

**La Pausa Cuántica - Ejercicios de respiración**  
por los WingMakers, EventTemples.com, 2009  
Publicado: Jueves, 17 de febrero 2011  
( <http://wespenre.com> )

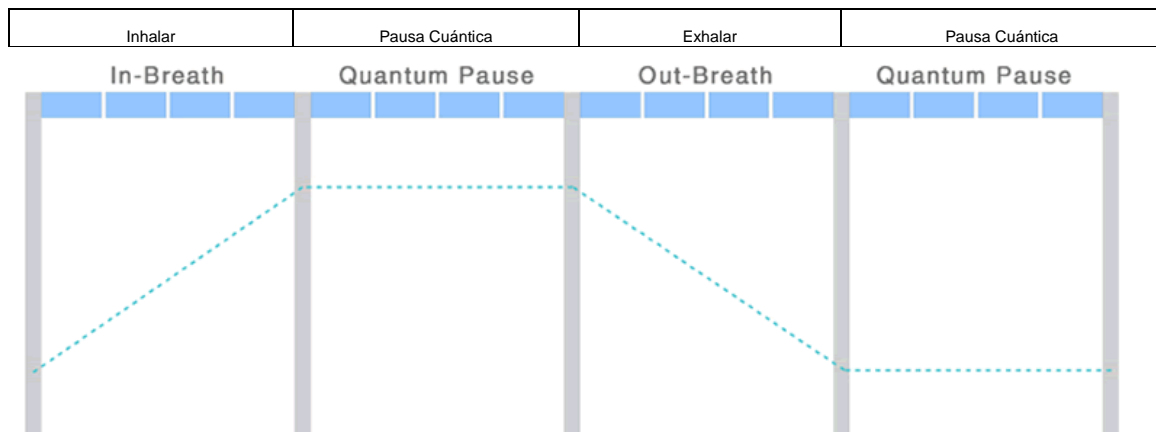
**[Español Mapa del Sitio](#)**

<http://wespenre.com/quantum-pause.htm>

La respiración es la forma en la que el instrumento humano se conecta a este punto de origen en cualquier parte del espacio-tiempo. La respiración es el portal entre la dimensión física y la cuántica o dominios interdimensionales, pero no es la respiración normal, autónoma, sino que es un patrón de respiración muy específico que llamamos Pausa Cuántica.

La Pausa Cuántica es un simple proceso, de cuatro etapas, iniciando con una inhalación de entre tres y seis cuentas, dependiendo de su capacidad pulmonar, postura, y el grado de privacidad. Después de que se ha reunido en la respiración, respirando a través la nariz, usted la sostiene (pausa) para un recuento igual, y luego exhale por la boca, una vez más, durante el mismo tiempo, y luego manténgala (pausa) por el mismo tiempo.

El patrón de respiración descrito más abajo usando un ejemplo de un recuento de cuatro. La clave es mantener la simetría en cada uno de los cuatro segmentos del proceso. Si está utilizando una cuenta de tres, aplíquela por igual en cada segmento. No es esencial que usted vigile esto con precisión, en cambio, aplique un monitoreo ocasional de su tiempo para cada segmento y mantenga una consistencia al flujo.

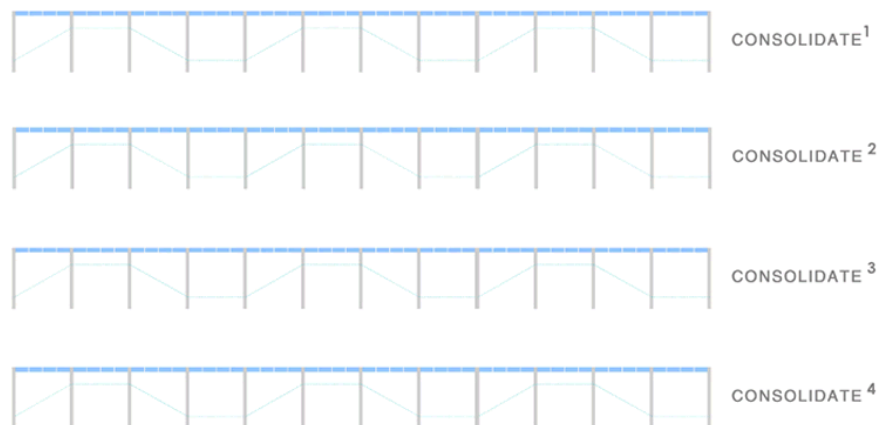


Un ciclo ha sido descrito anteriormente, y se recomienda hacer de tres a cuatro ciclos en una fila y luego regresar a la respiración normal. Este período de respiración "normal" se llama el período de consolidación. Mantenga sus ojos cerrados durante todo el proceso y siéntese con la espalda recta en una posición cómoda, con ambos pies en el suelo. Cuando usted comienza su período de consolidación, es un momento en el que usted puede concentrar su enfoque y toda su atención en las cosas que burbujan a la superficie de su conciencia, sabiendo que éstas surgen por una razón. Este es un excelente momento para aplicar las Seis Virtudes del Corazón (apreciación, compasión, perdón, humildad, valor, y comprensión) a cualquier pensamiento o sentimiento que se manifiesta.

Este período de consolidación por lo general dura de tres a cinco minutos, pero no hay límites de tiempo establecido. Use su intuición para guiar este período de tiempo. Generalmente, cada repetición de la

consolidación, y por lo general hay cuatro o cinco, se vuelve menos llena de pensamientos o sentimientos, y para el tiempo en que usted entre en el período de consolidación final de haberse vaciado a sí mismo de pensamientos y sentimientos, y entrado en el dominio cuántico.

El diagrama a continuación representa una sesión típica de Pausa Cuántica. Observe que hay tres ciclos de respiración, y luego un período de consolidación en este ejemplo particular. Esto se repite cuatro veces. Usted puede tener un máximo de cinco ciclos de respiración intercalados con períodos de consolidación, una vez más, la simetría es importante.



La aplicación de la Pausa Cuántica puede parecer una forma poco probable para desactivar el Marco de represión del Soberano Integral, y de manera más efectiva manejar la etapa de transición en la que estamos, pero me animo a probarlo durante tres semanas y ver qué resultados se alcanzan. Sólo a través de su propia experiencia podrá juzgar el mérito de la Pausa Cuántica.

Si, después de tres semanas de práctica diaria, experimenta una nueva claridad y conexión a su punto de origen, entonces usted estará motivado para continuar, y en esta decisión usted habrá establecido su nuevo Primer Punto sobre el cual la unidad incondicional, la igualdad y la veracidad pueden sostenerse.

Hay muchos matices a la técnica de la Pausa Cuántica, y le animo a descubrirlos por su cuenta, a su manera. Esto no es más que una técnica básica que he compartido con ustedes, pero hay matices a esta técnica, que son poderosas mejoras y éstas le ocurrirán a usted mientras usted está en el proceso de utilización de la técnica, por lo que permanezca abierto mientras la práctica.

Algunas sugerencias rápidas para poder empezar. La pausa cuántica inmediatamente después de la exhalación puede proporcionar un sutil sentido del pánico en algunas personas. Si esto ocurre, acorte su recuento para tener menos tiempo transcurrido para cada segmento. Por ejemplo, si estuviera usando un ciclo de un recuento de cuatro, acórtelo a tres. Este sentimiento de pánico desaparecerá a medida que practique la técnica. Estos "tirones" o pausas cuánticas tienen un propósito que usted llegará a entender.

También quisiera sugerir que usted centre su atención en la respiración - su sonido, su textura, lo que se siente en el interior de los pulmones, cómo se forman los labios en la exhalación, cómo fluye a través de su sistema, etc. Este enfoque que se alinea con el Primer Punto o el punto de origen de su Soberano Integral, porque es el aliento el Portal del ser infinito y eterno que usted es de verdad, y es a través de este portal que usted se está manifestando en el mundo físico.

Cuando está utilizando la Pausa Cuántica, hay una tendencia natural a buscar la experiencia de la Luz o ver nuevas dimensiones, hablar con Seres o incluso Dios, o tener una experiencia "guau" que realmente le confirma que está en el camino correcto. La práctica de la Pausa Cuántica te traerá nuevas experiencias y conciencia, pero deje sus expectativas atrás. Una vez más, los seres humanos aman los estímulos visuales. Les encanta ver dimensiones superiores, como si ver fuese creer. Pero todo lo que está en el espacio-tiempo cuántico no se ajusta al Sistema Mental Humano. Quantum es origen. Es meta-física, que precede a la información visual, acústica, y datos sensoriales. Precede sentimientos y pensamientos. Existe antes de estos estímulos y está, en efecto, escondido detrás de ellos hasta cierto punto.

La experiencia "¡guau!" puede manifestarse en una forma que su sistema mental humano no puede interpretar o traducir en imágenes, palabras, sentimientos y pensamientos. Por lo tanto, haga lo mejor para eliminar las expectativas de carácter experiencial y simplemente siga su respiración. En el momento en el que el Soberano Integral alcanza su sistema mental humano y anuncia su presencia, usted nunca lo olvidará, ni le confundirá con otra cosa que lo que es. Y cuando llegue ese momento, es posible que usted se esté cepillando los dientes, o escribiendo un correo electrónico, o descansando en el sofá. Sucede en su propio tiempo.

Además de la práctica de la Pausa Cuántica, me permito sugerir que usted tenga en cuenta los nuevos paradigmas para su forma de vida. Por ejemplo, yo he dado a conocer las [Seis virtudes del corazón](#) (una descarga de PDF gratuita) en algún detalle en el sitio web EventTemples.org. Esta orientación práctica le ayudará a moverse por la vida con mayor armonía. Usted también puede encontrar valor en la práctica del Momento Cuántico.

El Momento Cuántico está diseccionando su día en pasajes de tiempo. En otras palabras, "momentos", en esta definición, son pasajes de tiempo o eventos. Por ejemplo, digamos que usted se levanta de la cama por la mañana, ahora usted está comenzando un nuevo pasaje o momento cuántico. Antes de moverse hacia en el nuevo pasaje, practica una Pausa Cuántica abreviada - uno o dos ciclos de respiración: inhalación, pausa cuántica, exhalación, pausa cuántica. Esto restablece su Primer Punto, la conexión a tierra de su instrumento humano con base física en el dominio cuántico. Al pasar por el paso de despertarse, lavarse la cara, cepillarse los dientes, etc. usted está caminando a través de pasos de tiempo.

El Momento Cuántico, como su primer punto, percibe que el individuo es soberano e infinito, y que existe aquí. Justo aquí. No está volando alrededor en los planos del alma, no se oculta en las túnicas de un Dios o Maestro, no está separado de su instrumento humano y no evita la condición humana. Es, y siempre será, aquí mismo. Como se dijo anteriormente, el momento cuántico es un paso del tiempo que se siente como si se cruza un portal y usted entra a un portal de experiencia diferente que el paso anterior. Esto puede ser tan simple como caminar de su coche a la estación de trabajo en la oficina - ese es un momento - y al momento siguiente el teléfono suena y usted hace la transición al nuevo momento de hablar con alguien.

Toda su vida es una serie de momentos o pasajes de tiempo, y en cada paso usted va acompañado de su Ser infinito que está buscando una cosa en esta tierra: La auto-realización de sí mismo dentro del instrumento humano

En nuestro mundo, la información y el conocimiento es dispensado como hidrantes destapados, expulsando en todas las direcciones. Todo el mundo le está diciendo que el camino a la verdad es de esta manera o de esa manera, y el "camino" conduce a la separación y, por tanto, al engaño.

Mientras usted está en el Momento Cuántico, usted ve que la bifurcación en la carretera es siempre de una de dos maneras: verdad o deshonestidad. La verdad es el aliento de vida que sale del Soberano Integral. La deshonestidad es el Sistema Mental Humano repitiendo el conocimiento y la información que está rebotando en cada rincón de nuestras vidas a través de teléfonos celulares, televisión, libros, seminarios, películas, podcast, artículos electrónicos, sitios web, periódicos, y relaciones humanas.

Darse cuenta del Yo como el Soberano Integral aquí, y expresar esta conciencia mientras está en el instrumento humano, requiere que usted se centre en las Seis Virtudes del Corazón dentro de su universo local - los pasajes de su vida en el que se mueve físicamente - y aplicarlos sin cesar. La clave para la realización es una sobria evaluación directa, una verdadera evaluación de sus comportamientos y aplicar las Seis Virtudes del Corazón a aquellos comportamientos que se han convertido en expresiones de su auto-engaño y deshonestidad.

El Momento Cuántico le ayuda a estar presente en el momento y ver a su Ser como el observador, no juzgando a otros o a usted mismo, sino conservando la sobria evaluación del Soberano Integral y aplicando el perdón y la comprensión al pasaje en el que más recientemente se ha introducido en toda su vida. Se convierte en una forma de vida.

