



Hola a todos,

Bienvenidos a Coherent Breathing®, volumen 4, número 1, Noviembre de 2025: **Suspendiendo la incredulidad.**

Este año he escrito poco. En lugar de escribir, he estado estudiando. Me he embarcado en un apasionante viaje educativo por el mundo de la física cuántica y la realidad tal y como se entiende actualmente. Ha sido sumamente fascinante y me ha ayudado enormemente, tanto a nivel personal como a nivel experiencial. Se nos ha enseñado que experimentamos el mundo a través de nuestros sentidos: la vista, el olfato, el gusto, el tacto y el oído. Y nos experimentamos a nosotros mismos a través de la interocepción, la propiocepción, la nocicepción y muchos otros estímulos internos específicos. Al fin y al cabo, ¿qué es la vida si no son nuestras experiencias de ella? Por supuesto, este es el dilema: no podemos conocer directamente el mundo en el que vivimos, sino solo a través de lo que nuestros sentidos nos dicen sobre él. Esto incluye nuestras mentes.

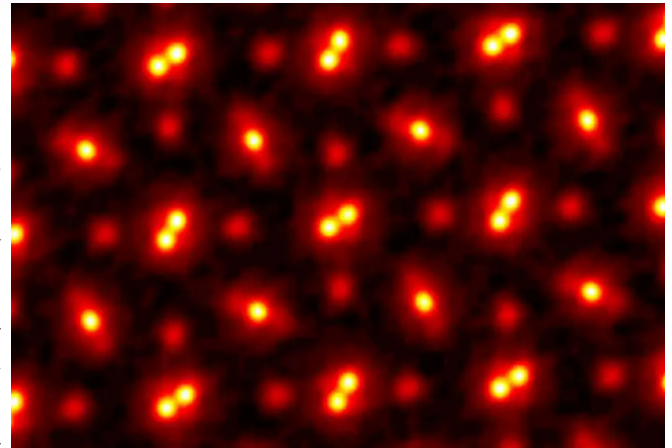


Figura 1: Imagen reconstruida tomada con un microscopio electrónico de barrido que muestra átomos vibrando en un cristal con un aumento de 100 millones de veces. [\(Cornell Chronicle\)](#)

Uno de mis principales intereses es el tema de la “unicidad” y la experiencia de la misma. Por supuesto, esta es la idea y el significado fundamentales del yoga: la unión. Mis prácticas personales se han centrado en gran medida en cultivar la unión, y mi enfoque al respecto ha sido la «disolución». Es posible que muchos hayan leído mis escritos sobre este tema. Mi enfoque principal ha sido la práctica de la [Respiración Coherente y el Wuji Qi Gong](#), que, en combinación, cultivan las condiciones necesarias: principalmente, la energía y la resonancia. Cuando establecemos la alineación postural necesaria y colocamos nuestra mente en el ombligo, el chakra manipura — manipura significa «ciudad de las joyas» en sánscrito—, al respirar de forma coherente, se abren todos los canales o meridianos del cuerpo de tal manera que la energía fluye libre y expansivamente. Esta «expansión» implica desarrollar una esfera de bioenergía que crece cada vez más a medida que nuestra práctica continúa. A medida que esto ocurre, comenzamos a perder la distinción entre nosotros mismos y el mundo que nos rodea. Ya no estamos contenidos dentro de nuestra piel. Al combinar y cultivar estas prácticas, «disolvemos» el cuerpo, la mente y el espíritu. Muchos meditadores y yoguis pueden haber experimentado esto, lo que los clásicos describen como el resultado por excelencia de la práctica yóguica. Samadhi significa «integración». La teoría de la física cuántica afirma que todo en el universo es «uno», que nuestra percepción de las cosas como objetos diferenciados, incluidos nuestro propio cuerpo y nuestro sentido del yo, es en realidad una ilusión. Y es con esto con lo que nos volvemos uno.

Llevo muchos años trabajando con la disolución. La experimenté por primera vez a 9.000 metros de altura, mientras leía con atención *Los Sutras de Shiva* en un vuelo de Ottawa a Montreal, donde viví un momento de completa unidad —una especie de llamada de atención, por así decirlo—. Comencé a practicar la Respiración Wuji en 1995. No recuerdo qué fue primero. Por supuesto, el Dr. Meng-Sheng Lin y yo escribimos Wuji Qi Gong y El secreto de la inmortalidad en 2013, en el que explicamos este método mágico. En cualquier caso, ya he experimentado la «unidad» muchas veces y puedo hacerlo en cualquier momento si las circunstancias lo permiten. Podemos pensar en esto como un tipo de fusión que se produce cuando se practican tanto la respiración coherente como el Wuji Qi Gong durante un periodo de tiempo. En su nivel más fundamental, lo considero una función de cultivar la resonancia y «fijar la atención en el ombligo». Aquí no me refiero a la ubicación del chakra en sí, ni al dantien. Me refiero al ombligo, literalmente. Este método me quedó claro en 1995 con la lectura de “Wuji Breathing Exercise” (Ejercicio de Respiración Wuji). En ese momento de mi vida, había practicado numerosas meditaciones centradas en los chakras y el dantien, pero no había utilizado el ombligo como foco principal.



¿Por qué no lo había descubierto antes de 1995? La respuesta es que hay un requisito previo: la resonancia postural, que también se describe en el «Ejercicio de respiración Wuji». Cuando la postura no es resonante, no notamos nada excepcional al centrar nuestra mente en el ombligo. Personalmente, considero que el ombligo davadashanta es el ombligo etéreo que sigue existiendo tras el nacimiento. Mi visión actual de la postura resonante es que el sushumna es el que resuena (junto con el resto del cuerpo) como una cuerda tendida entre el cielo y la tierra.

Llevo muchos años trabajando con esta idea, convencido de que es así. Mi estudio de la teoría de la física cuántica ha reforzado mi experiencia con la unidad y mi confianza en su veracidad. Con ello, me he dado cuenta de que ha habido un impedimento, que no es otro que un vestigio persistente de duda y escepticismo. Al tener una mentalidad científica, la ciencia de la mecánica cuántica era lo que necesitaba saber. Este es el punto importante de este artículo. Este año, he aprendido a «suspender la incredulidad», quitando el dedo gordo del pie del freno.

La teoría de la física cuántica explica que el universo tal y como lo conocemos es, de hecho, «uno», aunque la apariencia de las cosas tal y como las conocemos sea discreta, tangible, física... Aunque se lleva teorizando sobre ello desde hace más de 100 años, este conocimiento científico se ha confirmado en los últimos 50 años mediante el uso de colisionadores de partículas, siendo el Gran Colisionador de Hadrones del CERN, en Ginebra, el más grande. Curiosamente, este proyecto del LHC se inició en Waxahachie, Texas, en 1991, pero fue cancelado para destinar los fondos al presupuesto de la Estación Espacial Internacional. Esto ocurrió después de que se hubieran completado casi 15 millas de las 54 millas de túnel previstas. Los colisionadores de partículas han abierto una ventana a los átomos y a las partículas que los componen: ¿qué son, cuál es su comportamiento, cuál es su función, cuál es su descripción física y matemática? Una parte clave de la búsqueda consistía en encontrar el escurridizo bosón de Higgs, teorizado en 1964, el campo que funciona para dar masa a otras partículas, sin el cual nada en el universo se habría unido para formar objetos con masa. El bosón de Higgs fue finalmente detectado en 2012 en el CERN. Su descubrimiento completa lo que se conoce como el Modelo Estándar de la física cuántica.

A partir de los conocimientos adquiridos sobre la materia a escala subatómica, se ha descubierto que esta desafía nuestra comprensión de la materia a escala macroscópica, lo que lleva a la conclusión de que nuestra percepción macroscópica de la realidad es, de hecho, ilusoria. La «masa» es una función de la energía: son las dos caras de una misma moneda; de ahí que $E = mc^2$, o, a la inversa, $m = E/c^2$. Los objetos que observamos existen en forma gracias a su energía. Si un objeto está inmóvil, es debido a su energía inercial. En cualquier caso, sea cual sea el objeto, si lo ampliamos lo suficiente, se descubre que está compuesto por vacío.

La física de Isaac Newton (siglo XVII), conocida hoy como física newtoniana, es la física de lo macroscópico. A medida que los científicos del siglo XX comenzaron a desentrañar la materia, adentrándose cada vez más en los secretos que esta revelaba, descubrieron que no es en absoluto lo que parece. Nuestros sentidos pueden percibirla como sustancial, pero en realidad carece de «sustancia» y consiste en campos eléctricos cuánticos oscilantes. A esta descripción del comportamiento cuántico le dio nombre Paul Dirac, quien sentó las bases teóricas tanto de la teoría cuántica de campos (QFT) como, más tarde, de la electrodinámica cuántica (QED). Dirac compartió el Premio Nobel de Física de 1933 con Erwin Schrödinger, famoso por el experimento mental ampliamente conocido como el gato de Schrödinger, que postula que los fenómenos cuánticos existen en una «superposición» definida por su función de onda hasta que son observados. Por ejemplo, un electrón asociado a un átomo en mi taza de té puede estar aquí y, simultáneamente, en cualquier otro lugar del universo según su función de onda. Su ubicación no se conoce hasta que se observa. Este es el enigma de la física cuántica, donde los primeros modelos atómicos suponían que los electrones, por ejemplo, asociados a un átomo, orbitaban alrededor del núcleo como los planetas orbitan alrededor del Sol; en cambio, se encuentran en cualquier lugar y en todas partes hasta que los observamos, según su función de onda. Esto es cierto para todas las «partículas» subatómicas: existen de forma determinista hasta que se observan. La verosimilitud de encontrar un electrón en un lugar determinado, cuando se observa, viene determinada por la probabilidad.



Existen dos interpretaciones respecto a esta cuestión: la interpretación de Copenhague y la interpretación de los muchos mundos. Tomando como ejemplo el gato de Schrödinger, la interpretación de Copenhague sostiene que la función de onda del sistema implica que el gato dentro de la caja está a la vez vivo y muerto hasta que se abra la caja, se observe al gato, la función de onda colapse y se compruebe que el gato está vivo o muerto. La interpretación de los muchos mundos sostiene que, al observarlo, la función de onda no colapsa, sino que el universo se bifurca en dos: en un universo, el gato está vivo, y en el otro, está muerto. Ambas interpretaciones son coherentes con los resultados experimentales. La física cuántica sugiere que la realidad que experimentamos es, de hecho, un holograma emergente que se cree que es producido y evoluciona a partir de un número infinito de observaciones realizadas por seres conscientes, y que la observación o percepción del tiempo y el espacio es ilusoria. Es decir, si un árbol cae en el bosque y no hay observación consciente, en realidad no ocurre. La teoría continúa diciendo que el mundo tal y como lo conocemos es un panorama vasto y creciente de observaciones realizadas por entidades conscientes. Es mucho que asimilar.

A medida que me he esforzado por sumergirme sin reservas, mi vida ha adquirido un carácter mágico. Estoy empezando a considerar el cerebro como un órgano sensorial, a la vez receptor y transmisor de información en un mundo cuántico. Estoy experimentando frecuentes sincronicidades, muchas de las cuales son claramente entrelazamientos cuánticos con las mentes de aquellas personas con las que trabajo estrechamente. Parece que mi mente se está abriendo.

Stephen Elliott, presidente y científico de la vida, COHERENCE. Un agradecimiento especial a Marcos Cajina, España, por la traducción.

Suscríbese a Coherent Breathing®: una publicación periódica sobre soluciones complementarias para la salud, el bienestar, el rendimiento y la longevidad. ¡Es GRATIS!