# . 229. on-line setkání skupiny Dr. Hawkinse zaměřené na vzdávání se srozumitelné v CZ a SK jazycích – 17.3.2025

**. 17. března / marca 2025**

**Vítáme všechny, kteří právě sledují naše 229. 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. To nadcházející bude od 1. – 4 .května / mája.

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

Vy, kteří máte kameru a zapnete si ji, svými reakcemi na probíranou tématiku podpoříte Jula. Nemusíte se bát o své soukromí. Pokud nepoužijete mikrofon, obraz se na vás nepřepne a vy tak nebudete v záznamu setkání.

Setkání bude odrážet to, na co se Julo naladí a bude vhodné pro skupinu říci.

Dnes máme jednu odezvu a jednu opakovanou z minulého týdne.

**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

**Předávám slovo Julovi:**

**JULO…**

**Jen ze záznamu…**

**Odezva od Adama**

*Ahoj Janko.*

*V prvom rade chce som vďačný za túto možnosť opýtať sa.*

1. *Prežívam v živote manželskú krízu. Knižky od Hawkinsa poznám, rovnako sledujem od začiatku aj vaše videa, preto by som sa rád opýtal, či môže Julo viac povedať k téme ,,Riešenie závažných kríz " z knižky B8. Je možné okrem pytania božej priazne a zostať s pocitmi ktoré vzchadzajú bez toho aby som sa s nimi identifikoval robiť aj niečo iné?*
2. *Ešte by som sa rád Júla opýtať, či niekedy Dr. Hawkins hovoril o Abrahamovi Lincolnovi. Ak nie, som zvedavý aj na Julou názor. Vieme že úroveň 500 a hlavne 540 je nepodmienecná láska. Lincoln ako prezident – politik počas svojej funkcie viedol vojnu, kde zomierali tisíce a tisíce  ľudí a nechcel s ňou prestať kým nedosiahne svoj cieľ – koniec otroctva a napriek tomu si udržal úroveň okolo 565 alebo aj viac. Je to spôsobené jeho ušľachtilým zámerom o ukončení otroctva? Je podľa teda možné vykonávať vo svete aj takéto funkcie / politické, podnikateľské / a zostať v úrovniach 500 a viac?*

*Ďakujem a prajem všetkým v skupine všetko dobré.*

*Adam*

**JULO…**

**Jen ze záznamu…**

**Vysporiadavanie sa hlbokými životnými krízami. – Dr. Hawkins**

.1. A v dnešnom príhovore budeme hovoriť o tom, ako zvládať závažné životné krízy: smrť, rozvod, odlúčenie, zmrzačenie, úraz, nehodu, katastrofu. Tie závažné veci, ktoré vyúsťujú do emocionálnych prehltení. Aké postupy môžeme použiť na zvládnutie týchto zážitkov? Pri týchto zážitkoch sa život zrazu stáva nočnou morou, keď je náhle prevalcovaný emocionálnou búrkou. Ako si poradiť s takouto naliehavou udalosťou? Ako skrátiť toto {emocionálne} obdobie, a ako zmierniť bolesť a utrpenie, zmenšiť ich na minimum? To budú postupy, o ktorých dnes hovoríme.

.2. Všetky tieto závažné životné zážitky majú niečo spoločné. Všetky predstavujú, pre myseľ, zásadnú stratu, akútnu katastrofickú stratu. Všetky naznačujú zásadnú zmenu a všetky majú spoločné pocity bezmocnosti. Vzhľadom na ich trvácnosť, mysli dôjde, že s tým nemôže nič urobiť. Že je stopnutá. A je to práve táto vec {jej} zastavenia {a nevedenia ako ďalej}. {A aj} tá {zdanlivá} trvácnosť {toho problému}! Fakt, že človek je bezmocný a nemôže zmeniť udalosť, ktorá je čiastočne zodpovedná za akútne rozladenie, a to, ako s tým naložíme, bude závisieť od toho, ako sme v obraze na túto tému, a od našich vedomostí o celkovom poli vedomia. *(zmena obrazu)*

.3. Všetky tieto zážitky rozpútavajú búrku negatívnych pocitov: šok, pochybnosti, popieranie, hnev, vinu, pokusy o odčinenie, sebaobviňovanie, zatrpknutosť, pocit opustenosti, hnev na Boha a na seba, sebaľútosť, zúrivosť na svet, naštvanosť na rodinu. Všetky tieto negatívne emócie vyplávajú na povrch a dostavia sa súčasne. Niekedy postupne, inokedy v kombinácii, ale vo všeobecnosti dochádza k masívnemu prehlteniu negatívnymi emóciami, a toto je pre všetky spoločné. Akútne odlúčenie, akútny pocit straty, akútny pocit prevalcovania, a postupnosť: najprv šoku, potom zatrpknutosti, popierania, hnevu. Táto postupnosť je odlišná od zážitku k zážitku a od človeka k človeku. Ich presná postupnosť {však} je nepodstatná.

.4. Čo je {však} podstatné, je to, že rozpútavajú všetko, čo je v spodnej časti mapy vedomia. *(ide k mape)* Povedali sme, že všetko v spodnej časti mapy vedomia, {tie} energetické polia, sú v negatívnom smere, a keď sa jedno z týchto energetických polí posilní, má sklon strhávať so sebou aj ostatné. Takže smútok nad stratou potom akoby so sebou prinášal vinu, pocity beznádeje, strach z budúcnosti, túžbu celú vec zmeniť, hnev. *(ide od mapy)* Celé negatívne energetické pole je rozpútané v jednej obrovskej tiesni a táto {naša} **tieseň je vlastne tiesňou energetickou**. Problémom je vlastne to, že sme prevalcovaný masívnym rozpútaním energií.

.5. Ako sa vysporiadať s týmito energiami? Myseľ sa snaží použiť rozumovitosť. Snaží sa myšlienkami dostať sa z tejto zdanlivo neriešiteľnej situácie. Snaží sa nájsť vysvetlenia a dôvody. Nemôže v tom uspieť, pretože prehltenie energetickým poľom je také masívne, že myšlienky sa stávajú iba púhym odzrkadľovaním negativity energetického poľa. A preto sa aj samotné myšlienky stávajú negatívnymi. Takže teraz {vidíme, že} človeka {vlastne} sužuje prehltenie energiou, prehltenie

negatívnymi emóciami, a prehltenie negatívnymi myšlienkami. O tom, ako s touto krízou jednať, budeme dnes hovoriť.

∞ ∞ ∞

.6. **Jediné, čo musíte pri týchto akútnych katastrofických udalostiach zvládnuť, sú samotné emócie** {, teda pozor, nie fakty}. Energia emócie je jediná vec, ktorú musíte zvládnuť. Znie to prekvapujúco? {Ale} je to fakt. Je to fakt, že ak sa pozrieme na zážitok, uvidíme, že **naším problémom nie je udalosť, ktorá sa stala vo svete,** ani to, či si myslíme, čo sa stalo vo svete. **Je to spôsob, akým ju pociťujeme, či nie?** Koho zaujímajú fakty? Fakty samy o sebe nič neznamenajú. **Je to vaša emocionálna reakcia na fakty {okolo vás}**. Fakt je len fakt. Je to nič. **Ide o to, ako ten-ktorý fakt pociťujeme.** A preto jediná vec, ktorú musíme v súvislosti s udalosťami v živote vôbec zvládať, sú naše pocity. Naše pocity pochádzajú z našich {stanovísk,} postojov, z našich presvedčení, z nášho spôsobu, ako sa s tým vyrovnávame, z toho, ako sami seba vnímame vo svete. Takže to dodáva emóciám rozmanitosť {ktorú vidíme u rôznych ľudí}. Ale v prehltení bude naším problémom zvládať práve samotnú emocionálnu energiu. Vlastne ani nemusíme zvládnuť emócie. {Presnejšie povedané,} **jediné, čo musíme zvládať, je energia emócií**. Áno, poviete si, ale čo tie udalosti tam vonku? Čo budem teraz robiť bez peňazí? Čo budem robiť bez manžela? Atď. Prekvapivo, udalosti sa dajú zvládať veľmi ľahko. Niet takej akútnej katastrofy, pri ktorej by sa samotné udalosti len tak mechanicky nezvládali. Hneď ako sú pocity bokom, môžete mať {ale} zdráhanie, môžete mať určitú zatrpknutosť, môžete mať ľútosť. Ale to sú nepodstatné veci. Riešenie samotných záležitostí vo svete dianí v rámci vášho každodenného života bude jednoduché. Nie sú tým naozajstným problémom. Myšlienka, že sú naozajstným problémom, iba pochádza z negatívnych emócií. **To, že sa zdajú byť katastrofické, beznádejné, neznesiteľné, a neprekonateľné, vychádza len z energetického poľa emócií.** Hneď ako sa dostanete {z problému} na druhú stranu {, do kľudu}, život sa upraví sám. Život sa upraví sám; do prázdnoty {vytvorenej problémom} príde niečo iné, čo ju vyplní. Život ide jednoducho ďalej. Ja som pokračoval v tesárskej práci, aj keď som prišiel o palec, ktorý bol pre túto prácu nevyhnutný celý život. Problém vlastne nie je v tom, ako sa naučím znovu robiť stolársku prácu. Problém naozaj nie je v tom, kde začnem znova podnikať. Ako začnem opäť zarábať peniaze. Tie {akože problémy} sú jednoduché. Tie sú jednoduché, len čo sa odsunú emócie. **Život predkladá riešenia pre všetky problémy**.

.7. Takže dnes by som bol rád, **aby ste verili mojim slovám a prijali fakt, že nemusíte robiť nič s udalosťami tam vonku, nemusíte sa v nich vyznať.** Nemôžete urobiť nijaký pokrok tým, že sa budete {obracať a} pozerať na myšlienky, pretože sú nekonečné. Skúmaním tej ktorej konkrétnej emócie sa veľa pokroku pri jej zvládaní nedosiahne, ale veľmi hlboký účinok dosiahnete, ak si umožníte **zaostriť sa na energiu pod {tou} rozladenosťou**. Keď budete tento zážitok čoraz skôr a skôr podchytávať, prídete na to, že táto energia je rozptýlená. Je takmer bez mena. Je akoby nádoba so stlačeným plynom, ktorý hľadá uvoľnenie. A táto natlakovaná emócia, jej energia, sa hromadila {u každého} po celý život. Bolo to všetko na potlačenie emócií, ktoré sa hromadili do tohto bodu v čase a teraz majú východiskový {ventil}. Takže udalosť, ktorá sa v živote stala, otvorila stavidlá,

otvorila vráta, otvorila portál, a celá táto nádoba stlačenej podtlakovej emocionálnej energie teraz využíva túto príležitosť na únik. Keď sa otvoria vráta na stodole, všetky zvieratá vybehnú von. Ako sa {vyhnúť a} dostať sa z cesty týmto utekajúcim zvieratám? To sa nedá. Jedným zo spôsobov, ako to {celé} rýchlo preklenúť, je prijať fakt, že tejto skúsenosti nemôžete uniknúť. Pokúšať sa jej uniknúť ju len predlžuje. **Zdá sa, že myseľ sa bude snažiť prísť na spôsob, ako jej uniknúť, ako keby {akékoľvek jej riešenie viedlo} k zníženiu bolesti.** {Nevedie}.

.8. **Bolesť vlastne pochádza zo vzdorovania prežívania.** Bolesť pochádza z jeho vzdorovania. A tak použijeme približne rovnaký postup ako pri fyzickej bolesti, keď sa vzdáme, keď upustíme od vzdorovania tohto energetického poľa. **Jednoducho si sadneme a upustíme od kladenia odporu, a volíme byť s ním.** Čím rýchlejšie sa tomu otvoríme, čím rýchlejšie túto energiu vypustíme, tým rýchlejšie sa táto skúsenosť skončí. Namiesto toho, aby sme to nekonečne, mučivo preťahovali hodiny a týždne, dni a mesiace a roky; {dokonca bežne} vlastne celý život.

**Odezva od Ivy**

*Dobrý den Jane,*

*posílám pozdrav z Klatov s prosbou o položení dotazu Julovi. Poslechla jsem si poslední díl on-line setkání a super to zarezonovalo.*

*Dotaz – před více než půl rokem jsem zažila šokovou a velice nepříjemnou zkušenost či událost s mým pejskem. Přiřítil se vlčák, napadl jí, urval nožičku, rozpáral břicho … před mýma očima.., nebudu to dál rozvádět, ve stavu naprostého šoku, třasu celého těla a samozřejmě slz a velkých emocí jsem jí ještě dovezla na veterinu a večer nechala uspat. Teď mám přes měsíc novou malou fenečku a tato situace se mi vrací. Dalo by se říci – trauma jak vyšité. Jak vidím pobíhajícího psa na volno, celá se rozklepu, začnu ječet na lidi aby si psa uvázali a stále ze mě lezou emoce strachu, že se bude vše opakovat a že zas o holčičku přijdu. Minulý týden z vrat vyběhl retriever a přímo k nám, vůbec jsem ho neviděla …, omdlela jsem. Hvězdičky před očima, opět hysterický řev a zas třes těla a kopec emocí. Jak s tím mám pracovat ? Všude pobíhají psi na volno, lidi prostě otevřou vrata a nechají je samovenčit. Včera mě přišlo, že se asi s těmito situacemi budu dál setkávat tak dlouho, dokud se ta „zaplněná emocionální studna“ nevyčerpá (nebo jak to napsat). Z nějakého mé mysli samozřejmě neznámého důvodu jsem si touto zkušeností měla projít. Psy a zvířata miluji a nikdy jsem se jich nebála. Za to teď .. Budu moc ráda za jakoukoliv odezvu, ostatní záležitosti celkem v pohodě zvládám, přijímám s klidem a úsměvem na tváři, ale tady jsem v koncích i když – přijímám to a už jsem si řekla, že pokud to mám zažít podruhé, OK, přijímám – ale myslím že už se to s novým pejskem opakovat nebude, přišlo mě i poznání, že si to Ti dva zvířecí aktéři mezi sebou takto domluvili a vše proběhlo podle plánu i způsobem, který byl pro mě sice brutální, ale pro Nelušku vlastně milosrdný. Byla to rychlá smrt, ležela mi v náručí se zraněními naprosto klidná, nenaříkala, jen se mi dívala do očí … A tím se vlastně uvolnila ve mně hluboce uložená traumata či*

*bůhví-co, co se stále uvolňuje.*

*Děkuji Iva*

**JULO…**

**Jen ze záznamu…**

**HONZA:**

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.

**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 1647 Kč

Děkujeme za finanční podporu.

**Nabízíme záznam celého on-line setkání:**

**Zvukový záznam v MP3:**

https://drive.google.com/file/d/1eDQdkBlo39oBJmTU4JvPeYQCPzkUyUh3/view?usp=sharing