

## 16. Técnicas de introspección

Nuestra mente siempre está externalizada. Los pensamientos van y vienen. Los automatismos de la mente no cesan. Somos arrebatados y arrastrados por toda suerte de ideaciones. La mente se ha tornado muy ruidosa. Con frecuencia, nos vemos asaltados por recuerdos o por la imaginación incontrolada. Mediante las técnicas de introspección, el practicante busca interiorizarse, sumergirse tanto como sea posible en sí mismo y colapsar la masa de pensamientos mecánicos. En este sentido contamos con diferentes técnicas, pero hay dos de ellas, entre otras, y a las que hacemos referencia, que son básicamente de interiorización y desarrollo de la percepción de ser.

### La meditación del silencio o meditación en el ser

Esta valiosísima técnica se basa en tres puntos:

1. Desconectar la mente de la vida cotidiana, dejando fuera de ella durante unos minutos, actividades, ocupaciones, preocupaciones o afanes.

2. Ignorar los pensamientos. Si vienen, son como nubes que vienen y van, pero no nos arrastran tras ellos.
3. Poned toda la energía, atención e interés hacia dentro, hacia uno mismo, para irse sumergiendo en uno mismo tanto como sea posible, cultivando un estado interior de quietud, silencio y presencia de ser.

Poco a poco se va consiguiendo acallar la mente, y así es posible interiorizarse más y más e ir conectando con la sensación pura y desnuda de ser.

### Hallar refugio en el propio corazón

Elegimos como punto focal, sobre el que concentrar la atención, el centro del pecho. Después de unificar la mente hacia esa zona, se trata de ir, desde ahí, internándose en uno mismo. No se trata de conectar con el corazón como órgano fisiológico, sino con esa zona cordial que todos sentimos tan cercana e íntima. Desde el punto focal, el practicante se dedica a la introspección, y va quedando recogido y absorto en sí mismo. Cada vez que descubre que la mente se ha desviado y externalizado, la toma, la dirige de nuevo al punto focal y, desde ahí, comienza a zambullirse en esa zona tanto como puede, generando un sentimiento de profunda interiorización.