. 16. Shrnutí prvních 15-ti setkání studijní skupiny Dr. Hawkinse 2. část- 15.2.2021

Předcházející setkání: Shrnutí prvních 15-ti setkání studijní skupiny Dr. Hawkinse – 1. část.

Záznam šestnáctého on-line meetingu z 15.2.2021 na téma: **Shrnutí prvních 15-ti setkání studijní skupiny Dr. Hawkinse – 2. část.**

Video obsahuje tyto texty:

15feb2021

1) Motto skupiny a upozornění.

2) Poznámky k mottu a ke Shrnutí předchozích 15ti setkání –

3) Shrnutí předchozích 15ti setkání – 2 část. – kolik se cca za 1 hodinu stihne…

4) Konec, dotazy.

1) HONZA: Protože je tato stránka věnovaná dílu Dr. Hawkinse, přečteme jako již tradičně **motto** setkání a upozornění tentokrát Juraj po slovensky.

Nečteno: Motto CZ: „Orientace a oddanost této skupiny je k učení Dr. Davida Hawkinse. Záměrem této skupiny je sloužit jako nástroj nejvyšší duchovní Vůle, mít příležitost byt v kruhu stejně zaměřených a podporovat zvyšování našeho vědomí ve jménu služby Bohu, své Bytosti a lidstvu.“

JURAJ – Motto SK: „Orientácia a oddanosť tejto skupiny je k učeniu Dr. Davida Hawkinsa. Zámerom tejto skupiny je slúžiť ako nástroj najvyššej duchovnej Vôle, mať príležitosť byť v kruhu rovnako zameraných a podporovať zvyšovanie nášho vedomia v mene služby Bohu, svojej Bytosti a ľudstvu.“

HEDVIKA: Upozornění:

– Když nesouhlasíte s tímto mottem, pak prezentovaný materiál může být pro vás znepokojující, a proto by se mu raději měli vyhnout a odtud odejít.

– Jste na správné stránce, když **chcete mít klid a ne pravdu!**

– Věty, které tady při **čtení** odezní, jsou volně přeloženy Julem z děl Dr. Hawkinse. **Diskuze** pak ale zrcadlí různé úrovně lidského vědomí jednotlivých hovořících.

– Všechen originální materiál je k zakoupení na stránce Veritaspub.com

2) HONZA: opakuji z minula i dvě poznámky k mottu:

1. Julo volně: Na dosažení (ne motání se) v mottu uvedeného cíle je potřebné být v neustálém střehu, jako kdyby na tom závisel váš život – neboť závisí – a to výhradně od vašeho rozhodnutí výběru předmětu zaostření. Na co? A jak?:
2. Dr. David Hawkins, Ph.D., Discovery of the Presence of God, kap.2, str.55. Duchovní oddanost je životní styl nepřetržitě zaměřený do našeho nitra, které zahrnuje soustavné pozorné uvědomování. {Neboť neošetřené ego doluje z nesrovnalostí.}

HONZA: A ještě jednu informaci, které se týká našeho Shrnutí setkání a minule jsem na ni zapomněl…

Z díla Dr. Davida Hawkinse z originálů v angličtině, využívajíc poznatky z osobních účastí na setkáních v městech Spojených Států (Sedona, AZ, Prescot, AZ, Cottonwood, AZ, Los Angeles, CA) s Dr. Hawkinsem, volně přeložil do slovenštiny Julo, který, na základě svého omezeného stanoviska (každé stanovisko je omezené subjektivitou a je dobrovolné), vybral, rozkouskoval a vložil očíslování vět, se záměrem snad lehčího studia originálních textů a jejich limitovaného počtu oficiálních a ne vždy významově správných překladů. Přitom věří, že vystihuje originální význam a omlouvá se a prosí o odpuštění, jestli tomu tak není. S láskou děkuje. {Julové dodatky jsou označeny v takové – běžné nepoužívané – závorce anebo označen „Julo volně“}.

Samozřejmě že každý překlad, i Julův, vnáší do překladu nežádoucí subjektivitu. Pokud jste schopní číst anglické originály, čtěte je!

3) HONZA: Shrnutí předchozích 15ti setkání – 2 část.

Protože jsme na předchozím setkání stačili přečíst body z prvních dvou setkání (z 26.10.2020 a 2.11.2020) a odpovědět na řadu i ne zcela souvisejících dotazů, budeme pokračovat bodem č.7 z 9.11.2020.

Číst budeme prvně slovensky i s označením původu – např. Julo volně, nebo jen názvem knihy Dr. Hawkinse například „I“ a pak česky jen hlavní text, Po každém bodu bude pauza cca 15 vteřin na případné přihlášení se s dotazy.

Neméně ½ hodiny před koncem meetingu bude prostor i pro otázky netýkajících se pročítaných textů.

Čtení bude prvně slovensky i s původem – např. Julo volně, nebo Dr. Hawkins „I“ a

pak česky jen hlavní text, Po každém bodu pauza cca 15 vteřin na případné dotazy.

JURAJ + MIREK:

03) 09nov2020 – začátek 2. části

7. Julo voľne: Z čoho máme stres a ako vzniká pre nás stresová situácia? **Stres vzniká nesúladom môjho stanoviska s tým, čo pozorujem.** {Čo pozorujem je *zdanlivá* realita}. Vzniká z vašej emocionálnej reakcie na nejakú situáciu, o ktorej si myslíte, že by sa mala odvíjať ináč, ako sa momentálne zdanlivo odvíja. Ak máte pocit stresu, uvedomte si, že nosíte so sebou svoje vlastné naprogramované predstavy o tom, ako by sa veci mali odvíjať, a ako by sa ostatní ľudia mali ku vám správať; že nosíte so sebou listinu, či zoznam, ako by svet mal vyzerať, aby ste boli šťastný. Uvedomte si, že sa snažíte vopchať ľudí do vášho modelu sveta, – čo by mali robiť, kam by mali ísť {do …} a akými by mali byť.

Prostor pro dotazy

8. Julo voľne: Ako stres vymazať? **Nemať v sebe definície, čo a ako by sa malo diať.** Vnútorný pokoj vzniká automaticky z vašej ochoty vzdať sa svojich stanovísk, postojov, definícií, názorov, modelov, diktovania druhým a posudzovania druhých. Všimnite si, že nikdy nereagujete na tú-ktorú situáciu, ale na váš dojem o tej-ktorej situácii. Čiže: **Udalosti nie sú zdrojom stresu, ale moja reakcia na udalosti**, ktorá vyvoláva stres. A táto vaša reakcia je vyvolaná vašou definíciou, ako by veci mali byť. Reagujete na vaše vlastné, subjektívne stanovisko. Veci slúžia ako spúšťač.

Prostor pro dotazy

4) 16nov2020

9. Dr. David Hawkins, Ph.D., video. Všimnite si, že myšlienky či fakty vás nebolia. Myšlienky nekričia o pomoc, myšlienky iba sú. Majú nejaký obsah, ktorému **vy** pripisujete význam. Všimnite si, že vás nestresujú myšlienky, ale prežívanie ich obsahu, ku ktorému ste závislostne pripútaný, a ktorý spracovávate podľa vášho zoznamu. **Zvyšovanie vedomia spočíva na postupnom odstraňovaní stanovísk. Stanoviská sú zdrojom prežívania.**

Prostor pro dotazy

10. Dr. David Hawkins, Ph.D, Letting Go, kap 2. Myšlienky samy o sebe sú bezbolestné, ale nie pocity, z ktorých vychádzajú. Väčšina ľudí sa nevie so svojimi pocitmi vysporiadať, nevedia, čo s nimi, a preto ich potláčajú a ak sú na nevydržanie, neefektívne a čiastočne uvoľňujú. Používajú tri spôsoby, a to: (1) – *zvalia* pocit na nimi vybratú situáciu {,na ktorú môžu nadávať}, (2) – *vybuchnú* zahraním scény, (3) – *utečú* vnorením sa do aktivít.

Prostor pro dotazy

5) 23nov2020

Efektívne spôsoby, čo robiť s pocitmi (4), (5), (6):

11. Dr. David Hawkins, Ph.D., Letting Go, kap. 2, str 19. Uvoľniť pocit znamená pocit si uvedomiť, nechať ho vynoriť, zostať s ním {nechcieť ho zrušiť} a nechať ho prebiehať bez toho, aby sme ho chceli zmeniť alebo čokoľvek s ním urobiť. (…) sústrediť sa na vypúšťanie energie, ktorá pocit sprevádza. **Pocity sú energia.** Pripustiť si existenciu pocitu bez toho, aby sme mu odporovali, zahrali scénu, mali z neho strach, odsudzovali ho alebo o ňom moralizovali. Znamená to prestať mať naň názor a všimnúť si, že je to *iba* pocit. **(4) Je to moje kladenie odporu pocitu, ktoré pocit udržuje v chode.**

Prostor pro dotazy

12. Dr. David Hawkins, Ph.D., video, jan 2002, DVD 2, 1h23m. Ak máte nejakú telesnú bolesť, predstavte si napríklad vytknutý členok, tak nenazvať to vytknutý členok, prestať odporovať tomu, čo práve cítite, prestať to nazývať bolesť či dokonca ani telesný pocit. Ak nekladiete odpor fyzickej bolesti, táto bolesť opustí lokalitu členka. Ako náhle si začnete uvedomovať začínajúce bublanie nechcenej energie, nechajte ju, bez odporu, cez seba prejsť. Niečo ako „Nechať vzduch prejsť cez flautu.“ Vytrvalo pokračovať v nekladení odporu. A samozrejme **ignorovať všetky myšlienky o danej situácii.**

Prostor pro dotazy

6) 30nov2020

13. Dr. David Hawkins, Ph.D., video, Transcending Obstacles, sep 2005, disk 3. Čo by sa stalo, keby sa vaša schopnosť prežívať dala vypnúť vypínačom? Boli by ste v absolútnom, majestátnom tichu. Ak odstránite myslenie, tak sa ocitnete v nekonečnom tichu. Noste to ticho so sebou, akože ste ním. Musíte sa naučiť prestať myslieť. Naučte sa hovoriť **„No a, čo?“** na každú konverzáciu, ktorej ste svedkom – vo vašom okolí a aj vo vašej hlave. Ľudia vás chcú šikanovať, zaťahovať vás do ich hry. Ak túto ich, {a aj vašu}, drámu odmietnete, môžete žiť v pohode, v tichosti a celé vám to bude pripadať zábavné. Staňte sa jej svedkom.

Prostor pro dotazy

Celý souhrn v českém i slovenském jazyku je k dispozici zde: Texty pro studijní skupinu

5) HONZA: Konec, dotazy.

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

Prozatím nabízíme hrubý záznam pořízený streamováním na youtube:

Záznam části diskuze po ukončení hlavního programu:

Následující setkání: Shrnutí prvních 15-ti setkání studijní skupiny Dr. Hawkinse – 3. část.