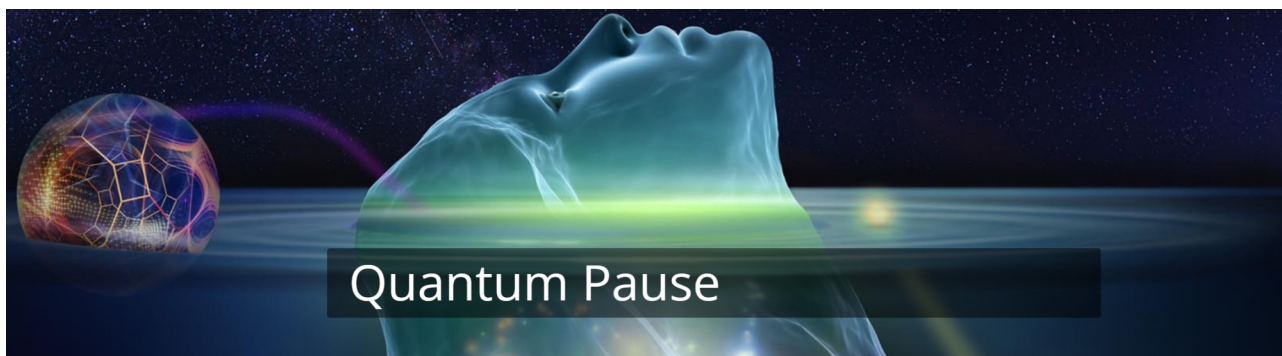


# Kvantová pauza – dechové cvičení



## Úvod ke Kvantové pauze

Kvantová pauza je primární nástroj procesu Svrchovaného Sjednocování. Báječná věc na dechu je to, že je vždycky s tebou - od samého počátku až do samého konce zážitku tohoto světa. Je příruční, každý ho má a je tím, co tě ukotvuje v teď.

Níže je proces popsán krok za krokem, jak je doporučován k používání, když praktikuješ kvantovou pauzu. Nicméně také je doporučeno, abys zůstal otevřený a adaptoval tento proces ke svému vlastnímu stylu, preferencím a schopnostem.

## KROK 1: Deklarování záměru

První krok se nazývá Deklarování záměru. To prostě znamená, že než začneš, deklaruješ svůj záměr. Když člověk dělá kvantovou pauzu, všeobecně existují dva stavy:

1. Dělán to pro celé lidstvo
2. Dělán to pro konkrétní podskupinu lidstva (pro sebe, přátele, rodinu)

První stav je zřejmý, avšak druhý se značně liší. Například můžeš aplikovat kvantovou pauzu na situaci, která vyžaduje odpuštění nebo soucit ve tvé současné rodině nebo třeba vůči sama sobě. Ať je záměr jakýkoliv, je doporučeno ho deklarovat, než se poprvé nadechneš. To je tvůj počáteční či prvotní bod pro celou seanci, která následuje.

## KROK 2: Základna dechu (2-4 takty)

Z perspektivy dechu existují čtyři rovnocenné části kvantové pauzy. Nádech (nosem) > pauza > výdech (ústí) > pauza. Tento 4-dílný proces je nazýván takt (angl. measure). Každý takt je rozdělen na dva segmenty:

1. Nádech > pauza segment, což je JÁ JSEM
2. Výdech > pauza segment, což je MY JSME

Poté co jsi deklaroval svůj záměr, udělej 2-4 takty dechu bez vizualizace, myšlení nebo cítění. Tento krok je tu prostě proto, aby zklidnil tvůj vnitřní stav, vycentroval tvé uvědomění a plně tě vzal do teď.

## Dechový vzorec Kvantové pauzy

Strukturální rámec



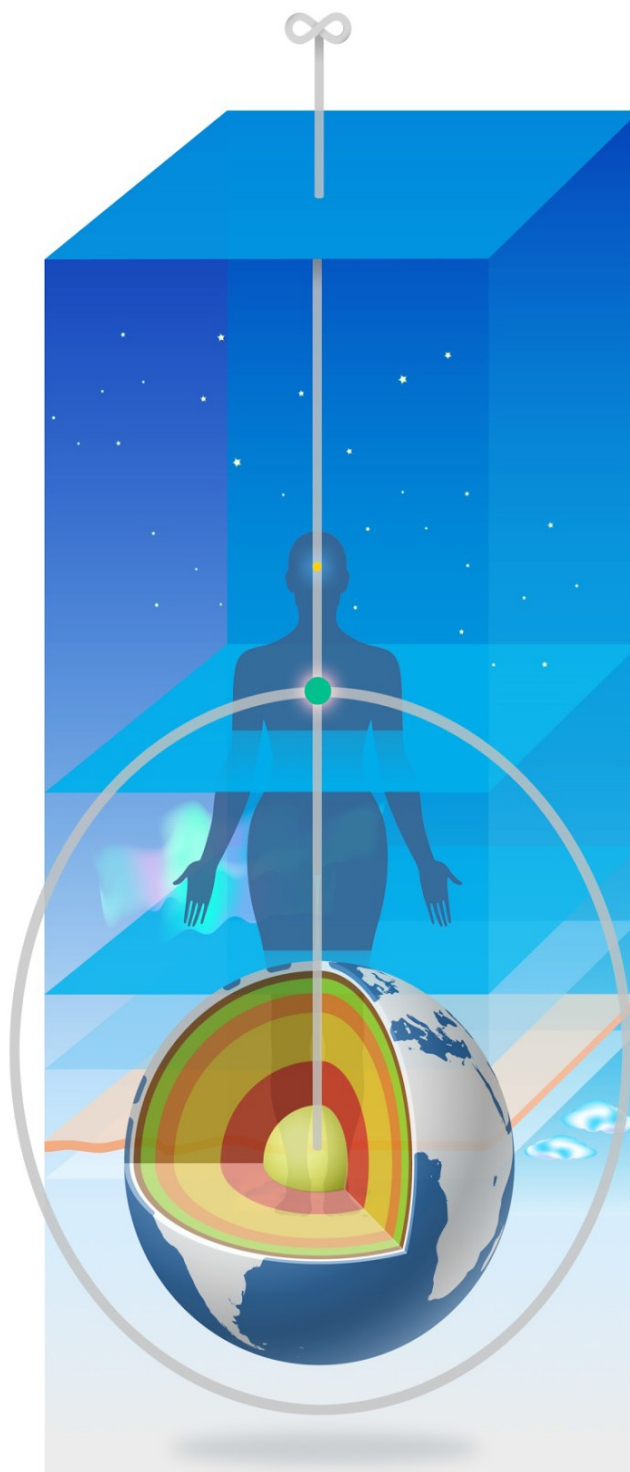
### KROK 3: Koncepční pozornost (3-5 taktů)

Poté co jsi založil základnu, představ si, že během nadechovacího segmentu vychází z centra země vzhůru vertikální linie či sloupec, který vede skrz šišinku mozkovou ve tvém mozku a rozpíná se dál nahoru do nekonečna. Počátek nádechu začíná v jádru země a jak nadechuješ, vertikální linie expanduje skrze tebe a dál do nekonečna nad tebou. Když dosáhneš pauzy po nádechu, představ si, že pole vědomí JÁ JSEM během pauzy splývá nebo se sjednocuje ve vertikálním sloupci.

Během vydechovacího segmentu si vizualizuj horizontální pruh či linii, která vychází ze tvé srdeční oblasti a rozšiřuje se ven ze tvých deltových svalů na pažích a krouží kolem země. Když dosáhneš pauzy po výdechu, představ si, že pole MY JSME splývá v horizontálním pruhu. Vizualizace MY JSME tě spojuje s lidstvem a životem na zemi.

Není rozhodující, jestli tvá vizualizace je s vysokým rozlišením (tj. v barvách a jemných detailech). Jedná se o koncepční pozornost bez posuzování týkajícího se tvého výkonu, způsobu provedení nebo toho, kolika detaily dokážeš naplnit každý segment. Směřuješ svou pozornost na vysoké koncepty a to stačí.

Tyto koncepty JÁ JSEM a MY JSME - v porovnání se tvým naprogramováním k televizi, internetu a dennímu životnímu prostředí - podporují tvou službu pravdě. Neexistuje žádné posuzování toho, jak to provádíš. Prostě jde o to, že sama tvá koncepční pozornost se uvolňuje z programů Hologramu klamu.



## **KROK 4: Tělesné čočky Ctností srdce (3-5 taktů)**

Během nadechovacího segmentu každého taktu můžeš vnést jednu či více ctností srdce. Například když nadechuješ, představ si odpuštění jako čočku, která se formuje kolem celého tvého těla. Můžeš se dívat ven skrze tuto čočku, která tě obklopuje, celým svým bytím. Jsi naplněný odpuštěním. V pauze mu jednoduše dovol, aby se zintenzivnilo a obklopilo tě jako průzračné pole energie.

Jak pokračuješ k vydechovacímu segmentu, uvolni toto odpuštění nebo jakoukoliv srdeční ctnost, na kterou se soustřeďíš. Její uvolnění, v závislosti na deklaraci záměru, je buď k lidstvu jako celku nebo k podskupině, což můžeš být jen ty sám nebo členové tvé rodiny, kolegové v práci, přátelé, sousedi, domácí mazlíčci, zvířata, rostliny, atp.

Když tímto procesem procházíš, je důležité nasměrovat ctnosti srdce na sebe. Potřebuješ sebe-odpuštění, sebe-soucit, sebe-pochopení a sebe-uznání. To je někdy lepší udělat na konci dne, zatímco během dne je dobré se soustředit na druhé a na lidstvo. Ale je to individuální proces a ty sám rozhodni, co ti vyhovuje.

## **KROK 5: Dokončení**

Když cítíš, že jsi hotov, můžeš poslat vděčnost Stvořiteli do toho koncepčního rámce nekonečna, který jsi vytvořil dříve. Potom vezmi celou seanci a představ si, že je stlačena do čehosi o velikosti hrášku nebo malého kamene a ten je moudře umístěn ve tvé šišince mozkové, aby zde mohl být absorbován a vyzářován.

Potom rozpust' celou seanci otevřením svých očí a deklarováním "Je to hotovo." Neměj žádné očekávání nebo preference, co se týká výsledku. Buď neutrální, když ze seance vystupuješ.

---

## **Dodatečné podněty**

*Zhuštěné verze Kvantové pauzy* - jakmile jsi toto praktikoval po dobu dvou až tří týdnů, zauvažuj, jak by to mohlo být zhuštěno a aplikováno v reálném čase, který by ti umožnil převést zkušenost pěti fázové seance do 30 sekundové seance a potom dále do 10 sekundové a nakonec do 3 sekundové seance. Idea je ta, zhustit zážitek (nikoliv dechový aspekt) kvantové pauzy do kratšího časového úseku, který by mohl být použit v zážitcích v reálném čase, kdy můžeš třeba telefonovat nebo být na nějakém setkání, řídit auto, mluvit se svým manželem či manželkou a přitom vyvolat tento zážitek bez formalit a bez časového nároku 5 krokové struktury.

*Řízení dechu* - není žádné hodnocení, že čím delší jsou dechové úseky každého segmentu, tím lepší bude výsledek. Není mezi tím souvztažnost. Nicméně jak se dostaneš k pozdějším krokům procesu kvantové pauzy, tvá pozornost bude méně centrovaná na dech. Dovol mu, aby se řídil sám, takže tvá pozornost se bude moci přesunout ke stavům, které se více týkají představivosti a pocitů.

**Záměr** - záměr kvantové pauzy není opustit tělo nebo mít “duchovní” zážitek, ani vyčarovat “pozitivní” zážitek po dokončení. Úmyslně to není z této říše. Není to navrženo tak, aby to vytvořilo zážitek pro tvou mysl, ani aby ti to poskytlo vizualizace jiného světa. Jestliže vidíš, vnímáš nebo cítíš cokoli, co není spojeno se tvým záměrem, jemně avšak pevně to odstraň.

**Pozice** - na rozdíl od meditace není kvantová pauza spojena se specifickou pozicí. Můžeš ji praktikovat vleže, když se probudíš nebo když jdeš spát. Můžeš u ní stát nebo sedět. Nejsou zde žádné požadavky na pozici. Kvantová pauza není meditace pro lidský nástroj. *Je to cvičení v chování, které odhaluje stav vědomí Svrchovaného Sjedení.*

**Synchronizace** - jestliže při praxi kvantové pauzy začneš svou seanci v celou hodinu, bude to synchronizovat tvůj zážitek s ostatními a to bude expandovat energii. Nezáleží na tom, ve kterou ze 24 hodin začneš, ale jestli je to možné, začni v celou hodinu.

---

Zdroj: <https://wingmakers.com/writings/quantumpause/>

Publikováno: [https://tvurcikridel.cz/ctnosti\\_srdce/](https://tvurcikridel.cz/ctnosti_srdce/)

<https://tvurcikridel.blogspot.com/p/kvantova-pauza-dechove-cviceni.html>

*Překlad 2014, Ondřej Průzračný*

**[TvurciKridel.cz](https://www.tvurcikridel.cz) a [TvurciKridel.blogspot.com](https://www.tvurcikridel.blogspot.com)**