

Lorsque vous « habitez » votre corps, vous avez l'avantage additionnel de voir votre système immunitaire grandement renforcé. Plus vous amenez de conscience dans le corps, plus le système immunitaire se renforce. Comme si chacune de vos cellules s'éveillait et se réjouissait. Le corps adore l'attention que vous lui accordez. C'est là une très puissante forme d'autoguérison.

La plupart des maladies s'immiscent en vous quand vous n'êtes pas dans votre corps. Si le maître est absent de la maison, toutes sortes de personnages louches viendront y squatter. Si vous habitez votre corps, les invités indésirables auront de la difficulté à y entrer.

Et ce n'est pas seulement votre système immunitaire corporel qui se trouve renforcé : le système immunitaire psychique l'est également beaucoup. Ce dernier vous protège des champs magnétiques négatifs des autres (sur les plans mental et émotionnel) qui sont très contagieux.

Quand vous habitez bien votre corps, c'est l'élévation de la fréquence vibratoire de tout votre champ énergétique qui vous protège et non pas l'érection d'un bouclier. Ainsi, tout ce qui vibre à une fréquence inférieure, qu'il s'agisse de la peur, de la colère, de la dépression, etc., existe dorénavant dans ce qui est virtuellement un autre ordre de réalité. Tout cela n'entre plus dans votre champ de conscience ou, si cela y entre, vous n'avez plus besoin d'y résister, car cela passe à travers vous. S'il vous plaît, ne prenez pas ce que je vous dis pour monnaie sonnante. Vérifiez-le.

Il existe une méditation simple mais puissante d'autoguérison que vous pouvez faire à tout moment, quand vous sentez le besoin de renforcer votre système immunitaire. Elle s'avère particulièrement efficace si vous la pratiquez quand vous sentez les premiers symptômes d'une maladie.

Mais elle fonctionne également dans le cas de maladies déjà installées si vous vous y adonnez à intervalles réguliers et avec intensité. Elle viendra aussi neutraliser toute perturbation occasionnée à votre champ énergétique par une quelconque forme de négativité. Cela ne remplace cependant pas la pratique, instant après instant, de la présence au corps. Sinon, cette méditation n'aura que des effets temporaires. La voici.

Quand vous avez quelques minutes de libre, particulièrement le soir juste avant de vous endormir et le matin juste après vous être réveillé et avant de vous lever, inondez votre corps de conscience.

Fermez les yeux. Étendez-vous à plat dos.

Centrez votre attention au niveau des mains, sentez l'énergie vitale dans les mains,

Soyez intensément présent dans chaque cellule de vos mains

puis des bras, des épaules, des pieds, des jambes, du ventre, la poitrine, la tête... (sentir l'énergie vitale, être intensément présent dans chaque cellule)

Puis laissez votre attention parcourir à quelques reprises tout votre corps, comme une vague, des pieds à la tête, de la tête aux pieds,

Sentez ensuite votre corps énergétique dans sa totalité, comme un champ énergétique unique, continu. Maintenez votre attention sur cette sensation durant quelques minutes ; (ne pas s'inquiéter si le mental réussit de temps en temps à attirer votre attention sur autre chose que le corps et si vous vous perdez un peu dans vos pensées. Dès que vous le remarquez, dirigez de nouveau votre attention sur le corps énergétique.