

## *Förändra vårt medvetande i det dagliga livet*

Ett lugnt, klart och harmoniskt medvetande är eftersträvansvärt eftersom Qi då flödar fritt och harmoniskt i kroppen vilket främjar kroppens självläkande möjligheter. Medvetandet har då kontrollen över våra liv dvs. är "mästaren" i våra liv. Nedan försöker vi förmedla våra tankar om hur vi kan uppnå detta.

1. För att förebygga utmattning, fysisk eller mental trötthet är det lämpligt att leva ett liv med regelbundna måltider och sömn samt att träna Qigong. När vi känner oss utmattade, fysiskt eller mentalt trötta, sjuka eller känslomässigt instabila, är det hög tid att ta till Qigong träning.

2. Oavsett vilka motgångar som möter oss är det bäst att agera med ett lugnt, stabilt medvetande. Det gäller varje situation som vi befinner oss i – om vi möts av motstånd, invändningar, anklagelser eller om vi drabbas av andra motgångar såsom sjukdomar. Detta lugna medvetandetillstånd kan göra en skillnad i hur vi känner oss fysiskt och mentalt. När detta är gjort med tillräckligt djup och intensitet, kan "mirakel" inträffa och ett helt nytt liv börja.

3. När vi störs av känslor blir vårt medvetande försatt i ett tillstånd av oordning. Då behöver vi använda medvetandet för att komma ur detta tillstånd och återta sin verkliga roll som mästaren i vårt liv. Till exempel kan vi förflytta oss från platsen, fokusera på något annat, ta en promenad eller göra Qigong träning. Ibland måste vi lära oss att acceptera saker som de är i stället för att bli emotionellt störda.

4. När den emotionella reaktionen har slutat och våra sinnen åter är klara, kan vi börja se tillbaka på vad som hände och försöka arbeta med de bakomliggande orsakerna till känslorna (t.ex. medvetandemönster). En process av självrannsakan och självreflektion med ärlighet och objektivitet är nödvändig för att identifiera vad det är som vi behöver förändra, speciellt om det är ohälsosamma vanor eller mönster. Det viktigt att gå på djupet och söka efter de bakomliggande orsakerna till problemen.

5. När vi identifierar vårt problem, är ett bra val att möta våra problem med ärlighet och mod. Det kan vara skrämmande att se och acceptera oss själva, och erkänna våra fel och brister. När vi ser våra problem, behöver vi acceptera dem som en del av oss, de är en del av vår nuvarande verklighet. Att arbeta på att förändra dem kommer att ge oss en bättre framtid. Framgången i våra liv mäts genom graden av vår ärlighet och hur mycket ansträngning som vi gör för att höja vårt medvetande och livet. Detta är essensen av att utveckla sig själv.

6. Ibland kan vi känna att vi har gjort framsteg i att förändra våra ohälsosamma mönster och vi upplever många förbättringar i livet, men vi kommer fortfarande på oss själva med att följa våra gamla mönster. Det är viktigt att vi inte känner oss besvikna, missmodiga och frustrerade när våra gamla mönster fortsätter att ha inflytande. Så länge vi fortsätter att tillämpa nya mönster när de gamla försöker vinna dominans, så kommer de nya mönstren att bli mer etablerade.

7. När du vill göra förändringar i livet, men är osäker på var du ska börja, kan du börja med att utveckla de fem grundläggande egenskaperna av den mänskliga naturen, dvs.

tillit, öppenhet, kärlek, tacksamhet, respekt och "Gongjing" (mer information finns i boken "Wellbeing begins with you"). Odladessa egenskaper och använd dem för att förbättra din relation med dig själv. Fortsätt att fördjupa din förståelse och upplevelse av dessa kvaliteter i förhållande till dig själv. Det innebär att känna tillit till sig själv, öppenhet att se dina tillkortakommanden, kärlek till dig själv, tacksamhet för det du har i livet samt respektera dig själv. Detta utgör grunden för att dessa egenskaper skall kunna avspeglas utåt. Utveckling av dessa kvaliteter är ett effektivt sätt att höja medvetandet och rekommenderas starkt.

8. Gör det till en vana att försöka ha medvetandet och därmed livet i ett hälsosamt tillstånd, det vill säga lugnt, avslappnat och naturligt med en närvaro av en inre glädje. När du faller ur detta hälsosamma tillstånd för det tillbaka, igen och igen; till slut blir det en automatisk vana. Ett hälsosamt medvetandetillstånd är grunden för hälsa, lycka, välbefinnande och tillväxt.