

# LA CONCENTRACIÓN. QUÉ ES Y CÓMO FUNCIONA

*por Francisco-Manuel Nácher*

Si bien el título de la conferencia es “La Concentración. Qué es y cómo funciona”, no sería lógico ni oportuno empezar, sin más, a hablar de ella sin antes hacer una somera exposición de la composición del ser humano, de sus vehículos y de su funcionamiento. Y ello en beneficio, no sólo de quienes no conocen aún en profundidad la Filosofía Rosacruz, sino incluso de quienes ya están familiarizados con ella, ya que siempre es posible un nuevo punto de vista que sirva de germen para un enriquecimiento posterior. Empecemos, pues.

1.- Objeto de la Fraternidad. Evolución. Consecuciones. Medios.

2.- Las columnas: Observación, Discernimiento, Concentración, Meditación, Retrospección, Oración, Contemplación y Adoración.

3.- Constitución del hombre: **Tres espíritus** (Divino, de Vida y Humano), mente y tres cuerpos (físico, etérico y de deseos). Relaciones. Las tres almas: **Alma Consciente**, del Cuerpo Denso, para el Espíritu Divino; **Alma Intelectual**, del Cuerpo Vital, para el Espíritu de Vida; y **Alma Emocional**, del Cuerpo de Deseos, para el Espíritu Humano.

4.- Fines de la vida: Desarrollo de la mente y de la voluntad y espiritualización del carácter, lo cual equivale a adquirir experiencia.

5.- El cuerpo denso, el más importante: Autoconciencia, base de todo desarrollo espiritual.

Los pensamientos y los deseos necesitan contrastar su perfección o defectos y su bondad o no, en el mundo físico. De ahí la necesidad de éste para desarrollar la mente.

6.- Cuerpo vital. Éteres y funciones. Dos capas. Relaciones de la superior con las regiones superiores de los cuerpos de deseos (vida anímica, luz anímica y poder anímico) y mental (región aérea y región de las fuerzas arquetípicas) y el Espíritu de Vida, ya que todos se compenetran.

Los éteres están mezclados con los correspondientes estratos del cuerpo de deseos y del cuerpo mental, es decir, el éter de luz, se mezcla con la penúltima capa de las superiores de ambos cuerpos, y el éter reflector, con la última capa de los dos. Por tanto, si, mediante la pronunciación de una oración, por ejemplo, se eleva mucho la vibración del cuerpo de deseos, puesto que la oración es fundamentalmente emoción, se benefician, por un lado, la parte superior del cuerpo de deseos y del cuerpo mental y, por otro, se incrementa el caudal de los éteres superiores, con lo cual, al aumentar su tasa vibratoria y, al ser más cantidad, tienden a separarse de los dos inferiores.

Una vez enlazado el éter reflector con las capas superiores de deseos y mental, el ojo interno puede ver lo que en él hay almacenado y reproducir las emociones y los pensamientos que en su día se grabaron. Ello según se haya desarrollado la visión etérica, la astral o la mental. O las tres.

Al ser el cuerpo vital expresión del Espíritu de Vida, el desarrollo de la espiritualidad, del amor (Cristo usa como vehículo inferior el Espíritu de Vida) supone el del cuerpo vital. En el Mundo del Espíritu de Vida está la Memoria de la Naturaleza, así como en el éter reflector.

La intuición es la comunicación directa entre el Espíritu de Vida y el éter reflector, y se da más fácilmente en las mujeres porque tienen el cuerpo vital positivo, pero también en los hombres más espiritualizados, que han "positivizado" su cuerpo vital (pureza, oración, concentración y altruismo). Entonces, la memoria subconsciente que reside en el Espíritu de Vida, no necesita, ni lo hace, involucrarse en materia mental ni de deseos para compeler a la acción. Esas materias, mental y astral, sobre todo la de deseos, deformarían la verdad al pasar por el razonamiento o

los deseos mismos. Así que, en forma de intuición o enseñanza interna, se graba en el éter reflector.

La memoria se desarrolla y fortifica con la repetición, que no es más que la nota clave del cuerpo vital, en cuyo éter reflector se sitúa.

Los chakras del cuerpo de deseos, durante el sueño, giran en el mundo del deseo pero cuando aquél entra en el cuerpo físico, sus chakras se paran. La concentración sobre esos chakras hace que giren dentro del cuerpo físico en el sentido de las agujas del reloj, vistos desde dentro, y por eso hay que tenerlo tan quieto e inactivo como en el sueño, pero con el espíritu dentro y bien despierto, alerta y consciente, mediante la concentración. En vigilia, el cuerpo vital está ocupado transmitiendo órdenes del y al cerebro y los músculos y luchando por reparar y conservar el cuerpo físico. Han de estar, pues, tranquilos, el cuerpo físico y el vital para que los chakras de deseos se abran camino. De ahí la necesidad de la concentración, que implica necesariamente la relajación, y el concentrarse en los chakras.

Así se van abriendo un espacio en los cuerpos vital y denso. Un día, como un relámpago, se abre ante los ojos internos el Mundo del Deseo circundante. Más tarde, también inesperadamente, se produce un tirón y, con un movimiento de espiral, sale uno fuera del cuerpo. Maestro. Guardián del Umbral.

7.- Mente. Estado mineral. Inestabilidad. Qué hace.

8.- Concentración. Definición.

Para actuar en cualquier sentido en cualquier materia es imprescindible conocer el por qué. Si conocemos el por qué, conoceremos el cómo, pero no al revés.

El elemento básico de la concentración es la voluntad. Es voluntad constante. Es esfuerzo. Y la voluntad es la nota clave del Padre, siendo su desarrollo una de las finalidades de la vida (las otras son: La espiritualización del carácter y el desarrollo de la mente). La voluntad (el Padre) se proyecta sobre el Espíritu de Vida, cuyo reflejo es el cuerpo etérico (Cristo = sabiduría) e inclina a la acción (Espíritu Santo) al cuerpo físico. La concentración, pues, pone en funcionamiento los tres

espíritus y los desarrolla simultánea y armónicamente. Además, al proporcionar el desarrollo de la intuición, produce una mejora de la calidad de los deseos y de los pensamientos (a causa de la sabiduría que aquélla proporciona) y, por tanto, mejora directa e indirectamente todos los vehículos.

Los cuerpos mental y de deseos aún no están organizados y sin el cuerpo físico no sirven como vehículos de experiencia. Por eso, la parte superior del cuerpo vital, que adopta la forma exacta del cuerpo físico, puede servir para salir del cuerpo denso, habiendo despertado los centros sensoriales del cuerpo de deseos. Mediante la concentración se separan el cuerpo alma, el alma emocional (astral superior o parte superior del cuerpo de deseos) y el cuerpo mental, del cuerpo denso, los éteres inferiores y el astral inferior o parte inferior del cuerpo de deseos.

Elemento clave de la concentración, como hemos dicho, es la voluntad. Pero no expresada como “deseo” sino como “volición”. No es un “me gustaría” sino un “quiero”. El “quiero” polariza la mente, el cuerpo de deseos y la memoria y, como un conjunto de clavos imantados por el mismo imán, todas las facultades y capacidades y recursos se ponen al servicio de ese “quiero”. Para practicar la concentración es, pues, preciso “querer” hacerlo.

En la vida hay que tener muy claro qué se “quiere” hacer y repetírselo con frecuencia y afirmarlo y estar convencido. Si se hace así, debido a la polarización que en esa dirección crea la voluntad, todo se supedita a la consecución de lo “querido” hasta conseguirlo, ya que el pensamiento es creador por naturaleza y eso supone que todo pensamiento es una orden que aquélla se apresura a cumplir. Recordemos las palabras de Cristo: *“Si tuvieseis fe cómo un grano de mostaza, diríais a ese monte que se arrojase al mar y él lo haría.”*

El hombre de hoy día está tan abstraído con los estímulos que le llegan a través de los sentidos, que pasa la vida sin poder atender a su propio funcionamiento interior y respondiendo sólo a esos estímulos que, en general, nada le aportan. En ninguna época de la historia ha tenido el hombre tantas posibilidades de distraerse de sí mismo. Cuando

debía **en-SI-mismarse**, es decir, concentrarse en sí mismo, lo que hace es **en-LO-mismarse**, o sea, fijar su atención en “lo” de fuera y no en el “mi” interno. Necesita, pues, más que nunca, la concentración, que le abrirá la puerta de otros mundos mucho más sugestivos y duraderos.

La concentración hay que practicarla todos los días a la misma hora. A ser posible, al despertarse y antes de hacer ningún movimiento. Si no es posible, en cualquier momento del día. A medida que se practique resultará más fácil, hasta llegar a hacerla instantáneamente en medio de una multitud, si se desea.

Con el aprendizaje de la concentración ocurre como con el de la conducción de un automóvil. Se puede conocer la teoría, pero no basta: Aunque se sepa arrancar, mover el volante, encender las luces, acelerar y frenar, no basta. Hay que saber cuándo, dónde y por qué se ha de hacer cada cosa y con qué intensidad y finalidad. Y eso sólo se aprende practicando. Luego, una vez dominado todo, podremos hacer grandes viajes y hasta participar en competiciones, que son el equivalente de la meditación. Pero antes hace falta dominar el coche y el modo de conducirlo, y eso es la concentración.

Persistencia y devoción preparan a los éteres químico y de vida para cuidar del cuerpo físico durante el sueño. La observación y el discernimiento producen la espiritualización de los dos éteres superiores y su separación de los inferiores.

9.- La oración pura e impersonal pidiendo cosas como la paz, el amor, la fraternidad, la armonía con el Bien Universal, la evolución de los hombres, etc. es lo mejor para desarrollar el cuerpo alma, incluso superior a la concentración.

Le sigue, en efectividad, la concentración.

El amor y el servicio (obras) continuados unen los dos polos del espíritu y forman un poder atrayente de los éteres superiores. Mientras crece dentro del cuerpo denso y a su alrededor, su luz revela todos los misterios de Dios sin necesidad de libros y todos los que son instruidos así por Dios logran los mayores conocimientos. Sin el cuerpo alma no se podrá actuar en la Nueva Época, la Era de Acuario, y nosotros renaceremos la próxima vez en la Era Acuariana.

El amor aumenta la cantidad y luminosidad de los éteres superiores y sustituirá a la Ley en el mundo futuro.

La oración, el medio más poderoso para el desarrollo oculto, necesita amor, aspiración, fervor y comprensión inteligente de lo que se hace.

El cuerpo vital de los iniciados es positivo.

Los poderes - la Sabiduría - no hay que pedirlos a Dios. Los tenemos dentro, como chispas del mismo Dios que somos. Si los pedimos, creamos en nuestro interno una corriente de fuera adentro, centrípeta, que nada nos traerá. Si, en cambio, nos damos, servimos, hacemos propios los problemas ajenos, creamos una corriente centrífuga que acaba educiendo de dentro de nosotros mismos los poderes que nos hagan falta para llevar a cabo nuestro servicio altruista y, subsiguientemente, como subproducto inevitable, el desarrollo y el dominio de los poderes y facultades del Iniciado. Es pura cuestión de lógica.

#### **10.- Padre nuestro que estás en el cielo. Efectos.**

Como es una frase de adoración, según Max Heindel, el rezar esta parte del Padrenuestro, se eleva muchísimo la vibración y, como los éteres superiores la tienen elevadísima, se van separando de los inferiores. Además, esa frase es oración y Max Heindel dice que la oración favorece más la separación de éteres que la concentración y la meditación. Pero dirigiéndose, no hacia arriba y lejísimos, sino muy dentro de nosotros mismos y hacia fuera.

11.- Fines: Visión astral y viaje astral voluntario en etapas sucesivas.

12.- Momento aconsejado para la concentración. Por qué.

13.- Espiritualización del cuerpo vital. Los éteres superiores sustituyen a los inferiores.

Hay que desarrollar el cuerpo alma, cuyo producto es el alma intelectual, alimento del Espíritu de Vida, que es el principio crístico, para desarrollar el Cristo Interno.

Como ni el cuerpo de deseos ni el mental están suficientemente desarrollados para ser usados como vehículos de conciencia, y el cuerpo vital no puede abandonar el cuerpo físico porque éste moriría, es preciso, si se quiere llegar a ser Auxiliar Invisible y se desea salir a voluntad del cuerpo físico, separar los éteres superiores de los inferiores. Y para ello hace falta crear el cuerpo alma mediante el altruismo, servicio, devoción, amor desinteresado, actos positivos, pensamientos nobles... Esos dos éteres superiores constituyen un vehículo que satisface las necesidades del espíritu en los mundos internos, como el cuerpo físico las satisface en el mundo exterior.

El cuerpo vital superior, además, el éter reflector, es la sede de la memoria, lo que nos permite, de poderlo separar, traer a la memoria física las experiencias vividas en otros planos, y llevar allí las de aquí. Y extraer en ambos casos las oportunas lecciones.

Durante el sueño, los éteres superiores están inactivos, mientras trabajan el químico y el de vida, por lo que se los puede separar sin perjuicio alguno.

En la iniciación antigua - y sólo entre los que tenían, tras gran esfuerzo y muchas vidas perteneciendo a la tribu de los sacerdotes (Brahmanes, Levitas, etc.), algo separados los éteres superiores de los inferiores, el hierofante los separaba del todo, pero en estado cataléptico y con gran peligro.

Desde que Cristo penetró en la Tierra, sin embargo, y lavó los pecados del mundo con Su cuerpo de deseos arcangélico pero, sobre todo, con sus éteres superiores, de los que trae cada año abundante provisión a la Tierra, se produjo en todos los hombres un aflojamiento en la trabazón de los éteres superiores con los inferiores, poniéndonos en la situación en que se encontraban los que antes pertenecían a las tribus sacerdotales. Por eso, desde entonces, la iniciación está al alcance de cualquiera que desee recibirla y haga el esfuerzo necesario para ello. Y por eso se dice que, en aquel momento, se rasgó el velo del Templo, es decir, dejó de haber escogidos.

Los éteres superiores, que no tienen átomo simiente, nos acompañan cada vida hasta el Primer Cielo y nos vuelven a nacer, cada vida, como consecuencia del servicio amoroso y desinteresado a los demás mediante pensamientos, palabras u obras.

Además, la parte superior del cuerpo de deseos o alma emocional, es fácilmente separable del resto de dicho cuerpo, incluso ya lo era antes de la venida de Cristo. Se separa mediante la concentración y los ejercicios iniciatorios correspondientes.

El cuerpo alma o éteres superiores del cuerpo vital es reproducción exacta del cuerpo físico y está muy organizado. La parte superior del cuerpo de deseos y del cuerpo mental no están organizadas y, por tanto, como he dicho antes, para poder hacer vuelos astrales, es preciso que desarrollen órganos sensoriales para funcionar en esos mundos, pues para funcionar en cualquier mundo, responde a una ley natural, el que es preciso disponer de vehículos de la materia de ese mundo y sensible a su materia, es decir, con órganos sensoriales ad hoc.

El Mundo Físico es un ancla y un escudo frente a las influencias perturbadoras de las volátiles y variables condiciones de la materia de los mundos de Deseos y Mental. Por eso hay que desarrollar la Concentración en el Mundo Físico, donde la materia es inerte y resulta más fácil el aprendizaje.

14.- Espiritualización y salud física. Los Adeptos. Separación. Estigmas

Los átomos físicos del cuerpo vibran una octava por debajo que los etéricos.

La unión de los éteres superiores e inferiores es más fuerte en las palmas de las manos, las plantas de los pies, el costado izquierdo (bazo), y la cabeza. Por eso se producen en esos puntos los estigmas, visibles o invisibles.

15.- Cuerpos positivos y negativos en hombre y mujer. Efectos. En mujer, concentración difícil por poca voluntad, pero fructífera por



intuición: Blawatsky, Anie Besant, Corinne Heline, Mabel Collins, Alice Bailey, Dion Fortune, etc.

El cuerpo vital, positivo en las mujeres, se va positivizando en el hombre espiritualizado, por lo que crecen su intuición, su compasión y su devoción. Hay hombres, como Max Heindel o Leadbeater a los que los HHMM les han, además, “inducido”, es decir, añadido conocimientos ocultos no propios.

**16.- Relajación.** Su necesidad. Método.

**17.- Métodos de concentración al despertarse:**

a.- Estudiar objetos o animales: Pensar en un objeto, un animal o una cualidad o idea (debe empezarse con objetos, seguir con animales y concluir con virtudes, nunca con vicios o defectos) y preguntarse e ir respondiendo, a medida que acudan las respuestas:

¿Qué es?

¿De qué es?

¿Cómo es?

¿Para qué es?

Clases

Semejantes

Opuestos

Historia

Individuo más relacionado conmigo.

b.- Contar, al revés, desde cien hasta uno, visualizando los dígitos, en distintos colores cada día. Cuando se domine, contar desde quinientos hasta uno.

c.- Inspirar durante ocho segundos ( o más, o menos, siempre lo que resulte más cómodo) contándolos mentalmente. Luego, retener el aire durante otros ocho segundos, contándolos también. Y luego, hacer lo mismo durante ocho segundos mientras se expulsa el aire. Repetir el

ejercicio durante cinco o diez minutos sin parar, es decir, cuando se ha terminado de espirar, comenzando de nuevo a aspirar contando ocho.

d.- Ver con la imaginación pero, con el mayor detalle posible, un recorrido que hagamos con frecuencia, visualizando las casas, los árboles, los escaparates, etc. Cada vez recordaremos más detalles, lo que nos hará desarrollar además la observación y la memoria.

e.- Pensar en una persona conocida y tratar de recordar todos los rasgos de su rostro, uno por uno, con todo detalle, su color, etc. Produce el mismo efecto que el ejercicio anterior. Debe intentarse en varios días y no en una sola sesión.

Una variante consiste en visualizar mentalmente un detalle del rostro de algún conocido (nariz, ojo, labio, etc.) y luego, ir añadiendo rasgos hasta completar todo el rostro. También debe intentarse en varios días, no en una sola sesión.

f.- Visualizar un gato, con el mayor detalle posible y luego, rasgo a rasgo, ir transformándolo en un ratón y a éste en un elefante y a éste en un águila y a ésta en un pulpo, etc., volviendo, una vez conseguido, al gato inicial. Por supuesto se puede hacer con cualesquiera otros seres vivos. Esto, además de facilitar la concentración, desarrolla considerablemente la imaginación.

g.- Imaginar un color que llene toda la pizarra mental, luego otro, después un tercero, etc. Tratar de verlos con toda nitidez.

h.- Visualizar el color rojo oscuro. Ir aclarándolo hasta convertirlo en anaranjado, a base de ir añadiéndole amarillo. Luego, añadir más amarillo al anaranjado, al tiempo que se le resta rojo, hasta llegar al amarillo puro. Luego intensificarlo. Después empezar a debilitarlo y a añadirle azul, con lo que se convertirá en un verde claro. Seguir añadiendo azul hasta llegar al verde oscuro. Añadirle rojo, al

tiempo que se le quita amarillo, con lo que irá pasando al morado. Añadir a éste más rojo, hasta que sea rojo oscuro. Y empezar de nuevo cuantas veces se quiera. Debe pasarse por la mayor cantidad de tonalidades posible y darse cuenta de cómo se forman todos los colores.

i.- Hacer en la pizarra mental sumas sencillas de dos sumandos. Luego de tres. Luego de cuatro. Añadir cada vez más cifras. Hacer luego restas. Luego multiplicaciones y luego divisiones. Pero siempre viendo toda la operación en conjunto mentalmente con toda claridad, como si estuviese en una pizarra.

j.- Pensar en un refrán e idear una historia que explique cómo nació. Por supuesto ha de ser imaginario, pero ello desarrollará mucho la imaginación.

k.- Imaginar un personaje al que se admire (por ejemplo, Jesucristo), con todo detalle y de cuerpo entero. Hacerlo actuar. Sentirse a su lado imitándolo. Luego verse uno mismo actuando como él y con sus mismas cualidades. Todo esto, claro está, necesita varios días para conseguirse. Éste es el sistema de meditación aconsejado por San Ignacio de Loyola a sus jesuitas.

l.- Imaginar una isla paradisíaca que fuera nuestra y en la que podemos colocar lo que deseemos: Una casa maravillosa, prados, flores, cascadas, playas, animales pacíficos o amansados, luz, sol, pájaros cantores, colores inimaginables. Demos un paseo por “nuestra isla” disfrutando de todo ello y añadiéndole lo que nos apetezca. Todo ello, por supuesto, lleno de una vibración inmensa de paz, amor, fraternidad, desinterés, etc. Debemos ir a nuestra isla durante varios días. Una vez creada, podemos refugiarnos en nuestra isla cada vez que nos encontremos preocupados por cualquier problema. Nadie nos podrá arrebatar esa posesión. Pero debemos llevar a ella a nuestros amigos, parientes, conocidos... y enemigos, si es preciso, para que la conozcan y cambien.

m.- Repetir lentamente y con la máxima atención, los cinco primeros versículos del Evangelio de San Juan:

“En el principio era el Verbo, y el Verbo estaba con Dios, y el Verbo era Dios. Él estaba al principio con Dios. Por Él fueron hechas todas las cosas y nada de lo que ha sido hecho se hizo sin Él. En Él estaba la vida. Y la vida era la luz de los hombres. Y la luz resplandeció en medio de las tinieblas, pero las tinieblas no la reconocieron.”

Estos versículos contienen una fuerza espiritual inmensa y, si se persiste diariamente en su repetición, como la repetición es la nota clave de la memoria y la memoria está situada en el éter reflector y, en su origen, en el Espíritu de Vida, y conserva las imágenes de la Creación y de cuanto siguió, pues lo vivió directamente, esas repeticiones van consiguiendo que se vayan recordando más detalles, hasta que se logra una visión y una comprensión de cuanto contiene la memoria supraconsciente relativo a aquellos primeros tiempos.

### **18.- Métodos de concentración durante el día:**

a.- Pasar la sangre de uno a otro hemisferio. Luciferino y mercurial. Pasar la sangre de uno a otro hemisferio cerebral. Insistir en el hemisferio derecho. Hasta que se sienta la irrigación y se pueda dirigir a voluntad. El hemisferio izquierdo rige el razonamiento, la lógica, el cálculo, lo particular, etc. Y el derecho, la intuición, el arte, el idealismo, lo general, lo abstracto, etc.

b.- Relacionar dos palabras tomadas al azar de un libro, ideando una cadena de pensamientos que las enlace.

c.- Mirar detenidamente un cuadro o fotografía. Cerrar los ojos y tratar de reproducirlo mentalmente. Luego ir borrando mentalmente objetos o personas hasta que sólo quede uno. Logrado esto,

ir añadiendo los objetos o las personas hasta reproducir todo el cuadro o fotografía. Debe intentarse en varios días y no en una sola sesión.

d.- Poner frente a nosotros una imagen u objeto de cierta complejidad. Observarlo detenidamente. Luego cerrar los ojos y reproducirlo mentalmente. Luego verlo desde su espalda, como si lo hubiésemos bordeado hasta ponernos detrás. Luego verlo, a la vez, por delante y por detrás. Luego por un lado y por el opuesto y tratar de verlo por los cuatro lados a la vez. Luego, por arriba y por bajo, y tratar de verlo a la vez por todas partes. No se trata de conseguirlo, por supuesto, sino de intentarlo, pues el esfuerzo ayudará muchísimo al desarrollo de la concentración y la imaginación.

Una variante de este ejercicio consiste en colocar, frente a nosotros, una caja, un lápiz, una flor o cualquier otro objeto, y observarlo. Repetir con él todo el ejercicio anterior, añadiendo su visión desde dentro y, luego, imaginando que somos una esfera en cuyo centro se encuentra el objeto en cuestión.

e.- **La lectura.** El hábito de la lectura incrementa muchísimo la capacidad de concentración, pues leer consiste en traducir los símbolos, crear las imágenes que la lectura sugiere, verlas y asimilarlas, lo cual requiere voluntad y, lógicamente, concentración. **El hombre que lee está salvado.**

f.- **Fijar la atención en uno sólo de los sonidos que nos llegan** del ambiente circundante: Una fuente, el canto de un canario, el goteo de un grifo, el runrún de un ventilador, los latidos de nuestro corazón que, con un poco de práctica, pueden escucharse clarísimamente, etc.

g.- **El tiempo es creación mental.** Nos sugestionamos alargándolo cuando es desagradable y acortándolo cuando agradable. Hacerlo al revés, así: Y hemos de crear un reflejo condicionado ad hoc, según lo que deseemos:

I.- **Alargar el tiempo.** Imaginar una escena en la que el tiempo de la misma sea mucho mayor que el real.

II.- **Acortar el tiempo.** Imaginar una escena en la que el tiempo de la misma sea mucho menor que el real.

Con este esfuerzo diario de la concentración estamos construyendo, poco a poco, el escenario en el que se representará el drama de nuestro crecimiento espiritual. Vamos, mediante el pensamiento, cada vez más abstracto, alejando la mente del mundo exterior, ampliando el campo por ella abarcado, aproximándola a sus límites y, cuando llegamos a ellos, nuevos guías y nuevos medios de comunicación nos esperan.

- Con la práctica se hace fácil y se adquiere confianza y con ésta, progreso.

19.- **Efectos de la concentración:** Desarrollo de la voluntad y de la mente, pero, además, clarividencia, la separación de éteres, la armonía material, el contento emocional, la satisfacción mental y la sabiduría espiritual.

Me gustaría terminar esta conferencia con unos poemas míos, que se refieren al tema tratado desde distintos puntos de vista, porque la poesía eleva la vibración ambiente y acompaña luego a los presentes.

### **EL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO**

Diezma cada mañana la legión de tus vicios,  
estúdiate por dentro y mírate al trasluz;  
sabe de tus pecados, valora tus servicios,  
no sigas el ejemplo, fatal, del avestruz.

Pondera tus virtudes y mide tus defectos  
y evalúa tus sombras y valora tu luz,  
y verás cómo cambian, hasta hacerse perfectos,  
tus deseos, tus sueños, tus esfuerzos dilectos,

más claros y brillantes que las perlas de Ormuz.

### **LA LUZ INTERIOR**

Utiliza el cedazo de tu mente,  
criba los acontecimientos de tu vida  
y verás cómo encuentras, escondida,  
tu luz interna, que te orienta al frente.

Y síguela sin miedo, sin dudarla,  
porque ella sabe cómo conducirte  
y adónde debes ir, y ha de decirte  
cuándo llegas y cómo has de lograrlo.

### **DE LO IMAGINADO A LA REALIDAD**

Cuando concibo algo  
me guían las mejores intenciones;  
de la ilusión me valgo  
y, con mis voliciones,  
configuro mis sueños e ilusiones.

Pero, más tarde, al verlos  
plasmados en materia de este plano,  
sólo el reconocerlos  
como obra de mi mano,  
me supone un esfuerzo sobrehumano.

¿Por qué, si tan perfectos  
cuando los concebí y los deseaba  
y tan por mí dilectos,  
así se les acaba  
la gracia y perfección que los ornaba?

## LA VOLUNTAD

Aunque tú no te percares,  
sólo eres tu voluntad  
y serás lo que ella quiera  
y lo que no, no serás.

Maneja, pues, con cuidado  
tan valioso talismán,  
que ha de hacer de ti un payaso  
o un célebre capitán  
o un artista consumado  
o un gran maestro a imitar  
o un criminal sin reparos  
o un santo pleno y cabal.

Y sabe que, el mejor modo  
de usar esa voluntad  
es sintonizarla presto,  
de un modo honesto y total,  
con la voluntad divina,  
fuente de tu facultad.

Si te esfuerzas todo el día  
por sentirla en ti actuar  
y seguirla, obedecerla,  
y hacerla propia, verás

como ella te va diciendo  
cómo te conviene obrar  
y qué debes hacer luego



y de qué debes hablar  
o si has de guardar silencio  
y hasta cómo has de pensar.

Y te sentirás dichoso  
de poder atravesar  
de la vida el mar, seguro,  
guardado del temporal,  
y llegar a puerto, un día,  
con gran cosecha y gran paz.

### **EL ALLÁ Y EL AQUÍ**

Si por dentro tú eres  
capaz de ser feliz y bueno y sabio,  
cumplidor de deberes,  
amador sin resabio  
y hermano de verdad y no de labio,

¿por qué cuando trasladas  
al mundo que te nutre y que aprovechas,  
las virtudes larvadas  
en tu pecho, las echas  
y nacen ya deformes y maltrechas?

Con ese mecanismo  
nunca serás feliz, como tú quieres:  
¡Procura ser tú mismo,  
reluce tal cual eres  
y deja de fingir falsos poderes!

### **LA MEDITACIÓN**

Cuando la luz se enciende en mis adentros  
y relumbra, radiante, el corazón  
y éste crece y aclara mi cerebro  
y torna transparente la razón,

¿Qué fáciles y lógicos y simples  
aparecen a mi vista interior  
los problemas más arduos de la vida  
que, vistos desde allí, ya no lo son!

¿Qué fuerza o qué energía o qué motivo  
logra encender la luz que tanto alumbraba?  
¿Qué prodigioso ser está conmigo  
que convierte en brillante la penumbra?

¿Qué es lo que logra que lo incomprendible  
claro y sencillo y diáfano se haga?  
¿Y quién soy yo? ¿El brillo o las tinieblas?  
¿El que enciende la luz o el que la apaga?

### **TODOS SOMOS IGUALES**

¿Quién no pecó jamás? ¿Quién no ha guardado  
en algún pliegue oculto de su alma  
una herida, un dolor que no se calma,  
por algo que hizo mal en el pasado?

¿Quién no teme al futuro, aún ignorado?  
¿Y quién no finge merecer la palma  
de mártir, que la herida, al fin, ensalma?  
¿Y quién no busca, en todo, ser amado?

¿Qué tanta diferencia nos separa  
 si todos nos quejamos de los otros  
 y a todos la mentira nos repara  
 y disimula el mal que hay en nosotros,  
 y nunca uno se ve, si se compara,  
 menos perfecto o listo que los otros?

### **SÉ QUE NO SOY PERFECTO...**

Sé que no soy perfecto y, sin embargo,  
 quiero que los demás así lo crean  
 y sólo el lado bueno de mí vean  
 y no el lado real, negro y amargo.

Sé que finjo virtudes y que alargo  
 las que tengo, por bien pocas que sean,  
 y critico a los otros si flaquean,  
 aunque a mí me superen muy de largo.

¡Cuánto más fácil me resultaría  
 ser siempre yo, tal como yo me siento,  
 aceptando ser una medianía,  
 sintiéndome conmigo, al fin, contento,  
 y esforzándome en todo, día tras día,  
 para alcanzar lo que, sin derecho, ostento!

### **LA VERDAD PERDIDA**

*(Recapitulación de una Retrospección-Meditación)  
 por Francisco-Manuel Nácher*

Estando en Tu Morada  
 he visto todo el hilo de mi vida.

Y, la faz sonrojada,  
de vergüenza encendida,  
he reencontrado la verdad perdida;

Y ahora lo tengo claro  
en dónde Te encontrabas escondido  
y dónde, con descaro,  
el sentido perdido,  
pasé de largo y no me vi aludido:

Que estabas en el niño  
pobre y abandonado, enfermo y triste  
que buscaba cariño,  
que a mí me lo trajiste  
y que frente a mis ojos lo pusiste;

Y en mi mismo vecino  
que en su ciclo vital se había extraviado  
y que, hacia mí se vino  
a pedir mi cuidado  
y yo se lo negué, ciego y errado;

Y Tú eras el mendigo  
que me tendió la mano suplicante  
y al que, a gusto conmigo,  
no dediqué un instante  
y dejé atrás y lo olvidé, triunfante;

Y estabas en el pobre  
del Tercer Mundo que, aparentemente,  
calmaba con un sobre  
con moneda corriente  
que me sobraba, muy ufanamente;

Y en aquel drogadicto  
que, perdidos el norte y la esperanza,  
desprecié, muy estricto,  
sin ver que, en la balanza,  
también hay culpa que a mí se me alcanza;

Y en todos los hambrientos  
y en los sin patria y en los prisioneros  
que, a millares de cientos,  
durante años enteros,  
he aplazado su ayuda a otros momentos;

Y en todos los parados  
que no pueden ganar para sus hijos  
y que, desesperados,  
viven entre acertijos  
sobre un hoy y un mañana nada fijos;

Y en todos los que lloran  
la pérdida cruel de un ser querido,  
o la salud imploran  
de un enfermo o tullido  
agradeciendo así el haber nacido;

Y en mis padres ancianos  
que tras de darme toda su existencia,  
los quité de mis manos  
y, con mala conciencia,  
quizá no les presté toda asistencia;

Y en mis hijos queridos  
que, naciendo de mí y de mí esperando  
los cuidados debidos,  
en mí sólo pensando,

los olvidé, mi tiempo malgastando;

Y en mi cálida esposa,  
todo cariño y todo sacrificio,  
que no tuvo otra cosa  
que, sin un desperdicio,  
cumplir de esposa y madre el santo oficio;

Y estabas en las víctimas  
de las guerras, todas ellas crueles,  
y en las penas más íntimas  
que, en busca de laureles,  
provocan ambiciosos coroneles,

O políticos necios  
que, creyendo poder contra Tus leyes,  
y sintiéndose recios,  
¡ridículos popeyes!  
quieren ser dictadores y hasta reyes;

Y también Te encontrabas  
en los que causan esos estropicios,  
y a todos los amabas  
y ya, desde el inicio,  
les disculpabas con Tu amor sus vicios;

¡Cuánta ocasión perdida,  
de hacer el bien, siguiendo Tu modelo!  
Y, ¡cuán poco escondida  
se encuentra, tras el velo,  
la senda que conduce derecha al cielo!

Pero, ¿es que mis pecados

y mi vivir de acuerdo con el mundo,  
 me serán perdonados  
 si, en mi sentir profundo,  
 no sé que toda vida es un segundo

y que no debo ver  
 pecados más enormes que los míos  
 puesto que, todo ser  
 es culpable, y sus bríos  
 desembocan al mar, como los ríos;

y no he de presumir  
 de ser mejor que otros, pues no es cierto  
 ya que, a verdad decir,  
 no soy el más despierto  
 y, en lo más importante, estoy aún muerto?

Y porque, ¿en qué desgracia  
 o dolor o problema de este suelo,  
 con o sin contumacia,  
 no tengo algún señuelo  
 que me hace responsable de ese duelo?

Que en todos Te encontrabas  
 agazapado, igual que en mí Te encuentras  
 y, desde allí, clamabas  
 y yo, egoísta, mientras,  
 no vi que todo Tú en Amor Te centras;

Que, una vez descubierto  
 y, vistos Tu bondad y Tu cariño,  
 se me ha hecho todo cierto  
 y vuelvo a ser el niño  
 que quiso detentar alma de armiño.

Y mi única ilusión,  
mi más profundo y permanente anhelo,  
de todo corazón,  
es, aquí en este suelo,  
ayudar a cruzar el tenue velo.

\* \* \*