

# Les 10 clés du bonheur

Selon Deepak Chopra

Les secrets de la sagesse – Du magazine Spirit & Destiny

1) Écoutez la sagesse de votre corps, qui s'exprime à travers des signaux de confort et d'inconfort. En choisissant un certain comportement, demandez à votre corps comment il se sent. S'il vous envoie un signal de détresse physique ou émotionnelle, prenez garde. S'il émet un signal de confort et d'excitation, allez de l'avant.

2) Vivez le moment présent : c'est le seul que vous avez. Restez attentif à ce qui est ici et maintenant; recherchez la plénitude dans chaque instant. Acceptez complètement et totalement ce qui vient à vous, de manière à l'apprécier à sa juste valeur, à en tirer une leçon et, ensuite, à le laisser aller. Le présent est tel qu'il doit être. Il reflète les lois infinies de la nature qui vous ont fait avoir cette pensée en particulier, cette réponse physique précise. Le moment est tel parce que l'univers est tel. Ne luttez pas contre l'ordre infini des choses; unissez-vous plutôt à lui.

3) Prenez le temps de faire silence, de méditer, de faire taire le dialogue intérieur. Dans les moments de silence, prenez conscience que vous retournez à la source de votre conscience la plus pure. Portez attention à votre vie intérieure, afin d'être guidé par votre intuition, plutôt que par les interprétations imposées par l'extérieur quant à ce qui est bon ou mauvais pour vous.

4) Délestez-vous du besoin d'obtenir l'approbation de l'extérieur. Vous êtes le seul juge de votre valeur, et votre but consiste à découvrir la richesse infinie qui est la vôtre, indépendamment de ce que le reste du monde en pense. La compréhension de cette clé procure une grande liberté.

5) Quand vous vous rendez compte que vous réagissez par la colère ou l'opposition face à une personne ou à une situation, prenez conscience que c'est avec vous-même que vous luttez. Quand vous résistez, vous vous servez de défenses érigées en réponse à d'anciennes blessures. En lâchant prise sur votre colère, vous vous guérez et coopérez avec le flot de l'Univers.

6) Restez conscient que le monde « extérieur » reflète votre réalité « intérieure ». Les gens qui suscitent en vous des réactions intenses, qu'elles soient d'amour ou de colère, sont des projections de votre monde intérieur. Ce que vous détestez le plus reflète ce que vous niez le plus en vous-même. Ce que vous aimez le plus reflète ce que vous voulez le plus pour vous-même. Servez-vous du miroir de vos relations comme d'un guide pour votre évolution, afin d'apprendre à vous connaître parfaitement. Une fois que vous y serez parvenu, vous aurez acquis ce que vous voulez le plus, et ce que vous aimez le moins disparaîtra.

7) Laissez tomber le fardeau du jugement, vous vous sentirez tellement plus léger. Le jugement colore en bien ou en mal des situations qui sont simplement ce qu'elles sont. Tout peut être compris et pardonné; or, en jugeant, vous vous fermez à la compréhension et mettez un frein au processus d'apprentissage de l'amour. Le jugement que vous portez sur autrui reflète un manque d'acceptation de vous-même. Souvenez-vous que vous accroissez l'amour que vous vous portez chaque fois que vous pardonnez à quelqu'un d'autre.

8) Ne contaminez pas votre organisme avec des toxines, qu'il s'agisse d'aliments, de boissons ou d'émotions toxiques. Votre corps est bien plus qu'un système de protection de la vie. C'est le véhicule grâce auquel vous traversez l'aventure de votre évolution. La santé de chaque cellule contribue directement à votre état de bien-être, car chacune est un point de conscience dans le champ de conscience qui compose votre être.

9) Remplacez les comportements issus de la peur par des comportements motivés par l'amour. La peur est le produit du souvenir, qui vient du passé. En nous remémorant une souffrance ancienne, nous orientons nos énergies de manière à éviter qu'elle se répète, mais tenter d'imposer le passé au présent ne fera jamais disparaître la menace d'être blessé. La seule façon d'y arriver consiste à trouver votre sécurité dans votre être intérieur, qui est amour. Motivé par votre vérité personnelle, vous pourrez affronter n'importe quelle menace, puisque votre force intérieure est invulnérable à la peur.

10) Comprenez que le monde physique est tout simplement le reflet d'une intelligence plus profonde. Cette intelligence est l'organisatrice invisible de toute matière et de toute énergie. Comme une portion de celle-ci vous habite, vous partagez avec elle le pouvoir organisateur du Cosmos. Vous êtes inextricablement lié à tout ce qui est, vous ne pouvez donc vous permettre de souiller l'air et l'eau de la planète. Et sur un plan plus profond, vous ne pouvez pas non plus vous permettre de vivre avec un mental toxique, car chaque pensée crée une impression dans le champ global de l'intelligence. Vivre dans l'équilibre et la pureté représente le bien le plus élevé pour vous et pour la Terre.