

## *PRÁCTICA PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO*

La mayoría de las enfermedades entran cuando usted no está presente en su cuerpo. Cuanta más conciencia trae al cuerpo, más fuerte se vuelve el sistema inmunológico.

Al cuerpo le encanta la atención que usted le presta. Es como si cada célula despertara y se alegrara. Es también una potente forma de auto curación.

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 por medio de elevar 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.

Hay una meditación de auto curación 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 práctica 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 Ser; de lo contrario, sus efectos serán sólo temporales.

Aquí está:

Cuando usted no esté ocupado durante algunos minutos, cierre los ojos, acuéstese sobre la espalda e "inunde" su cuerpo con conciencia. Escoja diferentes partes del cuerpo para enfocar su atención: las manos, los pies, los brazos, las piernas, el abdomen, el pecho, etc. 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 (la presencia) 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.

ECKHART TOLLE