

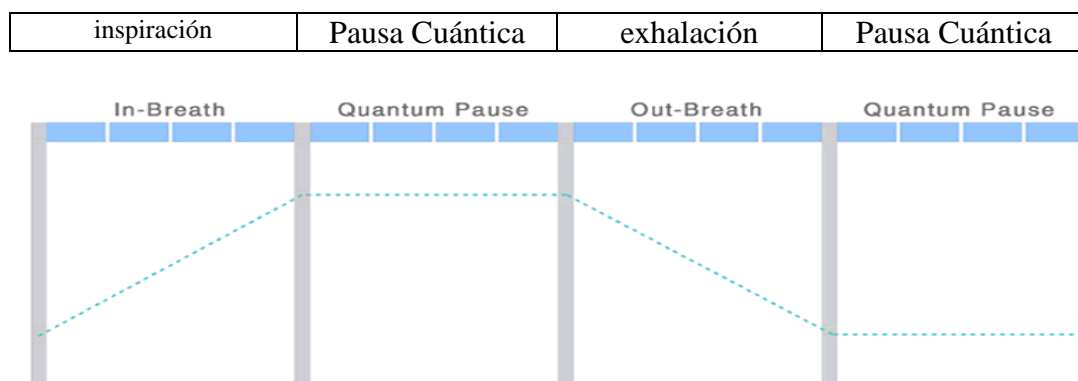
## La pausa cuántica

Es la respiración la que nos conecta con *nuestro punto de origen*, y cuando uso ese término, no me refiero al nacimiento en lo físico, en esta vida o en cualquier otra. Me estoy refiriendo al estado de conciencia Integral Soberano que es nuestro estado puro de ser.

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

La pausa cuántica es un proceso simple de cuatro etapas que comienza con una inhalación de entre tres y seis cuentas, dependiendo de su capacidad pulmonar, postura y grado de privacidad. Después de haber recogido la respiración, respirando por la nariz, la mantienes (pausas) durante un conteo igual, y luego exhalas por la boca, nuevamente, durante el mismo conteo, y luego mantienes (pausas) el mismo conteo.

El patrón de respiración se describe a continuación, utilizando un ejemplo de una cuenta de cuatro. La clave es mantener la simetría en cada uno de los cuatro segmentos del proceso. Si estás utilizando una cuenta de tres, aplícala por igual en cada segmento. No es esencial que monitorees esto con precisión, en su lugar, aplica un monitoreo casual de su tiempo para cada segmento y mantén una consistencia en el flujo.

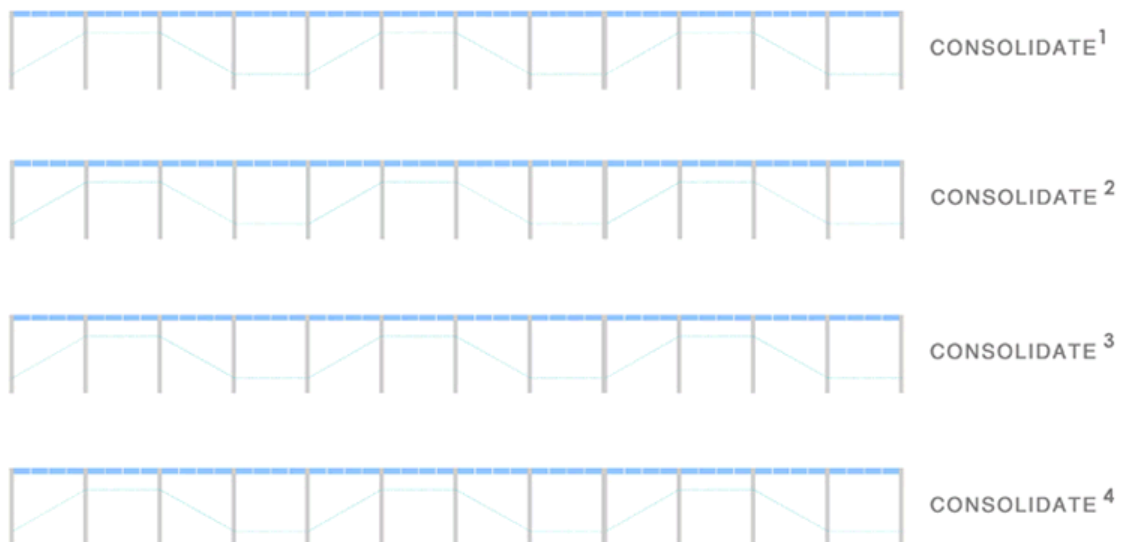


Un ciclo se describe anteriormente, y se recomienda hacer de tres a

cuatro ciclos seguidos y luego volver a la respiración normal. Este período respiratorio "normal" se denomina *Consolidación* periodo. Mantén los ojos cerrados durante todo el proceso y siéntate con la espalda recta en una posición cómoda, con ambos pies en el suelo. Cuando comienzas tu período de consolidación, es un momento para que te concentres y prestes toda tu atención a esas cosas que burbujan a la superficie de tu conciencia, sabiendo que surgen por una razón. Este es un excelente momento para aplicar las Seis Virtudes del Corazón (aprecio, compasión, perdón, humildad, valor y comprensión) a cualquier pensamiento o sentimiento que se manifieste.

Este período de consolidación suele durar entre tres y cinco minutos, pero no hay límites de tiempo establecidos. Usa tu 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 cuando entras en el período final de consolidación te has vaciado de pensamientos y sentimientos y has entrado en el dominio cuántico.

El siguiente diagrama muestra una sesión típica de Pausa cuántica. Observe que hay tres ciclos de la respiración y luego un período de consolidación en este ejemplo en particular. Esto se repite cuatro veces. Puedes tener hasta cinco ciclos de respiración intercalados con períodos de consolidación, de nuevo, la simetría es importante.



La aplicación de la Pausa Cuántica puede parecer una forma poco probable de desactivar el Marco de Supresión del Integral Soberano y manejar de manera más efectiva la etapa de transición en la que nos encontramos, pero te animo a que lo pruebes durante tres semanas y veas qué resultados logras. Solo a través de tu propia experiencia puedes juzgar el mérito de la Pausa Cuántica. Si, después de tres semanas de práctica diaria, experimentas una nueva claridad y conexión con tu punto de origen, entonces estarás motivado para continuar, y en esta decisión has establecido tu nuevo Primer Punto sobre el cual la unidad incondicional, la igualdad y la veracidad pueden sostenerse.

Hay muchos matices en la técnica de la Pausa Cuántica, y te animo a que los descubras por tu cuenta, a tu manera. Esta no es más que una técnica básica que he compartido contigo, pero hay sutilezas en esta técnica que son mejoras poderosas y estas te ocurrirán mientras estás en el proceso de usar la técnica, así que permanece abierto mientras la practicas.

Algunas sugerencias rápidas para empezar a practicar la pausa cuántica: inmediatamente después de la exhalación, algunas personas pueden percibir una sutil sensación de pánico. Si esto ocurre, acorta el recuento para que transcurra menos tiempo para cada segmento. Por ejemplo, si estuvieras usando un ciclo de cuatro cuentas, recórtalo a tres. Esta sensación de pánico desaparecerá a medida que practiques la técnica. Estos "enganches" o pausas cuánticas tienen un propósito, que más adelante llegarás a entender.

También te sugiero que centres tu atención en tu respiración: su sonido, su textura, cómo se siente dentro de tus pulmones, cómo se forman tus labios al exhalar, cómo fluye a través de tu sistema, etc. Este enfoque os alinea con el Primer Punto o el punto de origen de vuestro Soberano Integral, porque es la respiración, que es el Portal del ser infinito y eterno que realmente somos, y es a través de este portal te estás manifestando en la fisicalidad.

Cuando se usa la Pausa Cuántica, hay una tendencia natural a buscar la experiencia de la Luz o a ver nuevas dimensiones, hablar con los Seres o incluso con Dios, o tener una experiencia "iwow!" que realmente confirme que estás en el camino correcto. La práctica de la Pausa Cuántica te traerá nuevas experiencias y conciencia, pero deja atrás tus expectativas. Una vez más, a los seres humanos les encantan los estímulos visuales. Les encanta ver dimensiones superiores, como si ver para creer. Pero todo lo que hay en el espacio-

tiempo cuántico no se ajusta al Sistema Mental Humano. Lo cuántico es origen. Es metafísico, que precede a los datos visuales, acústicos y sensoriales. Precede a los sentimientos y pensamientos. Existe antes de estos estímulos y, de hecho, se esconde detrás de ellos hasta cierto punto.

La experiencia "iwow!!" puede manifestarse en una forma que tu SMH – Sistema Mental Humano\*no puede interpretar o traducir en imágenes, palabras, sentimientos y pensamientos. Por lo tanto, haz todo lo posible por eliminar las expectativas de naturaleza experiencial y simplemente sigue tu respiración. En el momento en que el Soberano Integral llegue a vuestro SMH y anunciéis su presencia, nunca lo olvidaréis, ni lo confundiréis con otra cosa que no sea lo que es. Y cuando llegue ese momento, es posible que estés cepillándote los dientes, escribiendo un correo electrónico o descansando en el sofá. Sucede a su propio tiempo.

Además de la práctica de la Pausa Cuántica, te sugiero que consideres nuevos paradigmas para tu forma de vida. Por ejemplo, he revelado las [Seis Virtudes del Corazón](#) (una descarga gratuita en PDF) con cierto detalle en el [sitio web de los Wing Makers](#). Esta orientación práctica te ayuda a moverte por la vida con mayor armonía. También puedes encontrar valor en la práctica del Momento Cuántico.

El Momento Cuántico está diseccionando tu día en pasajes de tiempo. En otras palabras, los "momentos", en esta definición, son pasajes de tiempo o eventos. Por ejemplo, supongamos que te levantas de la cama por la mañana; Ahora estás comenzando un nuevo pasaje o momento cuántico. Antes de pasar al nuevo pasaje, practicas una Pausa Cuántica abreviada: uno o dos ciclos de respiración: inhalación, pausa cuántica, exhalación, pausa cuántica. Esto restablece su Primer Punto, enraizando su instrumento humano basado en la física en el dominio cuántico. A medida que pasas por el pasaje de despertarte, lavarte la cara, cepillarte los dientes, etc., estás atravesando pasajes del tiempo.

---

*\*SMH Esto es de James Mahu de WingMakers:*

*"Sistema de la mente humana (SMH): el sistema de la mente humana se separa en tres mecanismos funcionales principales: la mente inconsciente o genética, el subconsciente y el consciente. Estos tres componentes se entremezclan para formar lo que la mayoría de la gente llama conciencia. El SMH es el más velo opaco y distorsionado que se ha interpuesto entre la humanidad y su verdadero yo, pervirtiendo su autoexpresión dentro de los dominios que llamamos realidad".*

-- [https://projectcamelot.org/james\\_wingmakers\\_sovereign\\_integral.html](https://projectcamelot.org/james_wingmakers_sovereign_integral.html)

El Momento Cuántico, como Primer Punto, percibe que el individuo es soberano e infinito y existe aquí. Aquí mismo. No está volando en los planos del alma; no está *oculto en las vestiduras de un Dios o Maestro*, no está separado de vuestro instrumento humano y no evita la condición humana. Está, y siempre estará, *aquí*. Como se dijo anteriormente, el momento cuántico es un paso del tiempo que se siente como si se atravesara un portal y entraras en un portal de experiencia diferente al pasaje anterior. Pueden ser simples como caminar desde su automóvil hasta su estación de trabajo en la oficina, ese es un momento, y al momento siguiente suena el teléfono y pasa al nuevo momento de hablar con alguien.

Tu vida entera es una serie de momentos o pasajes de tiempo, y en cada pasaje estás acompañado por tu 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 se distribuyen como bocas de incendio destapadas, expulsándose en todas direcciones. Todo el mundo te está diciendo que el camino a la verdad es de esta manera o de aquella manera, y el "camino" conduce a la separación y, por lo tanto, al engaño.

Mientras estás en el Momento Cuántico, ves que la bifurcación en el camino es siempre uno de dos caminos: la verdad o la deshonestidad. La Verdad es el aliento de vida que emana del Soberano Integral. La deshonestidad es el Sistema Mental Humano repitiendo como loros el conocimiento y la información que está rebotando en cada rincón de nuestras vidas a través de teléfonos celulares, televisión, libros, seminarios, películas, podcasts, documentos electrónicos, sitios web, periódicos y relaciones humanas.

Darse cuenta del Ser como el Soberano Integral *aquí*, y expresar esta conciencia mientras está en el instrumento humano, requiere que enfoquen las Seis Virtudes del Corazón dentro de su universo local – los pasajes de su vida en los que se mueven físicamente – y las apliquen incesantemente. La clave para la realización es una evaluación directa, sobria y veraz de sus comportamientos y la aplicación de las Seis Virtudes del Corazón a aquellos comportamientos que se han convertido en expresiones de su autoengaño y deshonestidad.

El Momento Cuántico te ayuda a estar presente en el momento y a verte a ti mismo como el observador, no juzgando a los demás o a ti mismo, sino reteniendo la sobria evaluación del Soberano Integral y aplicando el perdón y la comprensión al pasaje en el que entraste más recientemente a lo largo de tu vida. Se convierte en una forma de vida.