Pre českú a slovenskú on-line skupinu <hawkins.support>

Nasledujúce preložil a vyčačkal Julo z angl. orig.: Dr Dávid R Hawkins, „Discovery of the Presence of God“, 2006, str. 121-122

.**9 Hlavných čŕt duchovného prístupu** 04

V určitom období duchovného vývoja a so súhlasom vôle vznikne vnútorné rozhodnutie vážne a aktívne prevádzkovať duchovné uvedomovanie si, a to kvôli nemu samotnému {čiže duchovný vývoj sa dostane na obrazovku cieľov človeka, a postupne začne prevládať}. Môže to byť sprevádzané zmenou životného štýlu a/alebo vyhľadávaním duchovných učiteľov alebo skupín. Z praktického hľadiska sú hlavné črty vážneho prístupu k vnútornej duchovnej práci tieto:

.**1.** Disciplína zamerania sa bez odchýlok {na iné vábenia, a povedať si: „nejdem tam“}

.**2.** Ochota odovzdať všetky túžby a strach Bohu {, lebo v prítomnom okamihu je každý v bezpečí}.

.**3.** Ochota znášať prechodné trápenie, až pokým nie je ťažkosť preklenutá {, a ktorá zaručenie pominie aj bez ‘vkladu’ nášho trápenia}.

.**4.** Stálosť a bdelosť {, čo je „nepretržitá duchovná zamyslenosť“}.

.**5.** Presun zo záujmov všedného ja ako účastníka/prežívateľa na {pozíciu} svedka/ pozorovateľa {, teda zanechávanie zadosťučinenia z prežívania}.

.**6.** Ochota zanechať posudzovanie a názory na to, čo je pozorované {, zanechať vrhanie náhľadov, pri ktorých všedné ja doluje z nezrovnalostí}.

.**7.** Stotožniť sa poľom, radšej než s obsahom poľa {, teda presun zo stotožňovania sa s obsahom do stotožňovania sa s rámcom}.

.**8.** Postupovať s istotou a dôverou, a to 🡪prijatím, že Osvietenie je vaším údelom, a nie cieľom {, predsavzatím}, želaním alebo nádejou; 🡪odmietnuť názor, že Osvietenie je ziskom; 🡪a rozumieť, že je to stav, ktorý nastáva následkom rozhodnutia, zámeru a obetavej oddanosti, vyplývajúcej ako aj z karmy, tak aj z Božej Priazne.

.**9.** Vyhýbať sa magickému spôvabňovaniu a zveličovaniu tohto {duchovného} úsilia, alebo jeho cieľa, a namiesto toho sa spoliehať na oddanosť kvôli nej samotnej.

Predchádzajúce z angl. originálu: Dr Dávid R Hawkins, „Discovery of the Presence of God“, 2006, str. 121-122

Pre českú a slovenskú on-line skupinu <hawkins.support>

Nasledujúce preložil a vyčačkal Julo z angl. orig.: Dr Dávid R Hawkins, „Synopsis and Study Guide to P vs. F“, Part III, str. 2

**Aký je najjednoduchší postup na meditovanie?** 04

Všetka duchovná pravda sa nachádza v každom duchovnom koncepte; je iba potrebné úplne pochopiť *jeden jediný {duchovný} princíp*, aby sme porozumeli všetky a dospeli k {Poznaniu} Skutočnosti. **Zvoľte si jeden duchovný princíp či nástroj, a neúnavne ho uplatňujte, až do jeho úplného vyčerpania:** 🡪odpúšťanie, alebo 🡪láskavosť, prevedené do úplného vyčerpania, {alebo} 🡪3. krok z 12-krokového programu {‘Anonymní Alkoholici’, AA}, alebo 🡪čokoľvek. Potom tento uplatňujte na každučkú myšlienku, pocit, čin, správanie, **a to bez výnimky**.

Stačí jediný skalpel na rozpitvanie celého ľudského tela, a stačí jediný duchovný skalpel na odseknutie sa od ega. Spočiatku si to vyžaduje úsilie na prekonanie prirodzeného odporu, ale keď sa ochota ‘to robiť’ zdokonalí, a to postupným vzdávaním sa, {tento} nástroj ožije svojim vlastným životom - {tu potom} už neexistuje všedné ja, ktoré by to robilo.

Nakoniec si uvedomíme, že tento nástroj je usmerňovaný niečím iným ako osobným všedným ja. **Pravdu ‘nenájdeme’, takže je ju márne ‘hľadať’**. Božskosť sa bez námahy **odhalí sama**. {A} je to záležitosťou pripravenosti sa na to {odhalenie}, a to agóniou umierania všedného ja a našej osobnej agendy. Telo je ‘ono’, karmická, kľúčikom naťahovacia hračka, ktorá si sama od seba vykračuje za svojím vlastným osudom; na toto kráčanie vôbec nikdy nepotrebovala ‘mňa’. Ako sa mi mohla takáto myšlienka vôbec objaviť a panovať?

Duch a srdce sú jedno. Je to srdce, ktoré je zajedno s Bohom, nie myseľ. Objaviť svoje srdce znamená objaviť Boha.

**Aký je najjednoduchší postup na meditovanie?** Myslím si, že by ste mali len sedieť s mierne zdvihnutými a vystrčenými rukami, nie aby ste prijímali, ako je to tradíciou v {tzv.} západných krajiných, ale naopak, aby ste vyžarovali to, čo by ste dali svetu a ľudstvu. V tichom sede, s vystrčenými rukami, akoby ste chceli požehnať svet, sa stanete sprostredkovateľom Boha a vyžarujete bezpodmienečnú lásku. Dávate všetko, čo ste nekonečne schopný dávať. Ste vyžarovacou anténou.

Začnete modlitbou, niečo podobné ako povedal Svätý František {z Assisi}:

*„Ako tvoj služobník, Ó Pane, dávam to, čo si mi dal.“*

Pritom, ako to robíte, sa prebudíte k tomu, za čím svet volá {o pomoc}, a automaticky to vyžarujete, a zrazu prídete k poznaniu, kto ste. Je to všetko bez slov. Môže to trvať roky, kým vám to trkne. Je to jednoduché a priamočiare ako laser. Stanete sa nekompromisným laserovým lúčom.

Pokračujete v tom a to, čo ľudstvo potrebuje, sa vám odhalí, a to, čo ľudstvo vo svojej podstate prirodzene je, sa vám odhalí, a nakoniec aj to, čo je Skutočnosťou Vášho Ja-Bytia sa zaskvie v Absolútnej Súladnej Dokonalosti.

Myseľ je utíšená. Všetko existuje z titulu svojej vlastnej podstaty, a spontánne sa skvie {, prejavuje}. Neexistuje ‘tu’ alebo ‘tam’, ani subjekt a objekt, ani ‘ja’ a ‘vy’. Nič nezapríčiňuje niečo iné. Všetko je už také, aké je , {aké to má byť}. Neexistuje rozkúskovanosť. Všetko je zliate v jednom.

A nie je nič úžasnejšie, ako spätný návrat domov k svojmu Zdroju.

Predchádzajúce z angl. originálu: Dr Dávid R Hawkins, „Synopsis and Study Guide to P vs. F“, Part III, str. 2

Pre českú a slovenskú on-line skupinu <hawkins.support>

Nasledujúce voľne preložil a vyčačkal Julo z angl. orig.: Dr Dávid R Hawkins, „I: Reality and Subjectivity“, 2003, str. XXVI

.**1Postup na dosiahnutie vysokého stavu uvedomovania**04

Ľudia sú zvedaví {a pýtajú sa Dr. Hawkinsa}: „Ako je možné dosiahnuť taký {vysoký} stav uvedomovania?“. Ale málokto tieto kroky nasleduje, pretože sú tak jednoduché.

.1. **V prvom rade {musí vo vás existovať} neotrasiteľné rozhodnutie{v originály je slovo: túžba}, že cieľom je dosiahnuť tento stav.**

**%**

.2. {Na základe tohto rozhodnutia} vznikne {oddanosť k} disciplinovanosti účinkovať {v živote} s neoblomným a stále prítomným 🡪**odpúšťaním** a 🡪**láskyplnosťou** {orig: jemnosťou}, a to 🡪 **bez výnimky**{, teda ku všetkému, čo vzchádza pred naše vedomie}.

.3. {Nevyhnutnou podmienkou je pritom} mať súcit {a ochotu, porozumenie, a 🡪**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} byť ochotným 🡪**zanechať {všetky ostatné} túžby**🡨. {S tým súvisí vzdanie sa tvrdohlavosti , aby bolo po mojom, inými slovami} vzdať sa svojej vlastnej vôle, a to každom okamihu {sústavnosti}.

**%**

.5. Pri tom, ako sa každá {tendencia vlastniť} myšlienku, pocit, túžbu a či skutok {uvoľňovali a} odovzdávali Bohu, myseľ postupne utíchala.

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

.7. Ako **sa človek vzdá {autorstva a} priania vlastniť tieto myšlienky**, prestanú sa rozvíjať do detailov a začnú sa rozpadávať {v priebehu ich vytvárania}, kým sú len napoly vytvorené.

.8. Nakoniec bolo možné vzdať sa energie, ktorá stála sa samotným procesom myslenia, a to predtým, ako sa vôbec {myšlienka začala vytvárať, ako sa} stala myšlienkou.

**%**

.9**. {Táto} činnosť sústavného a neúnavného sústredenia sa, nedovoľujúca ani čo len {jediný} okamih odpútania pozornosti od {priebežnej} meditácie, pokračovala počas vykonávania bežných, každodenných aktivít.**

Predchádzajúce voľne z angl. originálu: Dr Dávid R Hawkins, „I: Reality and Subjectivity“, 2003, str. XXVI

Pre českú a slovenskú on-line skupinu <hawkins.support>

Nasledujúce preložil a vyčačkal Julo z angl. orig.: Dr Dávid R Hawkins, „Dialogues on Consciousness and Spirituality“ Part 2,

Transcript of Advanced States of Consciousness str. 40

.**2Postup na dosiahnutie vysokého stavu uvedomovania**04

„Vrhol som sa na taký prístup, ktorý spočíva v

**neustálom zanechávaní snaženia sa niečo zmeniť -**

🡪 v sebe, 🡪 vo svete,

🡪 akýkoľvek zážitok, 🡪 akúkoľvek myšlienku.

{Ak nám toto ‘ 🡪 v sebe’ nesedí, uvedomme si, že vo vyšších stavoch je jasné, že ‘seba’ ‘nemeníme’, ale ‘seba’ odstraňujeme (, a to zo sveta všedných ja), a to zanechávaním obsahu, ktorý ponúkajú myšlienky svojim vábením a šarmom.}

Bolo to nepretržité ‘uvoľňovanie/vzdávanie’. Dostal som sa do tohto stavu a začal som vidieť ako myseľ vytvára, a ako ego vytvára, svoje dojmy zdanlivosti vnímania o tomto svete. Raz som uvoľňoval každučký okamih po dobu jedenástich dní, bez prestávky. Robiť to si vyžaduje rozhodnú jednobodovú zaostrenosť. Zostal som v tomto intenzívnom zaostrení a pokračoval som v uvoľňovaní každú sekundu, každý zlomok sekundy, až sa konečne myseľ zastavila a myšlienky už nevzchádzali.

Znenazdajky sa sám od seba začal odvíjať iný stav, ktorý presahoval stav, v ktorom som sa už nachádzal – a to práve, zo všetkých možných lokalít, {v značkovej reštaurácii na bifteky,} Rothman v New Yorku – nie v budhistickom kláštore, kde by sa človek mohol dostať do stavu Satori, {náhlej, ale prechodnej, blaženosti}. Nie, {stav} Satori je iný … Toto bolo trvajúce a nastalo samo od seba.“

Predchádzajúce z angl. originálu: Dr Dávid R Hawkins, „Dialogues on Consciousness and Spirituality“ Part 2,

Transcript of Advanced States of Consciousness str. 40

Nasledujúce preložil a vyčačkal Julo z angl. orig.: Dr Dávid R Hawkins, „Integration of Spirituality and Personal Life“, Disk 2, 33:15

**Čo je Oddanosť?** 04

„Máme v sebe vrodenú obrovskú, intenzívnu a mocnú oddanosť. Nemusíme ju vyvíjať, musíme ju len znovu objaviť. V našom vnútri sa už nachádza energia takej obrovskej moci, že

**človek vyvolá túto moc pre zanechanie**

**každučkej pripútanosti ktorá {mu} stojí v ceste.**

Ochotu to urobiť {, prosiť ‘akúsi, duchovnú moc o niečo,} nenájdete v štruktúre ega. Ego vám okamžite dohodí nejaký dôvod, prečo by nemalo vytrvalo zotrvávať v smere, ktorým ste ho {po novom} nasmerovali. Takže človek musí načrieť hlbšie do svojho vnútra. V samotnom prirodzenom jadre ľudskej bytosti je duchovná moc enormnej intenzity, ktorá jediná dokáže uskutočniť nemožné.

Predchádzajúce z angl. originálu: Dr Dávid R Hawkins, „Integration of Spirituality and Personal Life“, Disk 2, 33:15

Pre českú a slovenskú on-line skupinu <hawkins.support>

Nasledujúce preložil a vyčačkal Julo z angl. orig.: Dr Dávid R Hawkins, „Healing and Recovery“, 2009, str. 259

**Podstata duchovnej práce** 04

**Základná podstata duchovnej práce je**

🡺 **zostávať neustále sústredený na to, čo vzchádza od okamihu na okamih,** a

🡺 **v uvedomovaní si toho, ‘čo’ prežíva {neexistuje ‘kto’, ale je to ‘čo’}** a

🡺 **‘kde’ sa to prežíva.**

{Ako na to,} môžeme použiť alebo meditatívny prístup alebo prístup nepretržitej duchovnej zamyslenosti, pričom obidva prístupy vedú k rovnakému výsledku.

**Je to prístup spočívajúci**

🡺 **v neustálom vzdávaní chcieť mať zážitky pod kontrolou {ovládať, usmerňovať, pomenovávať, preciťovať}** ako aj

🡺 **v neustálom vzdávaní sa samotného prežívania.**

Potom nám raz zrazu náhle trkne, že uvedomovanie je vykonávané akousi nekonečnou črtou vedomia (Ja-Bytím) {ktoré je súčasťou a prejavom Božskosti}; to sme možno predtým aj tušili, ale sme si to vlastne neuvedomovali. Keď nám to trkne, Uvedomenie Božej Prítomnosti sa objavuje častejšie.

Z tejto skúsenosti vychádza čoraz väčšia ochota sa spoliehať na túto vnútornú Božiu Prítomnosť a čoraz menej a menej sa spoliehať na všedné ja. Človek sa teda zriedkavejšie obracia na všedné ja, aby zvládal životné problémy, pretože postupne narastá ochota odovzdať sa svojmu Ja-Bytiu. Postupná strata stotožnenia sa so všedným ja, a rastúce stotožňovanie sa s Božou Prítomnosťou - spolu s ochotou odovzdať život a všetko, čo s ním súvisí Božej Vôli – sa stanú jasným stredobodom duchovného prístupu a prežívania človeka.

**Čerstvý, {hlboký a nižšou úrovňou vedomia ešte nepotlačený}, katastrofálny zážitok je kľúčovou výukovou príležitosťou,** ktorá nás učí ísť k samotnému jadru, k samotnej podstate {takéhoto} zážitku, uvidieť o čo ide, **a jednať s týmto zážitkom na úrovni prežívania v samotnom energetickom poli vedomia.**

**Je tu ochota**

**vzdať sa, a zanechať ‘chcenie’ zmeniť to,**

**čo sa udialo ‘tam vonku’.**

Predchádzajúce z angl. originálu: Dr Dávid R Hawkins, „Healing and Recovery“, 2009, str. 259

Pre českú a slovenskú on-line skupinu <hawkins.support>

Nasledujúce preložil a vyčačkal Julo z angl. orig.: Dr Dávid R Hawkins, Feb 2009, „What is the World“

**Prijatie toho, čo je** 04

*Dr. Hawkins:* „Čo tým myslím je, že

**ako sa práve teraz s vami rozprávam,**

**uvoľňujem vo vedomí akúkoľvek túžbu čokoľvek zmeniť.**

**%**

Osvetlenie {v tejto miestnosti} je také, aké je.

Váš hlas je taký, aký je.

Poslucháči sú takí, akí sú.

Takže je tu uvoľňovanie akéhokoľvek úmyslu čokoľvek pozmeniť na iné, než aké to je,

a úplné prijatie toho,

že osvetlenie nemusí byť také dokonalé, ako ja chcem,

že otázka nemusí byť formulovaná tak, ako ja chcem,

že obrus nemá takú farbu, akú ja chcem.

Vidíte, že myseľ sa zvyčajne pokúša ‘byť nad vecami’,

veci meniť, veci vylepšovať, veci vyžehľovať.

Krabička s papierovými vreckovkami by mala byť otočená týmto smerom,

ale nie, mala by byť druhým smerom.

**%**

Takže myseľ sa sústavne snaží veci poopraviť,

a keď dosiahnete stav nepretržitej duchovnej zamyslenosti či meditačného stavu,

**veci sú,** {(**} ako sú** {)**},**

a keď niekto povie, že viete, to je koniec všetkého čo je,

poviete, nuž teda zbohom.“

**%**

*Susan:* „Takže je to tak trochu ako prijatie {toho čo je}, však?“

*Dr. Hawkins:* „Správne, **je to hlboké prijatie {toho čo je}**, áno, áno.“

Predchádzajúce z angl. originálu: Dr Dávid R Hawkins, Feb 2009, „What is the World”

Pre českú a slovenskú on-line skupinu <hawkins.support>

Nasledujúce preložil a vyčačkal Julo z angl. orig.: Dr Dávid R Hawkins, Sep 2011 lekcia, „Love“

**Vysvetli ‘vzdania sa’** 04

„Vysvetliť vzdanie sa?

Prestaň sa snažiť. Môžeš sa prestať snažiť?

Nevzdám sa. Budem bojovať, bojovať, bojovať.

Nie, idem sa vzdať.

**To znamená zanechať chcieť niečo zmeniť.**

**Znamená to prijatie {toho, čo je},**

**{ale iba ak chceme žiť v sústavnom pokoji, ináč netreba!}.**

Prijímam skutočnosť, že som starý a škaredý a nemôžem si pomôcť!

Viním za to Boha!

Keby Boh chcel, aby som vyzeral ako ryba a plával,

bolo by to tak.

Keby On chcel, aby som mal krídla a lietal,

bolo by to tak.

Chce, aby som bol starý a akosi sa potácal,

tak som takým.

Tak teda prijmi to, čo je, a ako sme stvorení.

Sme stvorení tak, že ako plynú roky, starneme viac a viac,

a ku koncu sme čoraz slabší a slabší, až sa nakoniec proste zvalíme.

Takže **{ak chceme žiť v sústavnom pokoji}** musíme prijať, že je to {proste} tak, ako je.

Prijatie znamená prestať byť tvrdohlavým.

A človek sa môže modliť za Priazeň.

%

*Modlím sa za Priazeň, Tvoju Priazeň, Ó, Pane,*

*pomocou ktorej môžem prijať Tvoju Božiu Vôľu.*

*Amen!*

%

Musí ti trknúť, že Boh nebude meniť celé ľudstvo, len aby ťa potešil.

Takže prijmeš spoločný osud bytia človekom.

Všetci sme smrteľní a ľudské tvory a

**ak**

**Boh**

**by to bol**

**chcel ináč,**

**bolo by to ináč.**“

Predchádzajúce preložil a vyčačkal Julo z angl. originálu: Dr Dávid R Hawkins, Sep 2011 lekcia, „Love“

Pre českú a slovenskú on-line skupinu <hawkins.support>

Nasledujúce preložil a vyčačkal Julo z angl. orig.: Dr Dávid R Hawkins, „Devotion: The Way to God Through the Heart“, Sep 2002, Disk 2, 33:55

**Čo znamená ‘vzdanie sa’ z hľadiska posledných metrov finišu pred osvietením?** 04

„To, v čom to v skutočnosti spočíva je 🡪 byť v neustálom strehu, 🡪 vytrvalo v ňom zostávať (…) Raz nastane čas, keď to znamená vykonávať akýkoľvek prístup, ktorý robíte, *bez výnimky, a sústavne* (…) čas začať to brať naozaj veľmi vážne. V tomto bode - povedzme, že používate prístup, ktorý som najviac používal – je to vzdávať a uvoľňovať všetko v okamihu vzchádzania. Takže to, čo vzchádza vo vedomí, je ako vlna, trvajúca ako keby 1/100nu sekundy; prichádza, vrcholí, potom opadáva. A to uvoľňovanie je na jej vrchole. Takže človek ako keby sa sústavne vznášal ponad vlny. Inými slovami - {pritom, ako} všetky tieto myšlienky začínajú vzchádzať, vy vytušujete ich zámer, ktorý ste už ale pritom uvoľnili. Všetko odovzávate Bohu. A stane sa to nepretržitým, neustálym, nonstop.

Spomínam si, že som sa raz snažil zbaviť nejakej pripútanosti {k čomusi}, a 11 dní som sedel, a nerobil nič iné okrem zbavovania, zbavovania sa tej pripútanosti. Každá myšlienka, každý pocit, každá spomienka – všetko, ako to vzchádzalo, som vzdával. Viete, lebo energia za niektorými myšlienkami sa nazbierala počas mnohých {epizód} životov (…)

Takže seriózna duchovná práca spočíva

🡺 **v nepretržitej ochote uvoľňovať veci pritom, ako vzchádzajú**

- a to podľa prístupu, ktorý ja zdieľam.

🡺 **Ako veci vzchádzajú, zanechávať ich.**

**Byť ochotný vzdať sa:**

🡺 **‘chcenia’ akýmkoľvek veciam vládnuť.**

🡺 **chcieť {čokoľvek} meniť, aby bolo po mojom,**

🡺 **odmietnutia to odovzdať Bohu (…)**

{Odo}Vzdaním samého seba tomu, čo sa derie na povrch, je postup, ako to {, obsah, ktorý sa derie do mysli} napokon raz vymažeme. Vymažete to tým, že si zvolíte ísť s tým, a zanecháte chcieť to meniť v priebehu toho, ako to vzchádza. {Loď plaviaca sa s prúdom rieky nepociťuje tok, nieto dorážajúcich vĺn, a loď je v ‘pokoji’}.

Postupovať takto opísaným spôsobom znamená robiť ho nepretržite, {stoj čo stoj}, **bez ohľadu na to, čo sa deje {okolo vás}**, sústavne. Zvyčajne to človek môže robiť iba v nejakom časovom intervale, ale samozrejme, že keď už ste v tom skúsenejší, môžete sa navrátiť do tohto najvyššieho stavu, lebo viete, že vám to zoberie asi hodinu uvoľňovania medzitým nakopených vecí, a potom tento stav preberie {váš chod}. Ale potom ste, z pohľadu sveta, paralyzovaní v každodennom fungovaní.“

Predchádzajúce preložil Julo z angl. originálu: Dr Dávid R Hawkins, „Devotion: The Way to God Through the Heart“, Sep 2002, Disk 2, 33:55

Nasledujúce preložil a vyčačkal Julo z angl. orig.: Dr Dávid R Hawkins, Kórejská Lekcia, Dec 2008

„Všetko vzdávate Bohu, nepretržite, vrátane pocitov a udalostí a

myšlienok - všetko, **{už} pri vzchádzaní**, vzdávate nepretržite Bohu“

Predchádzajúce z angl. originálu: Dr Dávid R Hawkins, Kórejská Lekcia, Dec 2008

Pre českú a slovenskú on-line skupinu <hawkins.support>

Nasledujúce preložil a vyčačkal Julo z angl. orig.: Dr R Dávid Hawkins, „Discovery of the Presence of God“, 2006, str. 125

**Jednobodové zameranie mysle** 04

Základ tohto prístupu sa popisuje ako nami vedome zvolený proces pozorovania, ktorý sa často pletie s pojmom ‘sústrediť sa’.

Namiesto toho sa to deje ako dôsledok zamerania sa, a nie úsilia, na čo nabáda pojem ‘sústrediť sa’. **Ide vlastne o rozhodnutie ‘umožniť’**, **a nie ‘robiť’.** {viac jin než jang} Zahŕňa to ochotu vzdať sa buď držania sa, alebo vyhýbania sa pozorovanej prehliadke javov, bez ohľadu na to, či je ich pôvod v nás (myseľ/emócie), alebo mimo nás (zdanlivosť vnímania / zmysly).

**Je len potrebné zanechať príťažlivosť alebo averziu voči pominuteľným javom.** Pojem ‘sústrediť sa’ vedie k ‘úsiliu’ ega zamerať sa na obsah, ktorý je lineárny; namiesto toho by uvedomovanie malo ustúpiť od obsahu (predstáv, myšlienok, ideí, pocitov, atď.) a nasmerovať sa na samotné nelineárne pole vytvárajúce rámec.

Tento postoj nás vedie bližšie k otázke ‘kto’ pozoruje. S vnútornou úprimnosťou potom človek zistí, že neexistuje ‘kto’, ale namiesto toho je to ‘čo’ – čo je nezávislá vlastnosť, ktorá pozoruje.

**Od toho, {čo pozoruje, (a tým aj od pozorovaných javov)} sa dá odpútať na základe stiahnutia zámeru niečo s {pozorovanými} javmi ‘robiť’,**

**ako napríklad** 🡺 **vytĺkať pôžitok alebo** 🡺 **nejakú emóciu.**

Presnejší názov pre tento prístup je ‘necielenosť mysle’, a to v tom zmysle, že

**ide o našu voľbu/rozhodnutie nezaostrovať {‘hľadá sa situácia’},**

**a teda nenechať sa vtiahnuť do účasti na pominuteľných javoch.**

Človek, svojou voľbou, len umožňuje {‘difúzne’} pozorovanie, namiesto úsilného jednobodového zaostrenia (…).

Predchádzajúce z angl. originálu: Dr R Dávid Hawkins, „Discovery of the Presence of God“, 2006, str. 125

Pre českú a slovenskú on-line skupinu <hawkins.support>

Nasledujúce preložil a vyčačkal Julo z angl. orig.: Dr Dávid R Hawkins, „Discovery of the Presence of God“, 2006, str. 122-123

**Ostrá Hrana Britvy: Zostávať na Vrchole Vlny** 04

Svedok/pozorovateľ je ‘postoj’ nepretržitej duchovnej zamyslenosti. Javy sa objavujú a miznú. **Človek musí neustále vzdávať** 🡺 **túžbu javy prežívať,** alebo🡺 **túžbu ‘ťažiť’ zo zážitku samotného prežívania.**

Je možné si všimnúť, že pocity a myšlienky vzchádzajú a opadávajú ako vlny. Očakávanie budúcnosti je často výsledkom snahy ju ovládať, a to na základe strachu.Strach, diktovanie a očakávanie sú spojené so zameraním sa na prednú časť vlny prežívania. Na rozdiel od toho, držať sa zubami-nechtami myšlienok a pocitov, čo i na 1/10nu sekundy po vyvrcholení vlny, znamená zameriavať sa na minulosť a držať sa jej. Zaostriť sa treba na vrchol samotnej vlny, ako sa práve začína prevaľovať do tej 1/10,000vej sekundy {otvorenej} clony ‘prežívania’. Rozpoznanie tohto ‘priestoru’ je možné vnútornou kvalitou vedomia/uvedomovania, ktorá nepodlieha oneskoreniu. Nie je možné to uskutočniť dojmami vnímania {teda medzi myšlienkami}, pretože dojmy vnímania sa pohybujú presne takou istou rýchlosťou ako myšlienkové pochody.

Uvedomovanie/Vedomie sa nachádza tesne pod alebo, inými slovami, pred funkciou diváka/pozorovateľa. Je tiché a nehybné, rovnako ako je obloha alebo samotný priestor. **Zrieknutím** 🡺 **sa očakávania,** 🡺 **držania sa vecí,** 🡺 **hľadaním rozkoše, alebo** 🡺 **vyhýbaním sa nepríjemnostiam**, pozornosť zostáva upriamená na vrchol prchavého okamihu, úzkom ako je ostrie britvy. Týmto vyrovnaným postojom, myšlienkové pochody a predstavivosť postupne ustupujú a odhaľujú, žepole, {z ktorého tieto vyvierajú}, je aktivované žiadostivosťou a zámerom samotného myslenia myslieť.Ak sa pozornosť a záujem presunie z obsahu na pozorovateľa/svedka,zistí sa, že pozorovateľ/svedok je (...) nelineárnou, neosobnou kvalitou, ktorá je primárna, vrodená a nezávislá.*.*

Hoci sa táto meditácia/nepretržitá duchovná zamyslenosť môžu spočiatku javiť zvláštnymi a ťažkopádnymi, vzhľadom na to, že sú v súlade s vôľou a Božskou energiou, sa časom, bez odporu, stanú normálnymi postojmi. Ak si pozorované javy ani neželáme, ani im nekladieme odpor, a ani si ich neceníme ako „naše“, tak začnú ustupovať a nakoniec opadnú. Následne je každý jav, už pri {jeho samotnom} vzchádzaní, odovzdaný Bohu, a tichý zdroj energie, ktorý tak veľmi chce myslieť a prežívať, sa odhalí. Aby sme mu odobrali energiu, **je iba potrebné odovzdať {samotnú} túžbu** Bohu. {nech sa On s tým ...}.

Predchádzajúce z angl. originálu: Dr Dávid R Hawkins, „Discovery of the Presence of God“, 2006, str. 122-123

Pre českú a slovenskú on-line skupinu <hawkins.support>

Nasledujúce preložil a vyčačkal Julo z angl. orig.: Dr Dávid R Hawkins, „The Highest Levels of Enlightenment”, CD 6: Stopa 2 & 3

**Vzdávanie tvrdohlavosti** 04

„Takže **preklenúť stotožňovanie sa s obsahom vedomia,** {s tým, na čo práve teraz máte na mysli}, je najrýchlejšia cesta k stavu, v ktorom **zanechávate všetko, zároveň ako to vzchádza {pred vaše vedomie}**.

To nás teda privádza späť k zámernosti. Zámer oddanosti Bohu znamená vzdať sa svojvôle a odovzdať ju Bohu. Takže po celý čas sa vzdávame svojvôle (...) Takže najrýchlejšia cesta samozrejme je (...) buď môžete stráviť celý život nasledovaním rozmanitých duchovných prístupov, meditácií a podobných vecí, alebo sa môžete, hlboko vo svojom vnútri, odovzdať Bohu. Toto odovzdanie sa Bohu, hlboko vo svojom vnútri, môže trvať zlomok sekundy, ale dopracovať sa k tomu zlomku sekundy môže trvať veľa prevtelení, strávených v agóniách a utrpeniach (...) Majúc duchovnú prípravu, a teda počujúc určité duchovné pravdy, môže tento čas ohromne skrátiť. Teraz si človek aspoň uvedomuje, v čom je problém.

**Zotrvávanie v tvrdohlavosti je práve to, čo zabraňuje Osvieteniu** – to a len to {!!!!}.

Jedna jediná vec: neúprosné trvanie na tom, čo *ja* chcem, po čom *ja* túžim, ako to *ja* vidím. Takže osobné, všedné *ja* a jeho požiadavky sústavne stoja v ceste. Ochota vzdať sa svojej tvrdohlavosti a odovzdať ju Bohu, teda ‘Oddaná Nedualita’ {ako to DRH pomenoval}, znamená, že Láska k Bohu je taká intenzívna, že človek je ochotný vzdať sa svojej osobnej vôle {, a tým zažiť smrť ’existencie’ svojho všedného ja}. Človek sa ocitne pred tým {rozhodnutím} zoči-voči v poslednom okamihu.

(...) človek začne preklenovať ego, a ono začne uvoľňovať svoj zovretie, zmierňovať nadvládu nad vecami svojou vôľou a chcieť ich meniť (...) a ‘vzdávanie sa*’* sa terazdostáva do popredia ako životný štýl a spôsob, akým vo svete sme. Takže pritom, ako všetko vzchádza, sa všetko vzdáva Bohu - aby to bolo tým, čím to je v tom okamihu, bez akejkoľvek túžby to zmeniť.

Vzdanie sa svojvôle teda vytrháva spod ega jeho opory, čím sa oslabí a zosype, a človek sa dostane do úžasného stavu.”

Predchádzajúce z angl. originálu: Dr Dávid R Hawkins, „The Highest Levels of Enlightenment”, CD 6: Stopa 2 & 3

Pre českú a slovenskú on-line skupinu <hawkins.support>

Nasledujúce preložil a vyčačkal Julo z angl. orig.: Dr Dávid R Hawkins, „Reality, Spirituality, and Modern Man“, 2008, str. 356

**Posledné metre finišu** 04

Ak sú podmienky – *zahrňujúc prevládajúci stav mysle, zámer, oddanosť* - priaznivé, môže vzniknúť rozhodnutie {ozaj} všetko svetské zanechať a úplne sa vrhnúť – *s klapkami na očiach, neprerušovane, zaostrene ako laser, jednobodovo nasmerovane* - do vzdania sa tej časti ega, ktorá sa týka zdanlivosti vnímania/prežívateľa.

Tento postup privedie človeka pomerne rýchlo mimo myseľ, k samotnému ‘okraju spracovávania’ {=vznikajúceho počiatku prežívania} prežívateľa.

Tento ‘okraj spracovávania’ je u všedných ľudí presne práve to udomácnené miesto ich všedného pocitu ‘ja’, a vytvára oneskorenie 1/10,000nu sekundy medzi Skutočnosťou a svetom vytvorenom zdanlivosťou vnímania alebo prežívaním.

Táto rozluka je kľúčovým bodom a ložiskom mylných predstáv všedného ja, ako aj duality, ktorá zatemňuje chápanie prirodzenej Skutočnosti Neduality (Ja-Bytia).

S preklenutím mylnej predstavy existencie oddeleného, individuálneho, osobného všedného ja, vystúpi do popredia Žiarivosť a Jednoliatosť Ja-Bytia, prostredníctvom ktorej sa všetok život, či už je označovaný za subjektívny alebo objektívny, pretaví do Jednoliatosti {Všetkého-Čo-Je}.

Predchádzajúce z angl. originálu: Dr Dávid R Hawkins, „Reality, Spirituality, and Modern Man“, 2008, str. 356

Nasledujúce preložil a vyčačkal Julo z angl. orig.: Dr Dávid R Hawkins, „Transcending the Levels of Consciousness“, 2006, str. 297-298

**Dynamika osvietenia** 04

Na veľmi vysokých úrovniach {vedomia}, subjektívne prežívanie existencie už nie je obmedzované narcistickým egom, a ani psychologickými zábranami stanovísk. **Tento stav je dôsledkom postupného vzdávania sa, vo veľkej hĺbke, všetkých prekážok a nazhromaždených presvedčení,** {okrem viery v návod od DRH, viď ‘prečo Hawkins’ na web stránke}. Požiadavkou je sústavné ‘jednobodové zameranie mysle’ odbúravajúce emocionálne/mentálne pozostatky z nižších úrovní vedomia, a odovzdávanie všetkých sebaidentifikácií a mentálnych presvedčení. Tento proces je uľahčovaný a podporovaný nerušeným tokom duchovnej {, takzvanej} kundalini energie do vyšších éterických duchovných tiel nad korunnou čakrou.

Tok kundalini energie je odozvou na odovzdanie osobnej vôle priamo Božskému Učiteľovi, Avatárovi, Mudrcovi alebo Božstvu, bez ohľadu na to, pod akým pomenovaním sa ho dovolávame.

Predchádzajúce z angl. originálu:, Dr Dávid R Hawkins, „Transcending the Levels of Consciousness“, 2006, str. 297-298

Pre českú a slovenskú on-line skupinu <hawkins.support>

Nasledujúce preložil a vyčačkal Julo z angl. orig.: Dr. Dávid R Hawkins, „Advanced States of Consciousness“, Disk 2, 01:14:24 – 01:14:54

**Modlitba božieho služobníka** 04

„Všetci tí, ktorí si prajú sa ku mne pripojiť v modlitbe božieho služobníka, nech sa pridajú:

(Jednou z najmocnejších modlitieb, viete, je opakovanie, že sme služobníci Boha. Hovoríte:)

*Som boží služobník,*

*Preto moja vôľa, moje myšlienky, a všetko ostatné,*

*sú zbytočné.*

*Som služobník Jeho Výsosti,*

*a prosím Boha o prejavenie Jeho Vôle pre mňa.*

*Akým spôsobom môžem byť Tvojím Služobníkom, Ó, Pane?*

A tak ťa teda Boh zdokonaľuje.“

Predchádzajúce z angl. originálu: Dr Dávid R Hawkins, „Advanced States of Consciousness“, Disk 2, 01:14:24 – 01:14:54

Nasledujúce preložil a vyčačkal Julo z angl. orig.: Dr Dávid Hawkins, „Reality, Spirituality, and Modern Man“, 2008, str. 362

*Otázka:* **Ako vyzerá svet po premene?** 04

*Odpoveď:*

Podstata Božskosti vyžaruje ako Žiara z Dokonalosti Všetkozahrňujúceho Tvorenia ako kvality existencie. Nepretržité vzchádzanie vyúsťuje do pozorovania javov ako nezávislých a samovyvíjajúcich sa, mimo času, príčinnej súvislosti, alebo dokonca časovej následnosti. {Nezobrazené} možnosti vzchádzajú ako zoskutočňovanie sa javov.

Všetko uvedené je nezávisle poznané na základe Jednoliatosti Ja-Bytia/Existencie. Dokonalosť Všetkého-Čo-Je vyžaruje ako skvostná nádhera, dokonalá Vyrovnanosť a Súlad, pomocou ktorých sa Dokonalosť prejavuje ako ďalšia Dokonalosť, na základe evolučného odvíjania. Neexistuje ani ‘tu’, ani ‘tam’; neexistuje ani ‘teraz’, ani ‘potom’. Po premene nieto žiadnych otázok vyžadujúcich odpoveď, pretože Všetko-Je-Zrejmé.

Najvyššia Sláva Bohu!

Predchádzajúce z angl. originálu: Dr Dávid Hawkins, „Reality, Spirituality, and Modern Man“, 2008, str. 362

Pre českú a slovenskú on-line skupinu <hawkins.support>

Nasledujúce preložil a vyčačkal Julo z angl. orig.: Dr Dávid R Hawkins, „I: Reality and Subjectivity“, 2003, str. 94

**Náhle Osvietenie** 04

Duchovná Skutočnosť je väčším zdrojom rozkoše a uspokojenia, než aké môže poskytnúť svet. Je nekonečná, a sústavne dostupná v prítomnosti, namiesto v budúcnosti. Je vlastne viac fascinujúca, pretože človek sa naučí žiť na vrchole práve prítomného okamihu, namiesto {toho, aby žil} na chrbte {, na zadnej, opadávajúcej časti} vlny, ktorá predstavuje minulosť, alebo na čele {, na prednej, vznikajúcej časti} vlny, ktorá predstavuje budúcnosť. Človek má väčšiu voľnosť, keď žije na fascinujúcom {sťaby} ostrí noža {práve prítomného} okamihu, než ako keď je väzňom minulosti, alebo má očakávania od budúcnosti.

Ak je cieľom života robiť to najlepšie, čo človek vie, a to v každom odvíjajúcom sa okamihu {svojej} existencie, potom, prostredníctvom duchovnej práce, už unikol hlavnej príčine utrpenia. V momentke nekompromisne prítomného {okamihu}, sa neodohráva absolútne žiaden životný príbeh, na ktorý treba reagovať alebo ho upravovať. S týmto jednobodovým zameraním mysle sa čoskoro stane zrejmým, že všetko jednoducho ‘je také, aké je’, a to bez komentárov alebo prídavných mien.

**Ak v {každom}, práve prebiehajúcom okamžiku každého okamihu,**

**je absolútna ochota sa mu totálne odovzdať,**

**človek môže razom, v bleskovom okamihu,**

**preklenúť ego**,

 a otvorí sa cesta pre Poznanie, kde Božie Svetlo, ako Ja-Bytie, odhalí Zdroj Všetkej Existencie a Skutočnosti.

Ak ego nemá ani minulosť, ani prítomnosť, ani budúcnosť, na ktorú sa môže zamerať, tak sa umlčí. Je nahradené Tichom Božej Prítomnosti; a teda cesta k náhlemu osvieteniu je sústavne dostupná. To nastáva prirodzene {samo od seba}, keď sa vzdáme fascinácie príbehu o ‘nás samých - o sebe’, a to z minulosti, prítomnosti, alebo budúcnosti.

***Mylná predstava ‘Teraz’ je nahradená skutočnosťou ‘Sústavnosti’.***

Predchádzajúce z angl. originálu: Dr Dávid R Hawkins, „I: Reality and Subjectivity“, 2003, str. 94

Pre českú a slovenskú on-line skupinu <hawkins.support>

Nasledujúce preložil a vyčačkal Julo z angl. orig.: Dr Dávid R Hawkins, „Reason vs. Truth“, video, Aug 2006, Disk 3, 1:44:00

**Modlitba oddanej neduálnosti** 04

„To, čo je Hlasom Boha, je ticho. Keď sa vnárame do Božieho Hlasu, vnárame sa do ticha, ktoré poukazuje na Božiu Prítomnosť. V pozadí pod {každou každučkou} myšlienkou, v pozadí pod myslením, je Nekonečné Ticho, a toto Nekonečné Ticho je zdrojom všetkej existencie; a teda {, laicky povedané, medzi myšlienkami, {ale v skutočnosti} pod myšlienkami, je hrobové ticho, a **jediné, čo musíme urobiť, je uvedomiť si {prítomnosť} tohto ticha** - jediné, čo musíme urobiť je, uvedomiť si to ticho – tým, že si uvedomíme jeho existenciu:

( tichá odmlka )

{V pozadí} za všetkými zvukmi vesmíru, je navždy {sa vyskytujúce} ticho. V pozadí za zvukmi v lese je ticho. Zvuk vtáka nemá nič spoločné s tichom. Všimnite si, že ticho {, ako podklad pre zvuk, sťaby tiché javisko, na ktorom počuť zvuk hercov}, si neustále udržuje svoju tichosť, a to aj napriek tomu, že je nad ňou {, nad tou tichosťou,} zvuk. {Teda} jediným dôvodom, prečo môžete počuť {nejaký} zvuk je, že {znie a ‘opiera sa’ o} pozadie ticha. Takže ticho je {sústavne} tam - priamo uprostred zvuku. **Takže sústreďujte sa na to ticho, ktoré {, toto ticho,} je stále prítomné!**

Uprostred nekonečnej zmesi disharmonických zvukov a katastrofy - guľky lietajú okolo a lietadlá havarujú a rozpútava sa peklo – nie je nič iné ako Nekonečné Ticho. Takže **stotožnite sa s tým tichom a iba si udržujte {jeho} uvedomovanie.** Môžete pokračovať vo svojom každodennom živote a robiť všetko, čo potrebujete - a stále pritom, po celý čas {, požívajúc neustálu duchovnú zamyslenosť,} si uvedomovať výskyt ticha. Takže to vás ‘zorientuje’. Možná modlitba na zorientovanie sa, je, že {prosíte o} sústavné uvedomovanie si **ticha**, ktoré **je nekonečným rámcom**. Skutočnosť Prítomnosti Boha je Nekonečné Ticho. A potom, to, čo držíte v mysli, v tom tichu, má sklon sa prejaviť, {ale} nie ako výsledok príčinných súvislostí, ale ako prejavenie sa možností {,ak sú podmienky na ich prejavenie priaznivé}. {Hovoríte:}

*A ďakujeme Ti, Ó, Pane*

*za Tvoju Božiu Prítomnosť,*

*{ktorá sa prejavuje} ako Nekonečné Ticho,*

*z ktorého vzchádza naša existencia.*

*Amen!“*

Predchádzajúce z angl. originálu: Dr Dávid R Hawkins, „Reason vs. Truth“, video, Aug 2006, Disk 3, 1:44:00

Nasledujúce z angl. orig.: Dr Dávid R Hawkins, „The Eye Of The Eye“, 2001 str. 5

**Ticho prevláda, takže ticho** 🡺 **nie je prerušované,** 🡺 **nie je vytláčané zvukom;**

🡺 **nič nenarušuje jeho kľud,** a 🡺 **nič neprekáža jeho pokoju.**

Predchádzajúce z angl. originálu: Dr Dávid R Hawkins, „The Eye Of The Eye“, 2001 str. 5

Pre českú a slovenskú on-line skupinu <hawkins.support>

Nasledujúce preložil a vyčačkal Julo z angl. orig.: Dr Dávid R Hawkins, „I: Reality and Subjectivity“, 2003, str. 398-399

**Posledný krok na dosiahnutie stavu osvietenia** 04

.1. Zamerajte sa do svojho vnútra, na absolútnu subjektivitu všetkého {svojho} prežívania.

.2. Skúmajte povahu toho, čo {nazývame} **subjektivitou**, ktorá **doprevádza každý prejav** života.

.3. Bez toho, aby ste čokoľvek {čo si všimnete, čo je obsah} pomenovali, všimnite si, že v každom okamžiku, v každučkom okamihu, za každých okolností, je {‘s vami na cestách’} **sústavne prítomný**, už ďalej nedeliteľný, {‘doprevádzajúci‘} podklad subjektivity.

.4. {A táto subjektivita **sa} nikdy nemení**. {Váš životný príbeh sa mení z ‘hodiny na hodinu’, ale stále je tu čosi, čo je nemenné, a to čosi sústavne pozoruje a trochu na inej úrovni prežíva.}

.5. Podstatou všetkého prežívania, a to vo všetkých jeho formách (myslenie, cítenie, videnie, poznanie atď.) je prítomnosť tohto subjektívneho stavu.

.6 Nuž a začnite z bližšia bádať, čo toto stále prítomné subjektívne prežívanie je.

.7. Bez neho by nebolo možné vedieť, že človek existuje.

**%**

.8. Spýtajte sa: „Ako {je možné, že} si uvedomujem, alebo - ako dokonca viem, že existujem?“

.9. Toto je najlepšia otázka, na ktorú je treba nájsť odpoveď, pretože vedie priamo a {intuitívne,} bez slov ku stále vyskytujúcej sa Skutočnosti.

.10. {Odpoveď je:} **Stotožnite sa s tým stavom,** (schopnosťou, črtou, fenoménom) **stále prítomnej subjektivity, ktorá je prežívaná ako podklad uvedomovania.**

.11. **To je samotné vedomie**. {Vy ste to čosi z bodu 3 a 4}.

.12. **Stotožnite sa s týmto vedomím, namiesto s tým, o ‘čom’ si je {vedomie} vedomé**.

.13. To je priama cesta vedúca k {vašej podstate, teda k} Ja-Bytiu.

.14. Je to vlastne jediný prístup, ktorý vedie priamo cez dvere {vedúce k stavu osvietenia}.

.15 Netreba nič vedieť, nič sa naučiť, nič si pamätať {, a odôvodňovať, špekulovať, vymýšľať,...}.

.16. Je iba jednoducho potrebné - zamerať sa, zaostriť sa, pomeditovať, duchovne sa zamyslieť, pozrieť sa na vec a **uvedomiť si, - že** podkladom a zdrojom existencie je neúprosná subjektivita Božej Prítomnosti {prejavujúca sa} ako Svetlo Vedomia.

**%**

.17. **Subjektivita, bez akéhokoľvek obsahu**, {teda} bez mylnej predstavy subjekt/objekt {teda neJednoliatosti a oddelenosti vonkajšieho a vnútorného sveta} **je Ja-Bytie.**

.18. Subjektívne ‘ja’ z Ja-Bytia je nezávislé na obsahu či forme, {čiže **je} mimo všetkých myšlienok** či konceptov.

.19. {Takže} nie sú to ani pocity a ani myšlienky {= obsah}, ktoré sú dôležité, ale iba subjektivita {= nekonečný rámec}, ktorá je podkladom ich zdanlivej dôležitosti. {To čosi z bodu 11}.

.20. Paradoxne, je to práve neúprosná subjektivita, ktorá vedie k úžasnému objavu jedinej možnej pravej ‘objektivity’.

.21. Jediný fakt, ktorý môže byť objektívne, vždy a za každých okolností overený hocikým a hocikde je absolútna, nedeliteľná fakt subjektivity.

.22. Dokonca aj dôkladné vedecké vŕtanie sa {do tohto} vedie k odhaleniu, že bez subjektivity nie je nič spoznateľné a {bez subjektivity} sa ani dokonca nedá povedať, že {niečo} existuje.

.23. Uvedomovanie si uvedomovania si, uvedomovanie si ‘byť pri vedomí’ a uvedomovanie si obsahu - sú všetky závislé na vzchádzaní z tejto subjektivity.

Predchádzajúce z angl. originálu: Dr Dávid R Hawkins, „I: Reality and Subjectivity“, 2003, str. 398-399