. 219. on-line setkání skupiny Dr. Hawkinse zaměřené na vzdávání se srozumitelné v CZ a SK jazycích – 6.1.2025

. 6. ledna / januára 2025

Vítáme všechny, kteří právě sledují naše 219. on-line setkání studijní skupiny Dr. Hawkinse.

Už jen tím, že jsme dotřepali svoje kostry na toto setkání, máme šanci, že se na nás něco osmózou nalepí. Tak, jak se to děje v AA nebo v jiných dvanácti krokových skupinách. Naše setkání umožňují postupné posuny z poslouchání do momentů, kdy tzv. trkne – a to naposlouchané je uplatněno v praxi, v situacích, kterými jsme karmicky přitahováni.

Díky našemu každopondělnímu on-line setkávání se, se v naši duchovní práci nacházíme v etapě, kde důrazem není již jenom „vědět“, ale stávat se tím, co se učíme. A to s pomocí naši nepřetržité duchovní zamyšlenosti. Je to mysl, která nás dovede k nemysli. Tím se posouváme do setkání, která jsou více zaměřená na vzdávání se, nebo-li přijímání toho, co je, a – toto vzdávání – je srozumitelně podané ve slovenském či českém jazyce.

Kromě on-line pondělků pořádáme 2x ročně osobní setkání, vždy na jaře a na podzim. Podrobnosti jsou uvedeny na webu www.hawkins.support.

Ti posluchači, kteří se připojili nedávno, mohou načerpat poznatky z našeho archivu on-line setkání, které jsou archivovány rovněž na webu hawkins.support.

Kdo má možnost si zapnout kameru, toho budeme moci s Františkem zaregistrovat a vidět odezvy. Když nebudete mluvit přes mikrofon, nebudete vidět v záznamu tohoto setkání.

Julo je nemocný a nemůže mluvit. Věříme, že příště se již připojí.

Na dnešek přišla jedna odezva.

Ale nejprve si pustíme Požehnání od Dr. Hawkinse. Pohodlně usaďte či ulehněte a začínáme.

Video s požehnáním od Dr. Hawkinse:

https://www.hawkins.support/wp-content/uploads/2022/07/DRH-pozehnani-posluchacum-hlasite-1280x720-2000.mp4

Dotaz od Jany z facebookové skupiny Vědomí:

Zdravím všetkých, prosím o radu týkajúcu sa mechanizmu odovzdávania pocitov, myšlienok, presvedčeni.Hawkins píše že nechat jít znamená být si vědom určitého pocitu, dovolit mu vyvstat, zůstávat s ním a nechat jej probíhat, aniž bychom na něm chtěli cokoli měnit….atď. ďalej píše Při tomto nechávaní se jít ignorujte všechny myšlenky. Soustřeďujte se na pocit samotný, nikoli na myšlenky.

Mám v tom už trocha guláš, neviem to aplikovať tak, aby bolo výsledkom postupné stúpanie po rebríčku emócií ako to popisuje Hawkins, že ak pocit odovzdáte príde iný pocit, napríklad pri odovzdávaní strachu prejdete do hnevu a následne napríklad do pýchy či odvahy.

Napríklad, cítim sa zle ale nemám tušenie aký pocit alebo emócia je vo mne, tak sa snažím sústrediť, ale nemám šajnu a potom 2 hodiny sa sústredím na nejaký pocit ktorý chcem odovzdať, ale neprichádza zmena, sḳôr sa mi zdá, že tým sústredením tu naopak ten pocit zostáva.

Inde Hawkins píše že stačí si uvedomiť pocit,.nechať ho byť a presmerovať svoju pozornosť inam.

Nerozumiem tomu dobre, že či zostávať s tým pocitom kým sa nevyčerpá alebo len si ho uvedomiť a venovať sa ďalej niečomu inému?

Ako je to s odovzdávaním negatívnych myšlienok, presvedčení a programov? Uvedomila som si, že ich mám nespočet, ale ako prestať veriť negatívnemu presvedčeniu? Ako zrušiť každé negatívne presvedčenie? Hawkins píše formulku na zrušenie presvedčenia / ruším tento systém viery, už sa ma to netýka, viac tomu nepodlieham…/, ale zrejme nestačí si ju len opakovať a sama seba presvedčiť neviem aby som neverila tomu čomu verím, i keď viem že takéto presvedčenie mi neprospieva.

Vopred ďakujem za akúkoľvek radu ohľadne mechanizmu odovzdávania, nechania ísť.

FRANTIŠEK:

Těmi to tématy jsme se zabývali ve druhém až čtvrtém on-line setkání.

. **2. Stres a jeho působení – 9.11.2020**

Předtím, než si povíme o způsobech, jak se dá stres úplně vyloučit z našeho života, povězme si, co stres v nás způsobuje; a to v každém do různé míry.

Český preklad, Letting Go, Mechanizmus… (kapitola2), 1.Potlačování.., prvý odstavec, v něm poslední veta:
“ Tlak potlačených emocí se později pociťuje jako podrážděnost, náhlé změny nálady, svalové napětí v krční oblasti a v zádech, bolesti hlavy, křeče, menstruační poruchy, zánět tlustého střeva, trávicí potíže, nespavost, hypertenze, alergie a další tělesná onemocnění.“

Konec citace

Z čoho máme stres? **Ako vzniká** pre nás stresová situácia?

Nuž, vzniká z našej emociálnej reakcie na nejakú situáciu o ktorej si my myslíme, že by sa mala odvíjať ináč, ako sa momentálne odvíja.

Ak máte pocit stresu, uvedomte si, že nosíte zo sebou svoje vlastné naprogramované predstavy o tom, ako by sa veci mali odvíjať a ako by sa ostatní ľudia mali ku vám správať.

Ak máte pocit stresu, uvedomte si, že nosíte so sebou listinu či zoznam, ako svet by mal vyzerať, aby ste boli šťastný.

Ak máte pocit stresu, uvedomte si, že sa stále snažíte vopchať ľudí do vášho modelu sveta, a teda čo by mali robiť, kam by mali ísť, a akými by mali byť.

Odkiaľ pochádza tento váš model sveta? Z výchovy, z okruhu priateľov, od rodičov, z krajiny v ktorej žijete, ku ktorej kaste patríte, od vzdelania, od obľúbeného strýka, zo storočia v ktorom ste sa narodili, atď.

Zamerajme sa teda na to, čo je v našich silách ovládať, čo pomôže úplne **vymazať stres**.

Ako na to?

Predstavte si, že v sebe by ste nenosili žiadne definície, čo a ako by sa malo diať. Ak by ste boli v pohode so všetkým okolo vás, tak všetko by bolo v pohode!

Teda vidíme, že vnútorný pokoj vzniká automaticky z vašej z ochoty vzdať sa určitých postojov, definícií, názorov, diktovania druhým ľuďom a posudzovania druhých.

EŠTE RAZ, vzdať sa našich definícií, ako by veci mali byť.

Všimnime si, že nikdy nereagujeme na tú-ktorú **situáciu**, ale na náš dojem o tej-ktorej situácii. Reagujeme a hádame sa iba s energiou, ktorá nás zaplaví v dôsledku zpozorovania nejakej udalosti. Čiže udalosti nie sú zdrojom stresu, ale

je to naša reakcia na tú udalosť, ktorú nazývame stresom. A táto naša reakcia je vyvolaná našou definíciou, ako by veci mali byť. Reagujeme na naše vlastné, individuálne stanovisko k tomu a sprosto sa hádame sami zo sebou!

Český preklad, Letting Go, Mechanizmus… (kapitola2), Pocity a stres, v druhém odstavci od konce:

“ Stres je naše emocionální reakce na vyvolávající podnět nebo stimul. Stres je určen naší množinou přesvědčení a jím příslušných emočních tlaků. Nejsou to tedy externí stimuly, které vyvolávají stres, ale náš stupeň reaktivity. Čím víc se vzdáme svých vzorců, tím méně jsme náchylní ke stresu. Škody způsobené stresem jsou jen důsledky našich vlastních emocí. Účinnost upouštění od lpění a snižování reakcí organismu na stres, které jsem četl asi před deseti minutami, tak tento vzájemný vztah byl prokázán vědeckým výzkumem.”

Konec citace

. 3. Stres a neefektivní způsoby na jeho utišení – 16.11.2020

Ako sme minule povedali, stres vyplýva z nesúladu nášho vzorca tým, **čo by malo** podľa nás byť ——s tým **čo je** akože naša realita, teda s tým, čo pozorujeme. To, čo vnímame v nás vyvoláva pocity, ——a to na základe našich naakumulovaných predošlých skúseností, ktoré sme nadobudli od počiatku až po túto sekundu. Vzápätí tieto pocity generujú myšlienky, ktoré, ako vieme zo stretnutia z 02nov, sú kladením odporu k tomu, čo je. Paradoxne si všimnime, že ani jedna myšlienka či fakty nás nebolia. Myšlienky nekričia o pomoc, myšlienky iba sú. Májú nejaký obsah ktorému mi pripisujeme význam. Nás teda nestresujú myšlienky, ale ich obsah, ktorému dávame obrovský význam, ktorý spracovávame, ako vieme zo stretnutia z 09nov, podľa nášho zoznamu, ako sa k nám majú ľudia správať, aby sme **my** boli v pohode. **Duchovný vývoj spočíva na postupnom obmäkčení, zmiernení a v konečnom dôsledku vymazaní, tohoto nášho nekonečne dlhého zoznamu.**

Ešte raz, stres máme z pocitov a nie z myšlienok.

Český překlad, Letting Go, kapitola 2, odstavec 5, poslední 2 věty + celé další 3 odstavce.

Nejsou to myšlenky nebo události, co je bolestné, ale pocity, které je doprovázejí. Myšlenky samy o sobě jsou bezbolestné, ne ovšem pocity, ze kterých vycházejí!

Je to právě tlak potlačených pocitů, který vyvolá myšlenky. Jeden pocit, například, může v průběhu času vytvořit doslova tisíce myšlenek. Připamatujme si například jednu bolestnou vzpomínku, nějaký strašný žal z rané doby života, který jsme kdysi skryly a stale je v nás skrytý. Všimněme si všechna ta léta a léta našich myšlenek, spojených s touto konkrétní událostí. Kdybychom se mohli vzdát tohoto bolestného pocitu, ze kterého tyto myšlenky vznikly, všechny tyto myšlenky

se by se okamžitě rozplynuly a my bychom na tuto událost zapomněli.

Toto zjištění je v souladu s vědeckým výzkumem. Gray-LaViolettova vědecká teorie integruje psychologii a neurofyziologii. Jejich výzkum prokázal, že pocitové naladění zabarvuje myšlenky i paměť (Gray-LaViolette, 1981). Myšlenky jsou uložené v paměťové bance podle různých odstínů pocitů, s těmito myšlenkami spojenými. Proto když od nějakého pocitu upustíme, necháme ho být, osvobozujeme se ode všech myšlenek s ním spojených.

Je velmi cenné vědět, jak nechat být, čili odevzdávat všechny pocity, protože jakýkoliv pocit, do jednoho, je možné kdykoliv a kdekoliv v jediném okamžiku nechat být a že je to možné dělat nepřetržitě a bez námahy.

Konec citace

Jak nás svět naučil, a to velice neefektivně, jednat se stresem? Každý z nás si to zkusil na sobě. Dávejte pozor, jestli v tom, co teď budeme probírat, se poznáte, a to alespoň v jednom z následujících třech způsobech, o kterých si řekneme. Nie Hawkinsovský prístup, ináč povedané ako koná 99.9% ľudí, ktorí nepraktizujú Hawkinsa:

. 1. Naše nechcené pocity vedome a nevedome potláčame a keď nadobudnú nevydržitelný tlak tak od tohoto tlaku z týchto našich **pocitov si ulevujeme** tak, že nejaké dianie nazveme „situáciou“, ——- a nahovoríme si, ——- že táto **situácia má v sebe tento nechcený pocit** ——- a ona je tomuto nášmu pocitu na vine a je **jej zdrojom**!!!!!!!!!! Takúto taktiku požívame nekonečne krát za deň, lebo v nás je nashromaždeného toľko strachu a viny, z toho, že tieto pocity vlastne máme. A mimochodom aj tak nevieme čo s nimi. V diskuzii, na konci, môžeme uviesť príklady.

Český preklad, Letting Go, kapitola 2, Životní Události a Emoce, celý odstavec 3

Když tlak vědomě nebo nevědomě potlačovaných pocitů přesáhne stupeň, který je jedinec schopný snášet, mysl vytvoří událost ´tam venku´, kterou použije na ulevení si od svého tlaku. …. Například, že člověk se spoustou potlačovaného smutku bude nevědomky vytvářet ve svém životě množství smutných událostí. Úzkostný člověk bude vyvolávat hrozivé události; zlostný člověk bude obklopený okolnostmi, vzbuzujícími hněv, a pyšného člověka budou neustále urážet. Jak řekl Ježíš Kristus: „Proč vidíš třísku v oku bratra svého a trám ve svém vlastním oku nevidíš? “ (Matouš 7:3) Všichni velcí Mistři ukazují směrem dovnitř.

Konec citace

. 2. Od tlaku z našich **pocitov si ulevujeme** tak, že **ich projevíme**. —— Niečo ako **„Ja im ukážem!“.**

Opět Český preklad, Letting Go, kapitola 2, Pocity a mentální mechanizmus, bod 2, první veta + Poslední odstavec v téže části.

Tímto mechanismem je od emoce ulevováno slovním projevem, řečí těla a předváděním se v neutuchajícím množství našich venkovních projevů, například poťukání si po čele, nebo účastí na pouličních demonstracích.

Když své negativní pocity vychrlíme na ostatní, vnímají to jako útok a na oplátku jsou nuceni svoje emoce vědomě potlačit, projevit, nebo před nimi uhýbat: takže projevování negativity vede k zhoršování a k ničení vztahů. Daleko lepší alternativou je převzít odpovědnost za své pocity a neutralizovat je. Pak jsou k dispozici pro vyjádření jen pozitivní pocity.

Konec citace

. 3. Od našich **pocitov si neulevujeme,** ale si pre seba vyrobíme nejakú aktivitu za účelom, aby sme na pocit zabudli, čím ho dočasne potlačíme a samozrejme že si od neho neskôr ulevíme podľa bodu 1 a bodu 2, čo bolo potlačenie pocitu a jeho zvalenie na situáciu. (bod 1)—— alebo vybuchnutie (bod 2).

Opět Český překlad, Letting Go, kapitola 2, Pocity a mentální mechanizmus, bod 3, první odstavec + poslední věta 2. odstavce.

Uhýbání před pocity je snahou vyhýbat se jim prostřednictvím rozptýlení. Toto unikání je páteří zábavního a alkoholového průmyslu a je i cestou workoholismu. Unikání a vyhýbání se vnitřnímu uvědomování je sociálně tolerovaný mechanismus. Můžeme uhýbat před svým vnitřním já a bránit se svým pocitům bezpočtem aktivit, z nichž mnohé se potom, když zesílí, mohou nakonec stát závislostí.

Proto všechny ty nepřetržité horečnaté aktivity: neustálé společenské styky, hovory, psaní textových zpráv, rozmlouvání, přehrávání hudby, workoholismus, cestování, vyhlídkové zájezdy, nakupování, přejídání, hazardní hry, chození do kina, polykání pilulek, užívání drog a koktejlové párty.

Konec citace

. 4. Stres III – jak Dr. Hawkins doporučuje jednat se stresem – 23.11.2020

Návod, co máme dělat, abychom se zbavili jakýchkoliv emocí.

Český překlad, Letting Go, kapitola 2, podnadpis „Návod, – jak se zbavit nežádoucích pocitů“. *(První a celý třetí odstavec).*

Neulpět znamená uvědomovat si svoji emoci, svůj pocit ——— nechat ho vyvstat, ——— zůstávat s ním, ——— dovolit mu probíhat ——— a tedy nechávat mu volný průběh, ——— aniž bychom ho chtěli změnit nebo cokoliv s ním udělat. ——— Znamená to prostě připustit přítomnost tohoto pocitu a zaměřit se na vypouštění energie za ním. ——— Prvním krokem je být v pohodě, že máme tento pocit, ——— co znamená nemít k němu odpor, bez jeho vybíjení navenek, bez obav z něj, bez odsuzování nebo moralizování. Znamená to upustit od posuzování tohoto pocitu ———- a uvědomit si, že to je ——- jenom pocit.

Takže ještě jednou – říkáme, že to znamená být s tím pocitem a vzdát se veškeré snahy ho jakýmkoliv způsobem měnit. Nechtějte pocitu odporovat. **Je to právě tento odpor, který je kladen, který tento pocit udržuje aktivní.**

Pocit, který není odmítán, se rozplyne, protože se rozplyne energie, která ho udržuje.

Přitom, když pocit necháte sebou projít touto metodou, jinými slovy, že tento pocit necháváte být, ——- **ignorujte všechny myšlenky.** ——— ***Zaměřte se na samotný pocit, který máte, ——— a ne na myšlenky. Myšlenky nemají konce, posilují sebe samy a plodí jen další myšlenky. —-Myšlenky jsou jen racionalizacemi mysli, která se pokouší zdůvodnit si přítomnost pocitu. ——Skutečnou příčinou pocitu je tlak, který se tímto pocitem nahromadil a přiměl ho, aby se v tomto okamžiku projevil. ——- Takže ještě jednou, myšlenky nebo události kolem nás jsou jen záminkou a házením příčiny pocitu na něco anebo někoho.***

(pátý odstavec, první věta).

Když někdo dosáhl stavu uvolnění, znamená to, že nemá žádné silné emoce, týkající se dané záležitosti: „Pokud se to stane, je to v pořádku, a je to v pořádku, i když se to nestane.“

(kapitola 20, bod 16).

Tedy je na každém z nás se rozhodnout, jestli klid v duši je pro nás důležitější než nekontrolovatelné a negativní pocity.

Konec citace

Už když jsme při tom, jak uvolnit své pocity, tak poukažme na to, že tím samým způsobem se uvolňují také tělesné bolesti. Proto právě teď do naší debaty připojíme také fyzické bolesti. Dalo by se říct, – jednou ránou dvě mouchy. Tak si to tedy přečtěme!

Volný český preklad z Letting go, kapitola 20, předposlední bod.

Přestaňme označovat své nemoci a potíže lékařskými názvy; tedy nejmenujme je. Jejich pojmenování spouští program, který je spojený s touto nemocí. Uvolňujme to, co právě cítíme, což jsou konkrétní fyzické pocity a ne nějaký název naši zdravotní potíže. Nemůžeme cítit nemoc, —— co je pouze lékařský název. Lékařský název nemoci je abstraktní pojem, udržovaný v mysli.

Nemůžeme například cítit ´astma´. ——— Je užitečné se ptát: „Co právě cítím?“ —— Stačí nám pozorovat fyzické pocity v těle, jako je například ´tlak na hrudi, ——- pískání v dýchací trubici, ——- a nebo kašel´. Není možné například prožívat myšlenku „nemám dostatek vzduchu.“ —— To je jenom myšlenka v mysli. Jinými slovy, je to koncept, je to spuštěný program s názvem ´astma´. To, co ve skutečnosti prožíváme, je napětí nebo stažení v krku nebo v hrudníku.

Stejná zásada platí pro ´vředy´ nebo jakékoliv jiné zdravotní potíže. Nemůžeme cítit ´vřed´. ———- Cítíme pálivý nebo řezavý pocit. ——— Slovo ´vřed´ je pouze lékařský název nemoci a jakmile používáme toto slovo “vřed” k pojmenování toho, co právě cítíme v těle, ztotožňujeme se s celým programem —— který se nazývá ´vřed´.

Tento program je uložen v kolektivním vědomí a tím, že jej pojmenujeme se na tento program napojíme a spouštíme jej. Dokonce i slovo ´bolest´ je program. Ve skutečnosti máme jenom nějaké fyzické pocity v těle.

Český překlad z Letting go, kapitola 20, poslední bod.

Totéž platí o našich emocích. Místo abychom dávali svým emocím názvy a nálepky, můžeme se rozhodnout jednoduše emoce prociťovat a uvolňovat energii, z které vyrůstají. Není nutné pojmenovat pocit jako ´strach´, abychom si uvědomovali jeho energii a tuto energii uvolnili. Takže nepracujeme s lékařským názvem našeho pocitu, ale energii za ním.

Konec citace

Dr. Hawkins o tomto přednášel už v roce 2002.

Preklad časti lekcie z januára 2002, disk 2, na DVD 1h23m.

Ak máte nejakú telesnú bolesť, predstavte si napríklad vytknutý členok, tak
 – za **1)** samá prvá vec, ktorú treba spraviť– je,– nenazvať to vytknutý kotník.
–- za **2)** Ďalšou vecou je prestať odporovať tomu, čo práve cítíme.
–- za **3)** Ďalší krok je prestať to nazývať bolesť –– toto sú všetko iba názvy, pomenovania. –-Radikálna Realita neobsahuje ani formu, ani mená, ani pomenovania.–– Jednoducho to nesmieme nijako nazvať.
–- za **4)** Dokonca to ani nenazvite telesný pocit.–––- Čo sa stane, ak nekladiete odpor fyzickej bolesti, ––táto bolesť opusťí lokalitu kotníka ––-a prejaví sa vo vašej celej aure, ––teda nelokalizovná,–– všade rovnako prítomná.

Takto postupujeme zo všetkými telesnými neduhami, ako napríklad – nenazveme to chrípka, pocit na vracanie, alergia, atď. **Vytrvalo pokračujeme v nekladení odporu** a bolesť odíde.

Tento postup pracuje s hociakou obrovskou bolesťou.

Konec citace

Návod v skratke:

Ako náhle si začnete uvedomovať začínajúce bublanie nechcenej energie alebo bolesti, nechajte ju cez seba prejsť. Niečo ako: jedným uchom dnu a druhým von“, alebo ako––„nechať vzduch prejsť cez flautu.“ A samozrejme ignorovať všetky myšlienky o danej situácii.

HONZA:

Odpovědi ve fejsbookových komentářích:

. 1. Miroslav:

Každou negativní emoci, pocit lze transformovat velmi rychle. Zvědomění a přijetí není tak snadné jak se píše. Kdyby bylo neměli by lidé problémy které mají. Existuje postup, který dokáže transformovat špatné pocity a myšlenky velmi rychle a navždy. Je to paradoxní výrok. Formulujeme negativní pocit nebo myšlenku jako výrok a ten pak opakujeme jako afirmaci. Ne v pozitivním znění, ale v negativním znění. Nenávidím ho. Opakujeme. Chci ho nenávidět. Opakujeme. Lidé si myslí, že se takto v tomto pocitu, myšlence utvrzujeme. Opak je pravdou. Takto docházíme k zvědomění, že to není pravda protože přirozenost každého z nás je pozitivní. Toto je v souladu s tim co píše Hawkins, ale je to mnohem rychlejší a snadnější než to co doporučuje. Je ovšem třeba se naučit paradoxní výrok používat. Pak je to rychlé a relativně snadné. Píši relativně protože tento proces provázejí silné emoce a než se tyto emoce pozitivně opakováním transformují dostavuje se silně negativní prožitek. Proto je třeba umět paradoxní výrok používat.

. 2. **Duše Labyrintu**

Nevím, proč se soustředíte na pocit? Emoce nemá valný smysl sledovat, pokud nějaká vznikne – rozeberu si, oč jde a pak to zkouším opustit. A vždycky to jde – opustit emoci, není důvod, proč bychom se měli nechat vláčet hodiny emocei.

. 3. **Amon ReNu**

Hawkins je germán, o odovzdávaní hovorí ale neuvedomuje si že jeho podstata nesie odovzdávanie sama. Uvedomenie odovzdávania nesie v sebe vedomie odovzdania. Hlboko duchovná bytosť v sebe nesie uvedomenie odovzdania. Pochopenie nájdete skôr v starých východných kultúrach. Vy sama, vaša podstata s ktorou prichádzate na svet nesie so sebou odovzdanie, všetky bytosti ho v sebe majú dané, voda sa odovzdá pôde, pôda sa odovzdá bylinám, bylina sa odovzdá srnke, srnka sa odovzdá vlku, vlk sa odovzdá pôde a tak ďalej. Len ego sa tvári že nikomu sa odovzdať nemá a preto si vymyslelo mená ore jné egá, napríklad Hawkins. Pritom je to iba slovo ktoré sýti ďalšie ego. Ono samo odovzdanie máte hlboko v sebe bez ohľadu na mená a slová, informácie ktoré kde počujete. Vašim deťom ste odovzdali toľko informácii koľko ani všetky knihy sveta nepojali. Vaši rodičia dali vám toľko informácii čo ani celá história ľudstva vo všetkých svojich myšlienkách nepojala. Človek to nazval evolúciou, ale je to len odovzdanie…jednoduché odovzdanie podstaty a je na nej čo a ako kam chce ďalej odovzdať…je to len na vás…….

.4. **Martin**

K tomu aby člověk někam došel, a udělal pokrok ve svém vývoji by musel absolvovat vysokoškolské vzdělání, plus vzdělání, a orientaci v dílech Dr Hawkins, to je moje úvaha, kterou mi volal tento příspěvek, a zamýšlím se nad použitelnosti jeho děl.

. 5. **Martin**

Zkuste se soustředit jenom na přítomný okamžik, dělejte vše co je potřeba s tím vědomím, že se to děje právě teď, a určitě postřehnete že různé záležitosti přítomného okamžiku jsou spojeny z minulosti, nebo budoucnosti, když se v mysli odeberete do těchto dimenzí tak mějte na paměti, že jste pořád pozorovatel v přítomném okamžiku, a že o minulosti, a nebo budoucnosti jenom sníte, protože ve

skutečnosti jsou bez existence.

Pokud to půjde, soustřeďte se na to co se děje okolo Vás, doma i venku, a při různé činnosti plně prožívejte její působení, tak, a teď jsme se dostali dovnitř, pokud to půjde soustřeďte se na to co se děje na těle, a v těle, srdce, tep, dech, teplota, pohyb trávicího traktu, a tak dále, třeba i husí kůže, zívání, nebo obráceně smích, radost, štěstí, blaženost, rozkoš, a taky zároveň pozorujte mysl, uvědomte si, že jste nestranným pozorovatelem Vaší mysli, nechte vše probíhát, tak jak to probíhá, myšlenky, emoce.

Pokuste se vydržet jako pozorovatel v přítomnosti co nejdéle, když to vydržíte třeba jenom tři vteřiny, vůbec nic se neděje, v klidu to pozorujte, a v klidu se vraťte do okamžiku přítomnosti, jen si prosím Vás nemyslete, že jste nějaký pozorovatel, slovo pozorovatel je výstižné slovo k tomu, abych mohl vyjádřit to co vyjádřit chci. Ten co pozoruje, a je nestranný, klidný, soustředěný, a bdělý jste ryze, a čistě Vy, v celé své prostotě, a obyčejnosti

Píšete o vtíravých negativních pocitech, strachu, hněvu, programech, a naučených vzorcích chování, a že tím je Vaše mysl plná, především si uvědomte že říkáte, a nebo já říkám, „Vaše mysl „, Vy říkáte, „moje mysl“už tato krátká věta vypovídá o všem– „nejste to Vy, ale je to to co vlastníte „. To co vlastníte může být čisté, radostné, spontánní, šťastné, blažené, a může prožívat rozkoš v každém okamžiku nekonečné přítomnosti, ano, přítomnost je nekonečná, minulost skončila, začátkem přítomnosti, a budoucnost ještě nezačala, protože je přítomnost.

Teď Vám chci sdělit něco důležitého, to byl je

. 6. **Jana**

Já se tam také dostala zase klesla na nízkou vibrací z vysoké frekvence díky člověku který mi zkazil Silvestr už ho budu ignorovat napořád neposlechla jsem výklad karet že příde člověk který mě jenom využívá že to je zlý člověk to mi vyšlo v kartách tak jsem si pustila meditační hudbu otevření čaker a veškeré špatné vibrace zmizeli a jsem aspoň v klidu zkuste taky meditovat

. 7. **Milan**

Ano máte v tom guláš. To o co se „snažíte“ probíhá bez snahy a usilování. Je potřeba si pouze uvědomovat že ta reakce probíhá a to z důvodu nepotlačování emocí. Pokud vezmete z gruntu popis Hawkinse bez zkušeností co máte vlastně dělat a jak toto probíhá pak se dostanete pouze do vnitřního konfliktu. Posun po úrovni vědomí který jste do toho navrch přimíchala je už úplně zbytečné a hlavně úplně mimo. Začnete prostě tím že budete bděle sledovat jak v těle probíhá emoční houpačka a to pro začátek stačí. Jen pozorovat a být s tím. Někdy to ujede někdy se to povede. Ale získáte jistotu oč tu vlastně běží. Nelze přeskočit základní školu a hned se hrnout na vysokou. Budete jen zmatená.

. 8. **Stano**

Nevenuje tomu pocitu pozornosť, tým ho len kŕmite. Proste si ho uvedomte, že

prišiel a hotovo. Pocity sa menia ako obrazy v zrkadle, prichádzajú a odchádzajú. Najlepšie je si uvedomiť samotnú žiaru zrkadla, teda samotný priestor vedomia, v ktorom sa veci objavujú, menia a zase zanikaju. Nenechať sa vtiahnuť tým ZOO myšlienok a emócií. Nechať zlodeja prísť do prázdneho domu

. 9. **Hynek**

Stačí ten pocit jen přijmout, takový jaký je. Tím postupně sám ztrácí svůj vliv, až zmizí úplně. Za ním se postupně vynoří další související pocity, ty také stačí jen přijmout. Není potřeba nad ním přemýšlet, spíš jde o to ho procítit a nechat proběhnout emoce s ním spojené.

. 10. **Boris**

Janka, je potreba postupovať v určitej postupnosti a osvojiť si, čo znamená v praxi „pozorovať“ teda brať na vedomie iba prítomnosť, čo nemusí nutne znamenať existenciu. Alebo, čo znamená „sústrediť sa“ a aký je rozdiel od „zaoberať sa“, čo znamená „získať odstup“, „nepodliehať“, veriť myšlienke a podobne.. Niektoré veci sa iba dejú a ty sa zameraj viac na tieto veci a nie na tie, ktoré závisia od tvojej vôľe, tvojho chcenia. Tie, ktoré vychádzajú z tvojho chcenia, či vôle, tie postupne opúšťaj a odovzdávaj sa tomu, čo sa deje, bez ohľadu na to, či to chceš, alebo nechceš. Preložené do zrozumiteľného jazyka, ak chceš niečo zanechať, tak radšej zanechaj to „chcenie“ to zanechať, ako to, čo by si rada zanechala a vtedy si povedz, ak sa to bude mať zanechať, tak sa to stane samo, aj bez môjho chcenia, mojou úlohou č.1 je tieto procesy iba pozorovať. Nie robiť niečo podľa nejakého návodu v knihe (hoci by to bola i pravdivá kniha).

. 11. **Pro Janu od Jula:**

Už si počula porekadlo, že koľko hláv, toľko rozumu? Zamysli sa nad tým, čo znamená a ty si vyber tú hlavu, ktorej učenie chceš nasledovať. Jednu. Kolko hláv je nad 600?

Cesta je priama a úzka, a doporučujem neodbočovať z cesty na vyhliadkové obcházky, ale iba ak tvojim cieľom je pokoj a kľud.

Pokud zatím nedostáváte emailem informace o nadcházejících setkáních a chcete tyto emaily dostávat, napište mi na: jan.macto@gmail.com.

Na stejný email můžete psát i odezvy a dotazy.

Ve skupině Vědomí na Facebooku jsme od nového roku začali vkládat jednotlivé Lekce z praktických cvičení Kurzu Zázraků. Lekce zveřejňuje Luboš, který se Kurzu Zázraků již několik let věnuje a převzal štafetu po Kárčím – Slovákem žijícím 30 let v Austrálii, který před lety připravil na každý den jedno video i doprovodnými texty ve slovenštině z těchto praktických cvičení.

Každý, kdo má zájem, se může přidat. Prvních pět lekci zaznamenaných před 2 lety zopakuje Julo. Délka dvou záznamů bude asi 20 minut:

Záznam 1

Záznam 2

Je tu opět výzva k zaměření se na posílání lásky, během toho, co František bude číst Shrnutí. Také si můžeme text v duchu opakovat, nebo si jej říkat předem, pokud si text už pamatujeme…

FRANTIŠEK:

Shrnutí od Františka, (revidované Julem):

Přátelé, děkujeme, že máme opět příležitost být ve skupině stejně zaměřených a osmózou obdarovávat naše kamarádská těla.

To nám umožňuje alespoň jednou za týden si uvědomovat, že podléháme JENOM tomu, co uchováváme v mysli. A tedy jak jsme si jindy řekli, na co vrháme pohledy a komentáře, tedy na to, co chceme, ale i nechceme, to potom intenzivněji chytáme. Je na nás, kolik pozornosti věnujeme vzcházejícímu obsahu. A zde je nutno říci, že my usilujeme jít směrem, kde nemáme komentáře. Boha nacházíme skrze jednoduchost. Přece je jednoduché zanechat komentáře. Tomu každý rozumí, ale trklo vám toto rozumění?

Například, nic není dobré ani zlé, jen myšlenky skrze naše stanoviska to dělají takým. Tedy, když jsme se všemi myšlenkami v pokoji a klidu, tak ty věci, jakože venku, jsou také v pokoji a klidu. Záleží na tom, kde libovolně uděláme čáru rozdělující dobro od zla, která definuje naši dualitu. Zde je nutné si odkrýt, že všechny názory či stanoviska jsme nakoupili jako děti od svých rodičů, sourozenců, učitelů a jiných, kteří nás vychovali, jak nejlépe uměli a rovněž také z předcházejících epizod života. Upouštíme od stanovisek, ale ne proto, že jsou správná nebo nesprávná, ale proto, že toto upouštění vede k zvýšení úrovní vědomí, co nás vede směrem k pokoji a klidu.

Jak to udělat?

Objednáváme si, nejlépe 2x denně, láskyplné myšlenky, které nás vtahují k vidění nevinnosti a vedou k láskyplnosti a k soucitu. Ukázalo se, že jediným účinným pomocníkem je pokorné přiznání si vlastních nedostatků a nevědomostí. Každý, tedy i já, dělá vždy to nejlepší, co umí a čeho je schopný. Jinak řečeno, tímto vlastně uznáváme Já-Bytí, v nás i ve všech osobách kolem nás.

A dáváme pozor, abychom v životě jednali oddaně bezúhonně, tedy, abychom se

nešťourali, ve svém každodenním životě, s energiemi pod úrovní 200, což je úroveň bezúhonnosti. Zde je vhodné si připomenout, že tedy nemusíme sledovat světové zprávy a šťourat se v nich. Všechno jsou vlastně egem viděné pohádky, které byly vytvořeny pro ty, kteří naoko volí mít pokoj a klid, ale vnitřně ho nechtějí, chtějí mít pravdu.

Vhodné je opakovat si jakoukoliv jednu modrou větu, kterou si týdny, měsíce či i roky oddaně říkáme a používáme na všechno, co nás každý den potkává. Příkladem jsou věty:

„Vykonávám potřeby přítomnosti, aniž bych si přál, aby věci byly jinak."

„A budu vědět, co je třeba vědět, až to bude třeba vědět (vidět, slyšet, poznat…)."

„A jsem zodpovědný za úsilí a ne za výsledek."

„Všechen strach je mylnou představou, a já to bezpodmínečně vím, jdu skrze něj, stůj co stůj. V absolutní Skutečnosti okamžiku jsem vždy v bezpečí." Důvodem proč většinu věcí děláme, je ze strachu z nemoci, z chudoby, ze stáří či ze smrti.

„Myšlenky naskakují oproti tichému pozadí nemyšlenkovitosti." A na každou myšlenku, moji i jiných, máte právo si říci: „Děkuji za pozvání, nepřijímám!"

A jak jsme si již řekli, modlíme se soustavně o Boží Přízeň, čili o přeměnu vyvolávající duchovní energii, která jakoby nabuzovala možnosti, které by nám snad jinak nepřišli na mysl v tom čase. Například o Přízeň na vzdávání našich nakúpených stanovisek, snad i bezeslovně, aby se naše situace ve vzájemném pokoji a klidu nějak poriešila a vykrystalizovala, či snad udrncala.

Pomoc Boha se projeví tehdy, když si přiznám, že s těmi problémy se já sám neumím vyspořádat, jsem v koncích a jednoduše je vzdávám Bohu.

Takto vědomě zlehka obměkčujeme naše zarytá stanoviska a postupně uvolňujeme překážky k pokoji a klidu v nás, tedy představy a koncepty v nás. Jednoduše řečeno, přestáváme šťúrat myšlenkovitostí do pozorovaných lidí a věcí a dovolujeme jim být tím, čím jsou. Vlastně dovolujeme jiným, aby byli jiní, a nedovolujeme jiným, aby měnili NAŠE zaměření. Tedy máme ochotu vzdát se své tvrdohlavosti, čímž otevíráme prostor Duchovní Vůlí Já-Bytí. Postupně děkujeme všem emocím a pocitům za pozvání, které nepřijímáme, ale naopak vzdáváme je, protože z nich neustále džusuje náš ego-macík, který chce soustavně zakusovat a nechce mít pokoj a klid. Při upřímném zaostření je vidět, že každá emoce je sama o sobě její vlastní odměnou.

Děkujeme ti, Ó Pane, za tvoji Boží přítomnost, která se projevuje jako pokoj, ticho a existence. A dospějeme k poznání, že „Moje skutečnost je dokonalá vyrovnanost a souladná souhra."

A jak Dr. Hawkins říká – Gloria in Excelsis Deo – čili Nejvyšší Sláva Bohu.

KONEC – po vyčerpání témat neoficiální části.

Bezplatné připojování se zůstává zachováno, pokud příspěvky postačují na krytí výdajů.

Družstvo Evoluce, které tyto aktivity zastřešuje, je financováno jen z darů.

Minulý týden bylo darováno 4535 Kč

Děkujeme za finanční podporu.

Nabízíme záznam celého on-line setkání:

Zvukový záznam v MP3:

https://drive.google.com/file/d/1bMV1jAZ4QmOx0PezGcVI8zGqIiyYck9J/view?usp=sharing