

LOS INTERVALOS EN LA INVOCACIÓN Y MEDITACIÓN

INTERVALOS Y LIBERACIÓN DE LA ENERGÍA DEL ÁTOMO

INTERVALOS I

DNE T° I

[e101] ... Recordaré también que entre la primera iniciación y la segunda pueden transcurrir muchas vidas –intervalos muy extensos de silencioso y casi imperceptible [i95] crecimiento. De ninguna manera ustedes son únicos ni están mucho más evolucionados que otros aspirantes avanzados del mundo. Esto los alentará y los hará sentir humildes. Lógicamente *no* tengo la intención de decir quién se está preparando para determinada iniciación. Esto debe descubrirlo cada uno *por sí mismo*. Es asunto de orientación interna y no de información externa.

[e137]

Para muchos discípulos en entrenamiento la crisis actual les presenta un período o intervalo de abstracción, a fin de reenfocar y conocer de nuevo la fuente de la sabiduría interna. Esto también le atañe a usted. Ocúpese del problema de responder sensiblemente y no del espejismo del trabajo que debe realizar. Ocúpese de las causas y no de los efectos, los cuales se producen inevitablemente.

[e188]

Por lo tanto, procure practicar el ejercicio de respiración poniendo especial atención en el intervalo y **en la línea de pensamiento que desarrolla en esos intervalos**. Esta tarea es algo difícil para usted, sin embargo, el intervalo debería ser la parte más fácil y efectiva en la práctica de la meditación. Un intervalo mantenido y utilizado adecuadamente, es uno de los pasos preparatorios hacia el fenómeno esotérico que los instructores orientales denominan *samadhi*...

[e205]

Comience su meditación, *imaginando* (grande es el poder de la imaginación creadora) que lleva conscientemente al centro ajna las fuerzas que entran por el centro plexo solar.

Inhale y cuente hasta seis, e imagínese que reúne, por la acción de la inhalación, la fuerza del plexo solar en la [e206] cabeza. Imagínese que asciende hasta allí por la columna vertebral.

Piense, mientras cuenta hasta ocho, que esas fuerzas del plano astral se pierden y fusionan en un mar de amor inteligente. Mientras ascienden por la columna vertebral, se mezclan con la fuerza activa del centro cardíaco que va despertando.

Exhale, contando hasta seis, e imagínese que estas fuerzas se exteriorizan, por medio del centro [i213] entre las cejas, hacia el mundo de los hombres. El centro entre las cejas es el de la triple personalidad integrada y consagrada. Por lo tanto, tenemos:

Inhalación.....contar 6.....Reunir las fuerzas en la cabeza.
Intervalo.....contar 8.....Las fuerzas se mezclan y fusionan.
Exhalación.....contar 6.....Bendecir al mundo.
Intervalo.....contar 8.....Reconocimiento del trabajo realizado.

Más adelante puede aumentar las cifras, pero esto es suficiente por ahora y para el principiante que lea estas instrucciones. Esto contribuirá a cerrar el centro plexo solar y a estabilizar el cuerpo emocional, e incidentalmente debería mejorar su estado físico general.

Al terminar el intervalo final, manteniendo la conciencia firme en la cabeza, diga la siguiente invocación

“Que la energía de mi Yo divino me inspire y la luz del alma me dirija. Que sea conducido de la Oscuridad a la Luz, de lo Irreal a lo Real; de la Muerte a la Inmortalidad”.

* * *

La soledad aumenta a medida que el aspirante se aparta del mundo de las almas. Siempre llega un intervalo donde el discípulo siente un aparente e intenso aislamiento, pero es sólo una ilusión. Usted sabe que no está solo. Pero sabe cuánto se ha enriquecido su vida y cuánto se han fortalecido cada uno y todos, mediante el contacto entre hermanos. [e389]

Sabe, no es necesario que se lo diga, que antes de pasar a un conocimiento mayor necesita, como todos los discípulos consagrados, intervalos de estabilización. [e392]

Poco tengo que decirle. Gran parte de lo que hay en las instrucciones personales de sus hermanos de grupo debe ser también profundamente estudiado y aplicado por usted, que ve con claridad la Técnica del Camino y la necesidad de un reordenamiento determinado de su vida o de sus deseos, paso específico que debe dar. Tuvo un largo período de aprendizaje y de reconocimiento del alma y de la vida del alma en su propio mundo. Un intervalo de asimilación y de reconocimiento dirigido hacia el mundo de los hombres, es también muy necesario para usted. [e392]

Si le hubiera preguntado, qué año consideró el más educativo y más progresista que ha experimentado en esta encarnación, me imagino que diría, el año pasado. [i446] Le ha sucedido algo que "llegó directamente" del alma a su cerebro. El resultado fue integrador, satisfactorio (a pesar del sufrimiento incidental) y relacionador en sus efectos. Tales intervalos de desenvolvimiento en la vida de un aspirante traen consigo una elevada responsabilidad y, por el resto de su vida, usted es capaz, si desea, de producir un efecto definido sobre esas vidas con las que tiene el privilegio de entrar en contacto y para quienes representa una torre de fortaleza en un mundo donde se llevan a cabo ajustes y reorientación. [e413]

Su vida espiritual, durante el año transcurrido, fue vívida y viviente. Trate de que permanezca así a pesar de cualquier intervalo de aridez y reacción que pueda surgir. Toda vida es cíclica y esto es algo que los discípulos tienden a olvidar y pasan por alto, desalentándose cuando los abandona la intensidad del sentimiento. El iniciado hace un recorrido directo entre los pares de opuestos, sereno y sin temores. ¿No están acaso ustedes en el sendero del discipulado teniendo por delante la meta inevitable de la iniciación como un vívido momento inmediato? [e 415-416]

INTERVALOS II

Re I 422

Hoy, se enseña a los discípulos a trabajar mucho más en los *planos internos de significado* y no depender, como hasta ahora, de la actividad externa del sonido. **Recuerden que ustedes no están creando en el plano externo. Por lo tanto el sonido o sonidos físicos, relativamente es de poca importancia.** Lo que sí importa es la capacidad del discípulo para *sentir* el significado de la Palabra de Poder a medida que silenciosamente la pronuncia. La *cualidad* de su idea es la que portará el efecto correcto, y no el modo en que hace un sonido con la ayuda de sus cuerdas vocales y su boca. ... Lo importante es el pensamiento detrás de la forma, la sensación registrada respecto a las palabras y la comprensión de su significación; lo que importa es la capacidad de pensar, sentir y silenciosamente enviar el llamado de la cualidad a la cualidad, del significado al significado, de la naturaleza a la naturaleza, de la forma al espíritu, recordando siempre que eso que se halla en **el plano físico no es un principio. El sonido físico no es lo que conducirá a una exitosa construcción del antakarana.**

Re I 55

A la comprensión sólo puede llegarse cuando **un hombre vive la Palabra**, oyendo su Sonido insonoro y exhalándolo en un vital aliento dador-de-vida hacia otros.

BC [e 50]

Entre la corrida perpetua que sólo hace ruido y la melodía de una canción parece haber una diferencia dada por los intervalos, esos temidos desconocidos, y qué poco se los considera... Como se señaló, “los intervalos, no sólo entre la nota básica, la tercera mayor y la quinta perfecta, o los que distinguen la corchea de la semicorchea, son los que permiten componer una sinfonía o canción”.

Cuadro de Síntesis sobre los INTERVALOS

DNE II

DNE I – otros

Inhalación [6]	Enfoque	Reunir las fuerzas en la cabeza	Centralización de la vida.
Intervalo [8]	Punto de Tensión	Las fuerzas se mezclan y fusionan	Iniciación de las causas.
Exhalación [6]	Crisis	Bendecir al mundo Precipitación	Producción de los efectos.
Intervalo [8]	Reconocimiento – Síntesis		Preludio al enfoque

DNE, T. II, p. 383 y ss.

...“en el cuerpo o fuera del cuerpo” (como el iniciado Pablo lo expresa) la vida del discípulo no se detiene, sino que inevitablemente, si es sincero y sensato, pasará de una revelación a otra.

...hermano mío, para ser verdaderamente eficaz tal como se desea, debe adoptar la actitud de que es un canal libre e ininterrumpido y no debe obstruirlo con *sus* ideas, *sus* planes y *sus* actividades del plano físico. No quisiera que dejara de forjar planes ni de trabajar activamente, sino que sea más discernidor y precavido... [i444] Como le dije anteriormente, trate de ser; procure convertirse en un conducto para conducir la fuerza espiritual; cultive el poder de identificarse con aquellos a quienes trata de inspirar, porque lo conduce a trasferir directamente la energía; desarrolle la divina indiferencia hacia el tipo de servicio [e384] que presta, y reflexione profundamente sobre la idea de “*servir por irradiación*”.

/.../

Cada cambio en las condiciones de vida en el plano físico es *resultado de alguna causa interna*. Le insinué esto cuando le di los seis enunciados que estaban destinados a ayudarlo en la orientación de su vida. Le dije: “Sepa que sus causas son efectos. Abandone los efectos. Busque el mundo de las causas”.

Como bien sabe, estas palabras representan una de las primeras lecciones que un discípulo debe dominar. El iniciado vive en el mundo de las causas, porque evidentemente es el mundo de la iniciación. Por consiguiente, debe ocuparse de estos acontecimientos básicos que actúan como impulsos vitales e inician sólo las [e386] actividades que él formula como alma y (tenga presente esto) como alma cuya personalidad es iniciática. Debido a esta capacidad de la personalidad, de ver todo de acuerdo con el alma, sus actividades son resultado de una deliberada intención espiritual.

/.../

Tiene por delante una rica vida de servicio en el venidero período de reconstrucción, cuya plena expresión depende de alcanzar ese punto de enfoque que conduce a un punto de tensión, que a su vez conducirá inevitablemente a un punto de crisis. Cuando —enfoque, tensión y crisis— condicionen toda su vida, entonces su trabajo avanzará hacia una fructificación muy deseable.

[e388] Como todos los trabajadores creadores, hermano y amigo mío, [i449] rechaza todas esas formas que usted no ha creado. Por lo tanto, no le doy una fórmula establecida para la meditación, sino una estructura mental libre, y quisiera que rigiera su acercamiento a la vida, al trabajo y a todo lo que hace como discípulo de mi Ashrama. Esto será su contribución a la necesidad grupal y a la humanidad.

Tome las tres palabras que le di y procure tejer las energías que ellas representan en el diseño de su vida, aceptando gustoso los cambios que puedan traer y sabiendo que es el procedimiento correcto para usted, porque estos tres conceptos rigen su necesario proceso evolutivo en este momento, como sucede para el conjunto de discípulos, y en menor grado para la naturaleza inferior en desarrollo.

I. *Enfoque*

Trate de asegurarse en un sentido amplio y general, donde reside el principal enfoque de su vida. ¿Se halla en los niveles emocional, mental o del alma? ¿Está enfocado conscientemente en la Jerarquía, en mi Ashrama o en dónde? ¿Cuál es su enfoque diario cuando se observa a sí mismo todos los días de su vida? ¿En qué fijó su atención cada día, recordando que el discípulo se enfoca con frecuencia en un lugar, mientras su atención está en otro? ¿Sabe qué quiero significar con esto?

II. *Tensión*

Analice durante el próximo año si conoce la verdadera significación de la palabra tensión. Para usted significaría (hablando en símbolos que debería comprender) ese momento de exquisita sensibilidad que aparece justamente cuando la vida interna llega al punto de irrumpir en la luz. Es ese momento de orientación anticipada, alerta y consciente que caracteriza al corredor en los juegos olímpicos cuando permanece en aplomada expectativa para realizar el supremo esfuerzo y pasar la prueba. Para usted debería constituir ese momento en que deja de identificarse con lo que hace, se aparta del acto realizador (que en realidad es sólo efecto de una causa o móvil iniciador) y entra en el mundo de los orígenes, los móviles y las causas. En ese momento supremo de tensión usted relaciona la vida [i450] y la forma, lo fluido y lo concreto; entonces un organismo, no una organización, adquiere forma ante sus ojos. [e389]

III. *Crisis*

La comprensión del sistema de correcta reflexión que generará los dos procesos precedentes debe invariablemente desembocar en un punto de crisis. Poco puedo decir sobre esta crisis. Tendrá lugar de acuerdo a su capacidad para enfocarse según la correcta tensión que obtenga, por lo tanto, la precipitación de la crisis le proporcionará liberación, libertad y claridad de visión y le permitirá entrar en la luz.

Para terminar diré: Conserve su integridad esencial e innata, hermano mío. Sea como el arbusto que soporta las tormentas de viento y lluvia; mantenga intacta su vida en la forma, y obtenga mayor belleza a medida que se va fortaleciendo.

Mi bendición descansa sobre usted y mi colaboración y ayuda son suyas, si surge la necesidad. Puede contar con ello. Soporte la felicidad y la desgracia en forma equilibrada y sea una mano fuerte en la oscuridad para todos aquellos con quienes entre en contacto.

/.../

Algunas almas en encarnación deben acuciar constantemente a sus personalidades para la acción; necesitan impulsarlas a la realización y a que se liberen de la inercia. Este problema no lo enfrenta a usted, mi discípulo, pero *lo de principal importancia es la “lección de los intervalos”*. Empleo estas palabras en su sentido más técnico, como las utilizan los Maestros cuando tratan de inducir a cada vida, dentro del Ashrama, hacia los caminos que constituyen, para esa unidad de vida, el proceso esencial para el momento inmediato.

En todo ejercicio de respiración (respiración mental no física —nota de la Sede) tenemos, como bien sabe, los procesos de inhalación y exhalación y dos etapas intermedias entre ambos —los intervalos. Quienes se inician en la mecánica de la correcta respiración se absorben inevitablemente en los procesos involucrados, en la cantidad de aire inhalado o exhalado y en los efectos fisiológicos consiguientes y su analogía etérica. Los conocedores y los discípulos le prestan poca atención a esta actividad dual. **Se preocupan de lo que está sucediendo en su conciencia durante los intervalos entre las inhalaciones y las exhalaciones establecidas. Estas fases de la conciencia que se registran son en realidad puntos de desapego. Señalan los ciclos de tensión y usted debería analizarlos cuidadosamente y emplearlos.** Referente a este factor en su futuro desarrollo le llamaré seriamente la atención.

En mi última instrucción le di tres palabras sobre las cuales meditar, destinadas a servir **[i452]** de tema para su trabajo de meditación durante todo el año. Mediante estas palabras usted podía calcular los procesos de su vida y determinar la actividad que debería emprender. Por medio de ellas (empleadas correctamente) también llegaría a la real comprensión de la Ley de los Ciclos —en su propia vida, en la vida de un grupo afín y en la vida de la humanidad. Además están estrechamente relacionadas, como puede imaginarlo, con el ritmo de la respiración, que podría ser considerado de la manera siguiente, manteniendo presente las relaciones sugeridas:

1. Inhalación Enfoque Centralización de la vida.
2. *Intervalo* Punto de tensión Iniciación de causas.
3. Exhalación Crisis Producción de efectos.
4. *Intervalo* Reconocimiento Preludio al reenfoque.

[e391] Estas fases de la actividad —tanto positivas como negativas— pueden ser aplicadas en todos los aspectos y actividades de la vida. Como personalidad puede experimentarlas e instituir las, y todo el efecto de estas fases estará contenido en los tres mundos de la vida de la personalidad; mientras tanto, como alma y como discípulo, está en proceso de conocerlas y por el resto de su vida deberían establecer el ritmo de su esfuerzo; más adelante en el sendero de la iniciación, volverá a aprender el mismo proceso en una vuelta más elevada de la espiral, dentro del ritmo planetario, pero ese momento aún no ha llegado.

Al darle esta instrucción individual, hermano mío, le insisto que es necesario establecer este rítmico y cíclico “aliento de conciencia”. Reflexione sobre esta frase y haga de este objetivo un asunto de real importancia para usted, hasta que llegue el momento de trabajar en los niveles internos, libre del cuerpo físico; entonces descubrirá que el esfuerzo es interesante y práctico.

Que estas cuatro etapas condicionen el diseño de su meditación diaria, marquen también el diseño de su vida diaria e indiquen el acopio de las fuentes de recursos para el servicio que aspira prestar en la vida (aquí me refiero al proceso de meditación, diariamente practicado). Que señalen también la adjudicación cuidadosamente planificada y silenciosamente implementada [i453] de las energías, a los deberes programados del día y a la activa tarea externa de exhalar hacia el mundo de los hombres aquello con lo que es su deber contribuir. Entonces, que se produzca el intervalo final del reconocimiento.

El punto sobre el cual quiero poner énfasis es la *necesidad* —imperativa y permanente en lo que al resto de su vida se refiere— de los *intervalos* que para usted constituyen momentos de crecimiento; son esencialmente las “épocas de acopio” (sí puedo usar una frase tan llamativa y desusada) y la “simiente del samadhi”. ¿Qué es samadhi, desde el punto de vista del iniciado y esotéricamente comprendido? Simplemente esos intervalos en la vida de servicio del iniciado en que retira todas sus fuerzas a un “pozo de silencio”¹ —un pozo, lleno del agua de vida. En este estado de la conciencia surgen dos actividades definidas: Tensión y Reconocimiento... los puntos de intervalo *no* están relacionados en absoluto con la vida de la forma, sino con la vida de la Vida misma.

¿Soy demasiado abstracto con usted, hermano mío? No lo creo. Al mirar hacia adelante en su futuro y sentir la cualidad de su vida, *sé* que la nota clave de su programa interno debería ser siempre el reconocimiento de la demanda *esencial* que hace su alma para que se produzcan los intervalos rítmicos; por consiguiente, el énfasis de su personalidad debería ponerlo sobre esta abstracción. No me refiero a abstraerse del servicio externo, sino a una actitud interna, constante, cíclica, de determinada y planeada abstracción.

[i454]

...el séptimo rayo es el rayo del intervalo —un intervalo y un rayo que se vuelve activo cuando el trabajo atractivo, magnético, de los rayos constructores está listo para precipitarse al mundo fenoménico y ocasionar —bajo la Ley de Ritual y de Ceremonial divino— nuevas fases de trabajo. Estas son iniciadas en el silencio del proceso de abstracción, liberadas cuando el intervalo de tensión ha completado su trabajo, y llegan a ser efectivas cuando el intervalo de reconocimiento ha hecho posible un nuevo reenfoque.

1 “well of silence”.

III. LA LIBERACIÓN DE LA ENERGÍA DEL ÁTOMO

- (los diferentes átomos, medios para liberar esa energía)
- Liberación es la tónica de la nueva era, así como siempre ha sido la tónica del aspirante espiritualmente orientado.
- Visualicemos la posibilidad de que el trabajo de Invocación, de Meditación y Contemplación, utilizando en sus etapas los tiempos de ese ritmo respiratorio creativo divino lleve a ciertos átomos a un movimiento tal que producirán esa liberación de energías de tal potencia que la actual etapa del Plan sea cumplida rápida y eficientemente.

DNE II Cuadro sobre los INTERVALOS

DNE I – otros aportes del grupo

Inhalación [6]	Enfoque	Reunir las fuerzas en la cabeza	Centralización de la vida.
Intervalo [8-10]	Punto de Tensión	Las fuerzas se mezclan y fusionan	Iniciación de las causas.
Exhalación [6]	Crisis	Bendecir al mundo Precipitación	Producción de los efectos.
Intervalo [8-10]	Reconocimiento – Síntesis		Preludio al enfoque

Referencias origen textos del cuadro:

Azul light DNE II
Azul oscuro DNE I
Viloeta claro agregado grupo

¿no será este trabajo de invocación y/o meditación consciente con atención a los cuatro tiempos implicados en una respiración mental constructiva, análoga al ritmo de la Vida de Aquél en Quien vivimos, nos movemos y tenemos nuestro ser, lo que hará que nuestro servicio sea parte activa y efectiva en la construcción de esas nuevas formas mentales que traerán solución a los problemas mundiales?

* * *

[más sobre la liberación de la Energía del Átomo](#)

ESCUELA ARCANA
FUNDACIÓN LUCIS, Buenos Aires, Argentina, para Iberoamérica.