
EL PODER DEL AHORA

Eckhart Tolle

Extractos del Capítulo 6: El Cuerpo Interior

1.- El Cuerpo Interior

El cuerpo puede volverse un punto de acceso al reino del Ser..... el Ser puede percibirse como el Yo Soy, siempre presente que está más allá del nombre y la forma.

....El cuerpo visible y tangible es sólo nuestra cáscara exterior, o más bien una percepción limitada y distorsionada de una realidad más profunda. En su estado natural de unión con el Ser, esta realidad más profunda puede sentirse en todo momento como el *cuerpo interior*, la presencia animadora que hay en su interior. Así pues, "habitar el cuerpo" es sentir el cuerpo desde adentro, sentir la vida dentro del cuerpo y por lo tanto llegar a saber que usted existe más allá de la forma externa.

....Usted está separado del Ser mientras su mente toma toda su atención. Cuando esto ocurre -y ocurre continuamente para la mayoría de las personas- usted no está en su cuerpo. La mente absorbe toda su conciencia y la transforma en material mental. Usted no puede dejar de pensar. El pensamiento compulsivo se ha convertido en una enfermedad colectiva.

.....Lo que usted percibe como una estructura física densa llamada el cuerpo, que está sujeta a la enfermedad, a la vejez y a la muerte, no es usted. Es una percepción errónea de su realidad esencial que está más allá del nacimiento y la muerte y se debe a las limitaciones de su mente que, habiendo perdido contacto con el Ser, crea el cuerpo como evidencia de su creencia ilusoria en la separación y para justificar su estado de miedo. Pero no se aparte del cuerpo, porque en este símbolo de impermanencia, limitación y muerte que usted percibe como la creación ilusoria de su mente está escondido el esplendor de su realidad esencial e inmortal. No dirija su atención a ninguna otra parte en su búsqueda de la Verdad, porque no la va a encontrar en ninguna otra parte sino dentro de su cuerpo.

....La presencia es conciencia pura, conciencia reclamada a la mente, al mundo de la forma. El cuerpo interior es su vínculo con lo No Manifestado

y en su aspecto más profundo es lo No Manifestado: la Fuente de la cual emana la conciencia como la luz emana del sol. La conciencia del cuerpo interior es la conciencia que recuerda su origen y retorna a la Fuente.

2.- Dirija su Atención al Cuerpo Interior

Para llegar a ser consciente del Ser usted tiene que recuperar su conciencia de la mente. Una forma muy efectiva de hacer esto es simplemente alejar su atención del pensamiento y dirigirla al cuerpo, donde el Ser puede sentirse en primera instancia como el campo de energía invisible que da vida a lo que usted percibe como el cuerpo físico.

Por favor, inténtelo ahora. Para esta práctica puede ayudarle cerrar los ojos. Más tarde, cuando "estar en el cuerpo" se haya vuelto natural y fácil, ya no será necesario. Dirija su atención al cuerpo. Siéntalo desde dentro.

¿Está vivo? ¿Hay vida en sus manos, en sus brazos, piernas y pies? ¿En su abdomen, en su pecho? Puede sentir el sutil campo de energía que impregna todo el cuerpo y da vida vibrante a cada órgano y a cada célula? ¿Puede sentirlo simultáneamente en todas las partes del cuerpo como un solo campo de energía? Siga concentrándose en la percepción de su cuerpo interior por unos momentos. No comience a pensar en él. Siéntalo. Cuanta más atención le preste, más clara y más fuerte se hará esta sensación. Se sentirá como si cada célula estuviera más viva y si usted tiene un fuerte sentido visual, puede tener una imagen de que su cuerpo se vuelve luminoso. Aunque esa imagen puede ayudarlo temporalmente, preste más atención a la sensación que a cualquier imagen que pueda surgir. Una imagen, no importa lo poderosa o bella que sea, está ya definida en una forma, así que hay menos oportunidad de penetrar más profundamente.

Quizá hay sólo un ligero hormigueo en sus manos o pies. Es suficiente por el momento. Concéntrese en la percepción. Su cuerpo está tomando vida. Más adelante practicaremos algo más. Por favor abra los ojos ahora, pero mantenga algo de su atención en el campo de energía interna del cuerpo incluso mientras observa la habitación. El cuerpo interior está en el umbral entre su identidad formal y su identidad esencial, su verdadera naturaleza. Nunca pierda el contacto con él.

.... La clave es estar en un estado de conexión permanente con su cuerpo interior, sentirlo en todo momento. Esto dará rápidamente profundidad a su

vida y la transformará. Cuanta más conciencia dirija hacia el cuerpo interior, más alta se vuelve la frecuencia de vibraciones, muy similar a una luz que se vuelve más brillante según usted suba el botón regulador y aumente así el flujo de electricidad. A este nivel de energía más alto, la negatividad no puede afectarlo ya y usted tiende a atraer nuevas circunstancias que reflejan esa frecuencia más alta.

Si usted mantiene su atención en el cuerpo lo más posible, estará anclado en el Ahora. No se perderá en el mundo externo ni en su mente. Los pensamientos y las emociones, los miedos y los deseos, pueden estar aún ahí en cierta medida, pero no lo dominarán.

3.- Tomar Conciencia del Cuerpo en las Situaciones Difíciles

El arte de la conciencia del cuerpo interior se desarrollará en un modo de vivir completamente nuevo, un estado de unión permanente con el Ser y añadirá una profundidad a su vida que no ha conocido antes. Es fácil permanecer presente como el observador de su mente cuando está profundamente arraigado en su cuerpo.

De otro modo, el guión que hay en su cabeza y que aprendió hace mucho tiempo, el condicionamiento de su mente, decidirá su pensamiento y su conducta. Puede que usted se libre de él por breves intervalos, pero rara vez por mucho tiempo. Esto es especialmente cierto cuando algo "anda mal" o hay alguna pérdida o un trastorno. Su reacción condicionada será entonces involuntaria, automática y predecible, alimentada por la única emoción básica que subyace en el estado de conciencia de identificación con la mente: el miedo.

Así que cuando lleguen esos retos, como siempre llegan, convierta en un hábito entrar dentro de usted de inmediato y concentrarse lo más que pueda en el campo de energía interior de su cuerpo. Esto no tiene que tomar mucho tiempo, sólo unos segundos. Pero necesita hacerlo en el momento en que se presenta el reto. Cualquier demora permitirá que surja una reacción mentalemocional condicionada y se apodere de usted. Cuando usted se concentra en su interior y siente el cuerpo interior, inmediatamente se vuelve tranquilo y presente pues está retirando la conciencia de la mente. Si se requiere una respuesta en esa situación, vendrá de este nivel más profundo. Lo mismo que el sol es infinitamente más brillante que la llama de una vela, hay infinitamente más inteligencia en el Ser que en su mente.

4.- Un beneficio: Lentificación del Envejecimiento

Mientras tanto, la conciencia del cuerpo interior tiene otros beneficios en el reino físico. Uno de ellos es una reducción significativa del ritmo de envejecimiento del cuerpo físico. Mientras que el cuerpo físico normalmente envejece y se debilita con bastante rapidez, el cuerpo interior no cambia con el tiempo, excepto que usted puede sentirlo más profundamente y convertirse en él más plenamente. Si usted tiene veinte años ahora, el campo de energía de su cuerpo interior se sentirá exactamente igual cuando tenga ochenta. Seguirá siendo vibrantemente vivo. En cuanto su estado habitual cambie de estar fuera del cuerpo y atrapado en la mente a estar dentro del cuerpo y presente en el Ahora, su cuerpo físico se sentirá más liviano, más claro, más vivo. Puesto que hay más conciencia en el cuerpo, su estructura molecular de hecho se vuelve menos densa. Más conciencia significa un debilitamiento de la ilusión de la materialidad.

Cuando usted se identifica más con este cuerpo interior que no pertenece al tiempo, que con el cuerpo exterior, cuando la presencia se vuelve su modo normal de conciencia y el pasado y el futuro no dominan ya su atención, usted no acumula ya tiempo en su psique ni en las células del cuerpo. La acumulación de tiempo como el peso psicológico del pasado y el futuro inhabilita mucho la capacidad de las células para autorregenerarse. Así que si usted habita el cuerpo interior, el cuerpo exterior envejecerá a un ritmo mucho más lento, e incluso cuando lo haga, su esencia sin tiempo brillará a través de la forma exterior y usted no dará la apariencia de una persona vieja.

5.- Fortalecimiento Del Sistema Inmunológico

Otro beneficio de esta práctica en el reino físico es un gran fortalecimiento del sistema inmunológico que ocurre cuando usted habita el cuerpo. Cuanta más conciencia trae al cuerpo, más fuerte se vuelve el sistema inmunológico. Es como si cada célula despertara y se alegrara. Al cuerpo le encanta la atención que usted le presta. Es también una potente forma de autocuración. La mayoría de las enfermedades entran cuando

usted no está presente en su cuerpo. Si el amo no está presente en la casa, todo tipo de personajes sombríos se alojarán en ella. Cuando usted habita su cuerpo, será difícil que los huéspedes indeseados entren.

No sólo su sistema inmunológico físico se fortalece; su sistema inmunológico psíquico también se refuerza enormemente. Este último lo protege a usted de los campos negativos mentales y emocionales de los demás, que son muy contagiosos. Habitar el cuerpo lo protege a usted, no por medio de un escudo, sino elevando la frecuencia vibratoria de todo su campo de energía, de modo que todo lo que vibra a una frecuencia más baja como el miedo, la ira, la depresión, etcétera, existe ahora en un nivel de realidad virtualmente diferente. Ya no entra en su campo de conciencia o si lo hace, usted no necesita ofrecerle ninguna resistencia porque pasa derecho a través de usted. Por favor, no acepte o rechace simplemente lo que estoy diciendo. Póngalo a prueba.

Hay una meditación de autocuración simple, pero efectiva, que usted puede hacer siempre que necesite elevar su sistema inmunológico. Es particularmente efectiva si la usa cuando siente los primeros síntomas de una enfermedad, pero también funciona con enfermedades que están ya arraigadas si la practica frecuentemente con una concentración intensa. También contrarrestará cualquier perturbación de su campo de energía por alguna forma de negatividad. Sin embargo, no es un sustituto de la práctica diaria de estar en el cuerpo; de lo contrario, sus efectos serán sólo temporales. Aquí está.

Cuando usted no esté ocupado durante algunos minutos y especialmente por la noche antes de quedarse dormido y por la mañana antes de levantarse, "inunde" su cuerpo con conciencia. Cierre los ojos. Acuéstese sobre la espalda. Escoja diferentes partes del cuerpo para enfocar su atención, brevemente al comienzo: las manos, los pies, los brazos, las piernas, el abdomen, el pecho, etcétera. Sienta la energía vital en esas partes tan intensamente como pueda. Permanezca con cada parte quince segundos más o menos. Después, deje que su atención corra por el cuerpo como una ola unas cuantas veces, desde los pies a la cabeza y en sentido contrario de nuevo. Esto no requiere más de un minuto. Luego, sienta el cuerpo interior en su totalidad, como un único campo de energía. Mantenga esa sensación durante unos minutos. Esté intensamente presente durante ese tiempo, presente en cada célula de su cuerpo. No se preocupe si la mente logra ocasionalmente arrastrar su atención fuera del cuerpo y usted se pierde en algún pensamiento. En cuanto note que ha ocurrido esto, simplemente vuelva su atención al cuerpo interior.

6.- Deje Que La Respiración Lo Introduzca En El Cuerpo

Si en cualquier momento encuentra difícil entrar en contacto con el cuerpo interior, suele ser más fácil enfocarse en su respiración primero. La respiración consciente, que es una meditación poderosa en su propio sentido, lo pondrá gradualmente en contacto con el cuerpo. Siga la respiración con su atención, según entra y sale del cuerpo. Respire y sienta su abdomen expandiéndose y contrayéndose ligeramente con cada inhalación y exhalación. Si le resulta fácil visualizar, cierre los ojos y véase a sí mismo rodeado de luz o sumergido en una sustancia luminosa, un mar de conciencia. Entonces respire en esa luz. Sienta esa sustancia luminosa llenando su cuerpo y volviéndolo luminoso también. Después gradualmente concéntrese más en la sensación. Usted está ahora en su cuerpo. No se aferre a ninguna imagen visual.