, dejamos de darles importancia, nos separamos de nuestro lado femenino, y nos enfocamos en el lado masculino, en el del poder, en el de pensar, etc. Las mujeres dejamos la casa y los hijos y salimos a trabajar a ser más masculinas a hacer las funciones de los hombres, y los hombres siguieron haciendo la parte masculina, el mundo se masculinizo, esto no es malo ni bueno, son tendencias, pero necesitamos equilibrio en la vida, y está llegando la era de ese equilibrio, por eso necesitamos libros como este, donde nos expliquen de una manera masculina como llegar a nuestra parte femenina. Este es un buen momento para empezar o seguir descubriendo esa parte que, aunque siempre ha estado ahí, no la hemos desarrollado o no le hemos permitido salir, nuestra parte femenina, donde todo es posible, donde todo es atemporal, donde esta nuestra esencia, no lo que nos han hecho creer que somos o lo que “deberíamos” ser.

Para mí, desde mi formación (Psicoterapia Ericksoniana), son los hemisferios cerebrales, estamos enfocados en el izquierdo que es el masculino, el pensante, el que tiene tiempo cronológico (pasado, presente, futuro), el lógico, el analista. Y está bien ya que es indispensable para resolver cualquier problema. Pero necesitamos regresar como humanidad también a nuestro hemisferio derecho, que es el creativo, el intuitivo, el que se conecta con la naturaleza, el emocional. Los dos hemisferios son muy importantes y si en algún momento estuvimos en este pues ahora corresponde saber mediar entre los 2. Tomar de cada uno lo que vamos necesitando y habrá ocasiones en que las decisiones se tomen solo con uno y habrá otras en que sea un 50% de cada uno, y otras en las que serán 30% uno y 70% otro y eso es equilibrio. El equilibrio no es 50/50 todo depende de la ocasión y lo que se viva. Además de que los humanos somos tan diferentes que cada quien tomamos o resolvemos de diferente manera el mismo problema y bueno todas esas maneras son correctas, porque depende de nuestra realidad.

Según Milton Erickson, todos los seres humanos tenemos dentro de nosotros todos los recursos para lograr todos lo que nos propongamos en la vida. Y según lo escrito aquí también, lo cual me lleva a verificar que todos somos uno, que somos parte de un todo que podemos hacer lo que queramos y ser quienes queramos ser. Lo único que hay que hacer es accesar a esos recursos que ya están ahí y utilizarlos de la mejor manera para cada uno de nosotros. De hecho, lo hacemos constantemente solo que lo hacemos de manera inconsciente, es nuestro inconsciente el que se expresa constantemente y por eso es importante hacerlo consciente para poder modificarlo y hacer los cambios que queramos hacer. Conócete busca dentro de ti y siempre encontraras las respuestas que estás buscando. Todo está ahí adentro de ti constantemente armoniosamente esperando ser utilizado.

Una buena parte y muy importante que se trata en este libro son las afirmaciones. Pareciera que son lo más sencillo del mundo, pero al hacerlas tienes que tener en cuenta varias cosas, entre ellas está el que además de ser ***positivas*** que es muy importante también hay que hacerlas en ***primera persona*** y en ***presente***.

Como ya habíamos dicho el cerebro está dividido en 2 el hemisferio izquierdo y el hemisferio derecho. Bueno para el hemisferio izquierdo existe el pasado, el presente y el futuro. Existe lo negativo y lo positivo, y existe la idea de más de una persona refiriéndonos a nosotros mismos. Por ejemplo, cuando hablamos de algo que nos sucede generalmente decimos **uno, tú, alguien**, etc. Me refiero a que, si quiero decir que yo odio el brócoli, por lo general decimos "así como **uno** que odia el brócoli" o "como cuando **odias** el brócoli (**tú**)". Para el hemisferio derecho esto es que alguien más lo hace y no lo haces tú, esto es parte de no hacernos cargo de nosotros mismos, siempre hay alguien más a cargo y por lo tanto no puedo hacer nada al respecto porque no es mío. El hemisferio derecho no detecta el **NO**, por eso es fundamental hacer las afirmaciones en positivo, esto es deja de poner **NO** en las frases. Ejemplo: No quiero estar gorda, si no se detecta él no lo que en realidad estoy diciendo es: quiero estar gorda, y ¡qué crees! es lo que te concede tu inconsciente (subconsciente), y en presente porque para el hemisferio derecho no existe el pasado, presente o futuro, siempre es presente, por eso las cosas que sucedieron hace años te siguen doliendo, porque siguen presentes. Es totalmente atemporal, así que si yo digo algo que quisiera lo estoy haciendo en futuro, eso no existe por eso no me lo da, porque no es para ahora es para después y después no llega porque siempre es ahora. Es importante que nuestro subconsciente sepa exactamente cuándo lo queremos (ahora), para quien es (yo), y que queremos (positivo). Si tienes estos puntos todo saldrá como lo planeas. Además de que aquí encontraras varios ejemplos de cómo hacerlo, así que si esto no es claro como dice nuestro autor, SIGUE LEYENDO.

Así que investiga, lee, pregunta, checa los videos, lo que necesites. Este libro es una buena herramienta para que te internes en ti y te conozcas y sepas que utilizar y cuando utilizarlo. Nunca irías a la playa con ropa de invierno, para eso es, para que sepas que llevar y que utilizar dependiendo de lo que estés viviendo.

Este libro a mi muy particular gusto es una excelente herramienta para entender de mejor manera como es que funcionan nuestros sistemas.

Además de involucrar las trilogías que nos rigen; mente, cuerpo y espíritu; supraconciente, consciente y subconsciente; pasado, presente, futuro, etc. Cuando logramos entender de una mejor manera lo que sucede y como nos sucede es más fácil poder hacer modificaciones con nosotros mismos y lo que nos rodea.

Psic. Graciela Muñoz Campos

Psicoterapeuta Ericksoniana

PROLOGO

Cuando el autor me hizo el honor de invitarme a realizar el prólogo de la presente obra, la cual tenía que revisar en sus orígenes, lo primero que me vino a la mente fue el motivo de ello. Tengo la fortuna de conocerlo desde hace muchos años, de haber leído sus obras y en una ocasión haber participado en la presentación de una de ellas por lo que inmediatamente me nació la inquietud de conocer la presente.

En el desarrollo de la trama y al irme adentrando en la lectura de la misma, tuve que hacer un alto y platicar con el autor porque definitivamente vi un profundo cambio en el contexto y fondo de la obra en relación con las anteriores. ¿Obviamente me pregunté qué paso?, cuál fue el motivo de la modificación de la visión del autor y si esto era real hasta dónde nos había llevado este cambio. Mi reflexión la llevé a cabo a pesar que al inicio de la obra da una explicación sobre las vivencias tenidas en relación a la salud, la gravedad por la cual transitó y las dificultades de la recuperación, pero aun así me interesó platicar con él para encontrarle la "cuadratura al círculo", es decir el cambio de fondo entre la obra actual y todas las anteriores.

Especifico, la intención de Jesús (el autor), siempre ha sido la de difundir sus ideas por medio de la literatura esperando de esta manera ayudar a los demás a modificar su estilo de vida con una visión propositiva, sin embargo hasta la obra actual, una visión materialista y hasta cierto punto oficialista e institucional, sin embargo ahora vemos a un autor diferente, con el mismo objetivo pero enfocando una visión espiritual y metafísica en la cual conjuga muchas teorías y orienta sobre ellas.

Lo anterior me pareció lo interesante de la obra que podría dividir en tres aspectos:

a) El filosófico que atiende preguntas indispensables como quiénes somos, quién es Dios (primera vez que lo menciona en sus obras, sin que por ello sea religiosa, sino más bien como decía en párrafo anterior espiritual), el alma, el cuerpo, la mente, etc;

b) el fisiológico (neurofisiológico) en que revisa someramente aspectos de funcionamiento cerebral con teorías nuevas y algunas de ellas aún bajo revisión y estudio (como ejemplo la teoría de la conciencia y los microtúbulos cerebrales de Hameroff y Penrose tan reciente como revisiones del 2014) y por último
c) el de la física cuántica que ha revolucionado muchos aspectos aceptados con anterioridad y con los cuales pretende explicar qué es la realidad, la ley de la atracción, meditación, visualizaciones, etc.

En otras palabras, puedo decir que el autor nos lleva de la mano por un campo aún en muchos aspectos inexplorado para que podamos llegar a nuestras propias conclusiones. Nos lleva por un sendero en el cual aún se consideran muchas aristas por explorar y lo hace de una manera amena, somera, pero con el apoyo siempre de la cita o la referencia donde poder ampliar el conocimiento que nos ha brindado y que pueda haber despertado nuestro interés.

En fin, podemos decir que en esta obra el autor nos guía tal vez a una nueva visión de nuestro mundo, de nuestra existencia y por qué no, nos invita a cambiar paradigmas en bases científicas y en tradiciones milenarias que han probado sobradamente su eficacia y objetividad. Tradiciones que han modificado vidas y civilizaciones enteras y que nos pueden permitir modificar asimismo nuestro yo interior y como lo propone el autor en su obra llevar a cabo cambios profundos en nuestra vida al DESCUBRIR EL SECRETO PARA CONSTRUIR NUESTRA REALIDAD.

Doy gracias al autor por su confianza al permitirme comentar en lo personal con él sobre la obra y a los lectores en general les recomiendo su lectura, regresando a aquellos capítulos que más capten su atención, pero ampliando los conocimientos en base a las sugerencias aquí plasmadas y porque no, yendo aún más allá para enriquecer lo aquí ganado.

Que sea para bien de todos y cada uno de los que tengamos la fortuna de haber leído la presente obra y haber permitido que transformáramos el sentido de nuestra realidad.

Dr. Octavio Augusto Villasana Delfín

Neurocirujano

INTRODUCCIÓN.

Esta historia empieza en el otoño del 2010 en víspera de que me realizaran una cirugía mayor del riñón izquierdo, el cual estaba en una posición anormal que me ocasionaba múltiples infecciones, la última se generalizó y me puso al borde de la muerte.

Recuerdo muy bien, que estaba recuperándome ya en casa después de una semana de internamiento hospitalario por aquella infección, cuando llego a visitarme un amigo médico cirujano plástico quien me obsequio el libro **titulado El tercer ojo de Lobsang Rampa.**

Mi médico tratante me había programado una cirugía reconstructiva del riñón para acabar de manera definitiva con la recurrencia de esas infecciones que me estaba entre otras cosas minando la función renal.

Regresando al libro de Lobsang Rampa. Para ser honesto era tanto mi miedo a la cirugía que solo atine a hojearlo y no me enganche en la lectura.

En octubre de ese año, después de dos cancelaciones del procedimiento quirúrgico, por fin me operaron.

La cirugía era totalmente programada con el cirujano amigo mío altamente calificado, con el equipo quirúrgico escogido por él, el quirófano y todo a punto. Incluso después del acto quirúrgico de inmediato fui trasladado a una cama de la unidad de terapia intensiva que me habían destinado incluso con un médico internista de tiempo completo para mi atención.

Ya en la terapia intensiva me ocurrió un evento adverso con insuficiencia respiratoria súbita que fue revertida atinadamente. Solo estuve un día en la terapia intensiva y posteriormente pasé a una cama hospitalaria. La evolución era muy buena y en vísperas de ser egresado solo faltaba que mis intestinos se movilizaran.

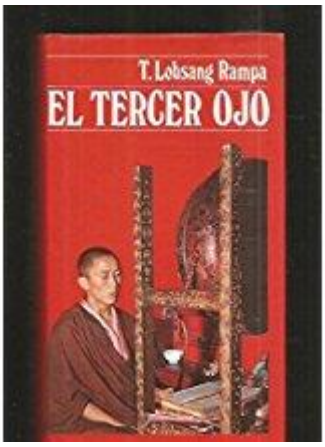
Era sábado y en el hospital solo había el personal mínimo indispensable. Acepté con buen ánimo la sugerencia de un médico residente de 4to año de urología de ponerme una dosis de un medicamento llamado metoclopramida por vía endovenosa. Y otra vez una reacción adversa que me ocasiono ansiedad creciente, agitación, por lo mismo incapacidad para permanecer sentado, me estorbaba todo, rompí la bata que traía puesta, arranqué las canalizaciones y me aventé de la cama al reposet, me sentía morir, le pedí a mi esposa que se alejara que me faltaba el aire.

En ese escenario dantesco reaccionaron los médicos y paramédicos de la institución y tal vez unos 10 o 15 minutos después volvió una calma matizada de sensación de miedo, angustia y me atrevería a decir hasta de muerte.

En esas circunstancias **vino a mi mente una petición inédita. “Dios ¿si existes? No me lleves ahora tengo una familia incipiente con un hijo de apenas 4 años de edad que dependen por completo de mí. Dame una oportunidad de formarlo y conducirlo hasta donde sepa valerse por sí solo, y luego estaré listo…”**

Fui dado de alta un par de días después y tuve una evolución saludable. Mi riñón conservó un 40% de su función y se acabaron aquellos males.

Regrese a mis actividades diarias. Llevando mi vida dentro de la rutina habitual. Y cuatro años después recostado en mi cama, me volví hacia el buró y ahí estaba el libro de Lobsang Rampa como si me llamara a leerlo. Empecé la lectura la cual me llevó apenas un par de semanas.



Me marco tanto que hasta en mis pláticas estaba su contenido. Siendo médico me costaba trabajo aceptar situaciones y textos que no tuvieran una explicación lógica y "científica".

En mi dinámica de vida por 22 años me dediqué a la gerencia en salud. Tuve puestos de mando en donde mi labor primordial era, la planeación, organización, dirección, supervisión y evaluación.

En las instituciones públicas en México para los empleados de puestos directivos el respeto a la Ley del Trabajo en cuanto a horarios y condiciones de trabajo es una utopía. Aquí prevalece que, aunque existe la Ley, tienes que estar disponible las 24 horas del día todo el año. Y se aplica. Había horario de entrada, pero no de salida, menos para los alimentos, las reuniones de "trabajo" prolongadas, muchas improvisaciones, en fin, situaciones interminables de estrés que emanaban y emanan una energía cargada de mala vibra que repercute en el cuerpo y las relaciones interpersonales. Vives en un estrés continuo. Así, el cansancio crónico, el insomnio, largas noches pensando, pensando, pensando…hasta que desembocaron en ansiedad, hipertensión por estrés entre otras cosas.

En la relación de pareja y disfunción familiar, discusiones, malos entendidos, problemas de comunicación que también repercutieron en conflicto y manifestaciones de enfermedad en los integrantes. Lo mismo sucedió en el entorno laboral.

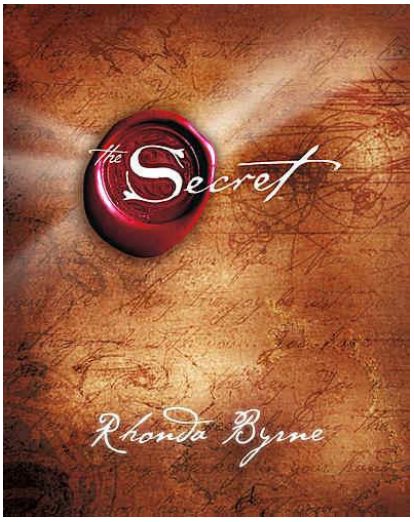
Empecé atendiendo de manera alópata mis males, por ejemplo, incorporé la Fluoxetina de 20 mg diario para mi ansiedad, otros medicamentos para dormir y ocasionalmente anti hipertensivos. Mi esposa y mi hijo menor tuvieron terapia psicológica y psiquiátrica. A la postre yo también.

Entre varias opciones mi esposa empezó a practicar **el Yoga y lecturas relacionadas con la técnica de concentración y relajación**. Solo por experimentar acudí un par de ocasiones y en una de ellas terminé dormido. Sin embargo, me gustó. Había algo que me llamaba…

En esos días un familiar me regalo un libro **titulado "Busca en tu interior" de Chade-Meng Tan** que habla particularmente de cómo desarrollar y aplicar la inteligencia emocional en la vida. Describe ejercicios de concentración plena semejantes a los de la meditación que empecé a poner en práctica y note cambios como el aprender a relajarme, a **parar a la "loca de la casa" o sea la mente** y aprendí a dormirme sin medicamentos inductores del sueño. Deje de tomar anti hipertensivos y mis relaciones familiares y laborales empezaron a ser vistas desde otra perspectiva con más tolerancia y flexibilidad.

Impulsado por esos resultados y por la intuición, de manera autodidacta empecé a buscar **temas relacionados con la mente, la concentración plena y meditación**.

Encontré de pronto la película **"El secreto" de Rhonda Byrme**. https://www.youtube.com/watch?v=84yoIKQxfuI Que es un documental sobre la **"Ley de la atracción".** Describe como la mente humana es capaz de materializar situaciones y cosas de todo tipo. **Acepto que me engancho.** Compré el libro el cual leí de golpe. También los consejos los lleve a la práctica y en efecto empecé a notar que me ocurrían cambios que yo pedía y cuando lo que tenía en mente me causaba algún temor o conflicto, pasara o no, estaba claro que también lo había pensado. Sin duda mi vida estaba cambiando.



Lo que me sucedía era maravilloso y seguí o sigo investigando en Internet. Leí infinidad de textos, sobre la ley de la atracción, metafísica, física clásica, física cuántica, psicología, psiquiatría, anatomía del cerebro, neurofisiología, neurociencias, entre los que recuerdo. También he visto muchos videos y películas de estos temas que sin duda me han mantenido desde hace un par de años embelesado con lo que descubro y aplico a mi vida con resultados sorprendentemente maravillosos.

Entre **las películas que recuerdo esta además de la del "Secreto", "Lucy", "El hombre que conocía el infinito"," Trascender", y "¿Y tú…que sabes?",** entre otras. Hay canales de YouTube como el de "**un mundo desconocido.com"** https://www.mundodesconocido.es/ que en verdad me tienen horas y horas concentrado.

También he de confesar que ahora poseo una biblioteca interesante de libros sobre los temas que cité . Mi hábito de la lectura es cada vez más voraz. **No hay día que no lea, saco apuntes, conclusiones, mi imaginación vuela**. Mi estudio es mi santuario. Hoy día leo cinco libros a la vez. Pero no los leo como un reto. Simplemente se me ocurrió o me nació por vez primera en mi vida –soy honesto- leer **la Biblia** abriéndola al azar después de mi meditación. Leo solo un versículo, luego anoto la página o el versículo y me voy a esa página de los otros libros. De los cinco hago apuntes y luego construyo una frase que tenga sentido. ¿Por qué lo hago? Porque **es una manera de aplicar mi libre albedrío en algo que me apasiona, que es la lectura en contenidos que me interesan**. Y además el contenido de la frase se vuelve mi meta del día para aplicar mis conocimientos y experiencias de física cuántica, **para demostrar que sí es posible en este plano de la vida crear la realidad que uno desea. En verdad es maravilloso. A mí me ha cambiado la vida.**

Después de **"El secreto".** Mi madre me recomendó **el libro "Metafísica 4-1". De Florence Scovel Shinn.** Lo leí con gran interés, al principio desconfiado porque como médico no dejaba de tener un escéptismo acerca de esta ciencia que se basa mucho en el relato de situaciones sin explicación científica, que a veces son consideradas como milagrosas. Sin embargo, cuando lo leí ya había investigado bastante sobre física y en particular de mecánica cuántica. De tal manera que muchos de los relatos ahí descritos, les di mi interpretación con el filtro de la física cuántica.

Los días pasaban, mi vida cambiaba de acuerdo al incremento de conocimientos sobre este tema, vivir y documentar mis experiencias como sujeto de mi propia investigación. ¿Cuál? **Transformar mi vida de acuerdo a la realidad que yo quiera.**

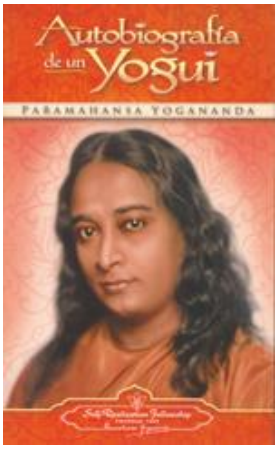
El asunto era resolver preguntas como. **¿Quién soy? ¿Quién o qué es Dios? ¿Qué es la vida? ¿Qué son El alma y el cuerpo? ¿Qué es la mente? ¿Cómo funciona la mente? ¿Qué son los pensamientos? ¿Qué papel juega la física cuántica en este acertijo? ¿Qué es el tiempo y el espacio? ¿Qué es la realidad? ¿Cómo se construye la realidad? ¿Es posible ser el arquitecto de nuestra propia realidad? ¿Qué es la meditación? ¿Qué papel juega la meditación en la vida del ser humano?**

Para resolver esas preguntas tenía que profundizar en la investigación. Así llego a mis manos **el libro "El super cerebro" escrito por Deepak Chopra** y que me había regalado cerca de un año atrás Cristian, mi alumno del Diplomado **"Formando triunfadores"** que a la postre termino en **mi libro "Una filosofía de vida**. **La historia continua para convertir la salud en Bienestar IV**".

Ese libro –El supercerebro- me adentro en temas sobre el cerebro, neurofisiología, neuroplasticidad y la manera en que este maravilloso órgano le da sentido a nuestra existencia. En verdad fue un gran motivador para continuar en esa búsqueda autodidacta de darle nombre a lo que me estaba sucediendo personalmente.

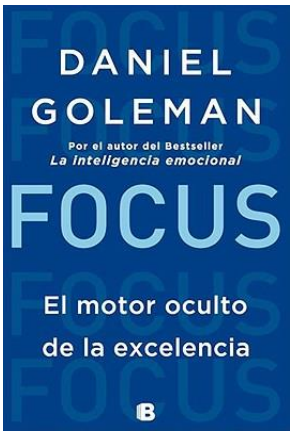
Pasaron los meses, mi cerebro se revolucionaba y mis emociones rebosaban de gozo por lo que me sucedía. Empezaba a sacar mis conclusiones sobre aquellas preguntas y cada vez me dejaban más satisfecho.

En ese contexto en el marco de un desayuno coincidí con mi amigo Toño. Él es un prominente consultor y empresario, compañero de una cámara de consultores. Me llamo la atención que no comía carne. A pregunta expresa, fundamentó extensamente su decisión. Ahí salió el tema de la espiritualidad y la meditación. Coincidimos ampliamente y surgió la recomendación **del libro "Autobiografia de un yogui" de Paramahansa Yogananda.** Lo leí embelesado.



Agradezco a Toño esta recomendación. Considero que abrió más mi mente y mi conciencia porque ha sido el parteaguas que ha dado un cambio sustancial a lo que llamo vida.

Luego me regalaron el **libro "Focus" de Daniel Goleman** que abono más a mis limitados conocimientos sobre inteligencia emocional.

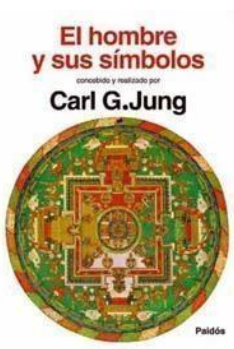


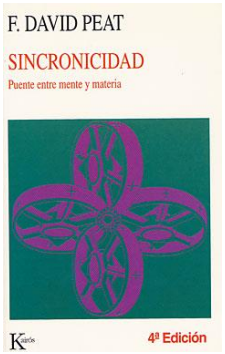
En tanto sucedía esto, la meditación se convirtió para mí en un ritual diario antes de emprender mis actividades. Como no soy experto en el tema busco en YouTube la **meditación guiada "Dios como Luz" de Self Realization Fellowship.**

http://www.yogananda-srf.org/Meditaciones_guiadas.aspx#.WcgP3cgjFPY

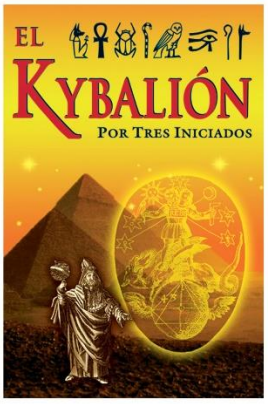
Seguían llegando a mi vida situaciones extraordinaria. Entre ellas las coincidencias. Por ejemplo. Encontrarme con personas en las que había pensado o recientemente había soñado. Recibir cosas que yo había pedido en mi meditación. ¿pero no me explicaba cuál era el motivo? El tema era tan fascinante para mí que se convirtió en contenido obligado casi con todos mis interlocutores.

Así. Gracias a las Psicólogas Mariana y Chela llegaron a mis manos los libros **"El hombre y sus símbolos" de Carl Jung y "Sincronicidad" de F. David Peat** donde encontré la importancia de los sueños en las vidas pasadas de las personas y la manera en que es posible "conectarse" con quienes hay algo en común. Por ejemplo, los pensamientos. Esto alentaba más mi motivación.

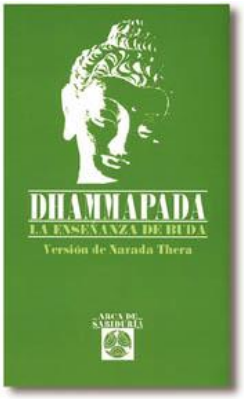




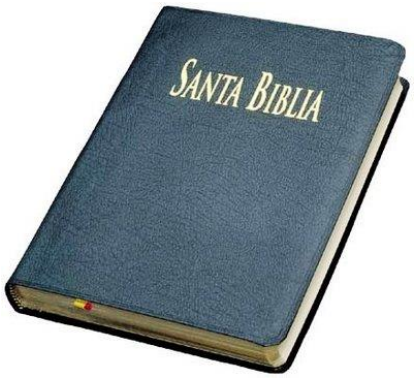
Luego mi amigo Sergio me recomendó "**El Kybalion. Por tres iniciados"** me dejo claro que el libro tenía que llegar a mi como esa especie de Sincronicidad. Es decir, ya estaba preparado para entender esas enseñanzas milenarias. Al final, me ubicó otra vez en la importancia que tiene la mente. **En pocas palabras. "La realidad la construye la mente". A partir de los sentidos, el conocimiento y experiencia almacenados en forma de recuerdos.**



Mi hijo Mauro me hizo llegar **el "Dhammapada o las enseñanzas de Buda"** de lo cual ya me había ilustrado mucho mi esposa Ere.



Otros amigos Lucy, Enrique y Ángel me regalaron **“La Santa Biblia”** la cual ya teníamos una en casa, pero sinceramente nunca había leído. Sin embargo, metido en esta búsqueda después de mi meditación leo un versículo y un párrafo del libro de Paramahansa Yogananda que orientan mi quehacer cotidiano y me llenan de energía y luz. Aclaro. No soy devoto de ninguna religión, pero si me hace sentido la búsqueda del plano espiritual.



A todo esto, aún me quedaba indagar lo que dice la ciencia al respecto. Como médico y de formación científica no podía dejar de lado esta parte importante de mi realidad. Compré los libros **“Que es la física cuántica” de Fidel A Schaposnik y “Brevísima historia del tiempo” de Stephen Hawking**. Cuál fue mi sorpresa que ellos e incluso el mismo **Einstein** profundizaron en sus investigaciones tratando de dar con lo ¿qué es el universo?, ¿el tiempo?, ¿el espacio? y ¿Dios?.

Buenos días.

Luego Paco un amigo innovador me recomendó **el libro "La llama de la atención" de Krishnamurti** que devoré en un par de días, un libro en donde pude consolidar más mi determinación, de que **el secreto está en la mente.**

Y para rematar durante una de mis meditaciones tuve una "visión" con los símbolos y leyendas del dólar de los Estados Unidos y escribí una interpretación relacionada con el nuevo orden mundial.

Luego llegaron las elecciones de ese país y gana la persona que el mundo "no quería" pero en mis interpretaciones era esperado que ganara debido a la gran cantidad de energía que se concentró en torno suyo. **El universo no reconoce lo bueno y lo malo**. Luego empezaron a darse acontecimientos en torno a Trump que tampoco se querían pero que para mí eran esperados que se materializaran por la misma explicación.

Para que este libro no sea tan anecdótico hice un modelo conceptual con una figura que describo en el capítulo 4 y de ahí desgloso punto por punto para darle coherencia.

Con todo este bagaje tal vez no tan basto de conocimientos, pero si animado, por mí mismo como sujeto de mi propio experimento, me di a la tarea de escribir este pretenciosamente llamado libro.

Estoy 100% seguro que quien lea este libro cambiara su vida.

EL AUTOR

CONTENIDO.

Introducción.

PARTE 1.

1. **¿Quiénes somos?**
2. **¿Quién es Dios?**
3. **¿Qué es la vida?**
4. **Física cuántica y la vida.**
   Modelo conceptual.
5. **¿Qué es el alma y el cuerpo?**
6. **¿Qué es la mente?**
7. **¿Qué es el supraconciente, el conciente y el subconciente?**
8. **¿Cómo funciona la mente?**
9. **¿Qué son los pensamientos?**
10. **¿Qué es el tiempo y el espacio?**
11. **¿Qué es la realidad?**
12. **¿Cómo se construye la realidad?**
13. **¿Es posible construir nuestra propia realidad?**
14. **La ley de la atracción. El secreto.**
15. **La meditación.**
16. **Las visualizaciones.**
17. **Las afirmaciones.**

PARTE 2. REFLEXIONES.

PARTE 3. BIBLIOGRAFIA.

PARTE 1

CAPITULO 1

¿QUIÉNES SOMOS?

Esta pregunta ha sido constante desde el origen de la humanidad hasta nuestros días. Ha inspirado a muchos para crear verdaderas ciencias como la filosofía y hasta ha sido motivo de muerte cuando no se le da la respuesta esperada que satisfaga la expectativa de quien la formuló.

No pretendo dar una catedra filosófica, ni mucho menos teológica sobre el origen del universo ni del ser humano. Expondré de manera simple y llana, una respuesta a la pregunta desde mi experiencia y conocimiento. Este último en base a lo que se de física cuántica.

Solo para facilitar la comprensión iniciaremos justo cuando se crea el universo. Es decir, después del Big Bang cuando todo era energía y masa. Es justo ahí cuando la energía se integra o "condensa" para formar cosas, por ejemplo, la tierra, la luna, el sol, etc.

En la tierra a través de los años –millones- ocurre la evolución y surgen así los seres vivos. Como tú y como yo. Pero. ¿Qué son los seres vivos?

Desde la perspectiva de la física cuántica, **somos energía que se condensa para formar un cuerpo y tenemos la capacidad movernos de manera autónoma**.

Lee esta otra definición que tomé de Google: **"Un ser vivo es un organismo de alta complejidad que nace, crece, alcanza la capacidad para reproducirse y muere. Estos organismos están formados por una gran cantidad de átomos y de moléculas que constituyen un sistema dotado de organización y en constante relación con el entorno "**.

En síntesis, **somos energía dentro de un recipiente que llamamos cuerpo**.

Durante años los científicos de muchas disciplinas han intentado explicar este fenómeno. Sin embargo, yo solo expondré lo que pienso al respecto.

La física clásica todavía a principios del siglo pasado afirmaba que el átomo era la unidad más pequeña del universo y como tal la mayor parte de lo que "aparentemente existía" en él era materia. Los investigadores se esforzaron para dar explicación a muchas cosas. Entre ellas a la vida y la realidad. Por ello se crearon teorías y Leyes.

Sin embargo, a principios del siglo XX se descubre que aun el átomo estaba compuesto de energía en una proporción del 96% y solo el 4% restante lo conformaban partículas como electrones, protones, neutrones. La misma composición aplica para todo lo que observas en tu entorno. Incluyendo al ser humano y los objetos aparentemente solidos que te rodean. ¿Fantástico no?

Entonces para ir encaminándonos a lo que propongo en este libro, concluiré diciendo que, **desde la perspectiva de la física cuántica, somos energía que se condensa para formar un cuerpo de más de un trillón de células y tenemos la capacidad movernos de manera autónoma por lo que somos llamados seres vivos**.

Sé que esta manera tan simple de definir lo que somos te causa conflicto, pero no te desesperes tengo mis razones para así proponértelo.

Sigue leyendo….

CAPíTULO 2

Antes de comenzar esta sección, aclaro que no soy devoto de ninguna religión. Pero si las respeto porque de alguna manera son una especie de guía espiritual que tal vez sin proponérselo -o tal vez si- generan mucha energía a través de los pensamientos y oraciones que se materializan en algunos casos de fe hasta lograr los llamados milagros.

¿QUIÉN ES DIOS?

Dios es luz y se encuentra en todas partes. -es una masa de luz resplandeciente-. **Así inicia una de las meditaciones guiadas de Paramahansa Yogananda**.

https://www.youtube.com/watch?v=2FluVtcKOro

Las primeras expresiones de Dios en la creación fueron el sonido, la palabra, el sagrado Om o Amen y la Luz. Al principio dijo Dios haya luz.

Me puse a leer a Stephen Hawking tratando de entender más del tiempo y del espacio. Pero termine leyendo del mismo autor el capítulo de la interpretación de Dios. ¿Y adivina? **Este prominente científico inglés concluye que Dios es Luz.**

Y sin ser creyente asiduo de religión alguna casi todas coinciden que Dios es Luz. Que sus dos primeras expresiones manifestadas en el universo fueron la palabra, el sonido Om o amen y la Luz.

¿POR QUÉ LA LUZ? **¿QUÉ PAPEL JUEGA LA ENERGÍA -FOTONES- CON RESPECTO AL UNIVERSO Y DIOS?**

El universo está compuesto de energía 94%, y de materia 6%. -incluye todo lo que nos rodea hasta al ser humano-.

Después del descubrimiento del átomo, la física cuántica descubre que el mismo átomo está compuesto de energía y partículas.

De tal forma que **todo lo que parecía ser materia en realidad tiene la composición proporcional citada al inicio de este párrafo. Este cambio genera una revolución en el entendimiento del universo, de la vida y de Dios.**

Es decir, si todo es energía manifestado en un cuerpo. Desglosemos primero ¿cuál de toda esta energía es la que predomina y que está en todas partes? Sino das. Te digo. Es la luz que está compuesta de fotones. Por lo tanto, si Dios es luz nosotros también somos luz. Por eso dijo que estamos hechos a imagen y semejanza. Porque también estamos compuestos de luz o sea fotones en la misma proporción que él.

Es mi intención no profundizar en este capítulo para no despertar polémica respecto al tema, porque este libro no habla de religión, solo quiero fijar una postura sobre una explicación desde el terreno somero de la mecánica cuántica del ¿Por qué?, como seres terrenales y humanos somos imagen y semejanza de Dios.

Sigue leyendo….

CAPÍTULO 3

¿QUÉ ES LA VIDA?

La energía no se crea ni se destruye, solo se transforma. Este es un conocimiento fundamental casi en automático de la física clásica.

Aplicando este conocimiento al descubrimiento de la física cuántica y a través de los principios de la mecánica cuántica de manera simplista al fenómeno de la vida, se puede explicar de la siguiente manera.

Para que un ser vivo -ser humano- sea creado, es necesario muera una persona. Al ocurrir esto, los micro túbulos que contienen la energía vital -a la que llamamos alma- se rompe y se libera hacia el universo en donde viaja hasta que ocurre el milagro de la fecundación y se aloja en otro cuerpo-la casa del alma- donde crece, se desarrolla y vuelve a morir cumpliéndose de manera infinita la ley citada de la energía.

Cuando una persona “muere”, debe interpretarse como el fin de su cuerpo o “contenedor” de la energía. Cuando ocupa otro cuerpo inicia otra vez el proceso. Hay quienes le llaman re encarnación. Esa energía en este proceso del universo acumula conocimientos y experiencias de las vidas que ha pasado y las aplica en la actual. De tal manera que hay personas que a temprana edad parecen adultos “chiquitos” o nos parecen seres diferentes. Y es que en verdad lo son.

También se da el caso que esas personas se encuentran a otras de vidas pasadas y tienen "coincidencias" que en verdad son "sincronicidades" o similitudes energéticas que se encuentran en este plano.

Cuando estas personas vivencian una situación parecida a la ocurrida en otras vidas el instinto las lleva a comportarse de acuerdo a la ruta pasada denominada "karma".

Entonces la vida es una etapa de la evolución de la energía en este plano material en el que tú y yo estamos en este momento.

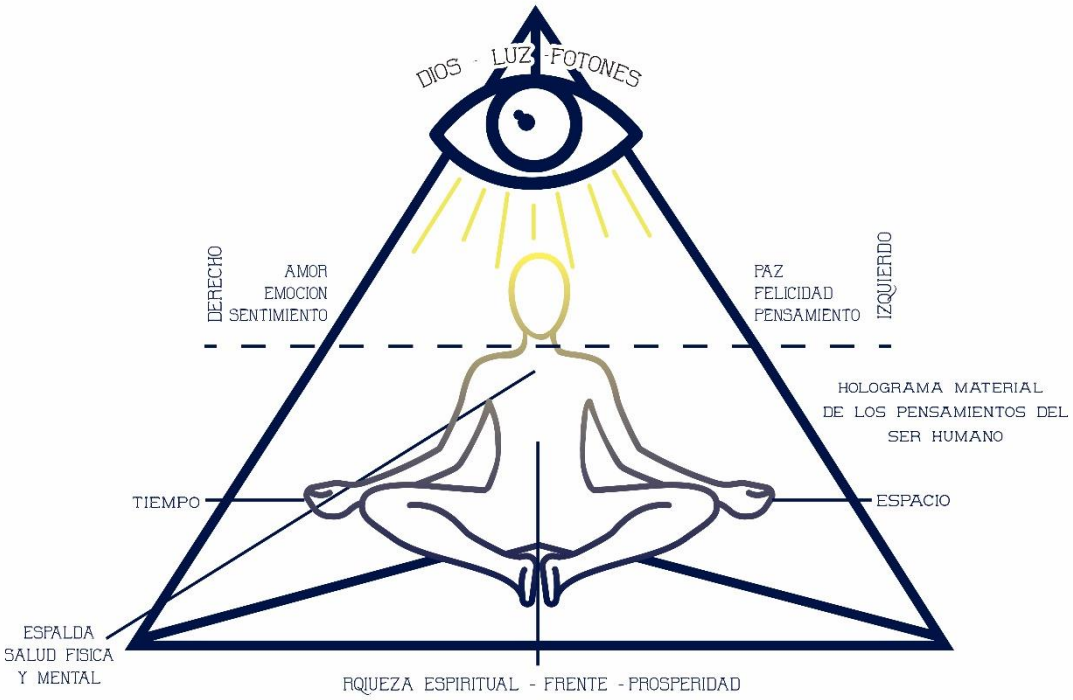
Sigue leyendo….

CAPITULO 4

FÍSICA CUÁNTICA Y LA VIDA.

Modelo conceptual.

HOLOGRAMA DEL SER



Utilizare esta imagen para explicar el mensaje de este libro.

Comenzare por la **imagen del cuerpo humano**.

Está dividido en dos a la altura del cuello.

La cabeza representa la parte superior de una pirámide.

Esta se divide en mitad derecha que anatómicamente contiene **el hemisferio cerebral derecho. Ahí se generan los sentimientos y las emociones**.

En la mitad izquierda se aloja **el hemisferio cerebral correspondiente. En él se generan los pensamientos.**

En la parte central del cerebro se encuentran unas estructuras llamadas microtúbulos que son el reservorio del alma o energía vital.

La división inferior del ser humano está representada por el cuerpo, brazos y piernas. Y si la cabeza representa la parte superior de la pirámide. **El cuerpo proyecta las cuatro caras de esa pirámide.**

El flanco derecho o cara derecha es la que manifiesta el amor y el tiempo. El flanco o cara izquierdo es la paz, la felicidad y el espacio.

La cara posterior o espalda representa la salud física y mental. -Bienestar-

El frente o cara frontal manifiesta la prosperidad y riqueza.

Esta representación para mi es el holograma material de lo que pienso acerca de lo que es el ser humano.

Casi en el vértice se encuentra un ojo abierto como representación simbólica de Dios, la luz o fotones generadores o creadores de toda la energía.

AHORA UNA EXPLICACIÓN BÁSICA.

Ya dije que **el universo es energía que no muere solo se transforma**. Por lo tanto, **los seres humanos somos energía representada en ese holograma** que mencione.

La energía vital o alma se encuentra en los microtúbulos.

Los micro túbulos son unas estructuras que están en la parte central del cerebro de los seres vivos y ahí se mantienen hasta que el cuerpo -materia- muere.

En investigaciones se ha citado que una persona al morir pierde 23 gramos que son los que se atribuyen al peso del alma.

También se ha descubierto que el hemisferio izquierdo del cerebro humano funciona como emisor de energía a lo que llamamos pensamientos. Algo así como una estación de radio que genera ondas hertzianas o el mismo bluetooth que viajan en el espacio hasta que las reciben los aparatos receptores como radios y teléfonos que hacen posible los sonidos articulados de la música y voces sin cables.

Por otro lado, la neurofisiología descubrió que **el hemisferio cerebral derecho es el emisor de las emociones -amor, ira, miedo- que hace reaccionar o actuar al cuerpo humano.**

En el cerebro humano también se aloja una estructura llamada mente que dicho de manera coloquial es como el “corporativo” a lo que los Neuro psiquiatras han denominado supraconciente, conciente y el subconsciente. Mucho se ha discutido el lugar donde se encuentra la mente y aun no se sabe con certeza.

Hay quien dice que se encuentra en todo el cuerpo a nivel de la membrana celular y quienes afirman que está en la corteza cerebral. Lo cierto es que ambos tienen la razón.

En el supraconciente se alojan las aspiraciones, objetivos o metas de las personas.

En el conciente se encuentra el conocimiento, las experiencias, habilidades etc., que permite conducir al individuo a conseguir sus metas.

El subconsciente es el empuje, la fuerza, los recuerdos, el caudal irracional que empuja a las personas a hacer cosas es el instinto.

Y ya por último en este intento de síntesis neurofisiológica. **El cuerpo. La masa o lo que, si podemos ver, tocar, oler, escuchar y saborear es la casa de la energía humana.**

En otras palabras, es la expresión física o material de la energía en este plano de la vida. Al que también llamo holograma.

¿CÓMO FUNCIONA TODO ESTO?

En el supraconciente las personas alojan sus metas. Por ejemplo, mi caso es: leer, escribir, pintar, dar conferencias, viajar y hacer obras de beneficencia. Y por supuesto tener paz, amor a mí y a los demás, tener riqueza espiritual y material; y bienestar físico y mental.

A través de mis pensamientos –voluntarios o involuntarios- **emito energía que lanzó al universo y viaja hasta encontrar "receptores" o frecuencias iguales con personas**. Carl Jung le llamo sincronicidades la gente común le llama coincidencias **y se empiezan a crear situaciones para materializar cosas que tienen que ver con las metas de mi supraconciente**.

Al igual que como ocurre con las personas. **La energía sigue su curso y "conecta" con otras iguales o que están en la misma frecuencia y es como se materializan las otras metas tangibles**. Como comprarte el coche que siempre quisiste o que te llame la chica o chico que te gusta.

Lo anterior sucede cuando lanzamos energía al exterior o al universo a través de nuestros pensamientos.

Si los pensamientos son positivos ocurrirán cosas deseadas y por lo tanto darán felicidad. Pero si los pensamientos son negativos productos de miedos o dudas los resultados serán negativos ocasionando frustraciones, conflicto y a veces pena y dolor.

¿QUÉ SUCEDE AL INTERIOR DEL CUERPO?

Los pensamientos también viajan al interior del cuerpo de quien los genera.

Es decir, al emitirse un pensamiento en el hemisferio izquierdo de manera automática viaja al hemisferio derecho y se producen emociones que ponen en acción al cuerpo para lograr o no o en poco o largo tiempo metas.

Ahí las emociones se matizan con sentimientos que pueden ser de amor y seguridad porque se libera dopamina –la hormona del amor- **o miedo y sensación de peligro porque se libera cortisol** –la hormona del estrés-. Estos sentimientos son los moduladores de los pensamientos.

Es decir, se convierten en energías que le dan la intención a lo que se materializara. Por ejemplo, si estás convencido de que realizaras un viaje a Europa. Seguro sucederá. Pero si tienes miedo de que se cumpla por cualquier razón seguro es que no se logrará.

Cuando esas metas se logran. Es cuando ocurre lo que llamo "la coincidencia del tiempo y el espacio". Es decir, se materializan las cosas, o en otras palabras el aquí y el ahora.

Entonces es posible afirmar que **"todo lo que observas o piensas cuando estas en ese estado de conciencia lo lograras". A esto se le llama también la Ley de la atracción.**

Y ¿CÓMO HACER PARA QUE ESTO SUCEDA?

Si entendemos que el cerebro o mejor **la mente es la generadora de la energía a través de los pensamientos**. Esta energía viaja al interior de nuestro cuerpo como estímulos nerviosos que se matizan con hormonas –dopamina o cortisol- y generan acciones o comportamientos.

Los pensamientos son energía vibratoria de baja frecuencia "invisible" que se lanza al universo y conecta con otras iguales haciendo posible las coincidencias entre personas y/o materializando cosas. En otras palabras, son las coincidencias o casualidades o suerte.

Entonces **no queda más que aprender a controlar o dominar la mente.**

PERO ESTO SOLO ES EL PLANO "MATERIAL".

Lo que describí ocurre en el plano físico o material, pero **existen otros dos planos** en el universo que sólo alcanzan la gente que comprende y aplica lo que describí arriba-muy poquitos-.

La gente les llama genios, locos, desubicados. Hasta que éstos nos cambian la manera de vivir.

LOS TRES PLANOS DE LA VIDA

El plano físico. **¿Qué ocurre con el plano físico? Este es el cuerpo, la materia** - solo el 4% del universo- **la que se ve, se siente, se saborea, se huele y se escucha**. La que sirve de filtro para construir la realidad de las personas. Persona etimológicamente quiere decir máscara.

TE EXPLICO

Para que el mundo sea tridimensional tienen que coincidir los tres planos: físico (4%), mental y el espiritual (96%).

Lamentablemente la mayoría de las personas en el mundo –por lo menos en el occidente- viven siempre en el primer plano.

Es decir, el físico, **lanzan sus pensamientos** -energía- **al universo de manera desordenada, viviendo las consecuencias (a través de realidades producto de su libre albedrio o ignorancia) sufriendo o gozando de acuerdo al azar y esperando mágicamente encontrar la espiritualidad en los templos o iglesias**; **sin encontrar nada hasta que mueren y sus almas se liberan para repetir una y otra vez este ciclo que pudiera ser infinito.**

EL SEGUNDO PLANO ES MENTAL.

El control de la energía a través de la mente.

En este plano es posible hacer coincidir el tiempo y el espacio entre dos personas a través de la mente. -pensarse- o "sincronizarse" según Carl Jung -Médico Psiquiatra contemporáneo de Freud-. La lógica de esta aseveración es que "**si somos energía no necesariamente requerimos estar dentro de un cuerpo material para coincidir y construir realidades**". Esto de manera inconsciente lo hacemos a diario.

Sin saber que eso también es real.

EL TERCER PLANO ES EL ESPIRITUAL.

Aún más. **Hay un tercer plano que se le denomina el plano espiritual. Que consiste en lograr que el alma se separe voluntariamente de los receptáculos cerebrales. Y por supuesto del cuerpo.**

Esta condición la han logrado seres avanzados e incluso los maestros Yoguis.

Ahora ya estamos listos para continuar este viaje de comprensión de lo que somos para trascender de la mejor manera en este plano del universo que llamamos vida.

FÍSICA CLÁSICA Y FÍSICA CUÁNTICA.

Cuando hablamos de física clásica de manera casi automática nos viene a la mente la Ley de la gravitación universal, o la ley de la inercia, la ley de la dinámica o el principio de la acción-reacción de Newton. Digamos de principio de que son leyes de movimiento, en las que posteriormente se basó la teoría de la relatividad espacial. A fin de cuentas, revolucionó las ciencias y más a la mecánica que es una rama de la física que estudia el movimiento y reposo de los cuerpos.

Y al hablar de cuerpos, generalmente existe una asociación con la masa y la materia. Como si la mayor parte del universo estuviera integrado por materia. Fue tanto así que en antaño se consideraba al átomo como la partícula más pequeña del universo y por lo tanto indivisible.

Sin embargo, el avance científico trajo como consecuencia el descubrimiento de que aun el átomo estaba formado por energía y de partículas sólidas como protones, electrones, neutrones y fotones surgiendo así la física cuántica que revolucionó el entendimiento del universo y la manera de interpretarlo.

¿Qué es la física cuántica?

La física, o mecánica cuántica, estudia el comportamiento de la materia cuando las dimensiones de ésta son tan pequeñas que empiezan a notarse extraños efectos como la imposibilidad de conocer con exactitud la posición de una partícula o simultáneamente su posición y velocidad, sin afectar a la propia partícula.

Los principios básicos de la física cuántica son fundamentalmente dos. **El primero es que las partículas intercambian energía en múltiplos enteros de una cantidad mínima posible, es el llamado quantum de energía.**

El segundo es que la posición teórica de las partículas está dada por una función probabilística, es decir que no es una certeza sino más bien una posibilidad.

En otras palabras, la física cuántica se define como la ciencia de las probabilidades. ¿Cómo? Sencillo. Si interviene el observador o tu conciencia el resultado será el que tú esperas. Así como se comportan las partículas de manera lineal. Si tu conciencia no interviene entonces el resultado puede ser otro. Pues aquí las partículas se comportan como ondas que dibujan un patrón de interferencias.

La mecánica cuántica surgió en la primera mitad del siglo XX en respuesta a algunos problemas que no podían ser resueltos por los principios de la física clásica, que comenzaba a perder credibilidad. No es casual, que la mecánica cuántica se haya desarrollado de forma más o menos contemporánea (pero paralela) a la teoría de la relatividad, que también enfrenta algunos de los principios fundamentales de la física clásica.

Hasta el siglo XX se creía que la energía era emitida, propagada y absorbida de forma continua e infinita y fue Max Planck quien por primera vez planteó que **“la energía radiada de un cuerpo negro no era continua sino discreta”.**

Es decir que la energía se propaga y absorbe en cantidades mínimas, o cuantos, de allí el nombre de quantum. **En otras palabras, todo lo que percibimos como materia o masa en realidad es casi nada.**

Dualidad onda-partícula.

Este descubrimiento se dio de forma conjunta a uno de los hallazgos más importantes de las ciencias físicas: **la dualidad onda-partícula**, que demostró que la **luz y la materia pueden poseer propiedades de partícula tanto como propiedades ondulatorias**. **Esto explica porque el mundo de posibilidades que existen en el universo ante una situación dada. Estas o no estas; a la vez.**

Los avances de la teoría cuántica permitieron aplicaciones en distintos ámbitos como la electrónica (transistores, microprocesadores y componentes electrónicos), en la física de nuevos materiales, (semiconductores y superconductores), en la física de altas energías, en la criptografía y la computación cuánticas, y en la Cosmología teórica del Universo temprano.

En medicina la teoría cuántica es utilizada en campos tan diversos como la cirugía láser, o la exploración radiológica.

A modo de ejemplo y a la vez un dato curioso: según el segundo principio de la mecánica cuántica es posible que, por ejemplo, al patear una pelota la elevemos hasta la estratósfera o más allá. ¿Por qué? Porque básicamente, por muy pequeña que sea, existe una posibilidad de que suceda, porque la posición de la materia está dada por una simple probabilidad.

También se puede aplicar a los humanos y afirmar que no somos nada más que un resultado de entre infinitas probabilidades. La física contemporánea se funda básicamente en dos teorías principales: 1) la teoría de la relatividad general y 2) la mecánica cuántica, aunque ambas teorías parecen contradecirse mutuamente.

Como este libro no es escrito por un físico teórico, ni está dirigido para físicos o expertos en la materia sólo expondré algunos conceptos necesarios para comprender las preguntas básicas que dieron origen a este libro. ¿Qué es la vida? ¿Qué es la realidad? ¿Quién es Dios? ¿Se puede cambiar la realidad? ¿Qué debo saber para vivir mejor? Entre otras.

Como la mecánica cuántica, es la parte de la física que en buena medida responde a esas preguntas, expondré algunos descubrimientos clásicos que han servido para que todo mundo entienda la importancia de esta ciencia.

Experimento de la 'Doble Ranura'

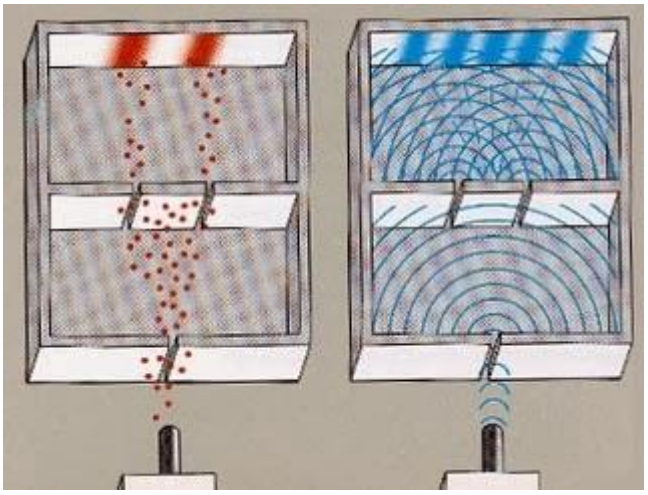
Hoy en día, al hablar de la luz, podemos hacer referencia a dos cosas: por una parte, la luz (y en general cualquier onda electromagnética) está formada por partículas, los fotones. Estos interactúan con la materia, como bien demostró Einstein con el 'Efecto Fotoeléctrico', por el que obtuvo el Nobel de Física en 1921. Pero también es una onda, que se propaga en todas direcciones incluso en el vacío a una velocidad constante.

Estas dos interpretaciones es lo que hoy en día se conoce como la Dualidad onda-corpúsculo de la luz. Ojo, **esto es muy importante porque nuestros pensamientos son energía y de acuerdo a la intención que le demos es la realidad que obtendremos.**

Si no te queda claro no te desesperes sigue leyendo.

Conozcamos de manera general uno de los mayores experimentos en el campo de las ondas, y más adelante de la Física Cuántica, realizado por Thomas Young en 1801: **El experimento de la Doble Rendija o doble ranura**.

Imaginemos que nos encontramos en frente de una pared con una rendija y detrás de ella otra pared normal. Junto a ustedes una pistola de paintball. Si disparan a toda la pared, la pintura pasará por la rendija, formando en la pared de atrás una banda de pintura, como en la imagen:

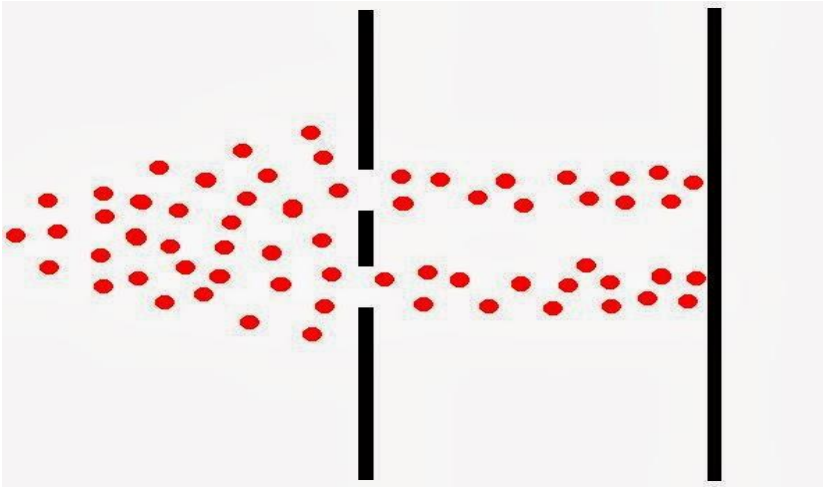


Experimento con una sola rendija y elementos de tamaño observable

Ahora añadiremos una segunda rendija a ver qué pasa:

Doble rendija realizado con elementos macroscópicos
Bolas de pintura pasando por una placa con dos rendijas

Espectro de la Doble Rendija con bolas de colores macroscópicas
Así quedaría la pared...

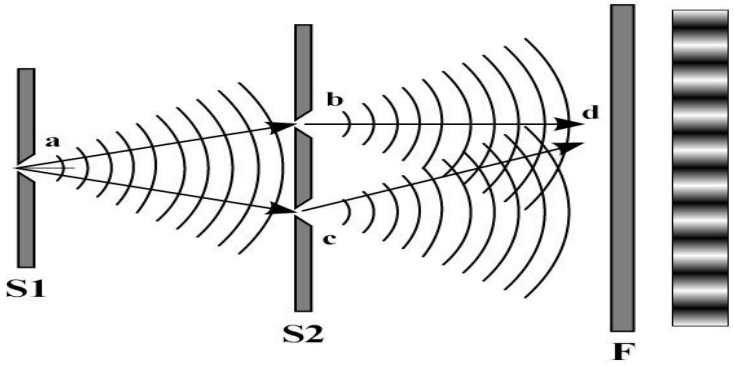


Tanto con una rendija como con dos, las bolas se distribuyen en la pared del fondo formando franjas uniformes: una si se trataba de una rendija; y dos si se trataba de dos rendijas.

¿Hasta aquí de acuerdo? Perfecto...pero, ¿y si lo hacemos con ondas?

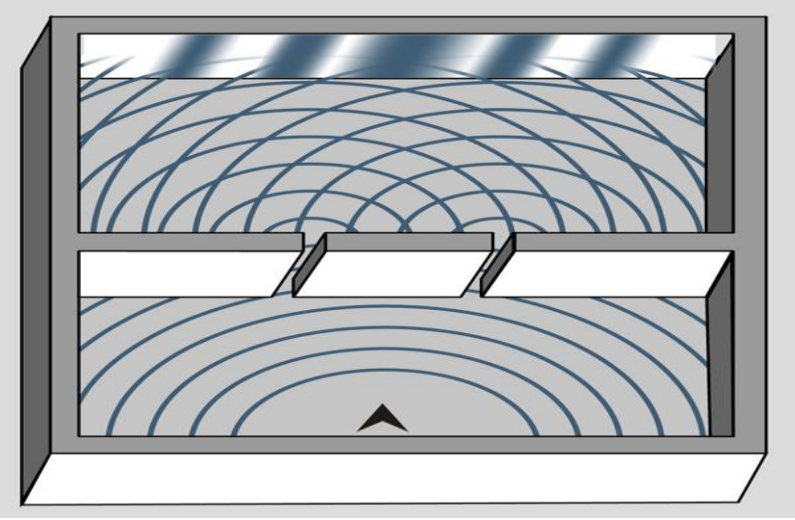
Las ondas no se comportan como las bolitas del experimento anterior. Las ondas forman crestas y valles que surgen desde cada una de las rendijas. Si coinciden un valle y una cresta, se anulan; si coinciden dos crestas, se amplifican. **Esto se conoce como difracción de una onda**. Ocurre cuando una onda electromagnética atraviesa objetos con un grosor menor a su longitud de onda. El propio Young encontró la ecuación que relacionaba la longitud de la onda con la distancia entre las rendijas, la distancia a la pantalla...

Podemos ver un ejemplo en la siguiente imagen:



Experimento de la doble rendija realizado ahora con una onda.

Ahora, en la pared se formará algo distinto. Debido a esas ondulaciones, habrá zonas donde veremos que llegan las ondas y zonas donde no. La pared quedaría así:



Así quedaría la placa observable del experimento al realizarlo con una onda.
Un patrón de interferencia.

Hasta aquí tenemos dos conclusiones:

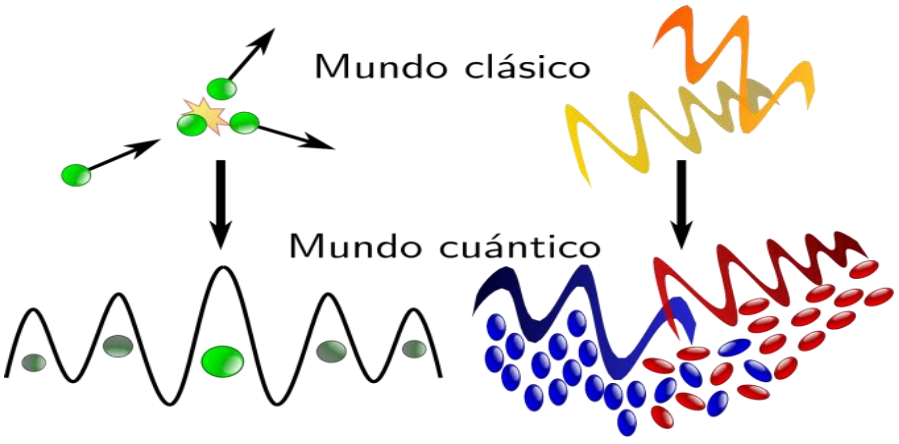
1. **Si nos encontramos ante partículas, se forman dos franjas paralelas en la placa del fondo.**
2. **Si nos encontramos ante ondas, se forma el llamado patrón de interferencia en la placa.**

En este vídeo explicativo podremos entender mejor todo lo dicho hasta ahora:

link: http://www.youtube.com/watch?v=k4JL948b9Ro

Ahora bien. Young, lo que hizo en su experimento es probar si la luz se comportaba como onda o como partícula a través de este método. El resultado fue sorprendente. **¡Logró un patrón de interferencia, lo que demuestra el comportamiento ondulatorio de la luz!**

Observamos el patrón de interferencia emitido por la luz.



La luz comportándose como onda, con el respectivo patrón de interferencia

Esto solo nos dice que la luz se puede comportar como onda, aunque depende de la circunstancia y de la naturaleza del experimento, también lo puede hacer como partícula.

También en la mecánica cuántica se descubrió que el comportamiento de **"los electrones "energía" como partículas u ondas se modifican cuando interviene el observador**". Esto hace aún más interesante esta ciencia de las probabilidades.

Tienes que ver con atención este video:

https://www.youtube.com/watch?v=C2HX3lFqCwc

Si esto lo aplicamos a nuestra vida diaria podrás entender porque a veces suceden cosas que pensamos y deseamos con mucha intensidad. Y porque en otras ocasiones esto no se materializa. Es decir. ¿partícula u onda? Pero ¿qué es el observador? En el ser humano el observador es nuestra conciencia es decir lo que creemos, eso que está metido en nuestra mente acumulado a través de nuestros conocimientos y experiencias que hacen que cualquier fenómeno se convierta en la realidad que queremos o que no esperábamos.

Como estoy muy interesado en que comprendas que es la mecánica cuántica y **¿Cómo opera en el ser humano y su realidad?** Te comparto otra película que me sirvió para enriquecer mi conocimiento acerca del tema.

https://www.youtube.com/watch?v=4s4HYt82RYs

"¿Qué Rayos Sabemos?" presenta a físicos, neurólogos, anestesistas, médicos, un biólogo molecular, además de **Maestros Espirituales**… Cada uno de ellos explica desde su campo de conocimiento lo qué existe a nuestro alrededor más allá de lo obvio y lo que nuestros sentidos pueden percibir.

Es un documental que comenta la dinámica de la física cuántica en lo que es la vida y las distintas realidades de los seres vivos, pero en particular, el humano.

¿Qué TIENE QUE VER LA FISICA CUANTICA EN LA VIDA DEL SER HUMANO?

Dijimos que la física cuántica se explica por la mecánica cuántica. En esta el 96% de universo -incluye los seres humanos- es energía que está formada por enlaces, protones, neutrones, electrones y fotones. El comportamiento de estas partículas es incierto pueden ser predecibles o no. Es decir, podemos imaginar lo que ocurrirá o no.

¿Cómo esta esto?

Si. **Si nosotros tomamos conciencia de las situaciones el resultado será como uno lo imagina. Y sino no, el resultado puede ser el menos esperado.**

En la física cuántica las partículas se pueden comportar de manera lineal -esperado- o por ondas -inesperado-. Todo depende del observador.

¿Quién es el observador en el ser humano?

"**El observador es la conciencia que está en la mente de las personas".**

¿parece enredado? Pero no lo es. Te explico.

El universo está compuesto de energía que vibra en frecuencias -electrones, protones, neutrones y fotones-. **Las personas somos emisores y receptores de energía. Acuérdate esa energía son los pensamientos. Si tomamos conciencia de ellos el resultado es el deseado con realidades satisfactorias**.

Si no le hacemos casos. Es decir. No hacemos conciencia las lanzamos con miedos, temores, fobias, etc., se comportan como ondas y el resultado es inesperado y puede ser insatisfactorio e incluso hasta desarrollar una enfermedad.

Aunado a la energía creada por los seres humanos están también las energías naturales como las gravitacionales, la luna, etc. Cuando ocurre esto y no se toma conciencia ocurren catástrofes y tragedias personales y sociales.

Por ejemplo, cuando ocurre un eclipse las energías salen de su frecuencia habitual y si no se toman en serio ocurren aparentes sorpresas en enfermedades, relaciones emocionales, cambios sociales y hasta tragedias como caída de aviones o catástrofes naturales.

¿Cómo se debe manejar esto?

Meditando. Observando y anotando los detalles que vengan a tu intuición -despertar conciencia o tomar conciencia-. Es decir, estar alerta.

Luego **visualizando** lo que uno quiere y mentalizándose hacia lo positivo. Esto produce una especie de sugestión y calibra los pensamientos hacia lo que uno quiere.

Es decir, los enfoca o dirige en la medida que esa intención se hace más fuerte hasta que se logra la meta. Esta realización genera satisfacción que produce dopamina y crea un circulo virtuoso para ir por más.

¿Te das cuenta como la realidad se puede construir mediante la energía?

Si. Imagina que estás en tu estudio leyendo un libro, escuchando una melodía, recostado en un reposet, tomando una taza de café aromático. Después de que leíste esta descripción estas imaginando una realidad. Que tal vez no sea la misma que la mía.

Pero bueno. Te explico en la descripción anterior participan todos los órganos de los sentidos –vista, oído, tacto, gusto y olfato- todos ellos al unísono captaron información electromagnética que viajó a través de impulsos eléctricos y procesos bioquímicos por las neuronas hasta la amígdala en el cerebro en donde se filtra o se mezcla con recuerdos y se pasa a la corteza cerebral para finalmente interpretar la escena como una realidad satisfactoria o no de acuerdo a lo que uno tiene pre grabado o lo que uno espera.

Un ejemplo universal.

Lo que ocurrió en la elección de los Estados Unidos de Norteamérica con el triunfo de Donald Trump fue tanto el temor y miedo que género en el mundo; que la energía se materializó en lo que no se quería. Pero se concretó al fin. Ahora que ganó si continua el temor sobre su comportamiento racista y de odio, es muy fácil predecir que esta nueva era también se materializara.

¿Qué tenemos que hacer?

Siempre pensar positivo para que la energía vibratoria materialice cosas positivas esperadas. De no hacerlo el miedo materializara cosas que uno no quiere y se tornan negativas.

Una vez más la mecánica cuántica nos manifiesta su vigencia en la vida.

Fascinante ¿no? Sigue leyendo…

CAPITULO 11

¿Qué ES LA REALIDAD?

LA REALIDAD

Son circunstancias en tiempo y espacio creadas por uno mismo.

¿Te explico?

Somos energía en un cuerpo. Tenemos un órgano generador de energía que es el cerebro, a través de la mente consciente aplicando la técnica de concentración plena o meditación le ponemos la frecuencia deseada -estas son las metas o visualizaciones- y se lanzan al universo. Estas coinciden con personas o con cosas y acto seguido se materializan. **A este tipo de realidad se le denomina realidad deseada y que genera satisfacción o felicidad**.

¿Pero qué ocurre si lo que pensamos es algo malo y que nos genera estrés y miedos?

Pues da la casualidad que también se materializa porque no dejan de ser pensamientos o energía lanzada al universo y también conecta con personas y cosas que pueden generar realidades de dolor e insatisfacciones.

Entonces para materializar la realidad que queremos debemos visualizar y afirmar.

Ya estás listo para avanzar….ahora iremos paso a paso.

CAPITULO 12

¿Cómo SE CONSTRUYE LA REALIDAD?

La definición de realidad supone un problema filosófico. Determinar qué es real y qué no lo es ha sido motivo de análisis y debate durante toda la historia de la humanidad. No se puede decir que la realidad está formada sólo por cosas materiales, ya que las emociones y los sentimientos también son “reales”. Del mismo modo, la fantasía podría considerarse como parte de la realidad en tanto hay personas que la desarrollan.

El concepto de Dios también se encuentra vinculado a la idea de realidad: ¿Dios es real, aunque no haya forma empírica de demostrar su existencia? **La ciencia, por lo general, toma como real aquello que puede presentarse ante la experiencia.**

Para el neopositivismo, una corriente filosófica también conocida como empirismo lógico surgida a principios del siglo XX, **es real solamente lo que existe**, razón por la cual es necesario que pueda cuantificarse, o sea, ser individual, ya sea como parte de un sistema o como elemento independiente**. Dicha postura, sin embargo, no pudo sostenerse** luego de las dificultades que encontraron los neopositivistas, como ser las paradojas lógicas y el intento de aislar los elementos que constituyen la materia.

Jacques Lacan, famoso psicoanalista y psiquiatra francés del siglo XX, entendía lo real como el conjunto de las cosas, independientemente de que las personas sean capaces de percibirlas; la realidad, por otro lado, la definía como las cosas tal como las percibimos. En otras palabras, **para Lacan la realidad es un fenómeno y en ella se apoyan nuestras fantasías.**

Otro filósofo que dedicó sus esfuerzos al estudio de este concepto fue **el español Xavier Zubiri**, nacido a finales del siglo XIX. Para él, **la realidad se manifiesta ante nosotros y la conocemos en aprehensión** de realidad, **o sea, que ésta se actualiza constantemente.**

En el lenguaje cotidiano, suele entenderse la realidad como el conjunto de factores y situaciones que una persona vive a diario. En este sentido, la realidad de una persona contempla haber nacido en un país X, tener una familia Y, trabajar en una empresa M, etc. A nivel social, los medios de comunicación informan qué pasa en la realidad, aunque la visión que presentan siempre está influenciada por diversos intereses y por la subjetividad.

En este sentido, **es posible usar el término realidad como sinónimo de "vida** "Por ejemplo, si una persona asegura que su realidad le pesa mucho, puede referirse a que una serie de acontecimientos que están teniendo lugar en el presente y, quizás, ciertas cuestiones tales como traumas del pasado le resultan muy difíciles de superar, le impiden avanzar y disfrutar.

Finalmente, **la realidad es una serie de situaciones y circunstancias que vive un ser humano y que son percibidas por los órganos de los sentidos e interpretadas por su mente a través de sus conocimientos y experiencias de tal manera que la realidad percibida por una persona puede no coincidir con la que aprecia la que tiene enfrente.**

¿Cuál ES LA IMPORTANCIA DE LOS ÓRGANOS DE LOS SENTIDOS EN LA CONSTRUCCION DE LA REALIDAD?

Como sabemos desde niños, el ser humano posee sentidos que nos permiten aprehender la realidad que nos rodea: vista, olfato, gusto, tacto y oído. Estos procesos se identifican con órganos específicos, conectados al cerebro a través de células nerviosas y, sin ellos, el mundo sería totalmente diferente para nuestras mentes.

Para nuestras mentes y claro para la vida del ser humano porque a partir de ellos percibe al mundo y construye sus realidades.

1. Ciencia y filosofía: ¿es relativa la información de los sentidos?

A lo largo del desarrollo científico, muchos filósofos han señalado que la realidad y aquello que percibimos de la realidad, no son coincidentes. **Hoy sabemos que ciertamente todo lo que los sentidos perciben del mundo está en nuestras mentes**. Desde luego, hay una realidad material que es procesada, a partir de ella el sistema nervioso elabora ideas y conceptos, empleando los cinco sentidos, pero ni las imágenes, ni los olores, ni los sabores, ni las sensaciones táctiles, ni los sonidos, existen fuera de nuestra percepción.

2. Limitaciones de los sentidos.

Por mucho que nos gustaría conocer la realidad tal cual es, lo cierto es que los sentidos poseen sus propias limitaciones. Hay muchos aspectos del mundo que no podremos nunca experimentar. La vista, por ejemplo, tiene un espectro de sensibilidad; más allá de esa frecuencia, el ojo humano no puede detectar lo que está aconteciendo. Resulta muy curioso que, aunque no podamos percibir los rayos ultravioletas, ni los X ni los gamma, expuestos a ellos, se sienta una especie de hormigueo en la región ocular.

3. Las sensaciones de las papilas gustativas.

El sentido del gusto nos llega a través de receptores llamados papilas gustativas ubicadas mayormente en la lengua, aunque también en el cielo de la boca y en la faringe. Salado, dulce, ácido y amargo son los sabores que procesan los nervios que están en la base de las papilas. Sin embargo, hay una sensación muy curiosa que proviene de receptores sensibles a los aminoácidos.

4.El olor y el sabor van de la mano.

El sentido del olfato se localiza en las membranas mucosas, conectadas a los nervios del olfato. Las posibles sensaciones del ser humano son: alcanfor, almizcle, menta, flor, éter, acre y putrefacción. Sin embargo, **es interesante conocer que el olor y el sabor van de la mano**, pues cuando se afecta el olfato, por una gripe, digamos, se afecta también el sentido del gusto. Por eso, hay muchos alimentos que no nos saben igual después de ser olidos.

5. El tacto cubre todo el cuerpo.

Si el resto de los sentidos se asocian con zonas específicas del cuerpo, el tacto cubre todo el cuerpo humano. Las células relativas a este sentido se localizan en la piel, exactamente en la dermis, desde donde se transmite la información hacia la médula y de allí al cerebro. Las 4 sensaciones de este proceso son: calor, frío, contacto y dolor. Lo curioso acá es que existen zonas más sensibles: manos, labios, cara, cuello, lengua, dedos y pie; así como menos sensibles: la mitad de la espalda.

6. El uso de todos los sentidos.

Y finalmente, quiero que conozcas que **existen otras sensaciones más complejas: la percepción del equilibrio, temperatura, presión y movimiento**.

Por supuesto, varios órganos se ponen en funcionamiento para lograr que seamos consciente de dichos parámetros. **Estas sensaciones requieren del uso de los cinco sentidos.**

¿Cómo se las arregla el cerebro para hacer posibles los sentidos?

El proceso es muy complejo y estamos todavía lejos de entenderlo del todo, pero, poco a poco, a medida que progresa la investigación, se va conociendo mejor.

Para analizar y procesar la información sensorial que le llega de los ojos, los oídos, la piel y demás órganos sensoriales, **lo primero que tiene que hacer el cerebro es traducir y codificar esa información que le llega** del exterior o del interior, en señales eléctricas que constituyen su propio lenguaje, es decir, en "potenciales de acción" (Un potencial de acción, también llamado "impulso eléctrico", es una onda de descarga eléctrica que viaja a lo largo de la membrana celular modificando su distribución de carga eléctrica. Los potenciales de acción se utilizan en el cuerpo para llevar información entre unos tejidos y otros, lo que hace que sean una característica microscópica esencial para la vida de los animales).

Una vez realizada esa traducción el cerebro analiza esos potenciales para interpretarlos y entender su significado. Su estrategia para ello no consiste en procesar cada estímulo que recibe como una única entidad, sino en desmenuzarlo y analizar simultáneamente y por separado sus diferentes características, como el brillo, el color, el movimiento, en una imagen visual. **Después los resultados de los análisis parciales son integrados para extraer el significado global del estímulo y ¡relacionarlo con otras informaciones almacenadas en los sistemas de memoria del propio cerebro!**

Esto último es lo que nos permite reconocer la identidad de la información sensorial percibida y hacer valoraciones y juicios sobre ella.

El cerebro, por tanto, para procesar la información que le llega de los sentidos, se comporta de modo semejante al médico que requiere diferentes análisis de una misma muestra de sangre (colesterol, glucosa, proporción de sodio, etc.) Después con los resultados obtenidos elabora un diagnóstico único y global sobre esa muestra.

El cerebro capta la información que le interesa mediante "receptores sensoriales" que son como pequeños espías, distribuidos por la superficie y el interior del cuerpo o localizados en órganos especiales como los ojos, la nariz o los oídos. **Estos receptores son neuronas** o células especializadas en "detectar y captar los cambios energéticos del medio ambiente" y convertirlos en "potenciales de acción" **que se envían al cerebro mediante los nervios que ascienden por la médula espinal o por los nervios de la cabeza y la cara**.

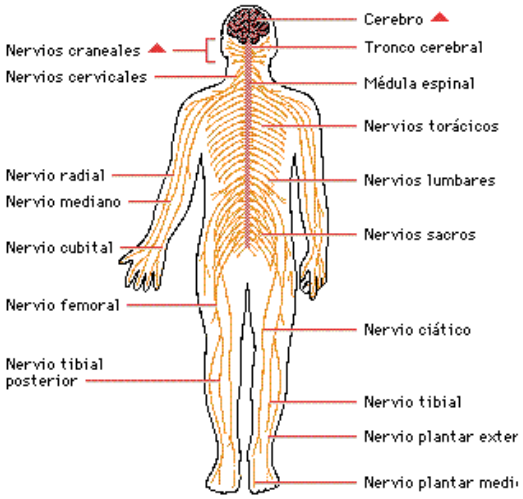
Nervios espinales.

Del mismo modo que un micrófono convierte la voz humana en corrientes eléctricas que se envían a un dispositivo electrónico para ser registrados o amplificados, **los "receptores sensoriales" convierten los estímulos que reciben en pequeñas "descargas eléctricas", es decir, en "potenciales de acción" que envían al cerebro donde son analizados y procesados.**

Cada tipo de receptor está especializado en la detección de un tipo de energía. Por ejemplo, los receptores sensoriales de la piel están especializados en detectar contactos, es decir, energía mecánica y los de la retina detectan la luz, es decir, energía electromagnética.

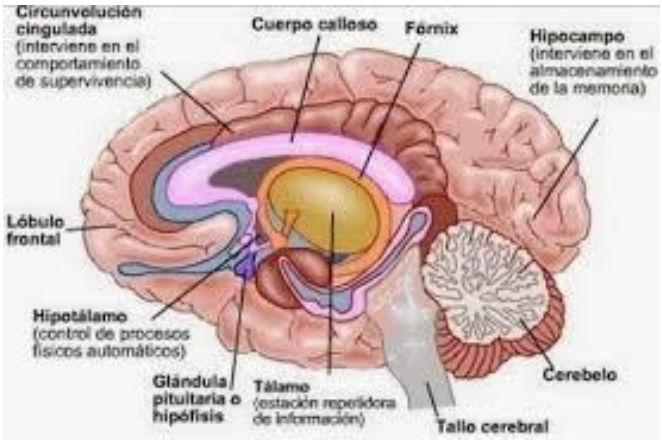
Desde los diferentes "receptores sensoriales" la información de las distintas características de un estímulo (como el brillo y el color de una imagen visual o los diferentes tonos contenidos en un sonido complejo) **viajan al cerebro por diferentes fibras de nervios.**

Además, cuanto más intensa es una característica, más potenciales de acción produce. Por ejemplo, cuanto mayor el brillo de una imagen, más potenciales de acción por segundo le llegan al cerebro por las fibras correspondientes al brillo.



Tras recorrer sucesivas fibras nerviosas haciendo escala en diferentes estructuras a lo largo de su trayectoria, la información sensorial llega al cerebro, del mismo modo que el testigo llega a la meta tras pasar de un corredor a otro, en una carrera de relevos.

Una vez en el cerebro, la información de todos y cada uno de los sentidos del cuerpo, ¡con excepción del "olfato" !, **hace una última escala en un orgánulo del interior del cerebro, el "tálamo", y de allí se dirige a la "corteza cerebral", donde tiene lugar la mayor parte de su procesamiento** y conversión en percepciones conscientes.

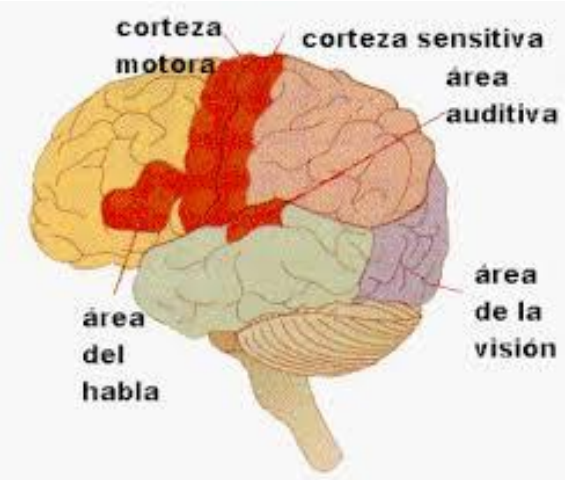


Cada tipo de información sensorial, la visual, la olfatoria, etc., se analiza y procesa en una parte diferente de la corteza cerebral y, dentro de cada parte, en áreas sucesivas de la misma. Las áreas de la corteza cerebral que reciben la información directamente desde el "tálamo" se llaman "áreas primarias o de proyección" que generalmente se dedican a detectar características básicas de los estímulos, como su color, su orientación o su movimiento, en el caso de la visión.

La información resultante del análisis en las "áreas primarias" se traslada después hacia áreas adyacentes sucesivas de la propia corteza cerebral, llamadas "áreas secundarias o de asociación". Allí **se relacionan entre sí las características de un mismo y de diferentes estímulos, o con información sobre ellos almacenada en los "sistemas de memoria del cerebro", para hacer posible su reconocimiento, es decir, para identificar su naturaleza e identidad**.

Es entonces cuando, por ejemplo, además de ver un par de círculos unidos por una línea, nos damos cuenta de que son unas gafas, o cuando además de oír unos sonidos, los reconocemos como los de nuestro móvil.

Áreas primarias y de asociación de la corteza cerebral.



Una etapa posterior del proceso permite relacionar las percepciones así establecidas con otras diferentes almacenadas también en los "sistemas de memoria del cerebro" para hacer valoraciones y juicios sobre lo percibido y guiar el comportamiento consecuente. Es cuando al oír el sonido de nuestro teléfono celular pensamos que ésa podría ser la llamada que estábamos esperando o cuando al reconocer la cara de una persona con la que no simpatizamos, decidimos dar media vuelta y alejarnos de ella.

Por lo dicho anteriormente no debe extrañarnos que cuando una persona tiene dañadas las "áreas primarias" de la corteza cerebral, pierda el sentido correspondiente, es decir, se quede ciega o sorda, o no sienta el tacto de una parte de la mano, etc. Pero si esa persona tiene el daño en las "áreas secundarias o de asociación", lo que pierde no es el sentido mismo, sino su comprensión, es decir, ve, pero no sabe qué es lo que ve; o bien, oye, pero no sabe qué es lo que oye, etc.

Posee entonces una patología conocida “agnosia sensorial”, que le impide conocer la identidad o naturaleza de lo que siente.

Buena parte de la información sensorial procesada no llega nunca a hacerse consciente, pero el cerebro puede utilizarla de modo inconsciente para guiar comportamientos y hábitos motores (propios del movimiento) o reflejos. Por ejemplo, cuando andamos, conducimos un coche o nos vestimos, el cerebro utiliza la información sensorial que le proporcionan los receptores sensoriales de los músculos y articulaciones.

La información procesada que llega a hacerse consciente es la que constituye nuestras experiencias perceptivas normales, la que nos permite ver y saber qué es lo que vemos, oír y saber qué es lo que oímos, etc.

El proceso que acabamos de exponer podría compararse a lo que hace un receptor de televisión. Su antena recoge la información que le llega, sus circuitos electrónicos la codifican y procesan y buena parte del resultado de ese procesamiento se presenta de un modo inteligible en su pantalla. Lo que vemos en ella como en la de cualquier computadora o teléfono celular, nunca es el procesamiento mismo de la información que tiene lugar en sus circuitos electrónicos, sino una manera inteligible de presentar sus resultados.

Del mismo modo, nuestras percepciones conscientes nunca suponen un acceso directo al procesamiento de la información de la información sensorial que tiene lugar en los circuitos neuronales del cerebro (la que convierte impulsos eléctricos en nuestros pensamientos, en nuestras imágenes e imaginaciones, en todo nuestro universo mental), sino solo la forma que éste tiene de hacer consciente el resultado o una parte del resultado de ese procesamiento.

Ninguna forma de conciencia, ni de pensamiento nos permite acceder al procesamiento mismo de la información que tiene lugar permanentemente en los circuitos neuronales del cerebro.

Hay que comprender que la mente humana, por el modo en que transforma la realidad que capta a través de los órganos de los sentidos y posteriormente reelabora en el cerebro, creando el universo mental en que nos movemos, tiene mucho de virtual. ¡Comprender que la belleza o complejidad que apreciamos en las cosas del mundo es algo que crea nuestra mente misma, que no tiene nada que ver con el mundo que nos rodea! Es ella misma la que establece los criterios que aplica en sus evaluaciones, pues **¡casi todo lo que nos llega del mundo exterior no es más que una catarata de ondas electromagnéticas!**

Parece complejo, pero en síntesis les digo que el cuerpo humano está dotado y preparado de tal manera como una "caja" o "monitor" que contiene la energía vital o "alma" ubicada en el cerebro.

En Resumen. La vida de manera simple y llana puede ser entendida como un cuerpo con alma o energía autónoma. **El cuerpo en términos de mecánica cuántica es la materialización de la energía que es necesario para manifestarse en este plano del universo**. Los sentidos constituyen las herramientas para comunicar al alma con el universo interno o externo.

El alma o energía vital que ya se dijo es la mayor parte del **universo no puede ser percibida a través de los sentidos, pero se encuentra ubicada en los microtúbulos del mismo cerebro**. Esta alma a través de estas experiencias internas y externas evoluciona hasta que el cuerpo muere.

Los órganos de los sentidos son solo una parte muy parcial y mínima de interpretar la vida y por lo tanto la realidad de las situaciones que cotidianamente vive una persona. Recuerda que la información percibida y recabada debe filtrarse y llegar a la corteza cerebral para contrastarla con lo que cree y quiere para construir la verdadera realidad.

Esto quiere decir que si me preguntas ¿entonces cuál es la realidad? La respuesta es la que tú elijas.

Sigue leyendo…

REFLEXIONES PERSONALES

Has terminado de leer un libro que hace poco tiempo hubiera sido imposible pensar que me atrevería a escribir.

Trascender más allá de la anatomía y fisiología del cuerpo humano o de la bioquímica y la biofísica, no me era permitido. Aún más **atreverme a explorar lo que no ha sido demostrado por el rigor de la ciencia me ponía en un grave dilema**. Sin embargo, como lo mencioné en la Introducción **una serie de acontecimientos empezaron a ser motivo de mi atención y eventualmente me llevaron a hacerme cargo de mi conciencia**. A **indagar y experimentar para sentirme cada vez más yo desde el punto de vista del ser y resolver** de manera "lógica" haciendo acopio de mis conocimientos y experiencias **los conceptos de realidad, tiempo, espacio, felicidad, Dios.**

Para hacerlo, **di vuelo a mi imaginación diseñando el modelo conceptual que sirvió de guía para traerte hasta este capítulo**. Y es que, a pesar de que me haya encontrado en mi ser espiritual **no dejo de pensar en los "demás" para que al igual que yo me puedan seguir en este camino de gozo**.

El hecho de hacer un modelo y describirlo de una manera "sencilla" o más bien descriptiva, intenta –sin que me lo pidan- ayudar a la mayor cantidad de seres en este plano del universo llamado "vida" a que comprendan que el secreto de nuestra existencia está en uno mismo.

No hay realidades buenas o malas sino la que uno quiere. El gozo, el dolor, la salud, la enfermedad, el amor, la pobreza o riqueza son producto de lo que uno crea.

Tal vez para el mundo de los escépticos y los que están muy aferrados a sus apegos y creencias me tilden de charlatán o incluso de loco. Pero, para ellos solo basta pedirles que describan su propia realidad sin juzgar y tendrán respuesta a la crítica y cuestionamientos.

De manera metodológica y disciplinada he practicado estos últimos tres años los pasos que describí al final del capítulo 10 que para pronta referencia vuelvo a citar:

1. **El universo está compuesto en un 96% de energía y 4% de materia.**
2. **El ser humano** como parte de este universo **está distribuido en la misma proporción.**
3. **El cuerpo es la representación tridimensional u holográfica de la materia**.
4. **El alma o energía vital se encuentra en** el cerebro contenida en **los microtúbulos.**
5. **El sentido de la vida está en la conciencia o alma** que se encuentra por arriba de la mente.
6. **En la mente se concentra la información y experiencias recabadas desde las partículas y células del propio cuerpo**. A**sí como, el conocimiento y experiencia** percibidas a través de los órganos de los sentidos de la interacción con otros sistemas vitales iguales o situaciones del contexto. **Es lo que también llamamos el observador**. **Es en la mente** donde se filtran estas experiencias hasta la corteza cerebral creando **la interpretación de la realidad de cada persona**.
7. **Es en la mente y en particular en el hemisferio cerebral izquierdo donde se generan los pensamientos**. Que **son emisiones de energía vibratoria que parten hacia el universo buscando receptores** o hacia el interior del cuerpo mismo a través del sistema nervioso y endocrino -glándulas- buscando también receptores.

8. **Cuando esos receptores se entrelazan en el universo se materializan cosas, eventos y situaciones**. **Al interior del cuerpo producen estados emocionales**, favorables o desfavorables que producen felicidad y salud o al contrario estados de miedos y hasta enfermedades.
9. **Para el universo no existe el tiempo ni el espacio**. Pero en el momento mismo en que pasamos de ser energía a ser "materia" o masa es necesario las mediciones. En cuanto al tiempo el pasado, el presente y el futuro. **El pasado son nuestras experiencias, incluso de otras vidas y el futuro son nuestras expectativas o intensiones**. En la práctica **en este universo tridimensional solo existe el aquí y el ahora**. Pero en **el plano mental y espiritual el pasado, presente y futuro si existen y es posible vivirlo en todo momento y modificarlo a antojo**. Porque en este mundo cuántico o de las partículas subatómicas somos seres omnipresentes.
10. Respecto al espacio. **Como seres de energía y luz somos inmanentes. Estamos en todas partes y conectados con la energía de los pensamientos podemos estar a la vez en varios lugares**. Pero para el mundo tridimensional o plano físico solo es posible estar en un lugar y cambiarlo con el tiempo.

Si en verdad crees que estás listo ya descubriste el secreto para crear tu propia realidad.

PD.

Si es posible el re-encuentro en otras vidas entre seres que han estado fuertemente vinculados previamente.

“Pide con fe y se te concederá”.

Puedes criticarme o consultarme en:

jesusmontesano@outlook.com

o al teléfono 477 7 92 02 83.

León. Guanajuato, México.

PARTE 3

BIBLIOGRAFÍA.

1. **El tercer ojo**. Lobsang Rampa. Colombia; Editorial Solar;2005.
2. **Busca en tu interior**. Chade-Meng Tan. México, DF; Editorial Planeta Mexicana, SA de CV (DIANA):2012.
3. **Metafisica 4-1**. Frorence Scovel Shinn. México DF; Grupo Editorial Tomo, SA de CV. 2013.
4. **El super cerebro**. Deepak Chopra. México, DF; Grijalbo; 2014.
5. **Your Brain at work**. David Rock.
6. **El secreto**. Rhonda Byrme; Simon&Schuster;2001.
7. **Focus**. Daniel Goleman, argentina; Ediciones B Argentina: 2014.
8. **Autobiografia de un yogui**. Paramahansa Yogananda. Self Realization Fellowship. Estados Unidos de América; 2008.
9. **El hombre y sus símbolos**. Carl Jung.
10. **Sincronicidad. Puente entre mente y materia**. David Peat. Barcelona; Editorial Kairos:2007.
11. **El Kybalion**. Por tres iniciados. Mexico; Grupo editorial Tomo:2014.
12. **Dammapada o enseñanzas de Buda**. Mexico; Fondo de Cultura Económica:1997.
13. **Que es la física cuántica**. Fidel A Schaposnik. Mexico: Editorial Paidos:2015.
14. **Brevísima historia del tiempo**. Stephen Hawking y Leonard Mlodinow. México;Editorial Paidos:2015.
15. **La Santa Biblia**. Sociedades Bíblicas en América Latina; Corea. Reina-Valera:2015.
16. **La llama de la atención**. Krishnamurti. Madrid; Edaf:2006.
17. **Una filosofía de vida**. La historia continua para convertir la salud en Bienestar IV. Jesus Rafael Montesano Delfin; México. Editorial Montea: 2016.
18. **El nuevo orden mundial**. Ralph Epperson. Barcelona; Ediciones Obelsico:2014.