

UN REFUGIO INTERIOR

Qué es

Es un espacio de conexión que nos acompañará toda la vida y nos permitirá crecer sin dejar de aprender, un espacio al que acudir cuando la vorágine de los sucesos cotidianos nos absorbe y hasta nos desborda. Este espacio será un espacio privado, donde tendremos la posibilidad de dar paso a la intimidad, de permitir ser todo lo vulnerables que queramos.

Cómo construirlo

- Para comenzar, es necesario que seamos capaces de estar en silencio sin juzgar nuestros pensamientos, sencillamente dejándolos pasar y sin hacer absolutamente nada, sobre todo en momentos que nos permitan este pequeño ejercicio diario. Se trata, en cierta manera, de una pequeña práctica de meditación. Este lugar no debe ser un sitio para escapar, sino más bien para todo lo contrario: para conectar con uno mismo y a la vez, desconectar de los estímulos innecesarios del día a día. Será una especie de punto firme al que acudir cuando sobrevengan tempestades (situaciones, cotidianas o no, que nos sacuden, nos paralizan o nos crean tensión).
- Date permiso para no hacer nada unos minutos al día. Sencillamente, dedica algunos minutos al día a no hacer nada; un pequeño truco es aprovechar los momentos que requieran de algún tipo de espera (por ejemplo, en el médico), y no acudir al móvil, a la música o a otras distracciones. Así que, date este momento para no pensar y sencillamente estar; en otras palabras, fluir y buscar un poco de paz en medio del ajetreo diario. En cierta manera, el objetivo es dejar de buscar estímulos para matar el tiempo. Con la práctica y el entrenamiento, este pequeño ejercicio se puede extrapolar a otros momentos del día a día, como cuando despiertas (meditar algunos minutos) o cuando llegas a casa y te tumbas en el sofá, cierras los ojos y te relajas.
- Permítete ser un lienzo en blanco. A la hora de construir un refugio interior, otra pequeña acción que te puede ayudar es intentar desprenderte de todo lo que se espera de ti y de todo lo que esperas de los demás. Conecta con tu esencia y aleja tu ego, tus pensamientos y todo lo que pueda anclarte en situaciones pasadas. En el refugio interior, las cosas empiezan y acaban aquí y ahora, es decir, el objetivo es que en este espacio se deje de prestar atención al pasado y también al futuro. Vivirlo de esta forma te permitirá, con el tiempo, disfrutar del presente sin ataduras ni expectativas que pueden frustrarte; se trata de conectar con lo que está sucediendo en nuestro interior en este preciso instante, para poder afrontar lo que sucede fuera y salir airoso/as de las situaciones que nos puedan hacer tambalear.
- Visualiza un espacio que te dé paz. Otra técnica para construir un refugio interior es visualizar un espacio que te proporcione paz y seguridad; puede ser una playa paradisíaca, un oasis en medio del desierto, un banco aislado del ruido de la ciudad, un bosque tropical... El objetivo es que, una vez identificado este lugar mental, nos visualicemos en él en momentos en los que necesitemos una salida para la calma y la reflexión.

Posibles obstáculos

Puede ocurrir, cuando empezamos a construir nuestro refugio interior, que nos topemos con ciertos obstáculos: resistencias, miedos, incertidumbre, inseguridades, dolor... Todo ello forma parte del proceso y no debemos alarmarnos; sin embargo, debemos intentar ir más allá y dejar que nuestro refugio vaya adquiriendo su forma poco a poco, sin presiones ni exigencias.

Por otro lado, es normal que aparezcan todas estas resistencias o miedos cuando nos instalamos en el silencio, ya que no estamos acostumbrados a dejar de pensar o dejar de hacer.

No te agobies, se trata de ir avanzando poco a poco, practicando un poco cada día con estos pequeños hábitos para ir integrándolos en nuestra rutina y finalmente construir este refugio interior que tanto nos puede beneficiar.

Beneficios de crear un refugio interior

¿Cómo nos puede ayudar disponer de este espacio tan íntimo y personal? El primer gran beneficio de tener un refugio interior es que nos permitirá extraer fuerzas cuando las necesitemos a la hora de afrontar cambios, situaciones vitales complicadas o crisis que se nos presentan en cualquier momento de la vida.

Por otro lado, construir un refugio interior nos proporcionará un lugar al que acudir y en el que nadie nos juzga; un lugar para respirar y conectar con lo que realmente importa, que es uno mismo.

Otro de los beneficios del refugio interior, y sobre todo si este es un recurso que has trabajado y consolidado con el tiempo, es la posibilidad de afrontar cambios repentinos, con los que no contabas. Se trata de una herramienta que te permitirá ir asimilando todo lo vivido desde la perspectiva de un observador que no emite juicios.

¡Ojo! El refugio interior no se trata de un mecanismo mágico que nos alejará de todo sufrimiento y dolor, sino de un espacio en el que afrontar las diferentes situaciones vitales de forma serena y al que acudir cuando nos sintamos desbordados.

Finalmente, otro de los beneficios de construir un refugio interior es que se trata del primer paso para entender que todo aquello que buscas, todo aquello que necesitas... está dentro de ti.