. 6. Dva způsoby přístupu mysli k okolí – 7.12.2020

Předcházející část: Návod jak dosáhnout vysokého stupně vědomí.

Záznam šestého on-line meetingu ze 7.12.2020 na téma: Dva způsoby přístupu mysli k okolí.

Video obsahuje tyto texty:

07dec2020. **HONZA:**

Úvodem dotaz: Proč se připojujete?

Seznámím vás s programem:

– zahájíme setkání rekapitulací témat:
1) Jak Jednat S Pocity
2) Jak Ignorovat Myšlenky,
3) Jak Dosáhnout Vysokou Úroveň Vědomí

– pak budeme pokračovat úryvkem z videa z youtube o dvou způsobech přístupu mysli k okolí,

– závěrem bude diskuse a odpovědi na vaše dotazy.

František nám teď přečte upozornění.

FRANTIŠEK:

– Jako minule, upozorňuji, že tato setkání jsou 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 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 je uvedeno v úvodu Hawkinsové knihy – například „The Eye of the I“: 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.

HONZA: Tak jdeme na to. Už se někdy chytnete, kterým způsobem **jednáte s pocity?** –– Které převážně používáte?

FRANTIŠEK:

– pocit si uvolníte vytvořením situace a **svalením** pocitu na tuhle uměle vytvořenou situaci, např. „Nenaštvalo by vás, kdyby vám ten mizera přibouchl dveře před nosem?“, přičemž „ten mizera“ je na vině, že nosíte v sobě energii hněvu.

– anebo si pocit uvolníte **vybouchnutím**, např. třísknete pěstí do stolu a řeknete „tak dost“,

– anebo před pocitem **utečete**, např. zapnete televizi a do blba do ní čumíte,

– anebo si pocit přiznáte, nerozvíjíte ho svými myšlenkami, nemoralizujete jej, nechcete ho změnit nebo cokoliv s ním udělat, neodmítáte ho a říkáte si, že je to jenom nějakej blbej pocit; že vy nejste na vině, že taková energie existuje —— a je součástí lidské karmy; že jste nadšen svým štěstím, že máte příležitost tuhle pitomou energii ze sebe dostat ven, tedy **uvolnit**.

HONZA: Následuje přístup, z minulého setkání, **jak ignorovat myšlenky**.

JURAJ: Naučte sa hovoriť „No a čo?“ pri každej konverzácii ktorej ste svedkom – **vo vašom okolí** a **aj vo vašej hlave**. Navonok sa tvárite zaujato, ale viete, že v nie ste v hre. Pritom sa ale správajte podľa spoločenských pravidiel. Ľudia vás chcú šikanovať, zaťahovať vás do svojej hry. Ak túto ich drámu odmietnete, môžete žiť v pohode a v tichosti. Ak odstránite myslenie, tak sa ocitnete v nekonečnom tichu – pod myslením je nekonečné ticho. Žite v tomto tichu, ostaňte v ňom. Vytušte tento priestor ticha a noste ho so sebou tak, že ste ním. Nemyslite si, že pokoj, kľud a ticho sú mimo vás; sú vo vás.

HONZA: Následuje návod, z minulého setkání, **jak dosáhnout vysokou úroveň vědomí**. Věty 1 až 4 a věta 9 jsou zkrácené, protože pak následující video jedná s větami 5,6,7,8.

MIREK:

1) Jste rozhodnuti, že **chcete klid**, a to pořád,

2) proto jednáte se **stále přítomným odpouštěním a láskyplností,**

3) a jste **ochoten vidět všude nevinnost,**

4) přičemž **zanecháváte svoje všechny ostatní touhy.**

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) Je nutno to dělat **pořád**.

HONZA: Jak jsme již snad řekli, bez myšlenek neexistují starosti! —— a na toto téma nám teď Julo přečte úryvek z Hawkinsova videa.

JULO: Úryvok z videa: z YouTube – **„How can we train the mind „**. Dr. David Hawkins, Ph.D., prepis záznamu a voľný preklad: Julo.

https://www.youtube.com/…XXU

Nechcete sa veru dať nachytať na myšlienky! Viete, všetky myšlienky majú na sebe háčiky. To je dôvod, prečo ma náš lokálny televízný kanál s najnovšími správami otravuje. Do každého vysielania zámerne dávajú háčiky. Veru ti to tak robia. Je to tak zrejmé, že nám to robia. Nie že by to vznikalo spontánne. Robia to naschvál, aby nás programovali. No nič.

Sú dva spôsoby, ako sa myseľ na veci pozerá. Jedným z nich je, že keď sa veziete v aute ako cestujúci a niečo si z okna všimnete, tak to vaše oko sleduje, no nie? Preto, aby ste si mohli prečítať reklamu pri ceste, pozrieť sa na kravu ktorá práve ide okolo, pozreť sa na scenériu alebo na architektúru. Takže vaša myseľ tieto podnety sleduje, až kým nezmiznú z dohľadu. Keď pozorujete svoju myseľ, tak takto to vaša myseľ zvyčajne robí. Niečoho sa chytí a potom to rozvíja. Týmto spôsobom sleduje to, čo je predmetom jej záujmu, je to tak? Takto vaša myseľ funguje celý deň. V jednej chvíli sa čosi stane predmetom jej záujmu – a v ďalšej chvíli zase niečo iné.

Druhý spôsob je, že keď sa veziete ako cestujúci v aute, tak najprv si dáte pred svoje okno čierny, nepriehľadný papier, do ktorého ste predtým vyrezali úzku zvislú štrbinu. Potom sa pozeráte von z auta cez túto štrbinu, chápete? Teraz sa to, čo je za oknom, nedá sledovať! Takže vaša úloha je sa stále pozerať von oknom, ale iba cez túto štrbinu, a to bez ohľadu na to, čo vám prichádza pred oči. Teraz sa všetky veci zobrazujú iba na okamih. Rozdiel je v tom, že nemôžete k nim byť pripútaný. Ste od vecí odštkený. Veci sa nedajú z vašej mysle odstrániť, ak ste pripútaný k jej obsahu a máte z nich emocionálny pôžitok.

Pri meditácii ste svedkami ako myšlienky pred vami pochodujú. Ale im nedovolíte, aby sa začali rozvíjať, aby sa uchytili! Sledujte, ako sa vaše emócie chcú vydriapať na povrch a vytvoriť nejaký príbeh, vyryžovať nejaké vzrúšo. —- Tak to teda nie! To je potrebné odmietnuť. Odmietnuť tento emocionálny pôžitok. Každá myšlienka nesie so sebou lebedenie a utajený pôžitok. Inak by sme si nič nemysleli. Každá myšlienka vyjadruje pozíciu, názor, mienku; a vy **máte** názory, pretože každý názor vám prináša pôžitok. Pôžitok mať pravdu, pôžitok byť chudákom. Každá myšlienka vám prináša odmenu vo forme pôžitku.

Takže to, čo uvoľňujete, je vlastne tento pôžitok, táto emocionálna oddanosť týmto myšlienkam. Všelijaké obrázky vám prichádzajú do vedomia. Napríklad, ak počujete hudobný tón, musíte mať ochotu tento tón okamžite uvoľniť, nelipnúť na ňom a nechať ho cez seba prejsť, predtým ako dosiahol svoj vrchol a začal doznievanie. Nesnažíte sa tento tón udržovať a zakliesniť sa naň, pretože už prichádza ďalší tón. Jasné? Takže zostávate akoby na ostrej hrane noža, kde sa tieto tóny odohrávajú. Ak by ste sa zabudli a okamžite neuvoľnili niektorý tón, z uzulinkého ostria noža by ste spadli. – Akonáhle nejaká myšlienka príde, necháme ju prejsť bez toho, aby sme po nej lapali.

Poviem ešte jeden iný príklad. Mali ste obľúbeného psíka, Dunča, ktorý sa zamotal v poli pod traktor, a neprežil. Akonáhle sa vo vás začne vynárať pocit o Dunčovi, tento pocit už v zárodku uvoľníte, necháte ho prejsť, a to pred tým, než sa vo vašej mysli z tohoto začínajúceho zárodku stane príbeh o starom dobrom Dunčovi, ktorého prešiel traktor. Nedovolíte, aby sa tento príbeh začal vôbec rozvíjať.

Treba mať ochotu sa vzdať.

Pritom, ako to robíte, sa viac dostávate k zdroju, k prameňu, samotného myslenia. Všimnite si, že myslenie vychádza z nejakej prvotnej, primárnej energie, ktorá sa nachádza pred existenciou formy. Z tejto bezforemnej energie vychádza túžba, nekontrolovateľná závislosť na myslení, ktoré sa pritom začne prejavovať ako forma.

Keď ste na začiatku svojho duchovného vývoja, vyrábate dlhé príbehy. Ale príde čas, keď začnete tieto príbehy uvoľňovať, postupne skracovať a tým sa z nich začnú stávať iba krátke odstavce, potom iba vety, potom vetu zanecháte ešte pred tým, než sa stala vetou. Neskôr ste schopný uvoľniť myšlienku ešte predtým, ako sa dokončí vytváranie prvého slova či obrazu. Dôjde vám, že existuje nejaký prameň, zdroj, z ktorého všetko myslenie vychádza; z ktorého sa vynára všetko myslenie.

Ako bublanie magmy v hrdle sopky. Než vybuchne a vynorí sa ako lávový materiál, ako forma na povrchu zeme, tak aj vy vycítite to vriace želanie, ten tlak mysieť. Ak tento tlak mysieť odovzdáte Bohu (vedomiu), – v jedinom okamihu všetko myslenie zmizne. Prevládne prítomnosť Boha (vedomia), akoby sa nahrnula do voľného priestoru vytvorenom absenciou ega. To, čo v tomto okamihu nastane, sa pred vami vynorí s takým úžasom, že sa začudujete, ako ste niekedy mohli venovať pozornosť niečomu inému. Toto potom preberie život, a robí si, čo si chce. Či učiť alebo neučiť, či prednášať alebo písať, nemá zo sebou nič spoločné, okrem toho, že sa to robí samo. Robí to vedomie. Vedomie rozpráva samo od seba. Nemusím povedať vedomiu, aby rozprávalo. Hovorí samo od seba, nie je to tak? Ak chce predviesť Pollockove obrazy, tak to tak urobí. Pritom neexistuje myslenie.

HONZA: Na závěr ještě 4 věty z knihy.

HEDVIKA: Je to z **Objevování Boží přítomnosti,** kapitola 4, 4. otázka.

Otázka: Jak se dá utišit mysl?

Odpověď: To se nedá. Mysl se utiší sama od sebe, když se odstraní energie zájmu myslet. Lepší výsledek dosáhnete, když se k myšlenkám nepřiznáte, že jsou vaše, že vy jste tvůrci těchto myšlenek a přestanete se ztotožňovat s myslí jako s „**mou** myslí“. Myšlenky jsou automatickým důsledkem té-které kalibrované úrovně vědomí spojené s jejich přivlastňováním jako moje a tím nabývají hodnotu. Když se člověk vzdá aktivace paměti a myšlenek, žije ve vznikajícím okamžiku, místo aby se držel minulosti nebo předvídal budoucnost. Myšlenky drží požitek a lebedění.

HONZA: A stále platí – nepohoda vzniká nesouladem vašeho modelu, který máte v hlavě, s tím, co je pozorováno.

To by tak bylo…, jednoduché…, dotazy?

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

Následující část: Proč studovat Dr. Hawkinse a co jíst pro zvýšení úrovní vědomí.