. 4. Stres III – jak Dr. Hawkins doporučuje jednat se stresem – 23.11.2020

Předcházející část: Stres a neefektivní způsoby na jeho utišení.

Záznam čtvrtého on-line meetingu z 23.11.2020 na téma: Stres III – jak Dr. Hawkins doporučuje jednat se stresem.

Video obsahuje tyto texty:

HONZA:

Obeznámím vás s programem:

– nejdřív bude rekapitulace téma z minulého týdne

– pak budeme pokračovat z knihy „Letting Go“, a dnes si povíme, jak Dr. Hawkins doporučuje – jak jednat se stresem. Upozorňuji ale, že je to k něčemu pouze těm, kteří ve svém životě dospěli k rozhodnutí, že, – **namísto – mít ve věcech pravdu – budou raději mít klid v duši** ––, jak to Julo řekl na minulém setkání.

– důležité je, 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.

– Opakování , ale správné opakování, je matkou moudrosti, takže Peter nám pročte věty z předcházejících 4 mítingů a Katka nám připomene ty tři neefektivní způsoby, jak jednat s emocemi.

Peter, máš prosím slovo na rekapitulaci.

JURAJ: – rekapitulácia štyroch viet:

z 26.octobra – všetok strach je ilúzia a ja to bezpodmienečne viem,

z 02.novembera – všetky myslenky sú kladením odporu k tomu čo je,

z 09.novembera – stres vzniká nesúladom môjho vzorca s tým, čo pozorujem. (*zdanlivá* realita),

z 16.novembera – hľadá sa situácia.

Ak tieto vety dáme do súvislosti, tak máme–– že všetky myšlienky sú kladením odporu –– ktorý sa vytvára z nesúladu môjho vzorca s tým, čo sa pozoruje –– a tento nesúlad vyvoláva iluzórny strach a pocity ––- ktoré sa mi nezmestia do kože a preto hľadám ako si ulevit – **v– mimo – mňa – takzvaných situáciách.**

KATKA: – A ty tři neefektivní způsoby na jednání s nějakým pocitem jsou

––- 1) od pocitu si ulevít **svalením** pocitu na něco anebo někoho (např. to je

urážlivý, jak mne šéf ignoruje jako bych byl „niktoš“),

——- druhý neefektivní způsob je od pocitu si ulevit **vybouchnutím** (např. zakoulet očima),

——-a třetí neefektivní způsob je pocitu **utéct** (např. odejít z místnosti a jít na Facebook).

JURAJ: – Nuž, a teraz otázka na vás. – Ak ste si cez týždeň hovorili vetu „hľadá sa situácia“, podarilo sa niekomu uvedomiť si nejakú situáciu—- ktorú si ego vytvorilo na odventilovanie?

HONZA: Juraj nám to ještě jinými slovy zopakuje.

JURAJ: Stále opakujeme, že **stres** —- vychádza **z nesúladu** programov **v pamäti** —-voči tomu —- čo **sa pozoruje.** To, čo si vedomie uvedomuje, vyvoláva pocity, —- zdrojom ktorých sú naakumulované predošlé skúsenosti, —- uložené v pamäti od počiatku až po tento moment. —- Vzápätí tieto pocity generujú myšlienky. —- Teda viac sa nám oplatí pracovať na pocitoch ako na myšlienkach. —- Múdrým spracovaním jedného pocitu odstránime tisíce myšlienok s týmto pocitom vygenerovaných. —- Inými slovami, —- ak chceme zanechať stres, tak dostaneme viac muziky za babku, ak ideme na vec cez pocity —- a nie cez myšlienky. Všimnime si, že hovoríme o pocitoch uložených v pamäti. Dnešný cieľ je sa naučiť, ako tieto **uložené** pocity odstrániť.

Samozrejme stále platí, že keby sme ich nemali uložené, tak by sme boli automaticky v pohode. Takže iná téma od dnešnej by bola, aby sa vôbec do pamäte neukladali.——- Pošepkám návod: **postupným vymazaním nášich definícií – ako má svet vyzerať podľa mňa, podľa – Ja Veličenstvo, z božej vôle Kráľ.**

HONZA: Teď nám Mirek přečte návod, co máme dělat, abychom se zbavili jakýchkoliv emocí.

MIREK: Český překlad, Letting Go, kapitola 2, podnadpis „Návod, – jak se zbavit nežádoucích pocitů“. *(První a celý třetí odstavec).*

Neulpět znamená uvědomovat si svoji emoci, svůj pocit ——- nechat ho vyvstat, ——- zůstávat s ním, ——- dovolit mu probíhat ——- a tedy nechávat mu volný průběh, ——- aniž bychom ho chtěli změnit nebo cokoliv s ním udělat. ——- Znamená to prostě připustit přítomnost tohoto pocitu a zaměřit se na vypouštění energie za ním. ——- Prvním krokem je být v pohodě, že máme tento pocit, ——- co znamená nemít k němu odpor, bez jeho vybíjení navenek, bez obav z něj, bez odsuzování nebo moralizování. Znamená to upustit od posuzování tohoto pocitu ——- a uvědomit si, že to je ——- jenom pocit.

***Takže ještě jednou – říkáme, že to znamená být s tím pocitem a vzdát se veškeré snahy ho jakýmkoliv způsobem měnit. Nechtějte pocitu odporovat.* Je to právě tento odpor, který je kladen, který tento pocit udržuje aktivní.**

Pocit, který není odmítán, se rozplyne, protože se rozplyne energie, která ho udržuje.

Přitom, když pocit necháte sebou projít touto metodou, jinými slovy, že tento pocit necháváte být, ——- **ignorujte všechny myšlenky. ——** ***Zaměřte se na samotný pocit, který máte, ——— a ne na myšlenky. Myšlenky nemají konce, posilují sebe samy a plodí jen další myšlenky. —-Myšlenky jsou jen racionalizacemi mysli, která se pokouší zdůvodnit si přítomnost pocitu. ——Skutečnou příčinou pocitu je tlak, který se tímto pocitem nahromadil a přiměl ho, aby se v tomto okamžiku projevil. ——- Takže ještě jednou, myšlenky nebo události kolem nás jsou jen záminkou a házením příčiny pocitu na něco anebo někoho.***

(pátý odstavec, první věta).

Když někdo dosáhl stavu uvolnění, znamená to, že nemá žádné silné emoce, týkající se dané záležitosti: „Pokud se to stane, je to v pořádku, a je to v pořádku, i když se to nestane.“

(kapitola 20, bod 16).

Tedy je na každém z nás se rozhodnout, jestli klid v duši je pro nás důležitější než nekontrolovatelné a negativní pocity.

HONZA:

Už když jsme při tom, jak uvolnit své pocity, tak poukažme na to, že tím samým způsobem se uvolňují také tělesné bolesti. Proto právě teď do naší debaty připojíme také fyzické bolesti. Dalo by se říct, – jednou ránou dvě mouchy. Tak si to tedy přečtěme! František s Hedvikou nám přečtou úryvky z „Letting go“.

FRANTIŠEK: Volný český preklad z Letting go, kapitola 20, předposlední bod.

Přestaňme označovat své nemoci a potíže lékařskými názvy; tedy nejmenujme je. Jejich pojmenování spouští program, který je spojený s touto nemocí. Uvolňujme to, co právě cítíme, což jsou konkrétní fyzické pocity a ne nějaký název naši zdravotní potíže. Nemůžeme cítit nemoc, —— co je pouze lékařský název. Lékařský název nemoci je abstraktní pojem, udržovaný v mysli.

Nemůžeme například cítit ´astma´. ——— Je užitečné se ptát: „Co právě cítím?“ —— Stačí nám pozorovat fyzické pocity v těle, jako je například ´tlak na hrudi, ——- pískání v dýchací trubici, ——- a nebo kašel´. Není možné například prožívat myšlenku „nemám dostatek vzduchu.“ —— To je jenom myšlenka v mysli. Jinými slovy, je to koncept, je to spuštěný program s názvem ´astma´. To, co ve skutečnosti prožíváme, je napětí nebo stažení v krku nebo v hrudníku.

Stejná zásada platí pro ´vředy´ nebo jakékoliv jiné zdravotní potíže. Nemůžeme cítit ´vřed´. ———- Cítíme pálivý nebo řezavý pocit. ——— Slovo ´vřed´ je pouze lékařský název nemoci a jakmile používáme toto slovo “vřed” k pojmenování toho, co právě cítíme v těle, ztotožňujeme se s celým programem —— který se nazývá ´vřed´. Tento program je uložen v kolektivním vědomí a tím, že jej pojmenujeme se na tento program napojíme a spouštíme jej. Dokonce i slovo ´bolest´ je program. Ve skutečnosti máme jenom nějaké fyzické pocity v těle.

HEDVIKA: Český překlad z Letting go, kapitola 20, poslední bod.

Totéž platí o našich emocích. Místo abychom dávali svým emocím názvy a nálepky, můžeme se rozhodnout jednoduše emoce prociťovat a uvolňovat energii, z které vyrůstají. Není nutné pojmenovat pocit jako ´strach´, abychom si uvědomovali jeho energii a tuto energii uvolnili. Takže nepracujeme s lékařským názvem našeho pocitu, ale energii za ním.

Honza: Dr. Hawkins o tomto přednášel už v roce 2002. Julo, na zopakování předchodzího, nám ješte přečte úryvek z přednášky z roku 2002.

JULO: Preklad časti lekcie z januára 2002, disk 2, na DVD 1h23m.

Ak máte nejakú telesnú bolesť, predstavte si napríklad vytknutý členok, tak
 – za **1)** samá prvá vec, ktorú treba spraviť– je,– nenazvať to vytknutý kotník.
–- za **2)** Ďalšou vecou je prestať odporovať tomu, čo práve cítíme.
–- za **3)** Ďalší krok je prestať to nazývať bolesť –– toto sú všetko iba názvy, pomenovania. –-Radikálna Realita neobsahuje ani formu, ani mená, ani pomenovania.–– Jednoducho to nesmieme nijako nazvať.
–- za **4)** Dokonca to ani nenazvite telesný pocit.–––- Čo sa stane, ak nekladiete odpor fyzickej bolesti, ––táto bolesť opusťí lokalitu kotníka ––-a prejaví sa vo vašej celej aure, ––teda nelokalizovná,–– všade rovnako prítomná.

Takto postupujeme zo všetkými telesnými neduhami, ako napríklad – nenazveme to chrípka, pocit na vracanie, alergia, atď. **Vytrvalo pokračujeme v nekladení odporu** a bolesť odíde.

Tento postup pracuje s hociakou obrovskou bolesťou.

Moja poznámka**: Návod v skratke: Akonáhle si začnete uvedomovať začínajúce bublanie nechcenej energie alebo bolesti, nechajte ju cez seba prejť. Niečo ako: jedným uchom dnu a druhým von“, alebo ako––„nechať vzduch prejsť cez flautu.“ A samozrejme ignorovať všetky myšienky o danej situácii.**

HONZA: To by tak pro dnešek bylo vše, co se týká čtení z díla Dr. Hawkinse. Bylo toho hodně. Když všichni dokážeme vařit podle této kuchařky, tak všichni budeme, a to na věky, – bez jakéhokoliv stresu a v pohodě. Není to skvělé?

Dotazy? Diskuse? Nebo zkušenosti?

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

Následující část: Návod jak dosáhnout vysokého stupně vědomí.