

GUIA PARA DESPERTAR LA CONCIENCIA Y LA CONEXIÓN CON EL UNIVERSO

Dr. Jesús Rafael Montesano Delfín

Editorial MONTEA

Título: Guía para despertar la conciencia y la conexión con el universo.

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:

©Editorial MONTEA

León, Guanajuato, México.

Tel. 01 477 7 92 02 83

E-mail: mauromontesano1@gmail.com

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.
- **Escritor de libros y revistas de temas** relacionados con metodología de la investigación, planeación estratégica, administración en salud y modelo de bienestar.
- **Consultor, docente y asesor** en administración y gerencia en salud.
- **Empresario y pintor.**

DEDICATORIA.

Dedico este manual a todos los que necesitan una guía para dominar la mente y dejar que la conciencia tome el roll que le corresponde para lograr todo lo que desee en esta vida material y se encamine a la comunión con el Universo y con Dios.

Descubrí que la energía que modula los pensamientos para concretar lo que deseamos se llama amor. Y el amor habitualmente lo asociamos con el corazón. Por ello, para que después de mi intuición se pudiera materializar esta guía con la mayor claridad posible para que esté al alcance del entendimiento de todo el que lo lea se requirió siempre la motivación constante del amor y mucho corazón. Por eso también dedico esta obra a ese sentimiento porque estoy seguro que si lo lees con esta energía habrás encontrado develar el secreto de esta y todas tus vidas.

AGRADECIMIENTOS.

Para agradecerles citare por sus nombres propios a las Almas que me ayudaron a lograr esta importante meta:

Eduardo, Ere, Ofelia, 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, Jesucristo, Krisna y Buda.

Y muy en especial al padre Celestial y a la Madre Divina.

INTRODUCCIÓN.

Este no es un libro de metafísica ni de religión. El escrito responde a una intuición de compartir con todas las personas que estén listas mi vivencia de búsqueda de la felicidad, la paz, el bienestar, el amor, la abundancia y de Dios.

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.

Salve mi vida, pero a partir de ahí nació el despertar de mi conciencia que está más arriba del ego material y por supuesto de la mente.

Han sido siete años de aprendizaje teórico práctico de las ciencias biologicistas, física cuántica y sobre todo de meditación, tal vez estos últimos dos temas más intensos los últimos tres años en donde salir de la zona de confort de lo que era como ser humano, hijo, esposo, pareja, padre, profesionalista, etc., ha trastocado toda una estructura personal y de todos los involucrados en las etapas que cite. Ha sido una prueba dura, pero ya superada la zona de pánico ahora me encuentro en la zona de aprendizaje en donde tengo ya la certeza que pronto llegare a la zona mágica en donde mi conciencia espiritual guie tanto mis metas del mundo material como sirva de transición para esa conexión con el Universo y con Dios.

Esta guía es eso una ruta sencilla para comprender porque somos más que materia y como hacerle para que a través de la práctica de la meditación puedas dominar tu mente, cambiando tu mundo físico y te encamines a metas espirituales más elevadas.

Estoy 100% seguro que quien lea esta guía cambiara su vida.

EL AUTOR

CONTENIDO

- I. INTRODUCCION**
- II. BREVE EXPLICACION DE LA CONEXIÓN ENTRE TU Y EL UNIVERSO.**
- III. LA CONCIENCIA Y LA INTENCION.**
- IV. EL PAPEL DE LA MENTE.**
- V. LA CONEXIÓN ENTRE PERSONAS.**
- VI. EL AMOR.**
- VII. LOS ARQUETIPOS O MAESTROS ESPIRITUALES.**
- VIII. EL 7° DIA.**
- IX. EJERCICIOS PARA DOMINAR LA MENTE.**
- X. RESUMEN DE LAS LECCIONES APRENDIDAS.**
- XI. UN CASO PRACTICO**
- XII. BIBLIOGRAFIA**

BREVE EXPLICACION DE LA CONEXIÓN ENTRE TU Y EL UNIVERSO.

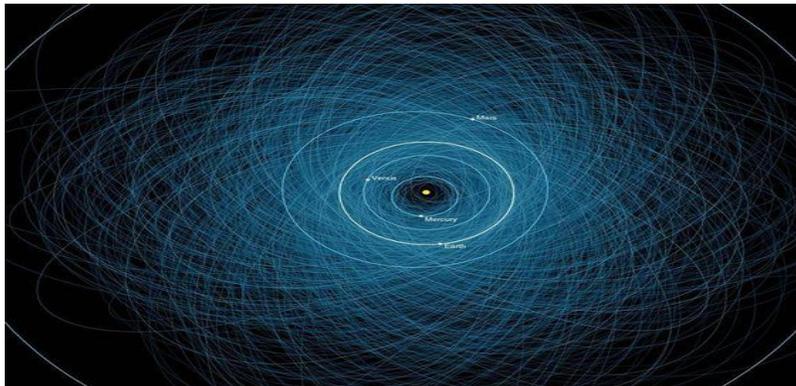
Debes saber que el 96% del universo es energía y solo el 4% es materia.

Te explico.

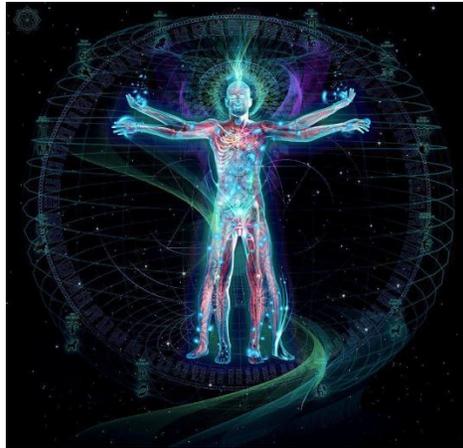
Imagina el universo como una masa de muchas orbitas, con electrones y protones -96%- y un núcleo -4%-.

El núcleo es la conciencia universal la que determina el propósito del cosmos que siempre estarán relacionados con Paz, Amor, Bienestar y Abundancia que es lo que quiere Dios.

En las orbitas justo en los protones se encuentra esa información de Paz, Amor, Bienestar y Abundancia que representa la mente universal y está en todos lados.



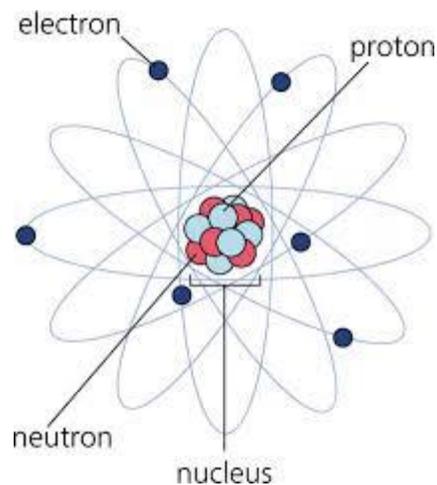
Ahora piensa que al momento de la concepción se le arrebató al universo una porción de esa energía y se metió en un contenedor que es el cuerpo. Los electrones y protones se concentran en la mente y el núcleo es la conciencia, espíritu o alma.



Te preguntaras ¿Cómo?

Pues sí, aunque parezca difícil de creer.

Te explico. Resulta que de acuerdo a los descubrimientos de la física moderna y en especial de la mecánica cuántica se encontró que todo lo que vemos y sentimos son un conglomerado o masa de energía que al unirse se vuelve aparentemente sólido.



Como en la figura de arriba. Esa sería la representación cuántica de todo lo que vemos y tocamos en el universo.

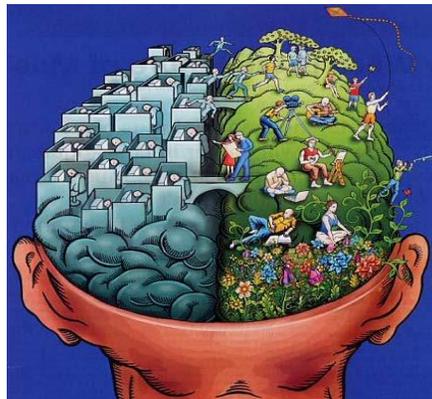
Para el caso de los seres humanos la masa de energía se “cubre” por el cuerpo dándole una imagen tridimensional o material. Necesaria para que los órganos de los sentidos la perciban y le den el calificativo de “real”. Como en la siguiente figura.



El núcleo de esa masa de energía es la conciencia. La que tiene ese halo de energía vital desprendida del universo y que debe tomar las decisiones en tu vida. La que debe plantear las preguntas ¿Qué? ¿Cómo? ¿Dónde? ¿Cuándo? ¿Quién? Y por lo tanto depositaria de las decisiones y rumbo que debe tomar tu existencia. La figura siguiente pretende ilustrar este concepto. Pongo el verbo “debe” porque generalmente ese papel se le deja a la mente y no es lo adecuado.

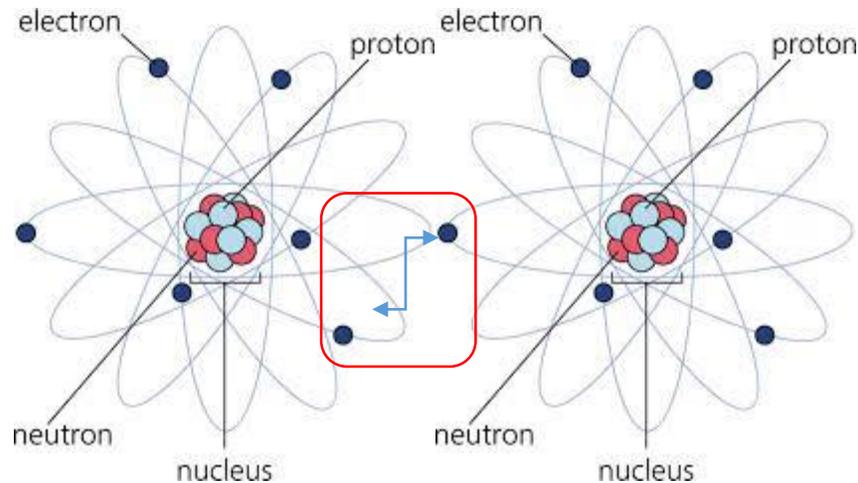


Entre la conciencia y el cuerpo se encuentra la mente. Que es una especie de computadora donde la masa de energía citada inicialmente guarda los electrones y protones que contiene información que se almacena en forma de recuerdos, ideas y pensamientos. En otras palabras, la mente es la que crea escenarios a partir de lo que quiere la conciencia o de lo que recoge a través de los órganos de los sentidos y es la conciencia la que decide si se queda o no con el escenario presentado por la mente. En la siguiente figura una representación.



Para darte algunos ejemplos de lo que te acabo de informar. Imagina que tú eres ese conglomerado de energía que como tal tus orbitas tienen electrones y protones que estas en una habitación. Y dentro de esa habitación se encuentra otra persona que también es un conglomerado de energía. ¿Qué crees que pasa? ¿Si no sabes? te explico.

Hay un intercambio de energía a través de los electrones que saltan libremente de una órbita a otra sin importar si es tu masa energética o de la otra persona. Tal como lo muestra la siguiente figura:



A este intercambio de información a través de los electrones se le denomina en mecánica cuántica saltos cuánticos. A esto se deben algunas coincidencias en la vida cotidiana. Esto quiere decir que todo y todos en el universo estamos conectados. Aunque no lo percibamos de manera conciente.

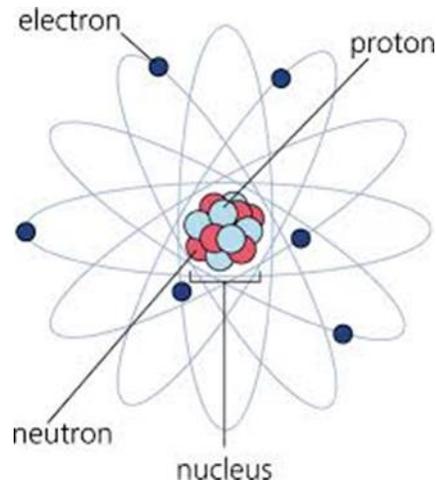
Si no me crees. Solo acuérdate cuando entras a una habitación en la que hay una reunión en donde se está tratando un tema difícil de una compañía o en una sala donde se discute algún conflicto familiar. Sin que te digan percibes un ambiente tenso y hasta hostil. O cuando estas atendiendo personas y al termino te sientes muy cansado o desgastado sin haber hecho trabajo físico. Eso es justo una prueba de que sin que sepas nada hay intercambio de información a través de ese salto cuántico de electrones entre la masa de energía de varias personas.

Otro ejemplo. Te ha pasado que estás pensando en una persona y en ese momento te llama o te manda un mensaje. De eso estamos hablando.

Fantástico ¿no?

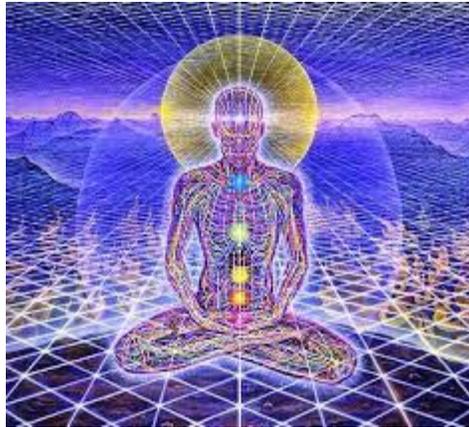
LA CONCIENCIA Y LA INTENCION

Ahora hablemos del núcleo de la masa de energía. En el universo la conciencia está en todos lados en otras palabras la Paz, el Amor, el Bienestar y la Abundancia flotan en el ambiente.



En los seres humanos la conciencia está en un nivel más elevado que la mente. Está en el plano espiritual. Por lo tanto, si es producto de la conciencia universal tiene programada la Paz, el Amor, el Bienestar y la Abundancia. Es la que debe indicarle a la mente ¿Qué quiere? Y cuando ésta le presenta algún escenario recogido a través de los órganos de los sentidos es la conciencia la que debe resolver si lo acepta o lo deja ir.

Ejemplo. Estas leyendo este documento, al leer estas percibiendo energía luminosa que es captada por tu vista, llega al nervio óptico y a través de procesos eléctricos y bioquímicos pasan a la mente. Esta procesa la información con el acervo de datos contenido en sus archivos y le da la comprensión de la lectura. Pero después de eso el que decide qué hacer con ella es la conciencia. Tu esencia. Aquella que te ordena sigue leyendo o no sigas leyendo. ¿Te interesa o no?



Ahora que ya te das cuenta que quien debe mandar es la conciencia. Entonces ya sabes que si logras dominar la mente a través de tu conciencia es posible escoger los pensamientos que te hagan sentir bien y también las emociones que te den satisfacción y gozo.

¿Qué es la intención?

Para el universo la intención es esa colección de información que se concentra en algunos sitios.

Por ejemplo, si hablamos de Paz, hay santuarios en donde se percibe esa energía. En el caso del amor, también es posible percibir esa energía en ciertos lugares lo mismo pasa con el bienestar y la abundancia.

Para los humanos de manera simple y llana es enfocarte en lo que tu conciencia quiere. Metas, objetivos, objetos, amores, dinero, etc. Es algo así como tenerlo en tu radar de manera consistente y constante.

Por ejemplo.

Si quieres paz espiritual, mental y física. Enfócate en un escenario que represente eso que estas pidiendo.

Si quieres bienestar espiritual, mental y físico. Concéntrate en ese escenario.

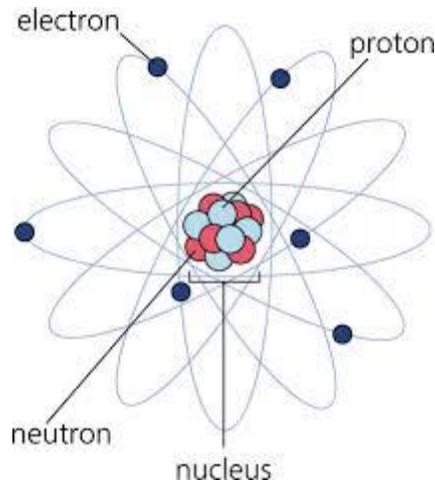
Si quieres amor interior, con tus seres queridos, con tus semejantes pues haz lo mismo.

Si quieres abundancia y dinero también piensa en ese escenario.

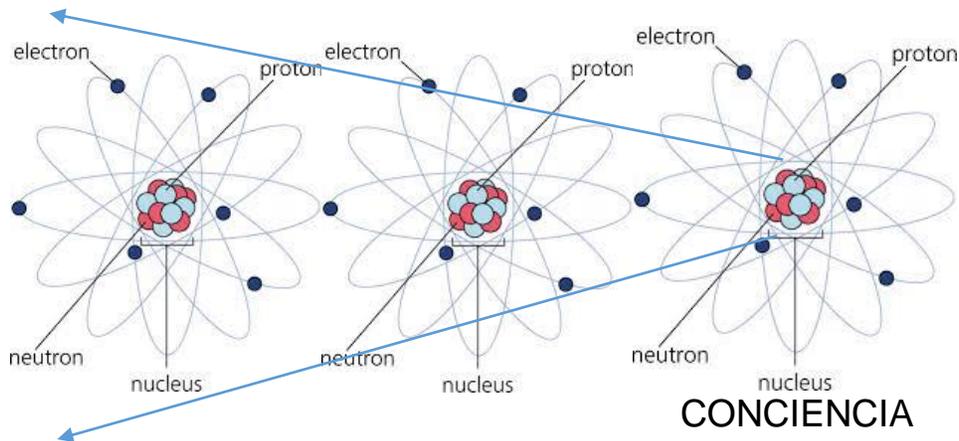
¿y luego qué sigue? ¿Cómo trabaja la intención?

Te explico. Pero para ello te deben quedar claros estos conceptos.

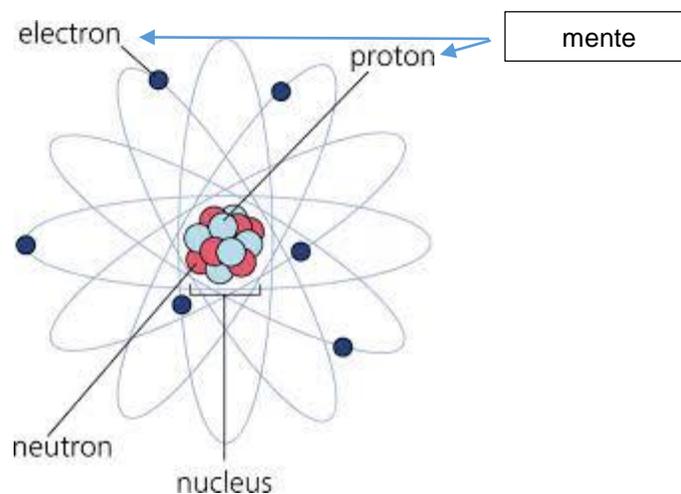
1. Yo soy energía y estoy conectado con todo el universo. Porque soy un trozo de energía encapsulado en un cuerpo, con mente y conciencia.



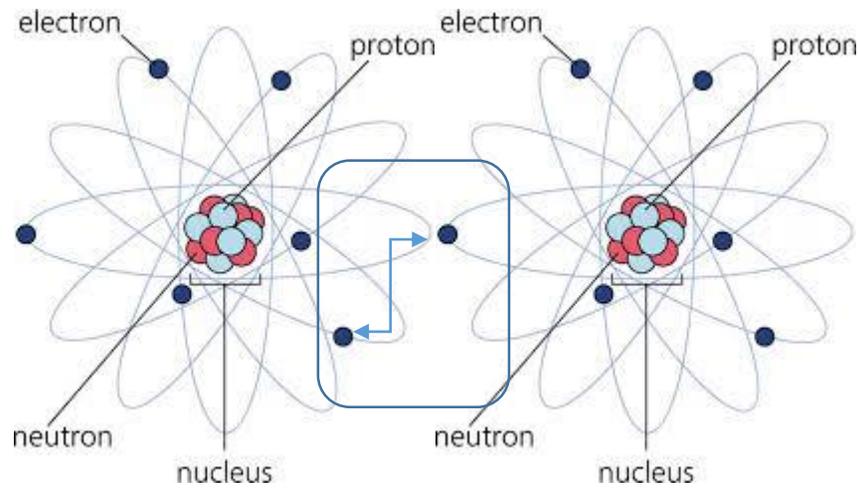
2. La conciencia es el yo espiritual el que dirige la información o pensamientos a través de la intención. Si quieres identificar ese yo. Hazte la pregunta ¿Qué quiero? Y si en verdad lo quieres enfocas tu atención hacia allá y como por arte de magia se te aparecerán personas, situaciones, circunstancias y cosas hasta materializar lo que quieres.



3. La mente del ser humano es un archivo donde se encuentra todo el acervo de datos o información –protones y neutrones– necesarios para construir escenarios que le permitan a la conciencia tomar decisiones.



4. Como masa de energía conciente soy una persona e interactué con otras personas. Por lo tanto, siempre estoy intercambiando información y energía.



La explicación cuántica simple es que la conciencia es un generador de energía que al poner atención en lo que quiere, enfoca las partículas u ondas hacia ese punto atrayendo otras partículas y energía del universo expresándose por coincidencias y materializando cosas.

Hay que recordar que la conciencia universal deposita en nuestro entorno Paz, Amor, Bienestar y Abundancia de tal manera que si tus metas están relacionadas con estos temas es más fácil que te sucedan o materialicen cosas extraordinarias. Por qué coinciden o embonan como una clavija en un enchufe.



Hagamos un ejercicio en tu cuerpo para que compruebes el poder de la intención.

Busca un lugar tranquilo, solo y de ser posible sin ruidos. Cierra los ojos y dirige tu mente hacia los latidos de tu corazón. Concéntrate durante tres minutos en percibir los latidos. Siente como palpita. Ahora dirige tu mente hacia la punta de tu dedo índice de la mano izquierda. Piensa que los latidos de tu corazón se trasladan al dedo índice. Siente como poco a poco tu dedo índice palpita como si tuvieras el corazón en el dedo.

Otro ejemplo es cuando piensas en una persona y por arte de magia se comunica contigo.

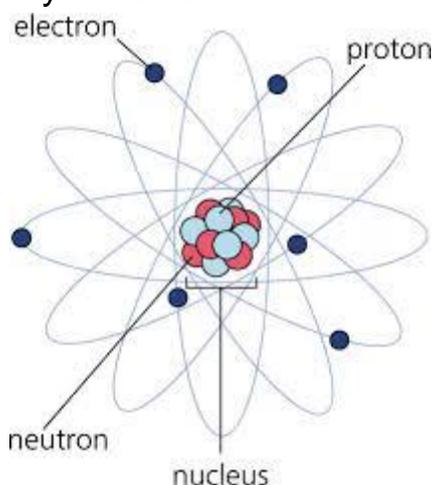
Ahora ya sabes cómo funciona la intención. ¡Ponla a prueba!!!

RESUMEN DE LAS LECCIONES APRENDIDAS

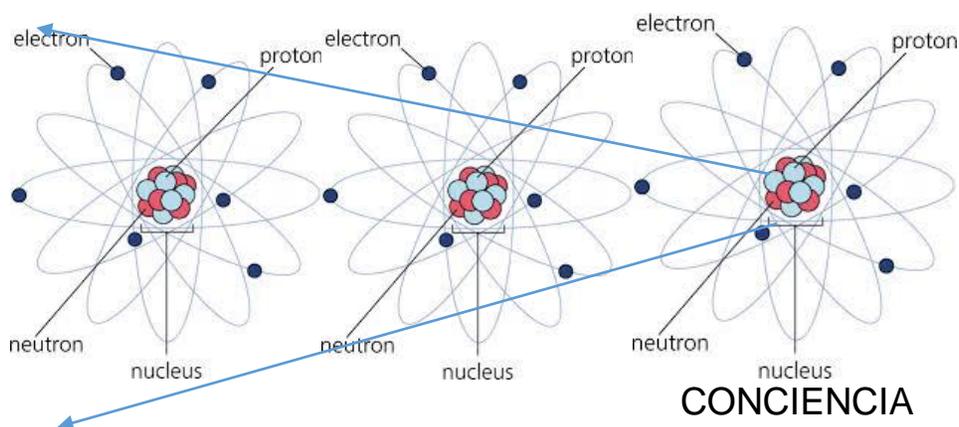
Este resumen tiene el propósito de darle a la conciencia el mando de nuestra existencia y no permitir que la mente tome un papel que no le corresponde.

Para cumplir con ese objetivo anota en un lugar visible los siguientes conceptos:

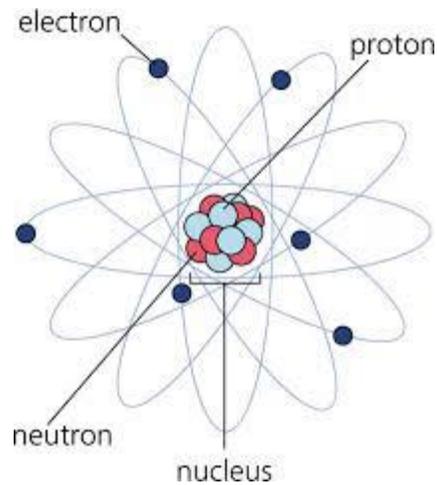
1. Yo soy energía y estoy conectado con todo el universo.



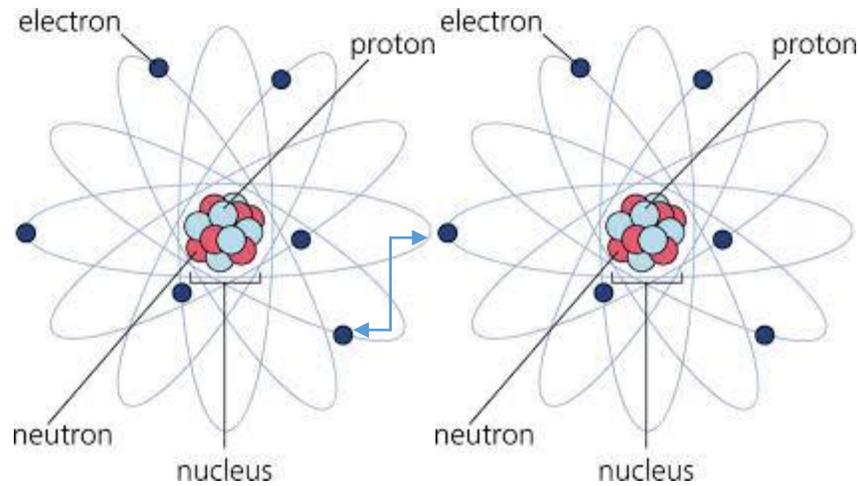
2. Mi conciencia, Alma o Espíritu –núcleo- es una parte de la conciencia universal y de manera innata quiere Paz, Amor, Bienestar y Abundancia. Tiene el poder de la intención que enfoca o dirige los recuerdos, ideas o pensamientos de la mente hacia esas metas para alcanzarlas.



3. En mi mente –protones y electrones- se encuentra todo el acervo de datos necesarios para esta vida material en forma de recuerdos, ideas y pensamientos. Que se usan de acuerdo a lo que requiera mi conciencia. Los órganos de los sentidos se encargan de recoger en cada momento información para construir escenarios que si no son acordes a metas universales –Paz, Amor, Bienestar y Abundancia- pueden llevarme a insatisfacciones, miedos y enfermedades.



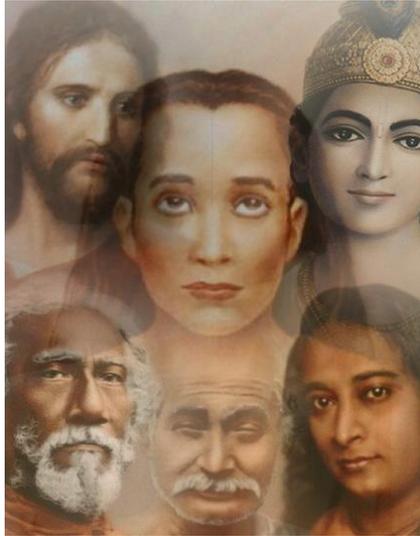
4. Como masa de energía conciente interactuó con otras personas. Por lo tanto, así como con el universo también con ellos intercambio información que, si coincidimos en Paz, Amor, Bienestar y Abundancia materializaremos lo que deseamos.



5. Amor. Es una vibración que enlaza los objetivos y metas iguales con el universo y entre las personas haciendo que se concreten más rápido. Además, produce sensación de gozo porque genera oxitocina y dopamina que son las hormonas del bienestar y del placer.



6. Arquetipos o maestros espirituales. Son las imágenes de maestros ascendidos o seres de Luz que sirven de guía para lograr los objetivos y metas deseadas, así como el enlace con el Universo y con Dios.



7. Coincidencias o Intuiciones. Anota tus sueños o situaciones que asemejen ser coincidencias o intuiciones y te servirán para interpretar tu avance espiritual y de gozo.

UN CASO PRACTICO

Imagina que hoy muy temprano hiciste todos los pasos que recomiendo para dominar la mente –le agradeciste a Dios, hiciste una obra de beneficencia, meditaste 40 minutos, construiste un escenario favorable para programar tu mente y repasaste tus oraciones del 7° día- pero cuando sales dispuesto a cumplirlo todo.



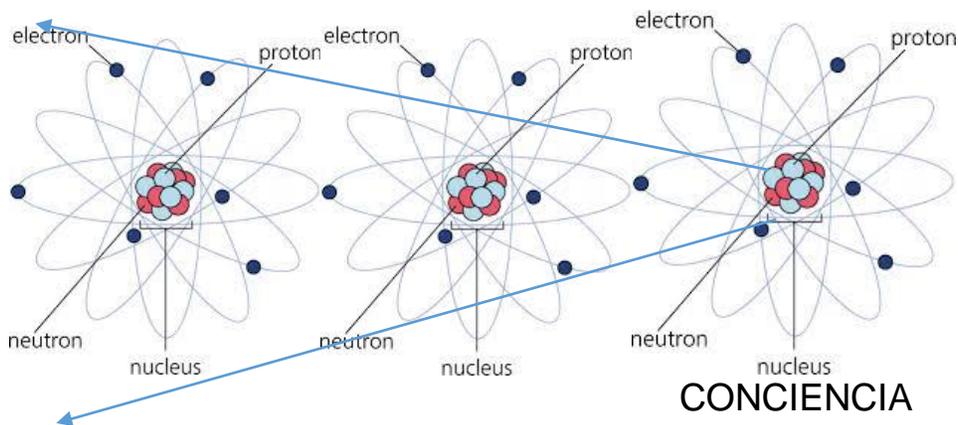
Te encuentras que al dirigirte a tu auto una llanta esta pinchada sin aire y no tienes refacción, te llaman de tu empresa que faltaron dos de tus empleados de una plantilla de cinco. Estos son eventos inesperados que sin duda trastocan tu agenda y hacen que casi en automático tu mente tome el control y te desvíe de lo que realmente quieres como persona conciente.



¿Qué hacer?

Cuando suceda esto hay que guardar la calma tomarse cinco minutos hacer cinco respiraciones con dos pausas al inspirar y dos pausas al exhalar y luego hacer lo siguiente:

1. Preguntarse. ¿Qué quiere el universo? Y ¿Qué quiero yo? Las respuestas en automático serán: Paz, Amor, Bienestar y Abundancia.
2. Recordar las leyes que rigen nuestra conexión con el universo y que son los primeros capítulos de esta guía: Todos estamos **conectados, conciencia, intención, mente, amor, maestro espiritual y las coincidencias e intuiciones.**



3. Repasar los sucesos inesperados hasta ese momento más los programados. Por ejemplo;

INESPERADOS

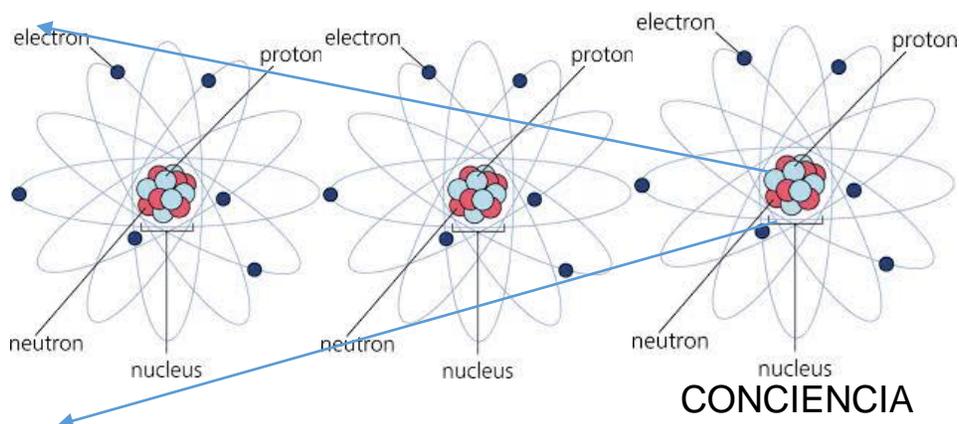
- Llanta pinchada.
- Faltas injusticias de empleados.

PROGRAMADOS

- Entrevista de negocios
- Participar en evento deportivo

Date cuenta que actuaron las leyes del universo para poner a prueba tu conciencia y la capacidad que tienes de arrebatarle el mando a la mente que hasta ese momento ha cambiado el escenario y te hace sentir mal.

4. Analizar las situaciones citadas a través del conocimiento que tienes de las leyes que rigen nuestra conexión. Todos estamos **conectados, conciencia, intención, mente, amor, maestro espiritual y las coincidencias e intuiciones.**



7. No pierdas de vista aun en esas circunstancias las coincidencias o tus intuiciones porque recuerda que son mensajes que trazan la ruta hacia las metas y objetivos que quieres.

Ahora ya estás listo para despertar tu conciencia y conectarte con los demás, el universo y con Dios.

Recuerda cuando quieres saber ¿Dónde está el secreto? En ese momento el paquete de onda-partícula cuántica se para en el tiempo, las partículas se juntan y te lo da.

Cuando quieres saber ¿Qué tan rápido se te concederá? Ese paquete cuántico se ubica en el espacio como onda y cae en el mundo de la incertidumbre.

En la física cuántica no puedes tener las respuestas a la vez. Primero debes formular una pregunta y luego la otra. Entonces todo depende de lo que tú quieras primero y por lo tanto tu eres el observador e intérprete de la realidad.

Si quieres saber más lee mi libro ***“El secreto para construir tu realidad. Sugerencias para crear la realidad que tu quieras”***.

BIBLIOGRAFÍA.

1. El tercer ojo. Lobsang Rampa. Colombia; Editorial Solar;2005.
2. Metafísica 4-1. Florence Scovel Shinn. México DF; Grupo Editorial Tomo, SA de CV. 2013.
3. Sincrodestino. Deepak Chopra. México, DF; Grijalbo; 2014.
4. El secreto. Rhonda Byrne; Simon&Schuster;2001.
5. Paramahansa Yogananda. Autobiografía de un yogui. Self Realization Fellowship. Estados Unidos de América; 2008.
6. El hombre y sus símbolos. Carl Jung.
7. Sincronicidad. Puente entre mente y materia. David Peat. Barcelona; Editorial Kairos:2007.
8. El Kybalion. Por tres iniciados. Mexico; Grupo editorial Tomo:2014.
9. Dammapada o enseñanzas de Buda. Mexico; Fondo de Cultura Económica:1997.
10. Que es la física cuántica. Fidel A Schaposnik. Mexico: Editorial Paidos:2015.
11. Brevísima historia del tiempo. Stephen Hawking y Leonard Mlodinow. México; Editorial Paidos:2015.
12. La Santa Biblia. Sociedades Bíblicas en América Latina; Corea. Reina-Valera:2015.
13. La llama de la atención. Krishnamurti. Madrid; Edaf:2006.
14. Una filosofía de vida. La historia continua para convertir la salud en Bienestar IV. Jesús Rafael Montesano Delfín; México. Editorial Montea: 2016.
15. La abundancia. 101 consejos para alcanzarla. INNOVA.

BUSCAME EN:

WhatsApp 477 7920283

Facebook Dr. Jesús Rafael Montesano Delfín

Linkedin Dr. Jesús Rafael Montesano Delfín

Twitter @MontesanoJesus