



**ДИПАК
ЧОПРА**

ВФМ...



КАТО СИН НА ИЗВЕСТЕН КАРДИОЛОГ, ЧОПРА ЗАВЪРШВА МЕДИЦИНСКА СПЕЦИАЛНОСТ, НО СЛЕД НЯКОЛКО ГОДИНИ ПРАКТИКА, ВЪПРЕКИ ОБЕЩАВАЩАТА МУ КАРИЕРА, ТОЙ ОСТАВА РАЗОЧАРОВАН ОТ ТРАДИЦИОННАТА МЕДИЦИНА И ЗАВИСИМОСТТА Ѐ ОТ МНОЖЕСТВО ЛЕКАРСТВА. ЗАТОВА ЗАПОЧВА ДА СЕ ИНТЕРЕСУВА ОТ АЛТЕРНАТИВНИ МЕТОДИ И СЕ ОБРЪЩА КЪМ АЮРВЕДИЧНАТА МЕДИЦИНА И ХОЛИСТИЧНИЯ ПОДХОД КЪМ ЗДРАВЕТО.



ДВЕ ОТ МНОГО ТЕОРИИ НА ЧОПРА СА, АЛЕРГИИТЕ СЕ ПРИЧИНЯВАТ ОТ ЛОШО ХРАНОСМИЛАНЕ, А ПРОЦЕСЪТ НА СТАРЕЕНЕ МОЖЕ ДА БЪДЕ ПРЕОБЪРНАТ, АКО „НАУЧИМ ТЯЛОТО СИ ДА МЕТАБОЛИЗИРА ВРЕМЕ“.

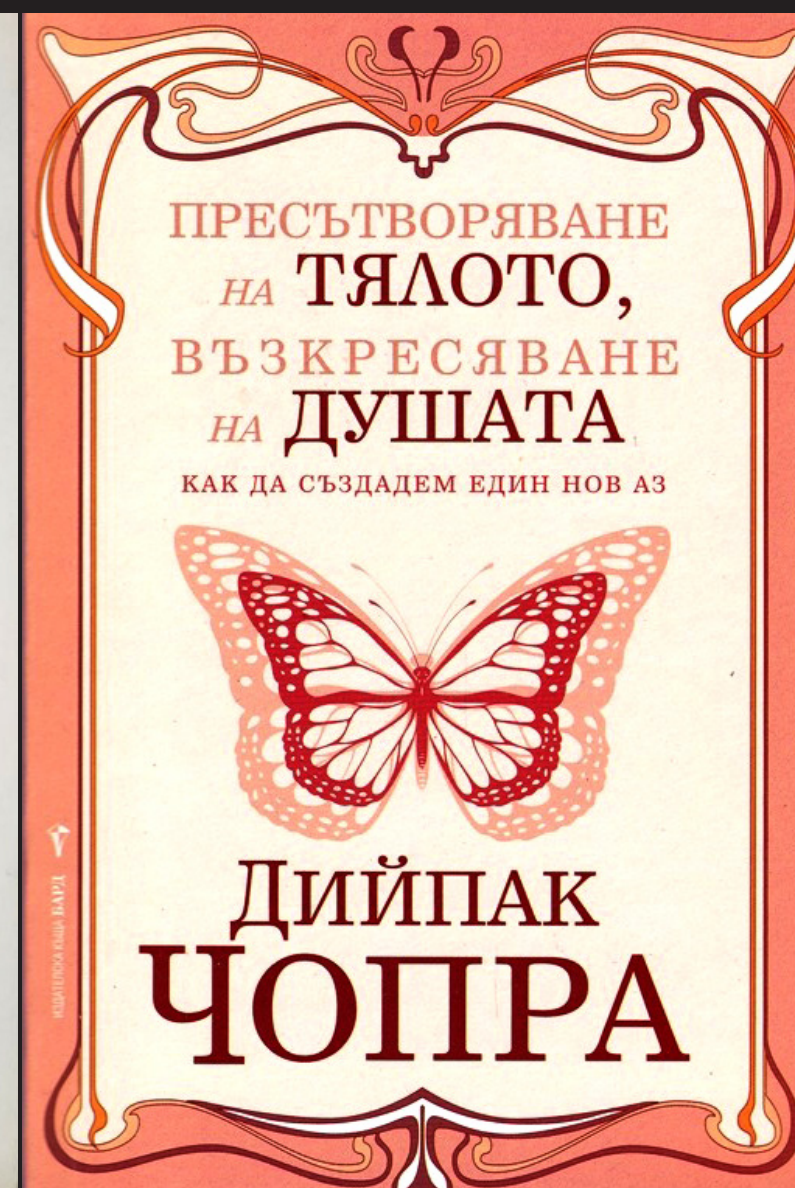
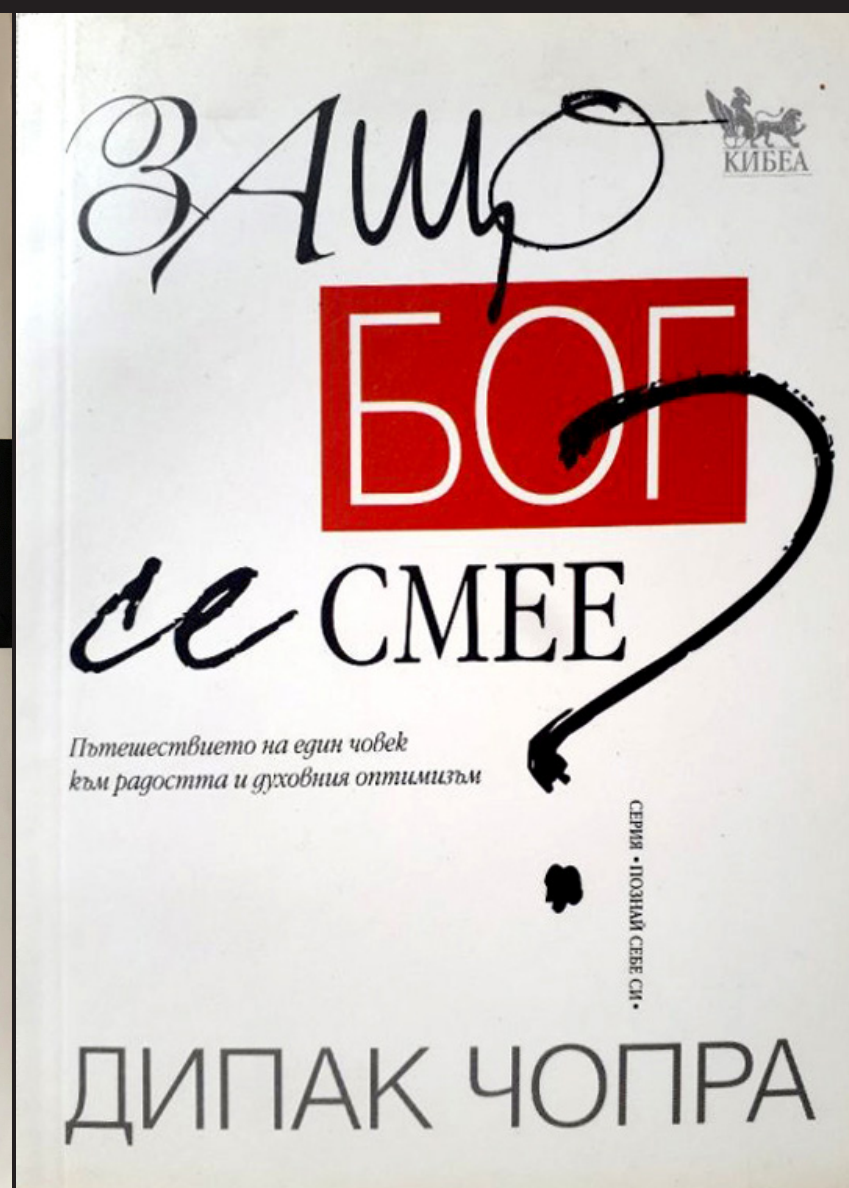
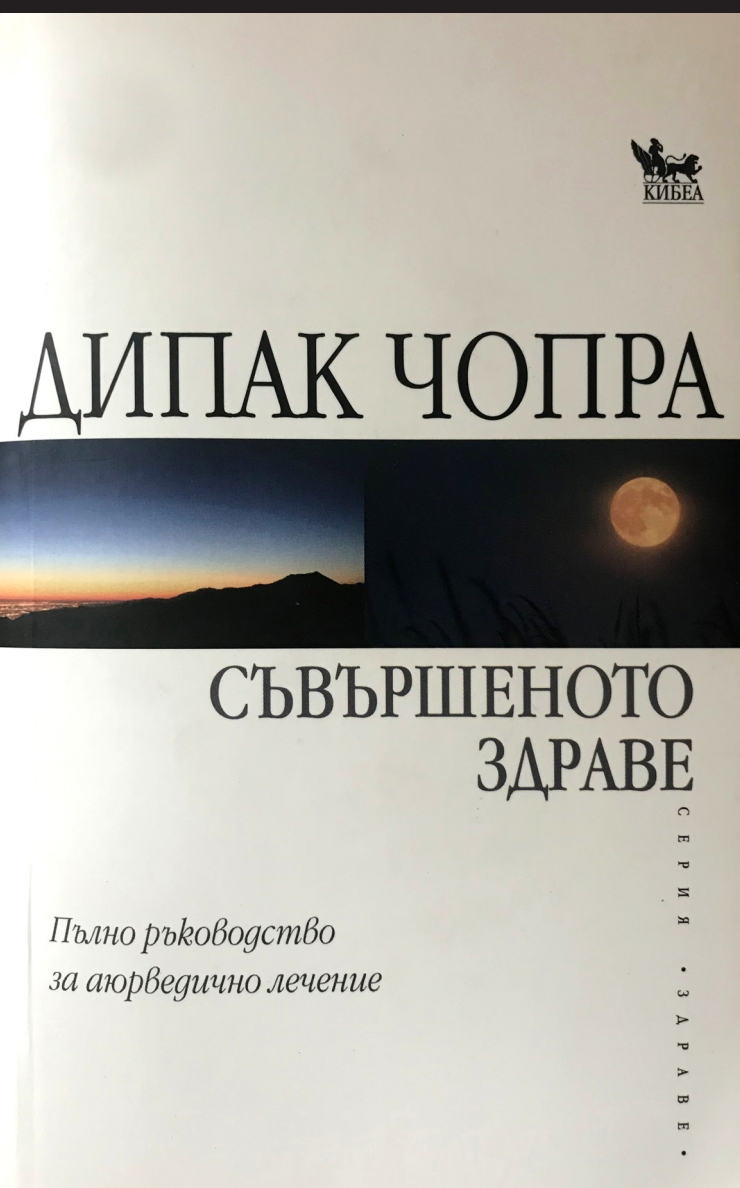
**ЧОПРА ДОПРИНАСЯ, ПОВЕЧЕ ОТ ВСЕКИ ДРУГ,
ЗА ПОПУЛЯРИЗИРАНЕТО НА АЮРВЕДА В САЩ**

НАРИЧАН “ПРОРОК НА АЛТЕРНАТИВНАТА МЕДИЦИНА”,
ИНДИЙСКИЯТ ЛЕКАР И ПИСАТЕЛ ДИЙПАК ЧОПРА
Е ИЗВЕСТЕН С НАД СЕДЕМДЕСЕТТЕ СИ КНИГИ,
ПРОДАДЕНИ В МИЛИОНИ КОПИЯ ПО СВЕТА.
ПРЕЗ 1999 Г. СПИСАНИЕ “ТАЙМ” ГО КЛАСИРА
СРЕД СТОТЕ НАЙ-ВИДНИ ЛИЧНОСТИ В СВЕТА.

TIME **100** TALKS
FINDING HOPE



ДЕЕРАК ЧОПРА, M.D.
FOUNDER OF THE CHOPRA FOUNDATION



В ГОЛЯМА ЧАСТ ОТ КНИГИТЕ СИ ДИЙПАК ЧОПРА ОТДЕЛЯ ВНИМАНИЕ НА ДУХОВНИТЕ ПРАКТИКИ, ЗАРАДИ КОЕТО ЧЕСТО Е ОПРЕДЕЛЯН КАТО ЕДНА ОТ ВОДЕЩИТЕ ФИГУРИ НА МЕДИЦИНАТА ДУХ-ТЯЛО, КОЯТО САМИЯТ ТОЙ ПОДРОБНО ПРЕДСТАВЯ В УСПЕШНАТА СИ КНИГАТА „СЪВЪРШЕНОТО ЗДРАВЕ“.

СРЕД НАЙ-ПРОДАВАНИТЕ МУ И ИЗВЕСТНИ КНИГИ СА СЪЩО „СЕДЕМТЕ ДУХОВНИ ЗАКОНА НА УСПЕХА“, „ИЗЦЕЛЕНИЕТО“, „КВАНТОВО ЛЕЧЕНИЕ. ИЗСЛЕДВАНЕ НА ГРАНИЦИТЕ НА МЕДИЦИНАТА“, „РЕЦЕПТА ЗА ПЪЛНО ЩАСТИЕ“ И МНОГО ДРУГИ.

**ДЕСЕТ
КЛЮЧА
КЪМ
ЩАСТИЕТО**

СПОРЕД ДИПАК ЧОПРА



1 ТЯЛОТО ТИ Е МЪДРО



В тялото ти е заложена безпогрешна система за избор на правилните за теб неща. Преди да вземеш поредното решение, вслушай се в сигналите, които тялото ти изпраща. Ако ти отговори с физически или емоционален дискомфорт – внимавай. Ако ти отговори с радост и задоволство – решението е правилно.



2

ЖИВЕЙ НА МИГА

**Единственото, което наистина имаш,
е настоящият миг. И миналото, и
бъдещето са извън твоята власт.
Насочи вниманието си към своето СЕГА,
усети го с цялата му пълнота. Мигът
е такъв, какъвто е. Винаги, когато
се противопоставяш на мига, ти се
противопоставяш на цялата Вселена.**



3 ПОДАРИ СИ ТИШИНА

**Помълчи и послушай вътрешния си глас.
Вместо да се луташ в умуване, довери се
на интуицията си. Ти си най-важният в този
свят – подари си време и тишина,
за да чуеш себе си.**



4 НЕ РОБУВАЙ НА ДРУГИТЕ

Отърси се от потребността да получаваш
одобрението на другите.
Ти не зависиш от ничие одобрение.



5 ТИ ЗАВИСИШ САМО ОТ СОБСТВЕНИЯ СИ ИЗБОР

Единствено ти избираш чувствата и отношението си към хората и ситуацията. По различно време един и същ факт може да ти изглежда тъжен или смешен. Фактите не се променят; променя се твоето отношение към тях.



6 СВЕТЪТ Е ОГЛЕДАЛО

**Ти мразиш или обичаш у другите само онова, което
обичаш или мразиш у себе си.**

**Ти привличаш в живота си хората и ситуацияите, от които
имаш нужда, за да научиш определен урок.**

**Когато реагираш с гняв или избираш насилието, ти
обръщаш гнева и насилието срещу себе си.**

Каквото даваш, това и получаваш.

Не бъди жесток със себе си.

**Светът е огледало на твоите мисли, чувства и действия и
винаги ще ги връща обратно към теб.**



7 НЕ СЪДИ

Отърви се от вроденото си желание да съдиш другите за това, че са различни от теб. Приемай ги такива, каквито са, и ще се изненадаш от самия себе си, защото ще се почувстваш олекнал, освободен, извисен и просветлен.



8

ТИ СИ ХРАМ

**Не тъпчи тялото си с отрови: нито чрез
храната, водата и въздуха, нито чрез
собствените си емоции. Помни, че Бог живее
в теб и пази чист Неговия храм.**



9

НЕ СЕ СТРАХУВАЙ ДА ОБИЧАШ

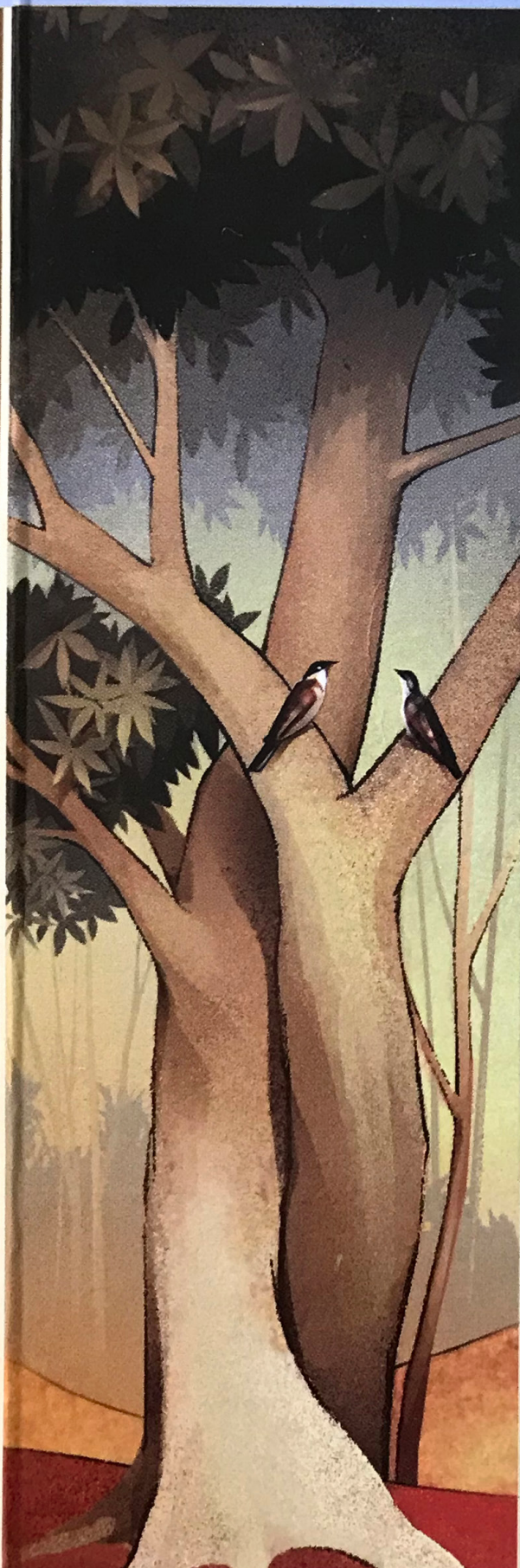
**Страхът е в основата на твоето нещастие
и на твоята болест. Страхът може да бъде
победен само с любов. Изпълни се с любов и
няма да остане място за страха. Изпълни се
с любов и няма да остане място за болестта.
Прости на другите, прости на себе си и ще
бъдеш свободен.**



10 БЪДИ ТАКЪВ, КАКЪВТО СИ

Ти възприемаш този свят в собственото си съзнание. Чудесно е, че се грижиш за околната среда, защото почиствайки я от отпадъци, ти почистваш майката Земя, от която си жива част. Но не забравяй най-вече да почистиш “токсините” от своите човешки мисли.

ДИЙШАК ЧОПРА



СЕДЕМТЕ ДУХОВНИ ЗАКОНА НА УСПЕХА



СЕДЕМТЕ ДУХОВНИ ПРАВИЛА ЗА РОДИТЕЛИ

БЪДЕТЕ УСПЕШНИ –
КАТО РОДИТЕЛИ И КАТО ПОСЛА

7

ДУХОВНИ ЗАКОНА

НА УСПЕХ И ПРОМЯНА ИЗВЕДЕНИ ОТ

ДИПАК ЧОПРА

7-ТЕ ДУХОВНИ ЗАКОНА НА УСПЕХА ПО ДИЙПАК ЧОПРА

**ВЕЧНИТЕ ИСТИНИ ЗА СВЕТА
И ПРАКТИЧЕСКИ ИНСТРУМЕНТИ,
КОИТО АКО СЕ ИЗПОЛЗВАТ ПРАВИЛНО,
ИМАТ ПОТЕНЦИАЛА
ДА ПРЕДИЗВИКАТ РАДИКАЛНИ ПРОМЕНИ
В ЖИВОТА НИ**

ПРАКТИКА: 7 СЕДМИЦИ

**ЛИЧНО СЪМ ИЗПРОБВАЛА СИЛАТА НА СЕДЕМТЕ ЗАКОНА.
АКО ИМАМЕ ДИСЦИПЛИНАТА ДА ПЛАНИРАМЕ ВСЕКИ НАШ ДЕН
С ИДЕЯТА ЗА ЕДИН ОТ ТЕЗИ ПРИНЦИПИ В УМА НИ,
ЖИВОТЪТ НИ НАИСТИНА СЕ ПРОМЕНЯ В ПОЛОЖИТЕЛНА ПОСОКА.**

1 СЕДМИЦА / 1. ЗАКОН ЗА ЕДИНСТВОТО

В нашата Вселена открай време действа и ще действа особена сила, която движи всичко – прави скритото явно, неприявеното - проявено.

И ако осъзнаем този закон и разберем, че източникът на всичко е чистото съзнание, ще влезем в хармония със силата, движеща всичко във Вселената.

ТРИ СЪПКИ:

1 / медитирайте най-малко по 30 минути два пъти на ден в пълно мълчание.

2 / общувайте безмълвно всеки ден с природата
наблюдавайте изгрева и залеза, любувайте се на звездното небе, слушайте шепота на вълните.

3 / научете се да не съдите и оценявате никого и нищо
не забравяйте за чистото съзнание.

2 СЕДМИЦА / 2. ЗАКОН ЗА ОБМЕНА

Само когато даваме, ние получаваме.

Вероятно много пъти сте чували тази максима.

Но, как се прилага на практика законът, за да работи за вас?

ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ:

- 1 / създайте си навик където и при когото да отивате,
винаги да носите подарък, да дарявате!
- 2 / **приемайте даровете, които другите ви дават,
с радост и я излъчвайте.**
- 3 / **пожелавайте в съзнанието си на хората,
които срещате радост, успех и благоденствие.**

3 СЕДМИЦА / 3. ЗАКОНЪТ ЗА ПРИЧИНИТЕ И СЛЕДСТВИЯТА ИЛИ ЗАКОНЪТ НА КАРМАТА

**Всичко, което правите, създава енергийни потоци с определена насоченост,
които се връщат към вас като бумеранг в многократен размер.**

ПРАКТИЧЕСКИТЕ СЪПКИ:

**1 / всеки миг следете своите действия, решения, избори –
какви последствия ще донесе в бъдеще този миг.**

2 / отворете очи, осъзнайте своите мисли и действия.

**3 / всеки път си задавайте въпроса дали вашата постъпка
ще донесе щастие на някого, на кого ще окаже влияние.**

**Вслушвайте се в своя вътрешен глас, в гласа на сърцето си
и ако изборът ви причинява дискомфорт, откажете се от него.**

Ако е обратното – не се колебайте и действайте.

4 СЕДМИЦА / 4. ЗАКОН ЗА ХАРМОНИЯТА ИЛИ ЗА НАЙ-МАЛКОТО УСИЛИЕ И НАЙ-МАЛКОТО СЪПРОТИВЛЕНИЕ

Всичко във Вселената се случва по естествения път на най-малкото усилие
тревата расте сама, пеперудата пърха леко с криле без излишни усилия.

Този закон е универсален. Какво прави човекът?

Опитва се да плува срещу течението, упорства и се съпротивлява,
вместо да плува по течението, постепенно привличайки го на своя страна.

СТЪПКИ:

1 / научете се да приемате всичко **такова, каквото е.**

2 / никога **не прехвърляйте отговорността** за събития
и обстоятелства от вашия живот нито на хора, нито на животни,
нито на правителства, нито на ситуации.

3 / нека **съзнанието ви бъде открито, не смятайте, че вашето мнение
е истина от последна инстанция.** Отворете се за мнението на другите, слушайте ги.

5 СЕДМИЦА / 5. ЗАКОН ЗА НАМЕРЕНИЯТА И ЖЕЛАНИЯТА

**Всичко във Вселената се състои от енергии и информации.
Освободете енергията на своите желания и намерения,
съобщавайте ги на мирозданието.**

СТЪПКИ:

- 1 / **записвайте своите желания, направете списък на желанията,**
носете го със себе си и често поглеждайте в него — сутрин след като се събудите,
през деня, вечер преди сън;
- 2 / пуснете свободно тези желания в пространството с разбирането че
всичко, което се случва, така и трябва да бъде.
- 3 / **приемайте настоящия момент,** живеете в него, а бъдещето ще се прояви в
съответствие с най-съкровения ви желания и намерения.

6 СЕДМИЦА / 6. ЗАКОН ЗА НЕПРИВЪРЗАНОСТТА

Този закон предполага, че когато желаем да постигнем нещо, трябва да се откажем от връзката с резултата от това желание. Не от самото желание и не от намерението да бъде осъществено, а от излишната важност и значимост на резултата.

ПРАКТИЧЕСКО СЪВЕТИ:

- 1 / **запазвайте спокойствие и непривързаност към всичко, в което участвате,**
не си струва да се форсират събития, създавайки нови проблеми;
- 2 / **въоръжете се с мъдростта за неопределеността и неизвестността,**
отворете разума си за новото, не се привързвайте към известното,
разбираемостта и общоприетото, защото това са окови за ръцете и краката;
- 3 / **бъдете открити за безкрайността на избора и неограничените възможности.**
Животът ще стане за вас не поредица от проблеми, а забавно и интересно приключение.

7 СЕДМИЦА / 7. ЗАКОН ЗА ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕТО ИЛИ ДХАРМАТА

Дхарма, в превод от санскрит е жизнено предназначение или жизнен замисъл.

Всеки човек има специални потребности, както и уникални таланти.

Когато проявлението на талантите съвпадне с удовлетворяването на потребностите, настъпват истинско благоденствие и успех.

СТЪПКИ:

1 / **осъзнайте се, обичайте се и пазете това, което е вътре във вас**, насочвайте вниманието си към своята същност, култивирайте спокойствие в сърцето си;

2 / **съставете списък на своите таланти** като се постараете да опишете всичко, което умеете, независимо дали ви харесва или не. Направете **вторият списък, който трябва съдържа нещата, които харесвате** и с които обичате да се занимавате. Съпоставете двата списка. Определете съответствията. **Заемете се с любимите си дела за собствено благо и за благо на човечеството – така създавате изобилие.**

3 / **запитайте се с какво можете да бъдете полезни, как можете да служите, как можете да помогнете на хората? Намерите ли отговори, следвайте ги.**

Познаването и прилагането
на тези закони е

МОЩЕН ИНСТРУМЕНТ

в промяната на вашия живот
към по-добро, към напълването му с

**ЛЕКОТА, РАДОСТ
И СМИСЪЛ**

ОТДАДЕНОСТ

ПРАВИ ТОВА, КОЕТО ОБИЧАШ
ОБИЧАЙ ТОВА, КОЕТО ПРАВИШ

ОСЪЗНАВАНЕ

БЪДЕТЕ

В СМ...