

# 121

## Reflexiones

para Despertar la Conciencia y  
Evolucionar Espiritualmente



Editorial  
**Despertar**

Daniel López de Medrano



**121**

# Reflexiones

para Despertar la Conciencia y  
Evolucionar Espiritualmente



Daniel López de Medrano

121

# Reflexiones

para Despertar la Conciencia y  
Evolucionar Espiritualmente

Editorial

**Despertar**

**121 Reflexiones  
para Despertar la Conciencia y  
Evolucionar Espiritualmente**

**Autor:**

*Daniel López de Medrano*

**Diseño de portada y Diagramación:**

*Juan Carlos Santana Llebry*

**Corrección de estilo:**

*Martha López de Medrano González*

**Edita:**

*Editorial Despertar  
info@editorialdespertar.com*

**1.ª Edición:**

*Marzo 2013*

**ISBN:**

978-0-9837233-2-5

Copyright © 2013 Editorial Despertar

Número de Registro TXu 1-760-822

Impreso en USA

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la portada, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación, electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

*Te dedico este libro a ti, que viene siendo lo mismo que dedicármelo a mí.*

*Gracias por formar parte de mi realidad.*



# INDICE

---

Introducción	15
Nota del autor	23
Reflexión 1 <i>Tu corazón</i>	27
Reflexión 2 <i>Nuestra mente</i>	29
Reflexión 3 <i>Una vida sin sentido</i>	31
Reflexión 4 <i>La felicidad</i>	33
Reflexión 5 <i>Sintoniza con la energía</i>	35
Reflexión 6 <i>Mis creencias</i>	37
Reflexión 7 <i>Antes de reencarnar</i>	39
Reflexión 8 <i>Al ayudar a otra persona</i>	41
Reflexión 9 <i>Aprender y enseñar</i>	43
Reflexión 10 <i>Los problemas que se repiten</i>	45
Reflexión 11 <i>Al despertar tu conciencia</i>	47
Reflexión 12 <i>La sabiduría</i>	49
Reflexión 13 <i>La ley de la atracción</i>	51
Reflexión 14 <i>La dualidad es una trampa</i>	53
Reflexión 15 <i>Juzgando todo</i>	55
Reflexión 16 <i>El Ego</i>	57
Reflexión 17 <i>Para recibir</i>	59
Reflexión 18 <i>Evolucionar espiritualmente</i>	61
Reflexión 19 <i>Evitando el sufrimiento</i>	63
Reflexión 20 <i>Dios no tiene ego</i>	65
Reflexión 21 <i>Enfócate en la Luz</i>	67
Reflexión 22 <i>Atados a la polaridad</i>	69
Reflexión 23 <i>Un faro</i>	71
Reflexión 24 <i>La energía de tu corazón</i>	73
Reflexión 25 <i>Tu Misión en esta vida</i>	75

Reflexión 26	<i>Mi verdad, tu verdad</i>	77
Reflexión 27	<i>Para ayudar a alguien</i>	79
Reflexión 28	<i>Tu verdadera esencia</i>	81
Reflexión 29	<i>Los problemas y los enemigos</i>	83
Reflexión 30	<i>Creencias limitantes</i>	85
Reflexión 31	<i>Aprender y evolucionar</i>	87
Reflexión 32	<i>El amor</i>	89
Reflexión 33	<i>Tu realidad</i>	91
Reflexión 34	<i>Dios está en todos lados</i>	93
Reflexión 35	<i>El equilibrio mente-espíritu</i>	95
Reflexión 36	<i>El miedo</i>	97
Reflexión 37	<i>Tu verdadera esencia</i>	99
Reflexión 38	<i>Evolucionar</i>	101
Reflexión 39	<i>No gastes tu energía</i>	103
Reflexión 40	<i>Deja de preguntarle a Dios</i>	105
Reflexión 41	<i>Libérate de las cargas</i>	107
Reflexión 42	<i>Elige el camino</i>	109
Reflexión 43	<i>Sufrimiento o conocimiento</i>	111
Reflexión 44	<i>Ciegos espirituales</i>	113
Reflexión 45	<i>El mejor maestro espiritual</i>	115
Reflexión 46	<i>Un mundo de paz, amor y armonía</i>	117
Reflexión 47	<i>Todos somos seres de luz</i>	119
Reflexión 48	<i>Los alimentos</i>	121
Reflexión 49	<i>Dios es puro Amor</i>	123
Reflexión 50	<i>No te preocupes</i>	125
Reflexión 51	<i>Un pequeño acto de amor</i>	127
Reflexión 52	<i>Amar nuestros problemas</i>	129
Reflexión 53	<i>La paz y la armonía dentro de ti</i>	131
Reflexión 54	<i>La frecuencia del amor</i>	133

Reflexión 55	<i>Alimentándote del miedo</i>	135
Reflexión 56	<i>Las religiones</i>	137
Reflexión 57	<i>Sintiéndote bien o mal</i>	139
Reflexión 58	<i>Amor al prójimo</i>	141
Reflexión 59	<i>Evita identificarte con la materia</i>	143
Reflexión 60	<i>Nuestro plan divino</i>	145
Reflexión 61	<i>Un círculo vicioso</i>	147
Reflexión 62	<i>Ríete de tus problemas</i>	149
Reflexión 63	<i>Alimentos de baja vibración</i>	151
Reflexión 64	<i>El cielo y el infierno</i>	153
Reflexión 65	<i>Semillas de amor</i>	155
Reflexión 66	<i>Discernir</i>	157
Reflexión 67	<i>Agradece todo</i>	159
Reflexión 68	<i>Tus pensamientos</i>	161
Reflexión 69	<i>El reflejo</i>	163
Reflexión 70	<i>El equilibrio</i>	165
Reflexión 71	<i>La espiritualidad y el humor</i>	167
Reflexión 72	<i>La fuente de información</i>	169
Reflexión 73	<i>Cambiar al mundo</i>	171
Reflexión 74	<i>Luchando desde la tercera dimensión</i>	173
Reflexión 75	<i>Los dos hemisferios cerebrales</i>	175
Reflexión 76	<i>La competencia</i>	177
Reflexión 77	<i>Pensamientos desde el corazón</i>	179
Reflexión 78	<i>Las puertas de la espiritualidad</i>	181
Reflexión 79	<i>La solución</i>	183
Reflexión 80	<i>La realidad</i>	185
Reflexión 81	<i>La vida es un juego</i>	187
Reflexión 82	<i>Alimentándote del sufrimiento</i>	189
Reflexión 83	<i>Nuestra frecuencia de vibración</i>	191

Reflexión 84	<i>Pensamientos y sentimientos</i>	193
Reflexión 85	<i>El karma</i>	195
Reflexión 86	<i>No necesitas renunciar al dinero</i>	197
Reflexión 87	<i>El verdadero desafío</i>	199
Reflexión 88	<i>Posiciones materiales</i>	201
Reflexión 89	<i>Ser felices</i>	203
Reflexión 90	<i>Tomando conciencia</i>	205
Reflexión 91	<i>Tu realidad inmediata</i>	207
Reflexión 92	<i>La burbuja de realidad</i>	209
Reflexión 93	<i>Un flujo de energía</i>	211
Reflexión 94	<i>El nivel de conciencia</i>	213
Reflexión 95	<i>La Tierra es una escuela</i>	215
Reflexión 96	<i>Ser feliz</i>	217
Reflexión 97	<i>La necesidad de competir</i>	219
Reflexión 98	<i>Ayudar de corazón</i>	221
Reflexión 99	<i>El poder</i>	223
Reflexión 100	<i>Perdonar</i>	225
Reflexión 101	<i>Espíritus perfectos</i>	227
Reflexión 102	<i>La educación tradicional</i>	229
Reflexión 103	<i>Agradecimiento y bondad</i>	231
Reflexión 104	<i>El poder de discernir</i>	233
Reflexión 105	<i>Una espiritualidad lógica</i>	235
Reflexión 106	<i>La gratitud</i>	237
Reflexión 107	<i>La clave</i>	239
Reflexión 108	<i>Nuestro futuro</i>	241
Reflexión 109	<i>Todos somos uno</i>	243
Reflexión 110	<i>Volver a ser como niños</i>	245
Reflexión 111	<i>El dinero</i>	247
Reflexión 112	<i>Meditar</i>	249

Reflexión 113	<i>Las leyes espirituales</i>	251
Reflexión 114	<i>El Perdón y el Amor incondicional</i>	253
Reflexión 115	<i>Ayuda incondicionalmente</i>	255
Reflexión 116	<i>Compadecernos de nuestros enemigos</i>	257
Reflexión 117	<i>Aprender a vibrar en amor</i>	259
Reflexión 118	<i>El plan de vida</i>	261
Reflexión 119	<i>Castigo divino</i>	263
Reflexión 120	<i>La reencarnación</i>	265
Reflexión 121	<i>Los accidentes</i>	267
Sobre el autor		269
Regala una sonrisa		271



## INTRODUCCION

Muchas personas al leer el título de este libro se preguntarán: ¿Qué quiere decir despertar la conciencia? ¿Cómo es posible que mi conciencia esté dormida, si estoy consciente de todo? Y yo pregunto: ¿Estás seguro que tu conciencia está despierta? Yo pensaba lo mismo hace algunos años hasta que me di cuenta que en realidad estaba viviendo en un sueño creado por otros.

Para entender mejor el concepto que se esconde en la frase “despertar la conciencia” debemos definir las dos palabras principales por separado. Primero la palabra “despertar” la podemos definir como dejar de dormir o la interrupción del sueño de quien está durmiendo. Y por último la palabra “conciencia” que viene del latín *conscientia* que significa literalmente “con conocimiento” y la podemos definir como la forma en que una persona se percibe a si mismo en el entorno que la rodea.

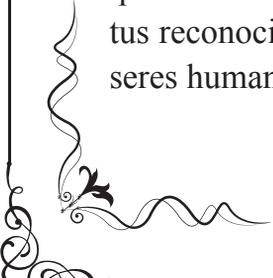
Basándonos en estas dos definiciones, podemos decir que “despertar la conciencia” es el acto de interrumpir el sueño que mantiene dormida a nuestra conciencia y



al despertar de nuestra verdadera esencia. Entendemos que cuando se habla de estar dormidos se refiere al estado de no tener conocimiento de lo que somos realmente: espíritus con un potencial creador inimaginable para nuestras limitadas mentes de tercera dimensión.

La mayoría de las personas que están viviendo en este planeta desconocen el poder que guardan en su propio interior y su conciencia se mantiene dormida gracias a que sólo están enfocados en el mundo material. Se identifican con la materia a tal punto que creen que su identidad está definida por ella.

Ante la pregunta ¿quién eres?. Las respuestas típicas de las personas identificadas con la materia son: “Yo soy el dueño del automóvil último modelo que está estacionado allá afuera”. Eso no es lo que tú eres, eso es algo que tienes. Otro ejemplo es: “Yo soy el director de la clínica, doctor en medicina general”, eso no es lo que eres, ese es tu trabajo y tu profesión. Otra respuesta típica puede ser: “Yo soy el campeón mundial de Formula 1”, eso no es lo que tú eres, eso es un reconocimiento que has obtenido. Tienes que entender que ni tus posesiones, ni tu profesión, ni tus reconocimientos te hacen diferente al resto de los seres humanos.





En realidad todos somos lo mismo, la diferencia es que algunos tienen su conciencia dormida y se creen que lo real es este limitado mundo material, cuando en realidad podemos tener acceso a un mundo increíblemente ilimitado.

Si la persona sólo tiene conocimiento de este plano de la tercera dimensión, no va a estar consciente de que existen otros planos superiores. Tendríamos que ampliar nuestro conocimiento de los planos superiores para que nuestra conciencia se expanda o dicho de otra forma para que nuestra conciencia “despierte” a la información que se encuentra en esos planos superiores de conciencia. Y para aumentar nuestro nivel de conciencia debemos subir nuestra frecuencia de vibración interna.

Debes entender que “despertar la conciencia” no es un evento al que podamos asistir comprando un ticket. En realidad es un proceso interno y definitivamente no existe un camino o método único para lograrlo.



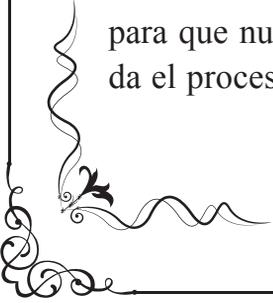
La idea de este libro es sembrar una semilla para hacerte cuestionar tu realidad y que logres discernir de tu sistema de creencias limitadas. Lo ideal sería que al



leer una reflexión que no entiendas o que no le encuentres sentido dentro de tu nivel de conciencia actual, busques e investigues su significado. Te aseguro que al ponerte a investigar el Universo (Dios) te guiará por caminos insospechados para ti y que desembocarán en tu despertar espiritual.

Lo primero que necesitas para despertar tu conciencia es entender que la tienes dormida. Pero comprender que tu conciencia está dormida es muy complicado porque la gran mayoría de las personas están absolutamente convencidos de que están despiertas. Hasta que no logres descubrir que tu conciencia está dormida no podrás comenzar el proceso que te hará recordar quien eres en realidad y cual es tu misión en esta vida.

Al despertar la conciencia logramos entender como funciona el proceso de evolución espiritual al que todos estamos inscritos. Pero debo aclararte que cuando se habla de evolución espiritual no es un proceso ascendente. Un ser que es más evolucionado espiritualmente que otro no quiere decir que sea superior, no quiere decir que está unos peldaños más elevado que los otros. Evolución espiritual es un término que se usa para que nuestra mente de tercera dimensión entienda el proceso. En realidad somos espíritus perfectos





pero no lo recordamos porque estamos pensando y actuando desde una conciencia que nos limita.

Si buscamos en el diccionario la definición de evolucionar, nos dice que es pasar gradualmente de un estado a otro. Por lo tanto lo que tenemos que lograr es pasar de un estado de inconsciencia a uno de conciencia. Pasar de no tener conocimiento de nuestra verdadera esencia a tener conocimiento de nuestro verdadero potencial. Cuando no tenemos conciencia de quienes somos, actuamos desde el ego y cuando estamos conscientes actuamos desde el espíritu. Por eso se habla de evolución espiritual, es decir evolucionar hacia el espíritu.

Cuando nuestros pensamientos se generan desde el ego tenemos una conciencia de separación, nos sentimos separados del resto de las personas. Esa es la conciencia de la tercera dimensión. Dentro de este nivel de conciencia también podemos encontrar el llamado ego grupal. Ese ego es el que se genera cuando pertenecemos a un grupo de personas que comparten una misma ideología y que nos hace sentir que nuestro grupo es superior o diferente a otro. Este ego se ve reflejado en las nacionalidades, partidos políticos y también en los equipos



deportivos. Pero al fin y al cabo sigue siendo un ego de tercera dimensión porque nos hace sentir diferentes y separados del resto de los seres humanos.

Cuando nuestros pensamientos son generados desde un nivel de conciencia superior, tenemos ideas que generan unidad, entendemos que todos somos uno. Y todas nuestras acciones están basadas en la energía más poderosa del universo, el amor incondicional.

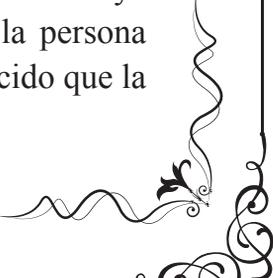
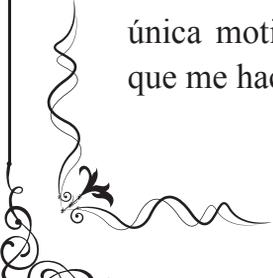
Me gustaría aclarar que existen muchas definiciones para el ego, pero desde mi punto de vista el ego no es otra cosa que el personaje que estamos representando en esta reencarnación y que está creado por nuestro sistema de creencias que se formó de nuestras experiencias personales y de lo que aprendimos de nuestros padres, familiares, amigos, nuestro país y nuestra religión.

Para despertar la conciencia lo primero que debes tener bien claro es que tú no eres tu ego, tú no eres el personaje que te tocó interpretar en esta reencarnación, tú eres un espíritu y estás en este planeta de tercera dimensión reencarnando una y otra vez, con la finalidad de que recuerdes quien eres en realidad. La diferencia entre los pensamientos que vienen del



ego con los que vienen del espíritu es la frecuencia de vibración. Es decir, tienes que aumentar tu frecuencia de vibración interna para que tus pensamientos y tus actos sean generados desde el espíritu. Mientras sigas en frecuencias bajas, con emociones como el rencor, el odio, la envidia o el miedo, tus pensamientos y tus actos serán densos, o lo que es lo mismo, de tercera dimensión. La única vía que tienes para cambiar esto es sintonizarte con tu espíritu. Debes lograr que tu ego (el personaje que estás representando) sea controlado y guiado por tu espíritu y no lo contrario.

Al aumentar la frecuencia de vibración interna, nuestra conciencia se sintoniza con un nivel de conciencia superior a la tercera dimensión en donde podemos encontrar respuestas insospechadas a nuestras preguntas. Este libro fue escrito desde ese nivel de conciencia.



Varias de las reflexiones que vas a leer a continuación forman parte de respuestas que he dado en mis conferencias o vía e-mail. Respuestas que fueron dadas desde la energía del amor incondicional cuya única motivación fue querer ayudar a la persona que me hacia la pregunta. Estoy convencido que la



clave está en saber amar a los demás para conseguir el pleno despertar. Muchas otras reflexiones surgieron al momento de escribir este libro, las ideas fluían en forma natural como si el Universo me utilizara para enviar un mensaje.

Deseo de todo corazón que este libro te ayude a despertar el maestro interno que todos tenemos dentro, y así elevar tu conciencia para que logres adaptarte al nuevo paradigma del amor que está surgiendo en nuestra civilización.

Gracias por formar parte de mi realidad.

Daniel López de Medrano  
Orlando, Florida, U.S.A.  
21 de Marzo de 2013

## *NOTA DEL AUTOR*

A partir del solsticio de invierno del 2012 (en el Hemisferio Norte) nuestro Planeta entró en lo que se conoce como el amanecer de la Galaxia. Un período durante el cual somos bañados por una energía que posee una frecuencia de vibración muy alta y que proviene del Cosmos.

Como nuestro Planeta ya culminó su adaptación a esa nueva frecuencia de vibración, lo podemos usar como nuestro aliado para que nosotros también logremos sintonizarnos con esta nueva señal que está provocando la caída de todos los paradigmas de baja vibración que controlan nuestra civilización actual.

¿Y cómo podemos usarlo de aliado? Paso a explicártelo. Como ya debes saber todo es energía, todo está conformado por átomos, y los átomos del Planeta aumentaron su frecuencia de vibración, por lo tanto, cuando estamos en contacto directo con la naturaleza nuestros átomos pueden ser influenciados por los átomos del Planeta. En pocas palabras, el contacto con la naturaleza nos ayudará a aumentar la frecuencia de vibración de nuestros átomos.



Y eso lo podemos lograr haciendo cosas tan simples como ir al campo, a la playa, a la montaña, tocar las piedras, tomar la tierra entre tus manos, acariciar las flores y plantas, caminar descalzo en la tierra, dejar que el agua de un arroyo se deslice entre los dedos de tus manos y cosas por el estilo, todo eso te conectará con la nueva energía de la Tierra.

Pero te aseguro que la experiencia más increíble que puedes tener la lograrás si abrazas un árbol. Sí, como lo escuchas, aunque parezca una locura. El estar mínimo tres minutos abrazando un gran árbol hará que la vibración de sus átomos te beneficien y logres sintonizarte con la nueva frecuencia vibratoria de la Tierra.

Cuando estés con la naturaleza, tan solo contempla y respira. Oye sus sonidos, observa sus colores y los pequeños detalles. Te aseguro que sentirás la unidad con el todo. Esta es una fórmula para entrar en estado meditativo sin necesidad de usar técnicas complicadas.

También es importante conectarnos con el Cosmos, y te recomiendo que por las noches disfrutes observando el cielo, la luna y las estrellas.



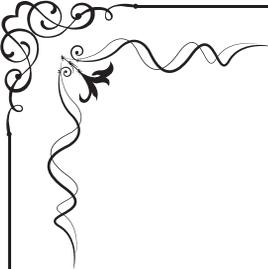


Por ese motivo, cada una de las reflexiones de este libro están acompañadas por una foto de la naturaleza o del Cosmos. Te invito para que las contemples y observes la belleza de la Creación de la cual tú también formas parte.

Gracias por formar parte de mi realidad.

Daniel López de Medrano  
Orlando, Florida, U.S.A.  
21 de Marzo de 2013



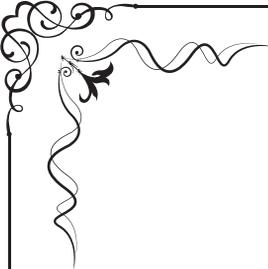


Reflexión

001

*El corazón es tu GPS interno  
que te guiará por los caminos  
más difíciles.*



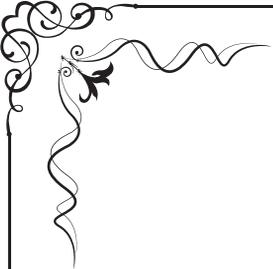


Reflexión

# 002

*Nuestra mente es sólo una  
pequeñísima parte de la mente  
universal. Por esa razón algunas  
cosas son incomprensibles  
para nosotros.*



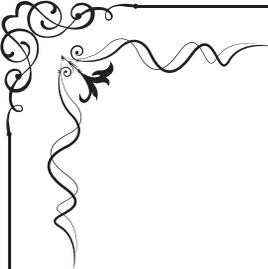


Reflexión

003

*Quien vive sin ayudar a otros  
seres humanos, está viviendo  
una vida sin sentido.*



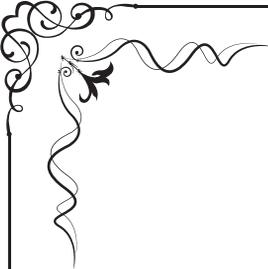


Reflexión

004

*La felicidad es el estado natural  
del ser humano que se ve  
afectado cuando dejamos que  
las situaciones externas nos  
perturben.*



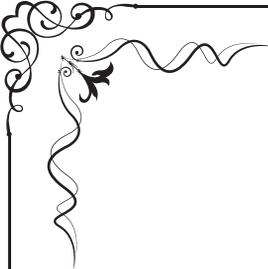


Reflexión

# 005

*Sintoniza con la energía de  
alta vibración que habita en  
tu corazón y tus pensamientos  
serán de una conciencia más  
elevada.*



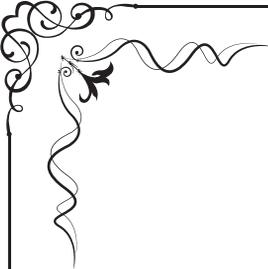


Reflexión

006

*Mis creencias definen mi  
verdad. Al cambiar mis  
creencias, mi verdad  
también cambia.*



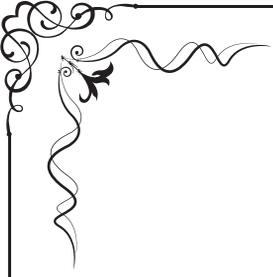


Reflexión

007

*Antes de reencarnar elegimos  
lo que queremos vivir para  
aprender lo que necesitamos  
aprender en nuestra evolución  
espiritual.*



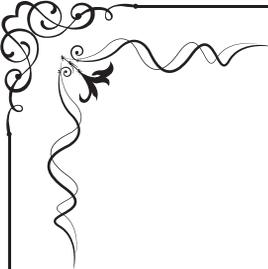


Reflexión

008

*Al ayudar a otra persona  
desinteresadamente, nos  
ayudamos a nosotros  
mismos.*





Reflexión

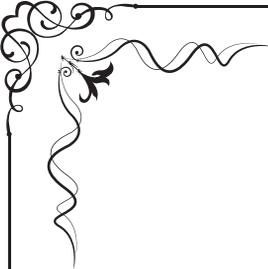
009

*Todos vinimos a esta vida  
para aprender y enseñar al  
mismo tiempo.*



*Los problemas que se repiten  
una y otra vez son lecciones  
que no hemos aprendido.  
Para evitarlo deberás primero  
aprender la lección.*



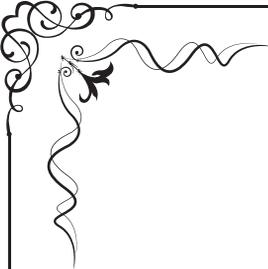


Reflexión

011

*Al despertar tu conciencia  
dejarán de tener sentido  
muchas cosas que antes  
eran lógicas.*



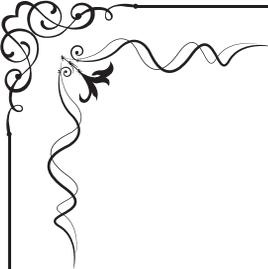


Reflexión

012

*La sabiduría reside en el  
espíritu y el espíritu reside en  
tu corazón. Todos los grandes  
maestros de la historia  
conocían este secreto.*



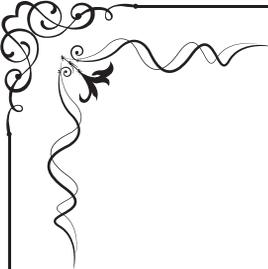


Reflexión

# 013

*La ley de la atracción puede ser tu perdición si sólo la usas para atraer cosas materiales.*



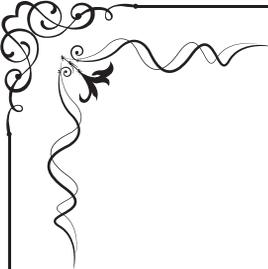


Reflexión

# 014

*La dualidad es una trampa  
creada por el ego para evitar  
nuestro despertar.*



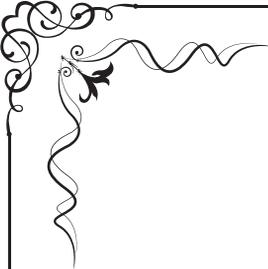


Reflexión

# 015

*Mientras que sigas juzgando  
todo como bueno o malo, no  
lograrás que tu conciencia  
trascienda la dualidad.*





Reflexión

# 016

*El Ego es el personaje que estamos representando en esta obra de teatro llamada vida. No podemos eliminarlo porque se acabaría tu papel en la obra.*



*Para recibir algo primero  
tienes que darlo. Si quieres  
amor, primero da amor, si  
quieres dinero, da dinero.  
El Universo siempre nos  
regresará multiplicado lo  
que damos de corazón.*

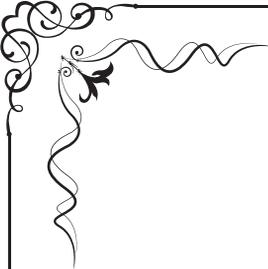


Reflexión

018

*Al lograr pensamientos que se generen desde tu corazón y tengan una lógica para tu mente, habrás logrado un equilibrio que te ayudará a evolucionar espiritualmente.*





Reflexión

019

*Al dejar fluir todas las  
situaciones y evitar nadar  
contra corriente estarás  
evitando el sufrimiento.*

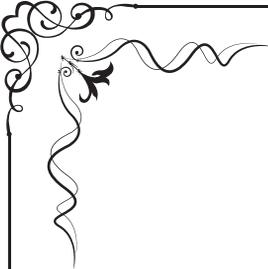


Reflexión

# 020

*Dios no tiene ego, por esa razón no necesita que lo adoremos. Eso no lo hará más grande de lo que ya es. Sólo nos pide que seamos como Él: puro amor.*





Reflexión

021

*No te enfoques en la  
oscuridad de las otras  
personas, enfócate en la luz  
que tú les puedes dar.*



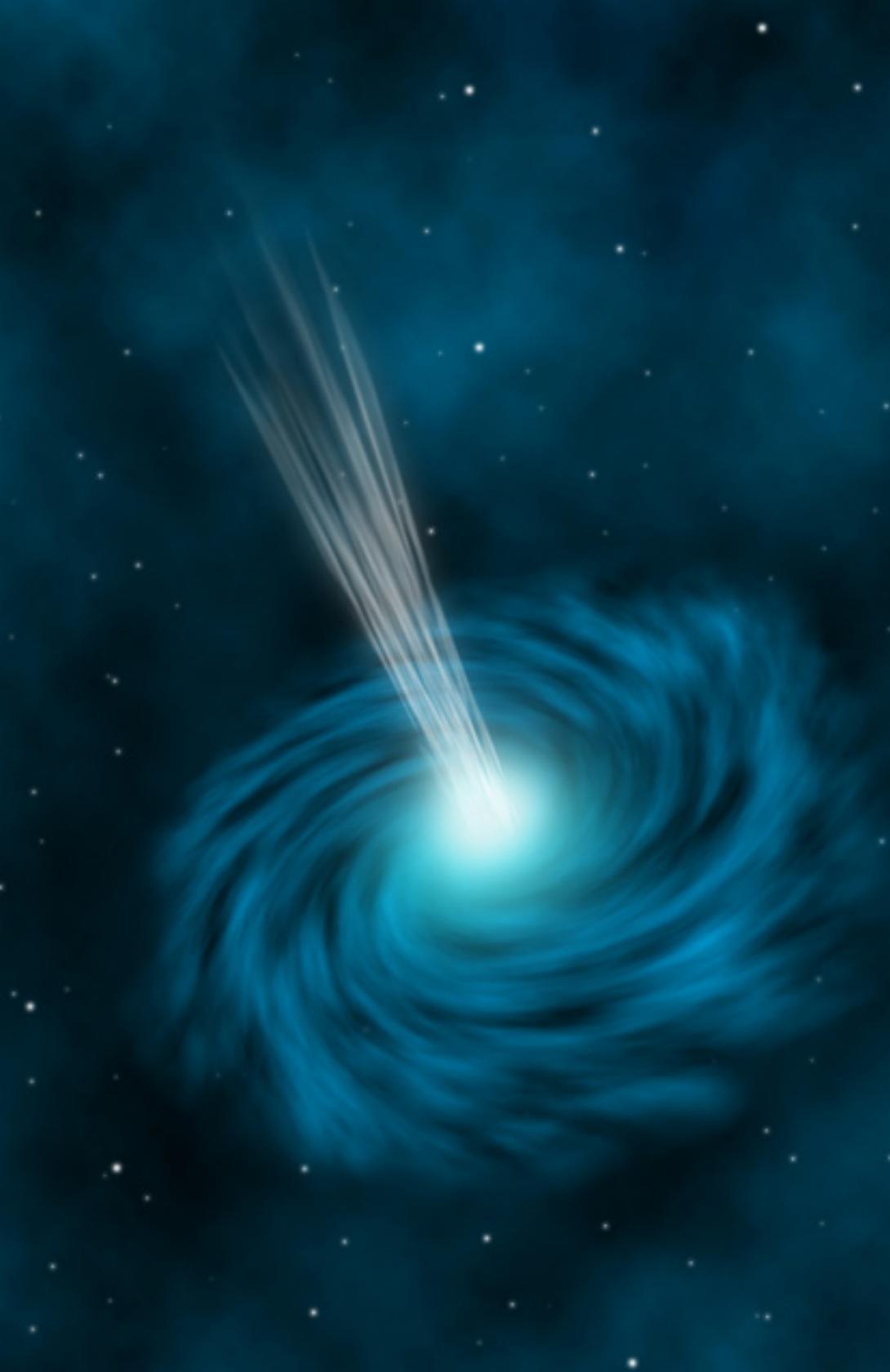
*Al Despertar y darnos cuenta  
que existe una élite que  
controla a la Humanidad, el  
siguiente paso debe ser  
perdonarlos, o de lo contrario  
corremos el riesgo de quedar  
atados a la polaridad de la  
tercera dimensión.*

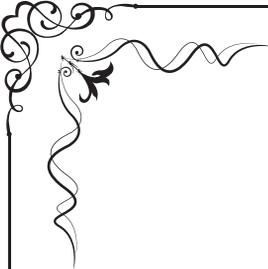


Reflexión

# 023

*Debemos mantener nuestra  
luz encendida en todo  
momento porque nunca  
sabemos cuando seremos un  
faro que guiará a otros en  
su camino.*



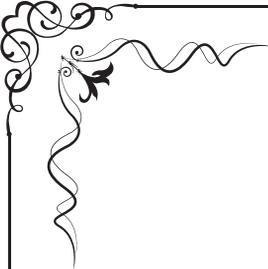


Reflexión

# 024

*Para sintonizarte con la  
energía de tu corazón debes  
amar todo lo que te rodea tal  
y como es.*



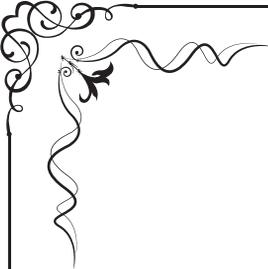


Reflexión

# 025

*Usa tus dones para ayudar al prójimo incondicionalmente y así encontrarás cuál es tu Misión en esta vida.*



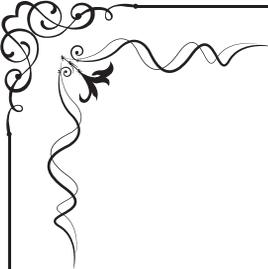


Reflexión

026

*Mi verdad es tan válida como  
tu verdad. Cuando entendamos  
esto el mundo será un lugar  
donde reine la paz, el amor y  
la armonía.*



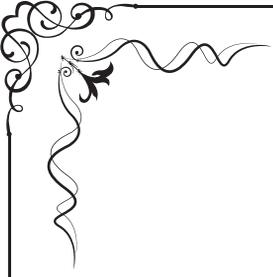


Reflexión

027

*La mejor forma de ayudar a  
alguien que esté sufriendo es  
buscar elevar su vibración sin  
bajar la tuya.*





Reflexión

028

*Despertarás a tu verdadera  
esencia cuando logres que tu  
espíritu controle a tu ego y  
no lo contrario.*

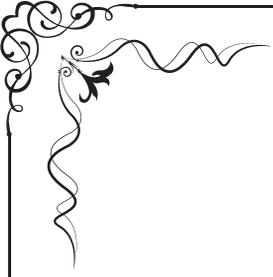


Reflexión

029

*Lo que nosotros llamamos  
problemas en realidad son  
lecciones, y a los que llamamos  
enemigos son los profesores  
que vienen a enseñarnos.*



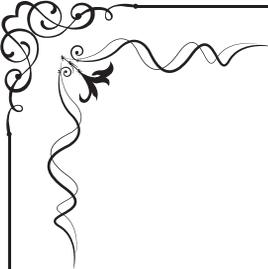


Reflexión

030

*Las creencias limitantes nos  
alejan de nuestro verdadero  
poder interno.*



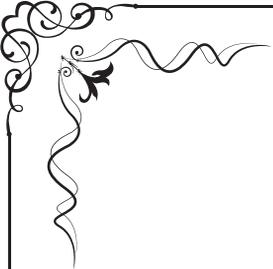


Reflexión

031

*Estamos en esta vida para  
aprender y evolucionar.  
Asumirlo es dejar de sufrir.*



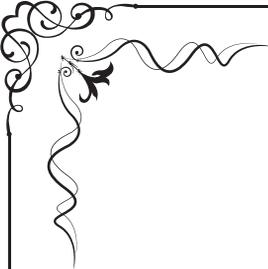


Reflexión

032

*El amor es la única energía  
capaz de transmutar el miedo.*





Reflexión

# 033

*Si quieres que tu realidad  
cambie, primero tienes que  
cambiar la forma como  
ves la realidad.*



Reflexión

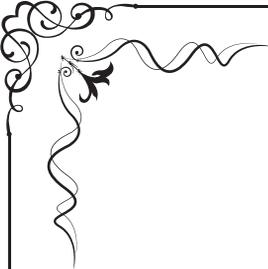
034

*Si Dios está en todos lados  
¿Por qué tenemos que  
esperar ir al cielo para  
estar con él?*



*Una persona inteligente  
piensa desde la mente, una  
persona sabia piensa desde el  
espíritu. Y una persona  
inteligente y sabia logra  
pensar desde el equilibrio  
mente-espíritu.*



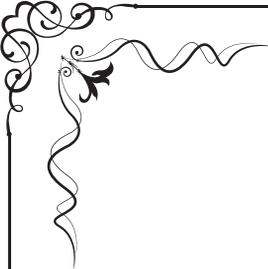


Reflexión

036

*Si permites que el miedo  
invada tu mente serás presa  
fácil de la manipulación.*



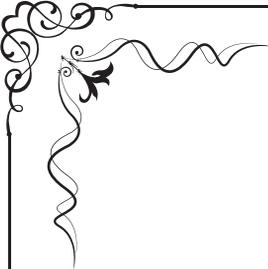


Reflexión

037

*Cuando logres ver a Dios en  
el mendigo de la esquina  
estarás despertando a tu  
verdadera esencia.*



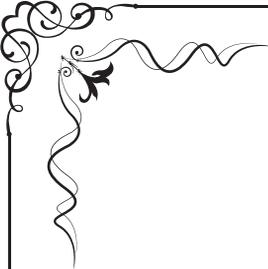


Reflexión

038

*Evolucionar espiritualmente  
no es un camino hacia  
arriba, en realidad es un  
camino hacia dentro.*





Reflexión

039

*No gastes tu energía evitando que otros creen el mundo que no quieres. La sabiduría está en usar tu energía para crear el mundo que sí quieres.*



Reflexión

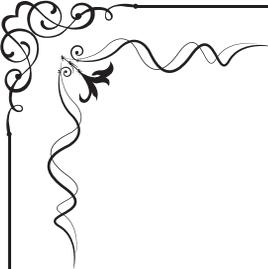
# 040

*Deja de preguntarle a Dios  
por qué no hace nada para  
cambiar este mundo. Él ya  
lo hizo. Te creo a ti.*



*Para comenzar tu viaje hacia  
una conciencia superior lo  
primero que debes hacer es  
liberarte de las cargas que no  
te permiten avanzar. Y la  
carga más pesada  
es el rencor*





Reflexión

042

*Discernir te lleva al espíritu  
y juzgar te lleva al ego.  
Tú eliges el camino.*

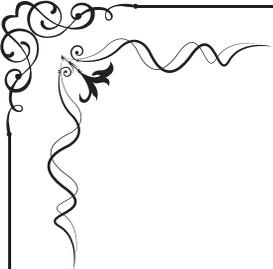


Reflexión

# 043

*Podemos evolucionar espiritualmente de dos formas: por sufrimiento o por conocimiento. Pero no olvides que siempre tienes la libertad para elegir que camino seguir.*



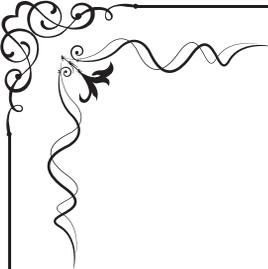


Reflexión

**044**

*La fe ciega sólo genera  
ciegos espirituales.*





Reflexión

045

*El mejor maestro espiritual  
que puedes seguir está dentro  
de ti. Sólo debes elevar tu  
frecuencia de vibración  
para poder contactarlo.*

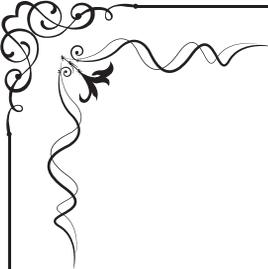


Reflexión

# 046

*Para poder crear un mundo de paz, amor y armonía, primero tenemos que darnos cuenta que todos tenemos la razón y al mismo tiempo estamos equivocados.*



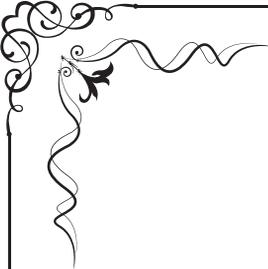


Reflexión

047

*En realidad todos somos seres de luz, lo que sucede es que algunos se han desconectado de la fuente de la Energía Universal.*





Reflexión

# 048

*Cuando nos alimentamos no sólo comemos la parte física de los alimentos, también nos alimentamos de su frecuencia de vibración.*

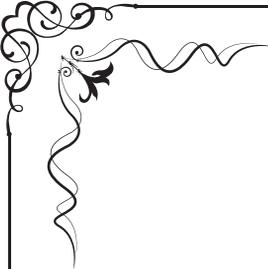


Reflexión

# 049

*Cuando dejes de creer que  
Dios es un señor de barbas  
blancas que te está vigilando  
todo el día para castigarte,  
descubrirás que en realidad:  
Dios es puro Amor.*





Reflexión

050

*No te preocupes por lo que  
están haciendo los otros,  
preocúpate por lo que no  
estás haciendo tú.*

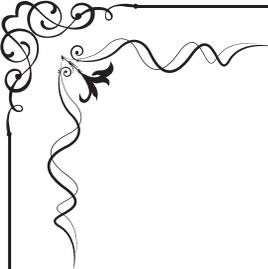


Reflexión

051

*Realizando todos los días un  
pequeño acto de amor hacia  
nuestros semejantes lograremos  
elevar nuestra vibración y la  
del Planeta.*





Reflexión

052

*Debemos amar nuestros  
problemas, gracias a ellos  
logramos evolucionar  
nuestra conciencia.*

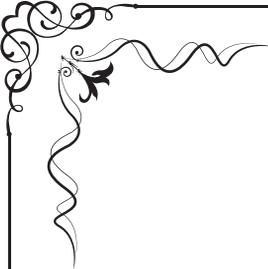


Reflexión

053

*Cuando logres la paz y la  
armonía dentro de ti  
podrás cambiar tu realidad  
inmediata y estarás listo  
para ayudar a cambiar  
el mundo.*





Reflexión

**054**

*Vibrar en la frecuencia del  
amor es lo único que  
necesitamos para  
cambiar al mundo.*

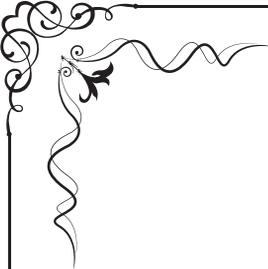


Reflexión

055

*Mientras sigas comiendo  
carne animal, te estarás  
alimentando de la frecuencia  
más baja que existe, el miedo.*





Reflexión

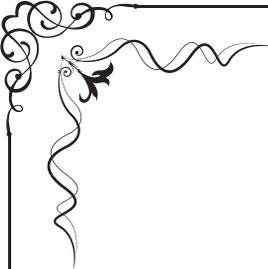
**056**

*En realidad todas las  
religiones hablan del mismo  
Dios pero no lo saben.*



*No son las situaciones  
externas las que nos hacen  
sentir bien o mal, en realidad  
es nuestra actitud hacia esas  
situaciones la que determina  
nuestros sentimientos.*



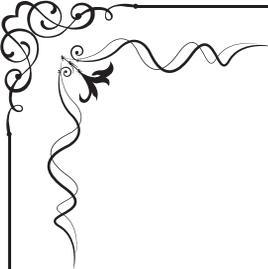


Reflexión

058

*Para poder dar amor al  
prójimo primero debes  
amarte a ti mismo. Nadie  
puede dar lo que no tiene.*



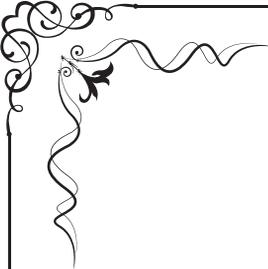


Reflexión

059

*Tú no eres tus propiedades,  
tampoco eres tu profesión.  
Debes evitar identificarte con  
la materia o te mantendrás  
atado a la tercera dimensión.*





Reflexión

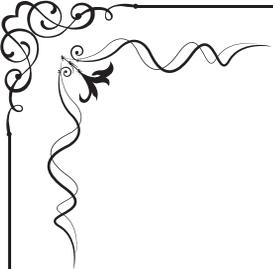
060

*Todos tenemos un don y al  
usarlo para ayudar a los  
demás estaremos en sintonía  
con nuestro plan divino.*



*Al tener pensamientos negativos se genera en nosotros emociones de baja frecuencia y esas emociones generan más pensamientos negativos. Para salir de ese círculo vicioso debes cambiar la frecuencia de vibración de tus pensamientos.*





Reflexión

062

*Cuando te rías de tus  
problemas, dejarán de  
ser algo serio.*

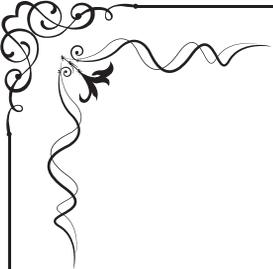


Reflexión

063

*Sin importar la técnica  
espiritual que practiques,  
si consumes alimentos de  
baja vibración estarás  
bajando tu frecuencia.*





Reflexión

**064**

*El cielo y el infierno son tan  
sólo estados de conciencia.*

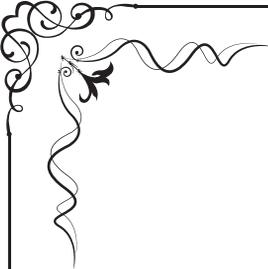


Reflexión

# 065

*Todos vinimos a este mundo  
para sembrar semillas de  
amor, pero muchos se van  
de él sin cumplir su misión  
de jardinero.*





Reflexión

# 066

*Discernir es la clave para  
lograr despertar nuestra  
conciencia. Es imposible  
despertar sin antes haber  
discernido.*

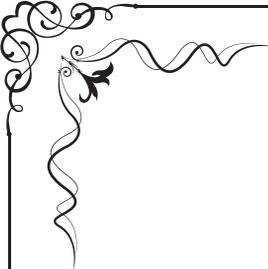


Reflexión

067

*Agradece todo lo que tienes  
por muy pequeño que sea  
y el Universo te enviará  
más bendiciones para que  
sigas dando gracias.*



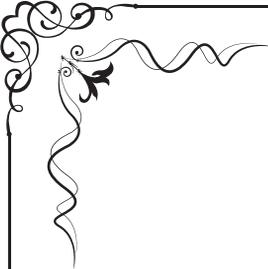


Reflexión

068

*Tus pensamientos siempre  
estarán acorde a la vibración  
en la que te encuentras.*





Reflexión

069

*Todo lo que aceptamos en  
este momento es el reflejo  
de la frecuencia de vibración  
en la que estamos.*

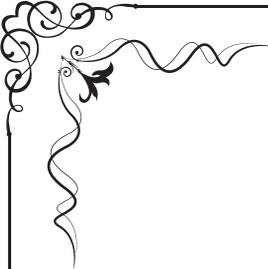


*Cuando logramos encontrarle  
lógica a nuestras intuiciones  
conseguimos el equilibrio  
entre la parte espiritual y la  
parte lógica del cerebro. La  
mente sólo necesita saber  
el por qué de algo para  
quedarse en calma.*



*La espiritualidad y el humor  
son compatibles. Reírnos es  
una experiencia tan espiritual  
como muchas otras.*



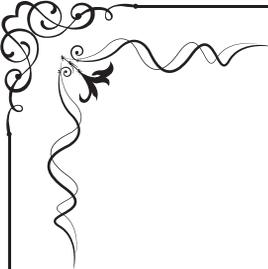


Reflexión

072

*Los pensamientos de tercera  
dimensión no son compatibles  
con la fuente de información  
que nos conectamos cuando  
aumentamos nuestra  
frecuencia de vibración.*





Reflexión

073

*La frecuencia del amor es  
la única herramienta que  
necesitamos para cambiar  
al mundo.*

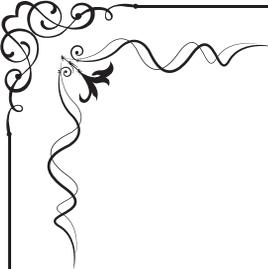


Reflexión

074

*Mientras que sigamos  
luchando desde una  
conciencia de tercera  
dimensión nunca lograremos  
crear una nueva Tierra de  
paz, amor y armonía.*





Reflexión

075

*Al aprender a usar los dos hemisferios cerebrales cuando pensamos lograremos equilibrar nuestros pensamientos.*



Reflexión

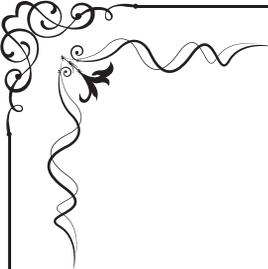
076

*La competencia está diseñada  
para dividirnos. Al existir un  
ganador caemos en la trampa  
de nuestro ego y terminamos  
perdiendo todos.*



*Si logramos que nuestros pensamientos diarios se generen desde el corazón estaremos emanando una energía electromagnética tan poderosa que sólo vamos a atraer cosas buenas a nuestra vida.*





Reflexión

078

*Quando nuestro hemisferio  
cerebral derecho se conecta  
con nuestro corazón, se  
abren las puertas de la  
espiritualidad.*

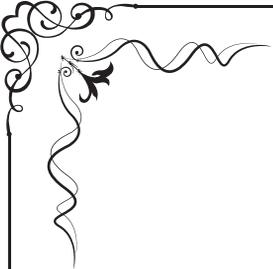


*Mientras que la humanidad  
siga dividida entre  
el materialismo y  
la espiritualidad, el mundo  
seguirá igual. La solución está  
en lograr un equilibrio  
entre ambas.*



*Nuestra realidad inmediata  
la creamos todos los días  
con nuestros pensamientos  
y decisiones personales. La  
realidad como civilización es  
la suma de los pensamientos  
y decisiones de la  
gran mayoría.*





Reflexión

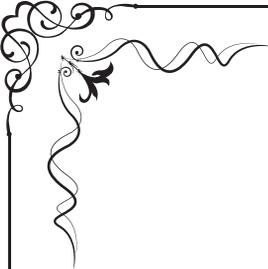
081

*La vida es un juego, el único  
inconveniente es que  
olvidamos las reglas antes  
de comenzar a jugar.*



*Al comer cualquier tipo de carne animal te estarás alimentando del sufrimiento que sintió ese animal antes de morir. Tu cuerpo se cargará de energías de baja frecuencia de vibración como son la muerte y el miedo.*





Reflexión

083

*A medida que aumentamos  
nuestra frecuencia de  
vibración, elevamos nuestro  
nivel de conciencia.*



Reflexión

# 084

*Tus pensamientos generan sentimientos acordes a la frecuencia de vibración de lo que estás pensando. Para sentirte bien, únicamente debes cambiar la frecuencia de vibración de tus pensamientos.*



*El karma es como el balance de una cuenta bancaria. Las buenas obras son el equivalente a un depósito en ella. Hacer algo que desequilibre la energía del Amor, equivale a realizar un retiro de la cuenta. El secreto está en mantenernos siempre en números positivos.*



Reflexión

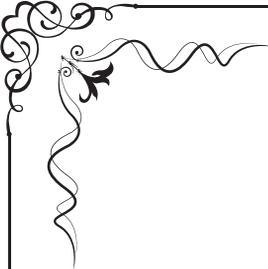
086

*Para ser una persona  
espiritual no necesitas  
renunciar al dinero. Tan sólo  
debes dejar fluir parte de  
tus ganancias para ayudar  
al prójimo.*



*Es muy fácil ser espiritual  
viviendo aislados en una  
montaña. El verdadero  
desafío está en ser  
espiritual conviviendo  
en una gran ciudad.*



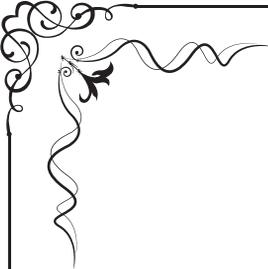


Reflexión

088

*No necesitamos tener  
poseciones materiales para  
ser feliz, pero tenerlas  
no debe hacernos  
sentir culpables.*



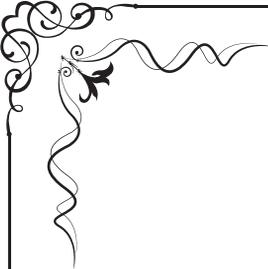


Reflexión

089

*Todos venimos a este  
mundo para ser felices,  
pero depende de nosotros  
lograr ese objetivo.*



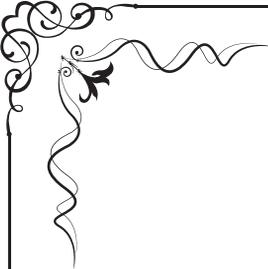


Reflexión

090

*Al tomar conciencia de  
que eres el creador de tu  
realidad, dejarás de culpar  
al resto de las personas de  
todo lo que te sucede.*



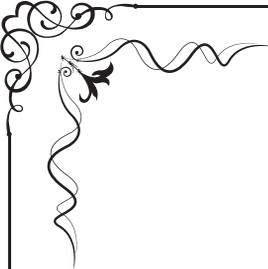


Reflexión

091

*Al alcanzar la paz y la armonía internamente, tu realidad inmediata se alinearé con tu interior.*





Reflexión

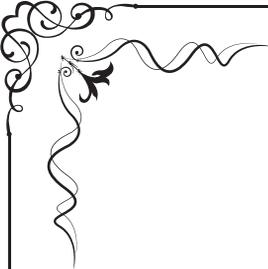
092

*Todo el mundo tiene la razón  
dentro de su burbuja de realidad.  
Los conflictos se presentan  
cuando queremos imponer  
nuestra burbuja a los otros.*



*Debemos ver el dinero como un flujo de energía. Si detenemos ese flujo y no dejamos que le llegue a otros por medio de nosotros, el Universo buscará otra vía para que el dinero pueda fluir libremente.*



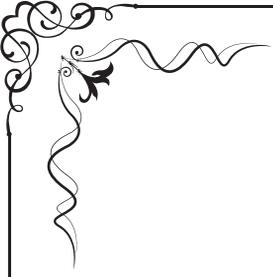


Reflexión

094

*El nivel de conciencia de  
cada persona es directamente  
proporcional a la vibración en  
la que se encuentra.*



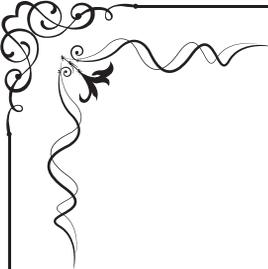


Reflexión

095

*La Tierra es una escuela a  
donde vinimos a aprender una  
sola cosa: El Amor al Prójimo.*



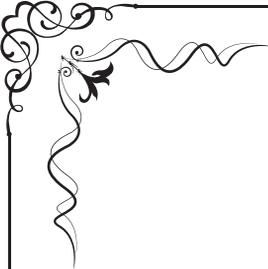


Reflexión

096

*Ser feliz es una actitud ante la vida. Puedes ser feliz en este mismo momento si lo deseas.*





Reflexión

097

*Al sintonizar nuestra conciencia  
a un nivel superior, desaparece  
de nosotros la necesidad  
de competir.*



Reflexión

098

*Ponte como meta ayudar de corazón por lo menos a una persona todos los días, y te cargarás de la energía más poderosa del Universo: la energía del amor.*



Reflexión

099

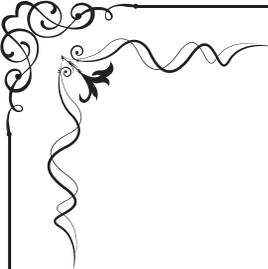
*Tú eres la única persona que tiene el poder para cambiar tu realidad. Si tu experiencia te dice lo contrario es que le cediste ese poder a otro.*



*Perdonar es fácil cuando  
logras entender que el único  
ofendido es el personaje que  
estas representando en esta  
obra de teatro llamada vida.*

*Nunca olvides que tu  
verdadero ser trasciende  
a ese personaje.*





Reflexión

# 101

*Al despertar la conciencia  
recordamos que en realidad  
somos espíritus perfectos  
vibrando en amor.*

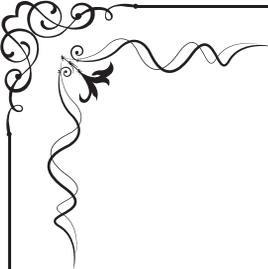


*La educación tradicional está  
diseñada para fomentar el  
pensamiento lógico y  
racional, encarcelando a  
la intuición en una jaula.*



*Al ayudar económicamente a una persona en la calle se establece una comunicación energética entre su agradecimiento y tu bondad que termina elevando la vibración de ambos.*





Reflexión

# 104

*Al dejar de utilizar el poder  
de discernir nos estamos  
entregando a la posibilidad  
de que nos manipulen.*

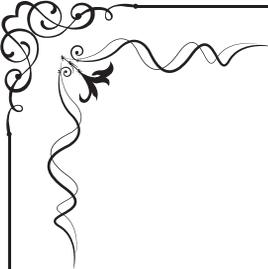


*Para lograr liberarnos de los dogmas que nos han controlado durante milenios debemos comenzar a practicar una espiritualidad lógica.*

**Nota del autor:**

Cuando utilizo el termino de “espiritualidad lógica” me refiero al equilibrio de los dos hemisferios cerebrales. Para mi, el equilibrio es la clave de la nueva Tierra. Si tomas en cuenta que la espiritualidad está en el hemisferio derecho y la lógica en el izquierdo, una espiritualidad lógica seria el equilibrio de los hemisferios. En el momento que logras encontrarle la lógica a tu espiritualidad se caen los dogmas de fe.





Reflexión

# 106

*La gratitud es la señal que  
transmitimos al Universo  
para que siga enviándonos  
bendiciones.*



*La oruga no busca transformarse en mariposa, simplemente se transforma sin ofrecer ninguna resistencia. La clave para lograr nuestra transformación interior es dejar fluir los cambios.*



*Las personas que logran ver nuestro futuro solo pueden ver una línea de tiempo de las infinitas posibilidades que existe, pero si nos enfocamos en otra línea de tiempo diferente ese futuro cambiará inevitablemente.*



*La competencia es una actividad que nos divide del resto de los seres humanos y nos aleja de la idea de todos somos uno.*



*Para despertar la conciencia  
debemos volver a ser como  
niños puros y limpios de  
corazón, olvidando todos los  
prejuicios que hemos  
adquirido a lo largo de  
nuestra vida.*

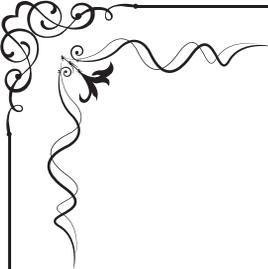


*El dinero en sí, no es ni bueno  
ni malo todo depende del uso  
que le demos.*



*Para entrar en estado meditativo no necesitamos ninguna técnica especial, lo podemos lograr tan sólo contemplando un arroyo o un pájaro sobre la rama de un árbol. Meditar es conectarnos con el todo.*





Reflexión

# 113

*Cuando comprendemos y  
aplicamos las leyes espirituales  
nuestra vida fluye libremente.*



*Al perdonar al que te hizo daño,  
serás libre. Cuando logres  
amarlo incondicionalmente  
habrás transcendido la  
conciencia de la dualidad.*



*Ayuda incondicionalmente a cualquiera que lo necesite y el Universo siempre te mandará a alguien que te ayude a ti.*

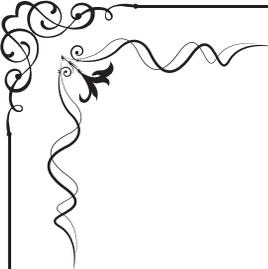


*Al compadecernos del dolor de  
nuestros enemigos nos  
conectamos con nuestra  
esencia divina.*

**Nota del autor:**

No debes confundir la lástima con la compasión. Normalmente al sentir lástima por alguien nos ubicamos en una posición superior a la otra persona. Al sentir compasión sentimos la pena del otro como si fuera nuestra.





Reflexión

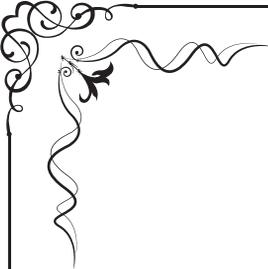
117

*Venimos a este mundo una y  
otra vez para aprender  
a vibrar en amor.*



*Existen entidades que se encargan de custodiarnos para que cumplamos el plan de vida que planificamos antes de reencarnar. Debemos callar nuestra mente para poder escuchar sus consejos claramente.*





Reflexión

119

*Al entender el concepto de  
karma desaparece de  
nuestra mente la idea  
de castigo divino.*



*Reencarnar es una oportunidad que tenemos para compensar los errores de otras vidas y al mismo tiempo disfrutar de lo aprendido. Tenemos que ver a la reencarnación como una oportunidad para seguir evolucionando.*



*No todos los accidentes que ocurren en nuestra vida son generados por un evento karmático, también pueden ser consecuencia de un mal uso de nuestro libre albedrío.*



## Sobre el autor



Daniel López de Medrano, nació en Caracas y estudió periodismo en la Universidad Central de Venezuela. A lo largo de 25 años se desempeñó como productor y director de radio y televisión, tanto en Venezuela como en E.E.U.U.

Con una excelente carrera por delante, decidió entregarse en cuerpo y alma a la investigación del despertar de la conciencia. Actualmente dedica todo su tiempo, apoyado en sus libros y conferencias, en ayudar a quienes están en el camino de la espiritualidad.

Durante todo el año 2011 y 2012 dictó conferencias gratuitas y realizó infinidad de entrevistas radiales para explicar que el 21 de diciembre del año 2012 no sería el fin del mundo y que no ocurriría ninguna catástrofe global. Sin embargo siempre dejó bien claro que a partir de esa fecha comenzaría un cambio de paradigma el cual nos llevará a un mundo de paz, amor y armonía. Su conferencia “2012 entendiendo los cambios”, que tiene una duración de 4 horas , tiene más de 100.000 vistas en Youtube.

Daniel López de Medrano ha logrado explicar conceptos espirituales profundos de una manera amena y fácil de entender. Es el escritor de la serie “Programa tu Mente” que incluye: Programa tu Mente para Pensar en Positivo, Programa tu Mente para Atraer Dinero y Programa tu Mente para Bajar de Peso. También es autor del libro “Reflexiones 2012 “ y “121 Reflexiones para Despertar la Conciencia y Evolucionar Espiritualmente” . Próximamente publicará una serie de libros infantiles con enfoque espiritual.

[www.lopezdemedrano.com](http://www.lopezdemedrano.com)



## REGALA UNA SONRISA

Un porcentaje de las ganancias que se obtengan con la venta de este libro se destinarán a la organización sin fines de lucro llamada “Operación Sonrisa”.



Operación Sonrisa es una obra médica de caridad a nivel mundial que se dedica a mejorar la calidad de vida de niños nacidos con labio leporino, paladar hendido y otras deformidades del rostro.

Operación Sonrisa tiene presencia en más de 60 países y goza de casi 5.000 médicos voluntarios que dan su tiempo y talento en forma gratuita. Sin embargo se necesitan fondos para costear los gastos de material quirúrgico.

Actualmente Operación Sonrisa ha proporcionado más de 200.000 (dos cientos mil) procedimientos de cirugía gratuita para niños y jóvenes nacidos con deformaciones faciales.

Te invitamos para que te pongas en contacto con las oficinas de Operación Sonrisa de tu país y te unas a esta noble causa, ya sea como voluntario o haciendo un donativo a esta Organización. Una cirugía cuesta alrededor de US\$250, pero muchos niños están en una lista de espera porque no hay suficiente dinero en la Organización. Tú puedes cambiar esto.

*“Tu gesto de amor puede darle a un niño una vida nueva...”*

Roselyn Sánchez,  
Embajadora de Operation Smile



# 121

## Reflexiones

para Despertar la Conciencia y  
Evolucionar Espiritualmente

Comprender que se tiene la conciencia dormida es muy complicado porque la gran mayoría de las personas están absolutamente convencidas de que la tienen despierta. Por esa razón lo primero que necesitas para despertar tu conciencia es entender que la tienes dormida.

La sabiduría que encierra cada una de las reflexiones de este libro te ayudará a despertar tu conciencia a niveles superiores.

Cuando nuestros pensamientos son generados desde un nivel de conciencia superior, entendemos que todos somos uno y todas nuestras acciones están basadas en la energía más poderosa del Universo: el amor incondicional. Este libro fue escrito desde ese nivel de conciencia.

**Diseño de portada y diagramación por:**  
**Juan Carlos Santana Llebry**



Orlando FL 34711  
USA

