

Escáner corporal con Eckhart Tolle

Por Pepe Cánovas | 28 de marzo de 2025

(Los párrafos en cursiva están tomados de *El poder del ahora*, de Eckhart Tolle.)

Presta atención al dedo pequeño de tu pie izquierdo. Relájalo si está tenso y siéntelo, no pienses en él, simplemente siéntelo. Pronto notarás ahí un agradable hormigueo. Al cuerpo le gusta que le hagas caso, no sólo cuando hay dolor. Fíjate en el dedo de al lado, concéntrate en él, deja que se contagie del cosquilleo. Prueba a sentir el tercer dedo, verás que no es fácil distinguirlo de los demás, pero lo estás intentando y lo agradecerá empezando a vibrar. El siguiente dedo tampoco destaca mucho, pero se da cuenta de que lo estás buscando y también se une a la fiesta. El dedo gordo es responsable de tu estabilidad y equilibrio, por eso a veces está rígido, apuntando hacia arriba. Relájalo, atiéndelo como se merece y disfruta del hormigueo.

> *Eso que llamas cuerpo y que percibes como una estructura física densa, sujeta a la enfermedad, el envejecimiento y la muerte, no es tu realidad definitiva, no eres tú. Es una percepción errónea de tu realidad esencial, que está más allá del nacimiento y de la muerte. Pero no le des la espalda al cuerpo, porque dentro de ese símbolo de im-*

permanencia, limitación y muerte se esconde el esplendor de tu realidad esencial e inmortal. El cuerpo que puedes ver y tocar es tu cáscara exterior, una percepción limitada y distorsionada de una realidad más profunda. Debajo suyo está el cuerpo interno, la presencia que te anima. El cuerpo interno no tiene forma ni límites, es insondable, siempre puedes profundizar más en él. No te preocupes si al principio no lo sientes mucho, presta atención a lo que puedas sentir. Tu cuerpo interno está despertando a la vida. Cuanta más atención le concedas, más clara e intensa será la sensación.

Recorre con tu atención el lado interno de tu pie izquierdo, desde el dedo gordo hasta el talón. Traza la curva con suavidad, deja que el hormigueo se propague por aquí. Fíjate en que los dedos siguen vibrando, están contentos aunque ya no sean el centro de atención. Observa tu talón, acarícialo sin utilizar la mano. Avanza despacio por el lado externo del pie, relajando cualquier tensión. Cuando llegues al dedo pequeño, baja a la planta y recorre las almohadillas, notarás que te estaban esperando porque empiezan a vibrar. Escanea el arco que forma aquí el pie y llega de nuevo al talón. Salta al principio del empeine y haz un lento barrido hasta el tobillo. Tu pie izquierdo está zumbando.

Mantener la atención en el cuerpo interno es hacer que la conciencia recuerde su origen y regrese a su fuente. Gracias al cuerpo interno eres uno con el Ser. La unión con el Ser es un estado de conexión con algo inconmensurable e indestructible, con algo que es esencialmente tú y sin embargo mucho mayor que tú. El Ser es la Vida Una, eterna y omnipresente, más allá de las miles de formas de vida sujetas al nacimiento y a la muerte. El Ser impregna cada forma de vida como su esencia más profunda e indestructible. Utilizo la palabra Ser porque es un concepto abierto. No reduce lo infinito a una entidad finita. Es imposible formarse una imagen mental del Ser, y nadie puede pretender su posesión exclusiva. Es tu esencia misma; puedes acceder a ella ahora mismo como la sensación de tu propia presencia, al darte cuenta de que Tú Eres, que es anterior

a tú eres esto o tú eres aquello. Sólo hay un pequeño paso entre la palabra Ser y la experiencia del Ser.

Presta atención a tu tobillo izquierdo, trata de sentir su mecanismo. Relaja el gemelo al que va unido y utiliza tu conciencia para trepar por la pantorrilla, buscando que vibre, que se sienta querida. Vuelve al tobillo y sube por la espinilla, barriendo cada centímetro de piel. También puedes meterte debajo y subir por la carne, tu atención no entiende de fronteras. Descansa en la rodilla, ese cruce de caminos, intercambiador de huesos, antes de abordar el muslo. Lo haremos en cuatro fases. Escanea primero su cara interior, sintiendo el cosquilleo que deja tu atención y llegando hasta la ingle. Haz igual con la cara de abajo, las distancias cada vez son mayores pero también ha crecido tu capacidad de atender. Repite la operación por la cara exterior, hasta la cadera, y termina recorriendo la cara de arriba del muslo. Siente entera tu pierna izquierda, pie incluido, y descubrirás que el hormigueo la engloba, que tu cuerpo interno desborda al físico.

No intentes entender al Ser, no se puede hacer. No puede volverse un objeto de conocimiento. Cuando estás presente, cuando tu atención está plena e intensamente en el ahora, puedes sentir al Ser, pero nunca podrás entenderlo mentalmente. El Ser puede sentirse como el Yo soy siempre presente, más allá del nombre y de la forma. Para hacerte consciente del Ser tienes que liberar la conciencia atrapada en el pensamiento inútil y compulsivo. Una manera eficaz de hacerlo es retirar el foco de atención del pensamiento y dirigirlo hacia el cuerpo interno, donde podrás sentir al Ser como el campo de energía que da vida al cuerpo físico. Cuando entras en el reino del Ser surge una gran quietud dentro de ti, la sensación de una paz insondable. Y en esta paz hay una gran alegría. Y dentro de esta alegría hay amor. Y en su núcleo más profundo está lo sagrado, lo inconmensurable, lo que no puede ser nombrado.

Presta atención al dedo pequeño de tu pie derecho. Concéntrate en él para traer hormigueo a este lado del cuerpo. Fíjate en el dedo de al lado, deja que se contagie del cosquilleo. El tercer dedo empezará a vibrar en cuanto intentes encon-

trarlo, y lo mismo hará su hermano mayor. Relaja el dedo gordo si estaba firme, atiéndele como se merece y parte de él para recorrer el lado interno de tu pie derecho. Acaricia el talón y continúa tu viaje alrededor del pie, propagando el cosquilleo por su lado externo. Cuando llegues al dedo pequeño, baja a la planta y recorre las almohadillas, que empiecen a vibrar. Escanea el arco que forma aquí el pie y llega de nuevo al talón. Salta al principio del empeine y haz un lento barrido hasta el tobillo. Tu pie derecho está zumbando.

> *El amor, la alegría y la paz son consecuencias del estado de conexión con el Ser. Como surgen de más allá de la mente, no tienen contrario. El verdadero amor no conlleva sufrimiento, no se convierte repentinamente en odio. En cuanto honras el momento presente, toda infelicidad y esfuerzo se disuelven, y la vida empieza a fluir con suavidad y alegría. Si tus actos surgen de la conciencia del momento presente, cualquier cosa que hagas quedará impregnada de amor. Conocerse a uno mismo como el Ser que está debajo del pensador, como la quietud que está debajo del ruido mental, como el amor y la alegría que están debajo del dolor, eso es libertad, salvación, iluminación. El amor no está fuera de ti, si no dentro. No depende de otro cuerpo, ni podrás perderlo nunca. En la quietud de tu presencia podrás sentir el cuerpo interno como la vida que anima tu forma física, y también podrás sentir esa misma vida en el interior de los demás seres humanos y de todas las criaturas. Mira más allá del velo de la forma y verás que alcanzar la unidad, amar, es sentir la presencia de la Vida Una en el interior de todos los seres.*

Presta atención a tu tobillo derecho. Relaja el gemelo y utiliza tu conciencia para trepar por la pantorrilla. Hazlo con calma, que vibre. Vuelve al tobillo y sube por la espinilla, barriendo cada centímetro de piel. Descansa en la rodilla y vamos a por el muslo. Escanea primero su cara interior, hasta la ingle. Haz igual con la cara de abajo, sintiendo el cosquilleo. Repite la operación por la cara exterior, bárrela por completo, y termina en la cara de arriba, llegando hasta la pelvis. Siente entera tu pierna derecha, pie incluido, y deja que el hormigueo la abarque.

Cuando escuches a otra persona, no te limites a hacerlo con tu mente, escúchala con todo tu cuerpo, sintiendo el campo de energía de tu cuerpo interno. Así alejas la atención del pensamiento y creas un espacio tranquilo que te permite escuchar sin interferencias mentales. Estás dando espacio a la otra persona, espacio para ser. Es el mejor regalo que le puedes dar. La mayoría de la gente no sabe escuchar porque su atención está ocupada en pensar qué van a responder. Prestan más atención a eso que a lo que la otra persona está diciendo, y ninguna a lo que en verdad importa: el Ser de la otra persona, debajo de sus palabras. Jamás podrás sentir el Ser de otra persona si no es a través de tu propio Ser, y cuando lo hagas descubrirás que, en el fondo, eres uno con todo lo que es. Una verdadera relación sólo es posible cuando tienes conciencia del Ser. Viniendo del Ser, percibirás el cuerpo y la mente de la otra persona como una pantalla detrás de la cual puedes sentir su verdadera realidad, igual que sientes la tuya.

Siente el pubis, haz vibrar esta zona velluda de tu cuerpo. Avanza por el lado derecho de la pelvis, barriendo la franja de piel que cubre la ropa interior. Toma despacio la curva de tus caderas y el glúteo derecho vibrará de alegría cuando te vea venir. Recórrelo con libertad, traza caminos al azar que lleven buen rollo a todos sus rincones. Desciende con calma por la cañada interglútea, desde el cóccix hasta el perineo, bifurcando tu atención cuando pases por el ano. Dibuja una espiral en la nalga izquierda: partiendo de la esquina inferior derecha, avanza pegado al muslo, sube por el lado exterior, recorre la franja junto a la cintura y baja bordeando la cañada. Acaba en el centro de la nalga, ya está relajada y contenta. Cambia al modo de barrido horizontal y haz tu costado izquierdo. No corras en la curva. Continúa por la pelvis y sumérgete en los genitales. Surca esta zona sin plan establecido, donde te lleve el viento. Abarca con la conciencia todo tu tren inferior, de cintura para abajo eres un campo unificado de energía.

La libertad llega cuando te das cuenta de que tú no eres tu mente. Saber esto te permite observarla y, en cuanto empieces a hacerlo, se activará un nivel superior de conciencia. Te darás cuenta de que hay un vasto reino de inteli-

gencia más allá del pensamiento. Descubrirás que todo lo que importa — la belleza, el amor, la alegría y la paz interior — surgen de más allá de la mente. Cuando necesites una respuesta, una solución o una idea creativa, deja de pensar por un momento y concentra tu atención en tu campo de energía interno. Toma conciencia de la quietud que hay en tu interior. Cuando vuelvas a pensar, tu pensamiento será fresco y creativo. No pienses sólo con la cabeza, hazlo con todo tu cuerpo, porque lo mismo que el sol es más brillante que la llama de una vela, hay infinitamente más inteligencia en el Ser que en tu mente.

Presta atención a la yema del dedo meñique de tu mano izquierda. No pienses en ella, sólo siéntela, notarás que está cargada de electricidad. Sube por este dedo. Cuando llegues al nudillo, salta a la yema del dedo anular y recórrelo igual, dejando un rastro de agradable hormigueo. Repite el proceso con tu dedo corazón, sintiendo la energía que contiene. Observa ahora el dedo índice, hazlo vibrar desde la uña hasta el nudillo. Es el turno del pulgar, continúa más allá de su nudillo y barre de lado a lado el dorso de tu mano. Notarás los kilovatios acumulados. Detente en el canto, siente su fuerza. Podrías partir un ladrillo si te entrenaras. La palma tiene tanta belleza que pide una espiral. Comienza junto al dedo índice, recorriendo las almohadillas que la coronan, desciende por el borde del meñique, sigue por la almohadilla del pulgar y acaba en la bóveda central.

A medida que profundices en el reino de la no-mente, sentirás tu propia presencia con tal intensidad que, en comparación, todo pensamiento, toda emoción, tu cuerpo físico y el mundo exterior se volverán insignificantes. Pero no es un estado egoísta, si no de generosidad. Te llevará más allá de lo que creías que era "tu identidad". Esta presencia es esencialmente tú, y al mismo tiempo inconcebiblemente mayor que tú. Se necesita presencia para ser consciente de la belleza, la majestad, la sacralidad de la naturaleza. ¿Has contemplado alguna vez la infinitud del espacio en una noche clara, quedándote anonadado por su absoluta quietud e inconcebible enormidad? Tu mente

tiene que estar serena para ser consciente de algo así. Tienes que abandonar tu equipaje personal de problemas, de pasado y de futuro, porque, de lo contrario, verás sin ver y oirás sin oír. Tienes que estar presente.

Forma una pulsera de atención alrededor de tu muñeca izquierda y sube por el antebrazo, tan despacio que se te erice el vello. Ensancha la pulsera a medida que avances, pero no te frenes, tu atención se está agilizando y puede con todo. Detente en el codo y siente su mecanismo, la energía que contiene. Recorre el bíceps, escanea este músculo hasta llegar a la axila. Regresa al codo y sube por el lado de fuera del brazo, cubriendo tu tríceps de agradable hormigueo. Corona el hombro. Date cuenta de lo alto que has llegado, de los kilovatios que has sembrado. Camina por la clavícula como si estuvieras en la cresta de una montaña, y cuando llegues al cuello tuerce hacia la nuca. Siéntela, es una central hidroeléctrica.

El tiempo es una ilusión. Cuanto más te enfocas en el pasado o en el futuro, más pierdes el ahora, lo más precioso que hay. El ahora es lo más precioso que hay porque es lo único que hay. Nada ocurrió nunca en el pasado, ocurrió en el ahora. Nada ocurrirá nunca en el futuro, ocurrirá en el ahora. El eterno presente es el espacio donde se desarrolla tu vida, la vida es ahora, no ha habido nunca un momento en tu vida que no fuera ahora, ni lo habrá jamás. El ahora es lo único que puede llevarte más allá de los confines de la mente. Es tu punto de acceso al reino sin tiempo ni forma del Ser. Cuando toda tu atención está en el ahora, no te queda espacio para soñar despierto, recordar ni anticipar. No hay tensión ni miedo, sólo una presencia alerta. Estás presente con todo tu Ser, con cada célula de tu cuerpo. En ese estado, tu "yo" con un pasado y un futuro, lo que llamamos personalidad, apenas está. Sin embargo, nada de valor se ha perdido. De hecho, eres más tú mismo que nunca.

Presta atención a la yema del dedo meñique de tu mano derecha, siente su electricidad y sube por este dedo. Al llegar al nudillo, salta al dedo anular y recó-

rrelo entero. Repite el proceso con el dedo corazón, notando la energía que contiene. Luego haz vibrar el dedo índice, desde la uña hasta el final. Observa tu pulgar, continúa más allá de su nudillo y barre de lado a lado el dorso de la mano. Siente la fuerza que acumula el canto, es una máquina de matar. Dibuja una espiral en la palma: empieza abajo, sube por la almohadilla del pulgar, atraviesa las de arriba, desciende por el borde del meñique y termina en el centro. Forma una pulsera de atención alrededor de tu muñeca y sube por el antebrazo. Despacio, erizando el vello. Siente el codo por dentro. Escanea el músculo bíceps hasta llegar a la axila. Regresa al codo y sube por el tríceps, siente cómo trepa el cosquilleo. Corona el hombro, date cuenta de lo alto que has llegado. Camina despacio por la clavícula, y cuando llegues al cuello tuerce hacia la garganta.

> *No concedas el cien por cien de tu atención al mundo exterior ni a la mente. Concéntrate en lo que haces pero siente el cuerpo interno siempre que te sea posible. Permanece arraigado en tu interior, estarás anclado en el ahora y verás cómo cambia la cualidad de tus acciones. No te perderás en pensamientos y emociones. Tus miedos y deseos seguirán ahí en alguna medida, pero ya no te dominarán. Cuando estás más identificado con tu cuerpo interno que con la mente, la presencia es tu modo habitual de conciencia, y el pasado y el futuro no dominan tu atención, dejas de acumular tiempo en tu psique y en tus células, y aumenta tu frecuencia vibratoria. En contacto con tu cuerpo interno eres como un árbol enraizado en la tierra, como un edificio con sólidos cimientos. Hay calma en tu interior, una profunda quietud que nunca te abandona, pase lo que pase ahí fuera.*

Presta atención a los lóbulos de tus orejas. Siéntelos a la vez, desdoblando tu conciencia. Sube por el borde de las orejas, con calma, que ninguna adelante a la otra. Toma la curva y métete en los oídos, que vibren al unísono. Baja por las patillas, relaja la mandíbula y barre la papada. Sube por la barbilla y párate en el labio inferior, nota qué gordo se pone cuando le haces caso. Ahora el superior. Entra en la boca y aplana la lengua. Atraviesa el bigote. Siente las aletas, el tabique y la nariz en su conjunto. Nota el calor que irradia del entrecejo. Bifúrcate en las cejas, búscate los párpados y patina sobre los ojos. Cubre la frente de rico hormigueo. Masajea las sienes con telequinesia. Baja por los pómulos, rodea las mejillas, cruza la cara y entra en el cuero cabelludo. Reúnete en el agujero de la

base del cráneo. Sube al occipital, tuerce a la izquierda, introdúcete en el cerebro, date una vuelta y sal por la coronilla. Siente entera tu cabeza.

Por favor, analiza dónde está tu atención en este momento. Estás leyendo esto, ahí se centra tu atención. Quizás tengas algún pensamiento sobre lo que lees, y puede que seas consciente de lo que te rodea, pero no es necesario que nada de lo anterior absorba toda tu atención. Mantente en contacto con tu cuerpo interno al mismo tiempo, conserva parte de tu atención en tu interior, no dejes que fluya toda fuera, como si estuvieras leyendo con todo tu cuerpo. Habitar el cuerpo es sentir la vida que hay dentro y así saber que eres algo más allá de tu forma externa. El cuerpo interno está a medio camino entre tu identidad vinculada a la forma y tu identidad esencial, tu verdadera naturaleza. Nunca pierdas contacto con él. El cuerpo interno no cambia con el tiempo, pero lo sentirás más nítidamente cuanta más atención le prestes. Al cuerpo interno no le afecta que tu cuerpo físico sea débil o fuerte, joven o viejo, el cuerpo interno es eterno.

Presta atención a la nuca. Ponte en la primera de las siete vértebras cervicales y comienza a bajar por ellas. Sigue con las torácicas, sintiendo la curva que hace tu columna. Tómala despacio, van miles de kilovatios por ese cable submarino. Recorre las vértebras lumbares, donde la curva se mete hacia dentro. Cuando llegues abajo, al hueso sacro, bifurca tu atención y escanea ambos riñones. Trepa por el lomo de la espalda, dos caminos paralelos que entran en la caja torácica, cubren los omoplatos y se meten en las axilas. Desciende por los costados, sintiendo las costillas. Al llegar a la cintura, ve hacia el abdomen y sube por los laterales del pecho, dejando libre el carril central. Repasa tus costillas, ahora por delante, y toma la salida que quieras en la rotonda de tus pezones. Reúnete en la garganta, que vas a hacer el paseíllo, un viaje al centro de la tierra con sólo tres paradas: la primera en el corazón, lo que debe haber ahí dentro, la segunda en el plexo solar, nada más pasar el esternón, y la última un poco por debajo del ombligo, has llegado a tu destino.

Deja que tu atención recorra el cuerpo como una ola, desde los pies a la cabeza y de la cabeza a los pies. Luego

siente el cuerpo interno en su totalidad, como un campo unificado de energía. Ahonda en esta sensación, hazte uno con ella. Fúndete con el campo energético, que desaparezca la percepción de dualidad entre el observador y lo observado, entre tú y tu cuerpo. Sentirás que el cuerpo interno no tiene límites.

© 2025, Pepe Cánovas

Compartir

© 2012 - 2026 Nodualidad.info