. 9. Co tedy dělat pro zvýšení úrovně vědomí a co si opakoval Dr. Hawkins – 28.12.2020

Předcházející část: Ztotožnění se s tichem a co nedělat, chceme-li si zvýšit vědomí.

Záznam devátého on-line meetingu ze 28.12.2020 na téma: Co tedy dělat pro zvýšení úrovně vědomí a co si opakoval Dr. Hawkins.

Video obsahuje tyto texty:

28dec2020 Texty k on-line meetingu:
HONZA:
Rád bych přivítal všechny, účinkující, i vás, co jen sledujete poslední on-line míting, který pořádáme v tomto roce! Děkuji, že jste.

Pro vás, co jste tady dnes poprvé, se zmíním o možnostech programu, který pro on-line mítingy zdarma používáme.

Co nás dnes čeká?
1) opakování, jak dosáhnout vysokou úroveň vědomí
2) opakování, jak se dá jednat s pocity
3) další způsob na jednání s pocity
4) co tedy dělat pro zvýšení úrovně vědomí
5) co si opakoval Dr. Hawkins
6) závěr – dnes je to kratší, abychom měli čas na diskusi a odpovědi na vaše dotazy.

František nám přečte upozornění:

FRANTIŠEK:

– Jak minule, upozorňuji, že je to ale k něčemu pouze těm, kteří ve svém životě dospěli k rozhodnutí, že, – **namísto – mít ve věcech pravdu – budou raději mít klid v duši**.

– Pak je důležité je vědět, že všechny věty, které tady při čtení odezní, jsou překladem z různých děl Dr. Hawkinse, –- **ale pak v diskuzi to tak vůbec nemusí být** a členové vyjadřují své názory.

– A ještě upozornění, které Dr.Hawkins uvádí: Tímto varujeme tradiční, zaryté, nábožensky věřící – a také i nesmělé duchovní studenty, že tento prezentovaný materiál může být pro ně znepokojující a proto by se mu raději měli vyhnout.
A snímek 42 z Hawkisovy Knihy Snímků říká, že skutečný soucit, tedy ochota a porozumění vidět všude nevinnost, zní tvrdě – řekne totiž věci na rovinu.

– Překlady byly volně přeloženy Julem a nebyly převzaty z oficiálních překladů.

1) HONZA: Jako první je tu opakování, jak dosáhnout vysokou úroveň vědomí, které si přichystal Mirek:

MIREK:

Jak je možné dosáhnout vysokého stavu vědomí? Pamatujete si tyto věty?

1) Na prvním místě musí existovat neotřesitelné rozhodnutí, že cílem je dosáhnout tento stav.

2) Na základě tohoto rozhodnutí vznikne oddanost k disciplinovanosti účinkovat v životě s neoblomným a stále přítomným odpouštěním a láskyplností, a to bez výjimky, tedy ke všemu, co přichází do našeho vědomí.

3) Nevyhnutná podmínka je přitom mít soucit a ochotu, porozumění vidět nevinnost, a to v každém a ve všem, tedy i včetně sebe a vlastních myšlenek.

4) Kromě touhy dosáhnout vysoký stav vědomí je potřebné zanechat všechny ostatní touhy. S tím souvisí vzdání se chtění, aby bylo po mém, jinými slovy vzdát se své vlastní vůle.

5) Při tom, jak se každá tendence vlastnit myšlenku, pocit, touhu či skutek uvolňovaly a odevzdávaly Bohu, mysl se postupně utišovala.

6) Tímto se postupně ztišovalo zdůvodňování a pěstování si příběhů, a nakonec se rozptýlily i ideje a koncepty s nimi související.

7) Když se člověk vzdá autorství a přání vlastnit myšlenky, přestanou se rozvíjet do detailů a začnou se rozpadávat v průběhu vytváření.

8) Nakonec bylo možné vzdát se energie provázející samotný proces myšlení a to před tím, než se vůbec myšlenka začala vytvářet.

9) Tato činnost soustavného a nepřetržitého soustředění se, nedovolující ani jediný okamžik rozptýlení se od průběžné meditace, pokračovala v průběhu vykonávání běžných, každodenních aktivit.

Je tu ještě zkrácená verze:

Jsem **definitivně** rozhodnutý, že **chci mít pořád klid**, proto jednám se **stále přítomným odpouštěním a láskyplností** a jsem přitom **ochoten všude vidět nevinnost. Zanechávám všechny svoje ostatní touhy.** Tím, že uvolňuji a **nechci vlastnit** ani jednu myšlenku, pocit, touhu a skutek, **mysl se utiší**, čímž se mé **příběhy začnou zkracovat**, a rozpadávat se **v průběhu vytváření**, takže nakonec **zmizí energie** provázející samotný proces myšlení. No a prostě to dělám **furt**.

2) HONZA: Dále pro vás máme opakování, jak se dá jednat s pocity. Františku, máš opět slovo.

FRANTIŠEK: jak se dá jednat s pocity.

1- **<u>svalením</u>** pocitu na vámi vytvořenou umelou situaci,

2- anebo **<u>vybouchnutím</u>**,

3- anebo **<u>útěkem</u>**,

4- anebo **<u>uvolněním</u>**

5- anebo **<u>zlikvidováním</u>,** a to odhalením jeho původu, kterým je zdánlivost, jinými slovy dualistická percepce, vycházející z našich stanovisek.

3) HONZA: Tím pro dnešek končíme s opakováním, a řekneme si další způsob na jednání s pocity.

JULO: Tento spôsob plynie priamo z minulého stretnutia o tichu. Ako sme minule povedali, keby nám hučal v hlave vodopád, nepočuli by sme nič. My sme od prírody ticho a voči tomuto tichu registrujeme zvuky, ktoré nazveme „obsah“. A začneme si všímať to ticho. Ak svoju pozornosť presunieme na ticho, Hawkinsovými slovami povedané, že si rozšírime kontext, prestane mať obsah vplyv. Zanecháme myslenie si o sebe, že sme <u>vlastníkmi</u> emócií —-a presunieme sa do stotožnenia sa s spôsobilosťou, vlastnosťou, kvalitou, schopnosťou, akosťou, stavom — <u>ktorý umožňuje tieto</u> emócie prežívať. Presunieme si svoje uvedomovanie a stotožňovanie sa s chápaním formy ako niečo čo je objektívne a naozaj —- do uvedomovania si subjektivity ako jedinej reality, Hawkinsovými slovami povedané, do **R**eality (s veľkým R). Prečo to bežní ľudia nerobia? Ako sme už minule povedali, lebo ich tzv. ego žije, existuje, kŕmi sa, papá, ryžuje a lebedí si z požitku, ktorý vydoluje z toho, čo sa „deje“, teda z obsahu, ku ktorému je prirastené a nie je ochotné obsah uvoľniť. Aby ste sa dostali na vyššiu úroveň vedomia je potrebné byť k sebe nehorázne, neokrôchane, tvrdo, drzo a nepríjemne úprimný, čomu však ego odporuje, lebo je to začiatok jeho konca. To je dôležitosť tej prvej vety ako napredovať.

HONZA: Pamatujete si něco z devátého listopadu/novembra 2020? To byla příprava na jednání s pocity pátým způsobem, který jsme před chvílí četli. Tak tady to máme:

Stres, potíže, problémy — vznikají nesouladem mého vzorce, mé pozice, mého stanoviska, mého mentálního modelu, mých definicí jak svět má běžet, abych byl já s ním spokojen — s tím, co se pozoruje.

Podíváme se na krátké video, které je na toto téma. Pustím vám jej přes svoji sdílenou obrazovku. Proto si prosím přepněte zobrazení, abyste jej viděli přes celou plochu monitoru. Přepínač je dole vpravo, je to tlačítko, na kterém jsou ty čtyři malé čtverečky.

(Video — naše stanovisko)

JULO: Vedomie je sústavne blokované stanoviskom. Stanovisko vytvára dualitu, napríklad láska vs. nenávisť, dobro vs. zlo, svetlo vs. tma, tu vs. tam, teraz vs. potom. Svet duality v nás je výsledok svojvoľného stanoviska.

Podotýkame, **že absolútne všetky stanoviská, naše aj iných, sú dobrovoľné.**

4) HONZA: Co tedy dělat pro zvýšení úrovně vědomí? Na minulém setkání jsme si řekli co nedělat. Teď si povíme, co dělat. Je to poctivé dodržování jediného principu. Bez výjimky. To přinese výsledek. Anebo jak jsme již řekli – uplatňování jedné věty. Jak již dnes řekl Mirek: **No a prostě to děláte furt.**

Na toto téma nám Juraj přečte krátké Julovy překlady ze dvou Hawkinsových knih

JURAJ: – Transcending… (B5/p304) Kapitola 18, predposledný podnadpis, 6 odstavec, prvá veta: Dôsledné používanie **hociktorého duchovného princípu** môže znenazdajky a neočakávane vyústiť do veľkého skoku na nepredvídanú úroveň vedomia.

– (B5/356) Kapitola 22, prvá otázky: **Otázka:** Hovorí sa, že ak niekto žije podľa dokonca iba jediného a jednoduchého duchovného princípu postačuje na významný duchovný pokrok, napríklad „byť láskavý ku všetkému, čo žije“, alebo „odpúšťať bez ohľadu na to, čo sa deje“, alebo „byť dobrej vôle ku všetkému, čo existuje“, alebo vybrať si jednu alebo dve vety z obľúbeného Žalmu z biblie a dumať nad nimi celé dni, týždne alebo dokonca aj mesiace. **Odpoveď:** To je najúčinnejší spôsob, ako začať. Sústavné a **disciplinované používanie jediného nástroja** je viac účinné, ako čítanie všetkých kníh alebo mať občasné záchvaty oduševneného elánu. Vytrvalosť je znakom „jedno – bodovej koncentrácie mysle“. Obdobou je ťahať jediné vlákno vlny, čo rozpletie celý sveter až do jeho zmiznutia.

– (B2/p30) The Eye of… Zvyšovanie vedomia je dôsledkom odstraňovania prekážok a **nie** získavaním **nových poznatkov**. Oddanosť duchovnej ceste umožňuje vzdať sa samoľúbosti a egom pestovaných ilúzií mysle, čím sa takto myseľ postupne oslobodzuje a postupne otvára svetlu Pravdy.

5) HONZA: Přesouváme se k pátému bodu. Julo, co jsi opakoval Dr. Hawkins, aby dosáhl vyššího stupně vědomí? Jedna z vět byla:

JULO:

Moja realita je dokonalá vyrovnanosť a harmónia.

Moje realita je dokonalá vyrovnanost a harmonie.

Na základe toho, čo sme minule hovorili v diskusii o krákorení, si môžeme stále pripomínať:

Stav, v ktorom všední ľudia, vrátane mňa, konajú,

nepoukazuje na nejaký morálny priestupok alebo chybu,

ale jednoducho predstavuje <u>možnosti polí vedomia</u>

pri <u>ich prejavovaní</u> prostredníctvom každého živého tvora.

Ako pomôcka k princípu „ignorovať všetky myšlienky“ si môžeme hovoriť:

<u>Som schopný</u> neskočiť na túto myšlienku.

6) HONZA: závěr – diskuse a odpovědi na vaše dotazy.

Co navrhujete, abychom vylepšili, aby vám to lépe pasovalo, lépe s vámi rezonovalo?
Pište, prosím, případné náměty na mail uvedený v záhlaví stránek.

Přeji Vám do příštího roku více ticha a vnitřního klidu. I v roce 2021 bude výhodnější mít klid v duši, než se snažit neustále obhajovat své úhly pohledu na vnější události.

Co navrhujete, abychom vylepšili, aby vám to lépe pasovalo, lépe s vámi rezonovalo?Pište, prosím, případné náměty na mail uvedený v záhlaví stránek.

– macto@hawkins.support

Následující část: 7 způsobů jednání s pocity a kde hledat ticho