

El poder de la introversión

La tortuga es una buena imagen metafórica para explicar el poder de la introversión. ¿Qué hace una tortuga cuando detecta algún peligro, ó cuando quiere descansar? La conciencia a tener es: tal como una tortuga se retrae hacia el interior de su caparazón cuando hay peligro, o simplemente para descansar, uno es capaz de retraerse en cualquier situación y permanecer protegido en el caparazón de la conciencia del alma.

El poder de la introversión es la habilidad de desconectarse por unos momentos del mundo que nos rodea. Es el primer paso para restablecer la calma y encontrar un enfoque interno que nos permita alejar nuestra atención de todo lo externo. La tortuga sabe hacer esto muy bien; repliega su cabeza y extremidades dentro del caparazón. ¿Podemos hacer esto con nuestros sentidos? Ver y oír pero no influenciarnos ni afectarnos por lo que vemos u oímos. Para ello es útil darle importancia a los momentos de soledad e introspección; los momentos para la reflexión y la quietud. Introversión significa dejar a un lado nuestros sentidos por unos momentos, durante un espacio de tiempo. Este es también el primer paso hacia la autosoberanía. Si no somos el soberano (maestro) de nuestros sentidos y permanecemos libres de la influencia de los estímulos externos, seremos esclavos de los mismos.

El poder de introspección es la habilidad para separar la mente del momento o situación presente manteniendo a la vez plena conciencia. Permaneciendo introvertidos, podemos observar las situaciones con una perspectiva objetiva, tener mayor control de nuestros pensamientos y comportamiento y ser más hábiles en comprender nuestras emociones, ya que vemos estas situaciones o escenas como un espectador (observador).

Ir hacia nuestro interior a menudo durante el día, nos permite acumular y extraer fuerzas de nuestro interior cuando lo necesitamos.

Una vez inmersos en nuestro interior, nos encontramos el segundo reto para ser los amos de nuestro mundo interno: una mente acelerada y con incesante murmullo y un intelecto analítico, con una lista interminable de preguntas, y que nos bombardea con imágenes y experiencias del pasado.

Para ello necesitamos desarrollar también el poder de empaquetar o la habilidad de poner punto final a todo el ruido de los pensamientos inútiles y centrarnos en un pensamiento poderoso y beneficioso: por ejemplo la idea de que nuestra verdadera naturaleza es la paz, el silencio y la armonía. Permanecer enfocados en este pensamiento nos liberará de la dispersión y del divagar de la mente y nos capacitará a experimentar un estado interno estable y concentrado.

Diputación 329, pral.
08009 Barcelona
T. 34 93 4877667 / 7874
Fax 34 93 4877638
E-mail: reflexiones@aembk.org
Web internacional: www.bkwsu.org
Web nacional: www.bkwsu.org/spain