

## Deepak Chopras "10 nycklar" till en God Livshållning

1. Lyssna till din kropps visdom, till hur denna visdom uttrycker sig genom signaler av välbehag eller obehag. När du väljer ett beteende, så fråga din kropp: Hur känns detta? Om din kropp då sänder signaler av fysiskt eller psykiskt obehag, var observant. Om kroppen sänder signaler av välbehag och lätthet .... så fortsätt.
2. Lev i Nuet, för det är det enda ögonblick du har. Håll din uppmärksamhet riktad mot det som är Här och Nu; sök fulländningen i varje ögonblick. Acceptera det som kommer till dig helt och fullt så att du kan uppskatta det, lära av det och sedan släppa det. Nuet är som det ska vara. Det är Naturens oändliga lagar som har fört just denna tanke till dig, just detta fysiska svar. Detta ögonblick är som det är därför att universum är som det är. Kämpa inte emot sakerna oändliga tillstånd; var hellre en del av det.
3. Ta dig tid till tystnad och stillhet, till att meditera och att tysta den inre dialogen. Inse att du i dessa ögonblick av tystnad återigen tar kontakt med din källa av ren medvetenhet. Uppmärksamma ditt inre liv, så att du kan vägledas av din egen intuition, snarare än från yttre tolkningar om vad som är bra och dåligt för dig.
4. Överge ditt behov av yttre uppskattning. Du allena bedömer ditt eget värde och målet är att du upptäcker ditt oändliga värde, oavsett vad andra tänker och tycker. Det finns en stor frihet i denna insikt.
5. När du märker att du reagerar med ilska eller motstånd gentemot någon människa eller situation, så inse att du bara strider med dig själv. Motståndet är ett uttryck för försvar, som i sin tur skapats av gammal smärta. När du överger denna ilska, helar du dig själv och du samarbetar med Universums flöde.
6. Var medveten om att världen "där ute" reflekterar din verklighet "här inne". De människor du reagerar starkast på, vare sig det är med hat eller med kärlek, är projektioner av din inre verklighet. Det du hatar mest är det du längtar mest efter i dig själv. Använd dig av relationernas speglar som vägledning i din utveckling. Målet är total självkänedom. När du uppnår detta kommer det du helst vill ha att finnas för dig och det du ogillar mest kommer att försvinna.

7. Släpp domarna ok – och du kommer att känna dig mycket lättare. Domar för in rätt och fel i situationer som bara Är. Allt kan förstås och förlåtas, men när du dömer hindrar du förståelsen och hämmar processen att lära dig älska. I det att du dömer andra, speglar du din brist på självacceptans. Kom ihåg att varje person som du accepterar ökar din självkärlek.
8. Fördärva inte din kropp med gifter, vare sig genom mat, dryck eller förgiftade känslor. Din kropp är mer än ett livsuppehållande system. Den är den farkost som skall bära dig på evolutionens resa. Hälsan hos varje cell bidrar till ditt hela välbefinnande, eftersom varje enskild cell är en del av medvetandet i det medvetandefält som är du.
9. Ersätt beteenden som motiveras av rädsla med beteenden som motiveras av kärlek. Rädsla är en produkt av minnet och minnet dröjer i det som varit. Vi minns det som gjorde ont och vi styr våra energier så att smärtsamma minnen inte återupprepas. Men vi kan inte skydda oss mot smärta genom att föra in vad som varit i det ögonblick som är NU. Det enda skydd mot smärtan finns i tryggheten hos dig själv, som är Kärlek. Utifrån din egen Sanning, kan du möta vilken fara som helst, ty din inre styrka är osårbar mot rädsla.
10. Förstå att den fysiska världen bara är en reflektion av en djupare intelligens. Intelligensen är den osynliga organisatören av all energi och materia. Eftersom en del av denna intelligens finns i dig, så är du en del av den organiserade kraften i kosmos. Därför att du är odelbart länkad till allt, så har du inte råd att smutsa ner planetens luft och vatten. Men på ett djupare plan, har du inte råd att leva med ett förgiftat sinne, därför att varje tanke gör ett avtryck i det totala intelligensfältet.

**Att leva i Balans och Renhet  
är det absolut bästa för dig och för den här Planeten.**

