

## **Meditación**

Hay dos formas de entender la meditación. Habitualmente la palabra meditación se refiere a un periodo de tiempo dedicado a una actividad: “meditar”. Pero la verdadera meditación, la que nos interesa aquí, no es una actividad ni una práctica, algo que tiene un comienzo y un fin en el tiempo.

Inicialmente tenemos la impresión de que la meditación es una tarea, un acontecimiento más en el flujo continuo de acontecimientos que forman el devenir de nuestra existencia. Pero realmente la meditación es el trasfondo de dicho devenir.

A través de la investigación descubrimos primero lo que parecen fugaces instantes meditativos, vislumbres de la verdad. Paulatinamente nos damos cuenta de la meditación no es este acontecimiento fugaz en medio de otros, sino que la meditación está más allá del tiempo y en realidad todos los acontecimientos ocurren “fugazmente” en ella.

La meditación requiere solo dos condiciones: intención pura y apertura. La intención pura consiste en no desear ganar nada ni alcanzar nada, en no tener un interés personal, solo interés por la verdad. Buscamos algo que desconocemos, lo que es aparentemente imposible, así que debemos aparcas todas nuestras creencias y expectativas. La apertura consiste en esta ausencia de prejuicios.

La verdadera meditación se manifiesta cuando finalmente lo que parecía una práctica desaparece en ella. Es simplemente otro nombre para nuestra verdadera naturaleza, la realidad de nuestra existencia. No meditamos, somos meditación.

Pedro Brañas