

# . 5. Návod jak dosáhnout vysokého stupně vědomí – 30.11.2020

Předcházející část: Stres III – jak Dr. Hawkins doporučuje jednat se stresem.

**Záznam pátého on-line meetingu z 30.11.2020 na téma: Návod jak dosáhnout vysokého stupně vědomí.**

**Video obsahuje tyto texty:**

## **HONZA:**

Obeznámím vás s programem:

- nejdřív bude rekapitulace téma Stres
- pak budeme pokračovat úryvkem z videa o zanechání myšlení,
- nakonec přečteme text, který je ve většině knih, — a uvádí, v devíti větách, návod jak je možné dosáhnout vysokého stupně vědomí
- závěrem diskuse a odpovědi na vaše dotazy.

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.**

– 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.

Juraj, máš prosím slovo na rekapitulaci.

## **JURAJ:**

Stále opakujeme, že

- 1) **stres** — vychádza z **nesúladu** programov v **pamäti** --voči tomu — čo **sa pozoruje**.
- 2) Ego sa zubami-nechtami drží svojich programov, pretože
- 3) tieto programy vyvolávajú uložené pocity
- 4) a tieto **pocity si ego pestuje a lebedí si v nich**, pretože má z nich utajený pôžitok.

Život väčšiny ľudí sa skladá z tajne žiadaného trápenia, založené na obraňovaní definícií ktoré majú, a za ktoré sa pohádajú, pobijú a pozabíjajú – stačí sa pozrieť do ulíc našich miest.

HONZA: Když toto podvědomě pěstované trápení přesáhne rámec únosnosti, tak ti,

kteří nesledují učení Dr. Hawkinse, vypouštějí ze sebe páru následujícími způsoby. Prosím Katku o slovo.

**KATKA:**

- od pocitu si uleví **svalením** pocitu na něco anebo někoho a prožívají tentýž pocit, jakoby patřil „jim“ (např. kvůli nim jsem se naštvál, protože vyprodali toaleťák),
- **anebo** od pocitu si ulevit **vybuchnutím** (např. sakra, to neumíš netřískat dveřmi?),
- **anebo** od pocitu **utečou** (např. tvrzením, že o tom se u nás v rodině nemluví).

**HONZA:** A teď Hawkinsův způsob na vypouštění páry z pocitů přečte Mirek.

**MIREK:**

Těšit se, že máme tento pocit, protože je to příležitost na jeho uvolnění. Neodmítat ho, protože pocit, který není odmítán, se rozplyne, protože se rozplyne energie, která ho udržuje. Ignorovat všechny myšlenky a jenom připustit přítomnost tohoto pocitu, — nechat ho vyvstat, — zůstat s ním, — dovolit mu probíhat — a tedy nechávat mu volný průběh, — aniž bychom ho chtěli změnit nebo cokoliv s ním udělat. -- Nemít k němu odpor, neodsuzovat a nemoralizovat. Znamená to upustit od posuzování tohoto pocitu — a uvědomit si, že to je — jenom pocit.

**HONZA:**

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

**JULO:**

**Úryvek z videa:** minúta 2:57 z YouTube videa – „**You Have To Quit Thinking**“. Dr. David Hawkins, Ph.D., prepis záznamu a preklad: Julu.

**Otázka:** Pri šoférovaní netrpezlivo reagujem, ak na mňa niekto zatrúbi. Pritom som neurobil nič, čo by stálo za reč! ...

**Odpoveď:** ... Myslím si, že sa musíte naučiť prestať myslieť.

Ak odstránime myslenie, tak sa ocitneme v nekonečnom tichu – pod myslením je nekonečné ticho. V tomto okamihu som napojený na ticho. Nič sa tu nedeje. Páči sa vám to? Bez televízora, bez štekania psov, no proste nič sa nedeje. Čo sa deje v tomto priestore ticha? Nedeje sa nič. Všetko je v tichej pohode. Ste s tým v poriadku? Dobre, žite v tomto tichu, ostaňte v ňom. Vytušte tento priestor ticha a noste ho so sebou tak, že ste ním. Nemyslite si, že pokoj a ticho sú mimo vás; sú vo vás.

Viete, ticho je tesne pod povrchom myslenia a cirkusu okolo nás. Ostaňte s tichom, a čokoľvek čo sa deje, považujte za nepodstatné. Navzájom sa tam zabíjajú a vy poviete „No a čo?“; a guľky lietajú okolo, a vy poviete „V pohode, no a čo?“ Takže sa naučíte hovoriť „No a čo“, nakoľko to anuluje cenit' si myslenie.

„Idem sa zabiť“.

„No a čo? Čo chceš po mne aby som spravil? Zavolať policajtov alebo čo?“.

Rozumiete, čo tým myslím?

**Naučte sa hovoriť „No a čo?“ pri každej konverzácii ktorej ste svedkom – vo vašom okolí a aj vo vašej hlave.**

Ak ľudia hovoria, že ma veci netrápia, tak je to preto, lebo nemám ani štipku záujmu považovať veci za dôležité. Navonok sa tvárite zaujato, ale viete, že v nie ste v hre. Pritom sa správate podľa spoločenských pravidiel. „Idete sa zabiť? Ale čo? A prečo?“

Viete, ľudia vás chcú šikanovať, zaťahovať vás do svojej hry. Ak túto ich drámu odmietnete, môžete žiť v pohode, v tichosti a celé vám to bude pripadať zábavné. Takže namiesto toho, aby ste boli netrpezlivý a naháňali sa, stanete sa toho svedkom. Ste iba svedkom. Z vášho tichého pozadia vychádza, že ste všetkého svedkom.

Vtáci priletia a stavajú si hniezda, príde jar a príde jeseň, prídu vojny, usporadúvajú sa vojenské prehliadky a rakvy ukladajú jednu na druhú. Je to všetko za jedno, jasné?

Držte sa tohto, čo vám hovorím. Držte sa iba tohto. Nešpekulujte nad tým a ani to nerozpitvávajú. Iba sa držte toho, čo som vám povedal. Dobre?

#### **HONZA:**

Tímto jsme se dostali na přečtení si Hawkinsova návodu o čtyřech větách, jak dosáhnout vysokou úroveň vědomí a dostat se na 500. Protože každému z nás stačí následovat těchto několik vět, přečteme jejich volný překlad i česky a aj po slovensky. Nejdříve české znění.

#### **KATKA:**

Volný překlad textu od Jula, nacházející se v skoro každé Hawkinsové knize:

Lidé jsou zvědaví, ptají se: „Jak je možné dosáhnout vysokého stavu vědomí.“

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 bolo po mém, jinými slovy vzdát se své vlastní vůle.

Naše poznámka – To byl návod, teď jen jeho následky.

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.

#### **JURAJ:**

Voľný preklad textu od Jula, nachádzajúcom sa v skoro každej Hawkinsovej knihe:

Ľudia sú zvedaví a pýtajú sa: „**Ako je možné dosiahnuť vysoký stav vedomia?**“

1) V prvom rade musí existovať neotrasiteľné **rozhodnutie**, že cieľom je dosiahnuť tento stav.

2) Na základe tohto rozhodnutia vznikne oddanosť k **disciplinovanosti** účinkovať v živote s neobľomným a stále prítomným **odpúšťaním a láskyplnosťou**, a to bez výnimky, teda ku všetkému, čo prichádza do nášho vedomia.

3) Nevyhnutná podmienka je pritom mať súcit a ochotu, porozumenie **vidieť nevinnosť**, a to v každom a vo všetkom, teda aj vrátane seba a vlastných myšlienok.

4) Okrem túžby dosiahnuť vysoký stav vedomia je potrebné **zanechať všetky ostatné túžby**. S tým súvisí **vzdanie sa nástojenja**, aby bolo po mojom, inými slovami vzdať sa svojej vlastnej vôle.

Naša poznámka – To bol návod, teraz iba jeho následky.

5) Pri tom, ako sa každá tendencia vlastniť myšlienku, pocit, túžbu a či skutok uvolňovali a odovzdávali bohu, myseľ postupne utíchala.

6) Týmto postupne utíchalo zdôvodňovanie a pestovanie si príbehov, a nakoniec sa rozptýlili aj idey a koncepty s nimi súvisiace.

7) Keď sa človek vzdá autorstva a priania vlastniť myšlienky, prestanú sa rozvíjať do detailov a začnú sa rozpadávať v priebehu vytvárania.

8) Nakoniec bolo možné vzdať sa energie sprevádzajúcej samotný proces myslenia, a to predtým ako sa vôbec myšlienka začala vytvárať.

9) Táto činnosť sústavného a nepřetržitého sústredenia sa, nedovoľujúca ani jediný

okamžik rozptýlení od přebežnej meditácie, pokračovala počas vykonávania bežných, každodenných aktivit.

**HONZA:**

K bodu 2 a 3 nám Hedvika přečte z knihy JÁ od Dr. Hawkinse, kapitola 6 téma, která hovoří o odpouštění.

**HEDVIKA:**

Dotaz: Nehraničilo by akceptování hříšného chování omezených lidí s nemorálností či nedostatkem morálky?

Odpověď: Vidět nevinost, jednat s porozuměním a odpouštěním neznamena schvalovat to. Lidé, kteří žijí v energických polích pod 200, jsou vystaveni neustálému trápení. Jedno z učení v křesťanství je modlit se za hříšníky. Na místo konfrontace se přitom radí se vyhýbat a distancovat od negativity, takzvaného zla, a od toho, co není bezúhonné. Ti, co hřeší, je možné považovat za méně obdarované štěstím a jejich duchovní vývoj je stále v začátcích.

**HONZA:**

to by tak bylo..., jednoduché..., dotazy?

Co navrhuje, abychom vylepšili, aby vám to lépe pasovalo, lépe s vámi rezonovalo?

Píšte, prosím, případné náměty na mail uvedený v záhlaví stránek.

**Záznam z on-line setkání – přeuloženo na rumble.com**

Následující část: [Dva způsoby přístupu mysli k okolí .](#)