

LA MEDITACIÓN. QUÉ ES Y CÓMO FUNCIONA

por Francisco-Manuel Nácher

1.- La diferencia fundamental entre la Concentración y la Meditación estriba en que la primera es algo activo, en lo que el esfuerzo lo realiza conscientemente nuestra voluntad y el resultado lo arrancamos con trabajo, mientras que la Meditación es algo pasivo, aunque exige, como previas, la relajación y la concentración, que nos viene, que se nos da, que acude a nosotros, que se nos manifiesta sin ningún esfuerzo especial por nuestra parte, una vez alcanzado el nivel de conciencia necesario.

En la Concentración ponemos toda nuestra atención en un solo tema o idea. En la Meditación extraemos todo el conocimiento posible de ese tema. La mente, con ello, pondera y asimila nuevas porciones de información obteniendo, con ello, un nuevo significado y una nueva comprensión. Este proceso enriquece nuestro propio mundo de pensamiento de tal modo que podemos llegar a nuevos campos de conocimiento y obtener allí también nueva comprensión.

Todas las verdades espirituales se hacen más claras cuando hemos entendido plenamente una, y nuestras palabras se hacen más sabias conforme pasa el tiempo.

Por medio de la Meditación construimos el Templo Interior, en el que podemos penetrar cuando necesitemos restaurar fuerzas.

La Meditación, pues, es un estado intermedio entre la vigilia y el sueño, que presupone, por tanto, la relajación en una determinada postura. Esa postura suele ser tal que haga posible la relajación sin dormirse.

En la Meditación no se reflexiona sobre el tema elegido. Se repite mentalmente hasta que se logra penetrar en la esfera del pensamiento, a un nivel en que las palabras siguen un curso distinto del ordinario.

Teniendo en cuenta que las palabras no son sino símbolos de ideas y las frases símbolos de juicios o afirmaciones y las imágenes, símbolos

de situaciones o acciones o fuerzas o conductas, lo que se pretende con la Meditación es prescindir del símbolo y llegar al conocimiento de lo simbolizado, es decir, elevarse al Mundo del Pensamiento, en el que se encuentran los arquetipos de lo físico, lo etérico, lo astral y lo mental, y extraer de ellos todo el conocimiento que poseen sobre el tema en cuestión.

2.- Obtener el control de los propios pensamientos es una gran proeza. Cualquiera que haya dominado este difícil cometido, tiene la clave del éxito en cualquier campo.

Sólo los pensamientos concentrados tienen la fuerza suficiente para llegar a su destino. Por eso hemos de aprender a concentrar el pensamiento, con el fin de poder auxiliar con él a quien lo necesite.

3.- El Ego pensó, pudo producir pensamientos, antes de tener cerebro y antes de tener mente, utilizando la materia mental macrocósmica o de la Tierra. Pero, sólo desde que tuvo mente propia, desde que especializó en su aura materia mental para uso exclusivo, pudo pensar y reconocerse como ser separado y distinto de los demás.

Cuando el Ego pueda usar la mente como vehículo de conciencia, éste lo rodeará con pensamientos vibrantes y creadores, de modo que le será posible al Ego irradiar de ese cuerpo pensamientos-gérmenes de sustancia mental, que podrán ser empleados por otras oleadas de vida posteriores para desarrollar la conciencia individual.

4.- Se está desarrollando una gran batalla entre el Espíritu y el Cuerpo de Deseos por el dominio de la Mente, batalla que y tiene lugar en el interior de cada hombre (Armagedón) y de cuyo resultado depende el futuro del Ego. El triunfo del espíritu significará el progreso y el desarrollo de las potencialidades divinas. El fracaso, retraso, regresión y disolución de la Personalidad. Por eso San Pablo decía que “el impulso carnal trae la muerte y el impulso espiritual, la vida”.

Si toda la Humanidad quedara bajo el poder de la naturaleza inferior, no sólo peligraría la evolución, sino el Planeta mismo, ya que el séptimo estrato terrestre, correspondiente al Espíritu Divino, se encuentran las fuerzas de la naturaleza, que responden

proporcionalmente al nivel de moralidad de cada época y se desatan siempre produciendo cataclismos: volcanes, terremotos, huracanes, inundaciones, incendios, como expresión del karma colectivo. Lot y Sodoma.

El problema estriba en que la mayor parte de la gente no sabe que está siendo esclava de sus deseos. Y la vida para ellos no es sino la satisfacción de esos deseos, generalmente bajos. Y claro, la desgracia, la enfermedad, los problemas, las incapacidades, las taras, etc. son el único medio para que, mediante el sufrimiento, aprendan la oportuna lección.

De ahí la necesidad de que la Concentración y la Meditación se conviertan en algo habitual, para que cada hombre se vaya dando cuenta de que ése no es el camino correcto para su propia evolución. Porque el mundo es en cada momento tal y como lo hemos hecho colectivamente.

5.- Clases de Meditación:

a.- Las que parten de una actitud para llegar a un contenido, que son las asiáticas.

Entre ellas, la Meditación Zen, el Yoga, el Budismo Satipana y, el Training Autógeno.

b.- Las que parten de un contenido para llegar a una actitud, que son las europeas.

Entre ellas, la de Rudolf Steiner, la de San Ignacio de Loyola, la Plegaria del Corazón de Jesús, el Camino Místico de Eckart, Taulero, Kempis y Santa Teresa y la Meditación Trascendental.

6.- El **Zen**, del que existen dos modalidades (Soto, cara a la pared y Kinzai, de espaldas a la pared), comienza con el cuerpo en una posición correcta y se sigue concentrándose en los chakras inferiores: Ombligo y bajo vientre (fuerza animal, sexo).

El **Yoga** comienza con la purificación del cuerpo. Sigue con el dominio del cuerpo para liberar fuerzas dormidas. Más tarde, mediante la concentración y la repetición de mantras, se llega a un plano superior

de conciencia y al saber supremo. La concentración se hace sobre el chacra frontal, entre las cejas, sede de la intuición.

En el **Budismo Satipana** la concentración es sobre la inspiración y espiración. Se medita caminando y concentrándose en cada movimiento. De ese modo, observando cada detalle, abstrayéndose en ellos, elevan la conciencia.

El **Training Autógeno** consiste en, una vez adoptada la postura correcta, repetirse frases como “no me conviene fumar”, de modo que se convierte en una especie de autohipnosis.

El sistema de **Rudolf Steiner** y su Antroposofía sugiere escuchar con los oídos del alma el lenguaje de la naturaleza y tratar de entenderlo; meterse en un animal o en un hombre e identificarse con él viviendo sus experiencias; el grano sembrado y que germina y crece; el Evangelio de San Juan. Exige no menos de cinco minutos de duración.

El de **San Ignacio de Loyola**, de 1534, dura cuatro semanas y consta de tres caminos: el de la purificación, el de la iluminación y el de la unificación. Se practica cinco veces al día: A medianoche, el levantarse, antes o después de la Misa, al anochecer (hora de Vísperas) y antes de la cena. Consiste en imaginar escenas con Cristo o la Virgen o similares, con todo detalle y en días sucesivos, añadiéndoles cada vez nuevos datos y viviéndolos con los cinco sentidos.

El sistema de la **Plegaria del Corazón de Jesús** consiste en susurrar o repetir mentalmente la frase “Señor Jesucristo, ten piedad de mí”. Presupone, por supuesto, devoción y fe.

El sistema del **Maestro Eckart y de Taulero, Kempis y SAT. Teresa de Jesús** supone una experiencia interior y profunda de Dios mediante el amor. Un ensimismarse en el gozo

El sistema de la **Meditación Trascendental** de Maharishi Mahesh Yogi proporciona un mantra individual que hay que repetir interiormente dos veces al día durante veinte minutos cada vez.

7.- Un **Mantra** es una palabra o frase que se emplea casi siempre para meditar. Pero, en realidad, no es un sonido físico, sino espiritual. El oído no puede oírlo, pero el corazón, sí. Necesita fe y certeza.

Cualquier palabra o frase puede ser un mantra. Por ejemplo; “Dios está en mí”.

En el mantra se puede usar de tres maneras, según dónde se ponga el acento, a saber:

a.- En el sonido y el ritmo. En voz alta, cantado o acompañado de instrumentos. Se pasa de una Concentración a una Meditación.

b.- En el contenido. Se mueven los labios suavemente, se susurra, mientras se pronuncia interiormente.

c.- En la unión con el Infinito. Se piensa solamente y se mantiene todo el día in mente. Por ejemplo, los primeros cinco versículos del Evangelio de San Juan.

8.- Exigencias de la Meditación:

a.- Relajación.

b.- Respiración pausada y normal.

c.- Posición cómoda.

d.- Actitud interna de abandono de todo lo externo.

e.- Concentración.

9.- Método para la meditación.

A cualquier estudiante de nuestra Filosofía le acomete pronto la pregunta siguiente: Si Max Heindel relacionaba la meditación entre los medios para avanzar en la evolución, ¿por qué no expuso un método seguro para llevarla a cabo?

La respuesta es lógica y, consecuentemente, obvia: Porque la meditación pretende el alineamiento de la Personalidad con el Ego o Yo Superior pasando, primero por el la armonización de los tres cuerpos inferiores y, luego, por la alineación de éstos con el Espíritu Humano, y

obteniéndose, como fruto, un estado de equilibrio, una vibración estabilizada y una ayuda eficiente para transferir la polarización. Es, por tanto, algo estrictamente personal e intransferible porque ha de tener en cuenta:

El Rayo del Ego o Yo Superior (Rayo Egoico).

El Rayo de la Personalidad o Yo inferior (Rayo personal).

La a condición kármica de triple hombre (Karma pendiente).

La necesidad de la época y la disponibilidad del hombre.

Los grupos internos y externos a los que el hombre está afiliado y sus vibraciones y fines respectivos.

Por tanto, como no hay dos hombres iguales, la fórmula verdaderamente apropiada y exenta de peligro para realizar una verdadera meditación, el mantra a pronunciar, sólo lo puede dar un clarividente e iniciado y muy conocedor del tema. Esa fórmula personal para meditar, pues, sólo se obtiene o se recibe cuando una accede al discipulado. Lo que hasta entonces podemos hacer es lo que hacen los demás, es decir, dar palos de ciego en busca de algo que está en realidad fuera de nuestro alcance. Y eso es lo que podemos exponer a continuación. Con el consejo de que se medite siempre en estado positivo, libre de miras egoístas y con espíritu de pureza, y de que no se abuse de ninguno de estos sistemas, so pena de exponerse a graves perturbaciones físicas, emocionales o mentales.

Entre las muchísimas posibilidades existentes, pues, vamos a referirnos a la que nos parece más fácil, asequible y eficiente para nosotros, una vez cumplidas las exigencias del punto anterior:

a.- Repetirnos interiormente: “Estoy descendiendo, paso a paso, a mi nivel de meditación”. La repetición ha de hacerse lentamente, al tiempo que se siente descender la conciencia, como si se bajase en un ascensor.

b.- Si nos acomete algún miedo al sentir ese descenso, obviarlo. Y continuar descendiendo.

c.- Debemos descender a un nivel en el que los ruidos exteriores no se oyen o se perciben muy atenuados y sin exigir nuestra

atención. La mente está despierta y alerta pero el cuerpo y el mundo parecen haber desaparecido.

d.- Alcanzado ese nivel, decimos:” Ya estoy en mi nivel de meditación”.

e.- Comenzar a pronunciar mentalmente el mantra o visualizar la imagen sobre los que queremos meditar.

f.- Al repetir ese mantra o insistir en contemplar la imagen mental, quedarnos pasivos, esperando. La meditación es, como hemos dicho, un viaje maravilloso a la tierra de nadie, entre el sueño y la conciencia de vigilia. Y el mantra o la imagen es el vehículo en los que viajamos. Primero hemos de ponerlo en marcha. Luego, ya va solo.

g.- No tardan en aparecer una serie de pensamientos relativos al objeto de meditación.

h.- Tomemos cada uno de esos pensamientos cuando aparezcan y penamos sobre ellos, sin forzar nada, de un modo tranquilo, sosegado, como si estuviéramos solos en el universo.

i.- De cada pensamiento podemos extraer una serie de enseñanzas y conocimientos que amplían nuestra conciencia. Tratemos de grabar esos hallazgos en nuestra memoria, de hacerlos propios, pues son nuestros descubrimientos, nuestra cosecha. Cada uno de ellos nos servirá como germen para luego, en estado de vigilia, extraer nuevas informaciones y deducir nuevas verdades.

j.- Cuando nos hayamos familiarizado con la meditación y nos encontremos cómodos en ella, un día ocurrirá el encuentro con nuestro Yo Superior. Será un momento único e imposible de describir, pero que jamás olvidaremos y marcará nuestra vida para siempre. Será la constatación de que existimos, de que somos uno con Dios, de que nunca estamos solos y, sobre todo, una sensación de alegría infinita al comprobar que era verdad, que todo era verdad. Eso s la Iluminación.

k.- Por ningún concepto debemos comunicar a nadie nuestras experiencias internas, Y menos aún la Iluminación. Son demasiado sagradas para ponerlas en manos de nadie, salvo de algún Maestro más avanzado que nosotros o por razones de docencia. Deben ser nuestro tesoro particular, la cantera de donde extraeremos todo el conocimiento que deseemos sobre lo que deseemos, puesto que estarás dominando el Mundo de los Arquetipos.

Cuando Blas Pascal, el célebre matemático y filósofo, murió, encontraron, cosido al forro de su traje, un papel con este texto manuscrito: “1.654, lunes 23 de noviembre, de las 22,30 a las 0,30. Certeza, certeza. Alegría. Paz. Olvida el mundo y todo lo que está fuera de Dios. Alegría. Alegría. Lágrimas de alegría”. Alcanzó la Iluminación, de todo punto inexpresable pero jamás olvidable, y quiso llevar permanentemente consigo un recuerdo de aquel momento.

l.- Durante la meditación, el cuerpo físico trabaja el mínimo: Latidos lentísimos y poco frecuentes, respiración lenta y poco profunda, consumo de oxígeno mínimo, etc.

m.- Durante la meditación son altamente perniciosos los ruidos súbitos como el teléfono, un timbre, una voz. Puede producirnos dolor de cabeza que no desaparecerá hasta que hayamos dormido.

n.- La meditación ha de ser algo regular, a una hora determinada, cada día y, a poder ser en el mismo lugar y con una duración creciente, desde cinco minutos hasta media hora o más.

ñ.- Para salir de la meditación hay que hacerlo lentamente, como se entró. Empezar acelerando la respiración y diciéndonos: “estoy saliendo de mi nivel de meditación hacia la conciencia de vigilia”. A poco ya se puede abrir los ojos en pleno estado de vigilia.

o.- Se puede meditar en cualquier momento del día. O de la noche.

10.- Otras formas de meditación al alcance de todos:

a.- Viajando en tren, dejarse llevar por lo que pasa por la ventanilla y aceptar los pensamientos que nos vengan.

b.- Observar un árbol y admirar su verdor, su belleza, su porte, el que cobije a los pájaros, etc.

c.- Tomar una piedra en la mano y examinarla receptivo.

d.- Echarnos sobre la hierba de un prado y sentir el contacto con la Tierra.

e.- Comer poniendo en ello los cinco sentidos.

f.- Mirarnos la mano detenidamente y estudiarla a fondo.

g.- Escuchar los sonidos de la naturaleza: pájaros, brisa, viento, rumores de voces, trenes, aviones, lluvia (armonía entre el ritmo de dos canales), el ascenso de grado del sonido, la luz, etc.

h.- Pasear o realizar cualquier trabajo ordinario poniendo en él toda nuestra atención.

i.- Advertir la eternidad del tiempo y dejarnos llevar por lo que nos sugiere.

j.- Pronunciar una frase, por ejemplo: “Padre nuestro que estás en los cielos”. O “Yo soy el Camino, la Verdad y la Vida”. Ello nos eleva. Dejémonos llevar por sus vibraciones y sus sugerencias.

k.- Escuchar música dejándose llevar por ella.

l.- Bailar o cantar al compás de la música.

m.- Pintar, modelar, etc.

n.- Escribir, componer poesía, relatos, etc.

o.- Dar conferencias, narrar cosas, etc.

p.- Practicar el Haiku japonés, que consiste en meditar sobre un pequeño poema de tres versos cortos, el primero de los cuales plantea un hecho concreto actual; el segundo presenta una situación con relación a él; y el tercero se refiere al presente, aquí y ahora y yo. Por ejemplo:

Las puertas están abiertas
y se puede entrar.
¿Qué entrará por la mía?

Es decir, las almas están prontos a recibir enseñanzas. ¿Qué va a penetrar en la mía por esa puerta abierta?, etc.

Llueve sin descanso
y llueve hacia abajo
y bajo estoy yo.

Lo cual puede sugerirnos que tengo un karma y he de recibirlo sin resistirme, etc.

La lluvia cae del cielo,
la misma para todos
y yo también me mojo.

O sea, que los dones del cielo descienden para todos. ¿Cuántos recibo yo y qué hago para recibirlos?, etc.

Estamos todos reunidos
pero escuchamos a uno
y yo oigo lo que todos.

O sea, si bien a todos nos llegan los mismos sonidos, cada uno entendemos una cosa.

q.- Dialogar sin oposiciones, sino simplemente charlando. Nos da pie para conocer a nuestro interlocutor y a nosotros mismos.

r.- Las noticias y reportajes: Drogadictos, prostitutas, niños desamparados, mujeres maltratadas, ongs, etc. Son motivos para recibir pensamientos a ellos relativos, para descubrir riquezas interiores antes desconocidas.

s.- La sonrisa. Porque la sonrisa surge de dentro, como expresión de la serenidad, la bondad y la calma. Hay dos clases de sonrisa:

- **La sonrisa cerrada**, hacia dentro, dirigida a sí mismo, como la de Buda, de muchas imágenes de la Virgen. Así sonríe quien se ha vuelto sabio y sabe entender a todos y sabe perdonarlo todo. Así sonríen los niños y los enamorados y los santos y todos durante la meditación. Quien sonríe así está en paz consigo mismo y con los demás. Así sonreímos nosotros también cuando meditamos.

- **La sonrisa abierta**, hacia fuera, dirigida a los demás y que manifiesta cordialidad y simpatía. Hace que se nos entienda sin palabras y que se confíe en nosotros.

t.- **Premeditación y Postmeditación o Retrospección.** Suponen el prever por la mañana, al despertarnos, el programa del día y el repasar lo que ha sido nuestra actuación del día, al irnos a dormir. Este último ejercicio, como todos sabemos, es uno de los fundamentales de nuestra Fraternidad, ya que nos permite conocernos a fondo y poder ir eliminando nuestros fallos de pensamiento, de sentimiento, de deseos, de palabra y de conducta.

11.- **La meditación**, pues, **nos da** siempre mucho **más de lo que** en principio **buscamos**, porque nos proporciona salud, tranquilidad, confianza, conocimiento, experiencia, disponibilidad, ideas claras, pérdida del miedo a la vida y a la muerte, etc.

Hace que el espíritu comprenda y ayude al cuerpo a espiritualizarse y que el cuerpo se esfuerce por acercarse al espíritu, de modo que ambos trabajen en armonía. Como durante la meditación perdemos la

conciencia del propio cuerpo, ni siquiera nos damos cuenta de esa unión maravillosa, pero se produce y produce también sus efectos eliminando la tensión. Es, pues, la meditación, un proceso de maduración.

12.- **La vida** se puede dividir en **tres etapas** que, si bien se suceden no pasan una a la siguiente repentinamente, sino de modo casi inadvertido, y que son:

- **La niñez**, regida por el egoísmo. Y el yo está en el centro. Aunque hay viejos que siguen siendo niños y, por tanto, egoístas.

- **La madurez**, regida por el altruismo. Ya sabemos sacrificarnos por otros: Hijos, parientes, amigos, compatriotas; amamos y somos amados, nos sentimos útiles y hasta necesarios, etc.

- **La trascendencia**, al llegar a la cual, la soledad, el dolor y la muerte han perdido ya su aspecto terrorífico y ya presentimos la realidad de que “en Dios vivimos, nos movemos y tenemos nuestro ser” y de que es correcto “amar al prójimo como a uno mismo”. Y encontramos a Dios. La trascendencia es fugaz, pero es un paso en la evolución, en la reestructuración de nuestra escala de valores.

La meditación nos enseña a comprender cada una de estas etapas de la vida y a quienes se encuentran en cada una de ellas.

13.- Con la meditación, pues, se va uno dando cuenta de que esos **pensamientos concentrados** que es capaz de emitir, son verdaderas **fuerzas creadoras** y entonces empieza a evitar los negativos y dañosos y a buscar y fomentar los positivos. Llegan también, aunque no deben buscarse, el poder telepático y las premoniciones. Y la vida, comprendida, cobra sentido.

14.- El análisis mental del yo personal nos lleva a **descubrir el yo espiritual**. Ése es el camino. Y, para iniciarlo, hay que preguntarse: ¿Quién soy yo?, e investigar la naturaleza y el origen del concepto y el sentimiento de la “yoidad”.

El pensamiento-forma del “yo” es el primero. De él surgen todos los demás pensamientos. Lo que hay que investigar, pues, es ese “yo”, ¿Soy mi cuerpo o alguno de sus órganos? No. ¿Soy mis sentimientos, sensaciones o deseos? No. ¿Soy mis pensamientos, mi mente, mi

intelecto? No, porque los estudio, los veo como algo objetivo, ajeno a mi esencia del “yo”. Si se medita sobre este tópico, se llega al origen último, al límite, y surge la conciencia en su estado primordial e indivisible. La quietud de la que surgió el “yo”, una especie de sensación devocional.

15.- La mente en calma sólo puede obtenerse por la concentración y es la única manera de conseguir que el triple espíritu se refleje en el triple cuerpo, lo mismo que el sol sólo puede atravesar las aguas de un lago e iluminar su fondo si esas aguas están tranquilas; porque la mente es el puente entre el espíritu y sus vehículos y, por tanto, ha de pasar por ella todo lo que aquél tiene que transmitir a éstos o éstos a aquél.

El mundo externo se refleja en el cuerpo vital, al margen de nuestra capacidad de observación. Pero también las ideas que brotan del espíritu interno se reflejan en aquél, según la claridad y el ejercitamiento de la mente.

16.- Los efectos, pues, de la concentración-meditación seria y asiduamente practicada son: Armonía material, contento emocional, satisfacción mental y, sobre todo, sabiduría espiritual.

Una vez se ha tomado cierta confianza, se llega al estado de Concentración o de Meditación con menos esfuerzo y mayor frecuencia. Se llega así a la sensación de progreso. Ello fortalece la confianza y la esperanza.

17.- **La Contemplación o Iluminación.** Cuando se ha practicado la Concentración y la Meditación durante largo tiempo ocurre, de repente, un día, en plena concentración, que se produce un instante de “silencio”, seguido de una especie de “caída” o paso a otro nivel e, inmediatamente, uno se siente embargado por una sensación de felicidad, de plenitud, de seguridad, incluso de placer indefinible, que no afecta a la conciencia, puesto que uno, en ese estado, puede continuar fijando su atención en lo que quiera, perfectamente consciente, pero envuelto por ese ámbito indescriptible. Ese estado desaparece pronto, tan súbitamente como apareció, y todo vuelve al estado de concentración inicial. Pero se puede y se debe intentar conseguirlo de nuevo y

prolongarlo cada vez más. Hasta el ideal que consiste en hacerlo durar todo el tiempo de vigilia, pudiendo “despertar” sin problema.

● * * *

EL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

Francisco-Manuel Nácher

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

Francisco-Manuel Nácher

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 dudarle,
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

Francisco-Manuel Nácher

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

Francisco-Manuel Nácher

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

Francisco-Manuel Nácher

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 trasladadas
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

Francisco-Manuel Nácher

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 alumbra?
¿Qué prodigioso ser está conmigo
que convierte en brillante la penumbra?

¿Qué es lo que logra que lo incomprensible
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

Francisco-Manuel Nácher

¿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...

Francisco-Manuel Nácher

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)

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.

* * *