

. 207. on-line setkání skupiny Dr. Hawkinse zaměřené na vzdávání se srozumitelné v CZ a SK jazycích – 14.10.2024

. 14. října / oktobra 2024

Vítáme všechny, kteří právě sledují naše 207. on-line setkání studijní skupiny Dr. Hawkinse.

Už jen tím, že jsme dotřepali svoje kostry na toto setkání, máme šanci, že se na nás něco osmózou nalepí. Tak, jak se to děje v AA nebo v jiných dvanácti krokových skupinách. Naše setkání umožňují postupné posuny z poslouchání do momentů, kdy tzv. trkne – a to naposlouchané je uplatněno v praxi, v situacích, kterými jsme karmicky přitahováni.

Díky našemu každopondělnímu on-line setkávání se, se v naší duchovní práci nacházíme v etapě, kde důrazem není již jenom „vědět“, ale stávat se tím, co se učíme. A to s pomocí naší nepřetržité duchovní zamyšlenosti. Je to mysl, která nás dovede k nemysli. Tím se posouváme do setkání, která jsou více zaměřená na vzdávání se, nebo-li přijímání toho, co je, a – toto vzdávání – je srozumitelně podané ve slovenském či českém jazyce.

Kromě on-line pondělků pořádáme 2x ročně osobní setkání, vždy na jaře a na podzim. Podrobnosti jsou uvedeny na webu www.hawkins.support.

Ti posluchači, kteří se připojili nedávno, mohou načerpat poznatky z našeho archivu on-line setkání, které jsou archivovány rovněž na webu hawkins.support.

Kdo má možnost si zapnout kameru, toho Julo bude moci zaregistrovat a vidět odezvy. Když nebudete mluvit přes mikrofon, nebudete vidět v záznamu tohoto setkání.

Setkání bude odrážet to, na co se Julo naladí a bude vhodné pro skupinu říci.

Na dnešek přišla jedna odezva.

Ale nejprve si pustíme Požehnání od Dr. Hawkinse. Pohodlně usadte či ulehněte a začínáme.

Video s požehnáním od Dr. Hawkinse:

<https://www.hawkins.support/wp-content/uploads/2022/07/DRH-pozehnani-posluchacum-hlasite-1280x720-2000.mp4>

Předávám slovo Julovi:

JULO...

Jen ze záznamu...

Odezva od Milana:

Dobré ráno,

Julo a Honzo,

opět děkuji za minulé 206 on-line setkání. Děkuji všem přátelům, kteří poslali odezvu k setkání ve Střílkách.

Také jsme mluvili o spořicíím kontu dobré karmy. Nabídl jsem Honzovi pomoc s napsáním jmenovek účastníků setkání velkými písmeny. Mám vypsanou ruku ze strojní průmyslovky. Také jsem nabídl Honzovi jakoukoliv pomoc na tomto setkání.

V knize 3 (Realita a Subjektivita) Kap.5 , otázka,Dr. Hawkins píše , že pokud nám nesedí pojem " karma", můžeme jej nahradit pojmem " podvědomí „. Mohl by Julo více objasnit tento pojem ?

Také Dr. Hawkins píše, v této kapitole, abychom svůj život, tuto zlatou příležitost podle Budhy, měli využít a nenechat se rozptylovat světskými záležitostmi, neboť pomíjejí a stojí na iluzích (mylných představách – objasnění od Jula) Neboli na zdánlivosti vnímání, jak nám stále Julo opakuje na setkáních.

Děkuji za odpověď.

Přeji všem dobré ráno

Milan

Text z knihy:

OTÁZKA: Lze karmě „uniknout“?

Odpověď: Neexistuje pouze „špatná“ karma, ale také nahromaděná „dobrá“ karma, o které hovoříme jako o „karmických zásluhách“. Bez dobré karmy by ani nedošlo k této inkarnaci. Buddha učil, že již samotné narození se člověkem je obrovský dar a příležitost, kterou bychom neměli promárňovat. Takže – neztrácejte čas, protože čas je prchavý. Buddha zdůrazňoval, že takovou zlatou příležitost bychom měli využít a nenechat se rozptylovat světskými záležitostmi, neboť pomíjejí a stojí na nenechat se rozptylovat světskými záležitostmi, neboť pomíjejí a stojí na stejnou výzvu pak opakoval i Ježíš, když učil, že je lepší ukládat si poklady v nebi, kde zůstávají věčně, než na zemi, kde jsou jen přechodné a podléhají zkáze.

Karmické vzorce na člověka sice působí, to však neznamená, že se s nimi nedá nic dělat. Máme možnosti, které jsou otevřené duchovní vůli. Oprava je věcí záměru. Zvolíme si vyšší možnost namísto nižší. „Pokušení“ je pak opakováním starého vzorce, který se připomíná tak dlouho, dokud naše rozhodnutí není zcela dokončené a rezolutní. Nedořešený karmický omyl má tendenci se vracet, abychom si ho všimli a mohli opustit zaujatou pozici, kvůli které jsme rozhodnutí dosud nedokončili. Velmi užitečnou technikou zde může být, když si představíme „opačnou roli“. Cítíme se třeba v tomto životě jako oběť, které druzí hodně ublížili. Zkusíme tedy roli obrátit a podívat se na věc tak, že se k nám pouze vrátilo, co jsme sami páchali v minulých životech, podobně jako odražené vlny.

Jestliže nám nesedí pojem „karma“, můžete jej nahradit termínem „podvědomí“. Potom můžeme z psychologického hlediska říci, že se uvnitř oběti, v jejím individuálním nebo kolektivním podvědomí, skrývá pachatel z předchozích životů, který na podvědomé úrovni provokuje ostatní k útoku na tuto oběť.

Jen zřídka bývá člověk ochoten nahlédnout do vlastního nitra a pátrat tam po zdrojích svých těžkostí, neboť má spíše sklony tyto příčiny promítat ven na druhé a donekonečna hrát hru na viníky a ublížené. Ego si rádo hýčká svou „chudinku“, zhlíží se v ní a dokáže si ji tvrdšími držet i za cenu fyzické smrti. Ego zajde i do extrému, jen aby samo sebe zachovalo.

V klinické praxi lze nekonečný proud smrtící dvojice pachatel-oběť dobře vidět. Tento vzorec nelze vyřešit psychologicky prakticky ani duchovně, dokud se „oběť“ nerozhodne převzít odpovědnost za určitou stránku vlastní osobnosti (byť potlačenou), která provokuje okolí k tomu, aby z ní oběť dělalo. Když vidíte, s jakou úporností se oběť brání tomu, aby připustila jakoukoli odpovědnost, velmi vám to otevře oči.

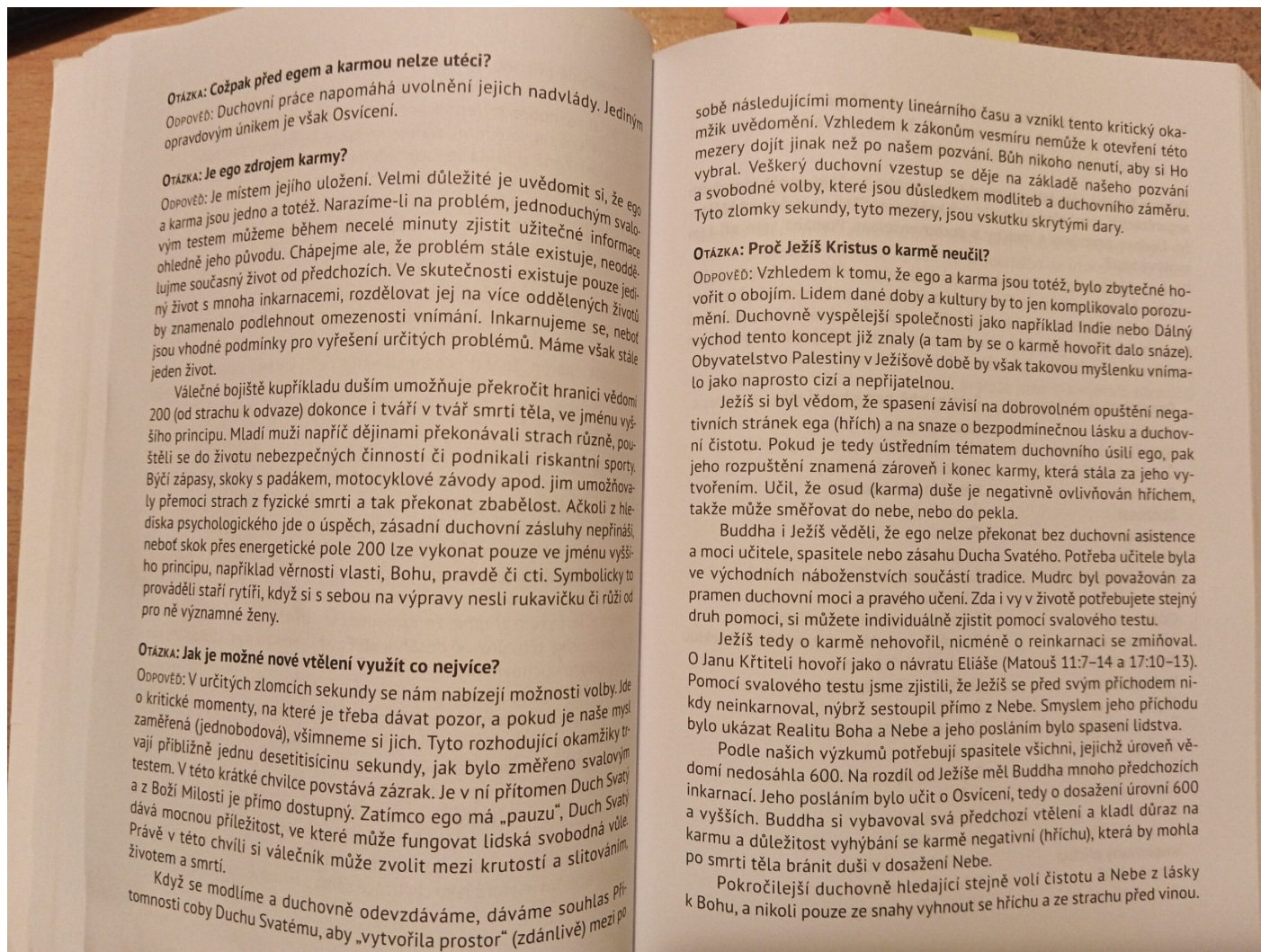
Ve většině případů domácích roztržek lze vysledovat, že oběť velmi dobře předem věděla, za jaké hranice nelze pachatele tlačit, a přesto jeho útok nějakou dobře mířenou poznámkou spustila. Taková poznámka bývá zaměřena na konkrétní, zranitelné místo útočnickovy psychiky.

Příklad: Žena si přála sex s manželem, on však neměl náladu. Cítila se odmítnutá, a tak jej bodla slovy: „Vždyť já vím, že nejsi pořádný chlap.“ Velmi dobře přitom znala prostředí, z jakého pochází, a touto poznámkou jej zatlačila za hranici potenciálního násilí. Muž se na poslední chvíli ovládl a raději vyšel z domu. Pak se rozvedl. Šlo o urážku, kterou nedokázal zpracovat. Zpochybňování mužství je velice citlivým místem a některé ženy s ním umí velmi dobře nakládat, když chtějí emocionálně nestabilního muže vyprovokovat. Při řešení je vždy důležité nalézt přesnou formulaci poslední věty, kterou byl útok vyprovokován. U mužů je naopak známo, že v domácnosti spíše nežli k násilí sahají k mlčení. Když chtějí manželku zatlačit za určitou hranici, mlčí. Pak totiž mohou vyprávět: „Neřekl jsem jí vůbec nic, a ona najednou začala ječet a rozbíjet nádobí!“

Provokaci k útoku, abychom se mohli stát spravedlivou obětí, lze sledovat i ve společenských konfliktech. Obě strany házejí dlažební kostky na policisty, dokud je nevyprovokují ke střelbě. „Nevinný zastřelený“ (nejlépe dítě) je pak natočen na video, aby se tak dalo roznévat další násilí. Každoročně pak probíhají pochody na památku jeho zabití, při jejichž příležitosti se podnikají „odvetné“ akce proti spoluobčanům.

Základním kamenem a prahem duchovního pokroku je určitá úroveň integrity. Je ovšem zřejmé, že vzhledem ke struktuře lidského ega může být dosti těžké této úrovni dosáhnout. Ego má velkou sílu, kterou lze překonat pouze duchovní mocí.

Poněkud pokročilejší duchovní hledající přebírá odpovědnost za vše, co se děje kolem něho, jelikož při vnitřní reflexi vždy zjišťuje, že všechno co vnímá „mimo sebe“, je ve skutečnosti „v něm“. Nepodléhá tolik programům společenského ega, které dokážou zhypnotizovat mysl. Vidíme je například v populárních filmech, při kterých člověk s radostí sleduje, jak ego v příběhu „vyhrává“. Další programy společenského ega vedou k tomu, že masy lidí věrně slouží usurpátorům moci. (Taková věrnost ovšem náleží pouze Bohu.) Překrucování duchovních pravd k politickým účelům je staré jako civilizace sama a halasně pokračuje do dnešních dnů.



Originální text (opravený):

Q: Can karma be 'escaped'?

A: There is not just 'bad' in one's karmic pattern, but also the accumulated 'good' karma, generally referred to as 'karmic merit', without which this lifetime would not have even occurred. The Buddha taught that to be a human is already a great good fortune and the opportunity should not be wasted; therefore, waste no time for life is fleeting. He stressed the importance of taking advantage of this golden opportunity and not to spend it in worldly pursuits, for they are ephemeral and based on transient illusions. This admonition was also repeated by Jesus who taught that it is better to store up treasures in heaven where they are eternal, rather than on earth where they are transient and corruptible.

Karmic patterns are influential but not immutable due to the options available to the spiritual will. Correction comes about as a matter of intention by choosing a higher rather than a lower option. Temptation is the reemergence of the old pattern that presents itself repeatedly until a decision is finalized and resolute. An unresolved karmic error tends to recur in such a way that it can be

recognized and its underlying positionality identified. A most useful approach is to investigate possible role reversal—one is the victim in this lifetime of what one perpetrated on others in past lives, and now the ripples on the water are merely returning as the waves of this lifetime.

If one is uncomfortable with the concept of the term 'karma', then it is equally serviceable to merely call it 'the unconscious'. If we do that, we could then say in psychological language that in the victim of this lifetime lies the hidden perpetrator in the personal or collective unconscious of previous lifetimes who now unconsciously provokes attacks from others.

Rarely is a person willing to look within themselves for the origin of their difficulties because it tends to become projected onto others in the endless game of victim and perpetrator. The self-serving victim positionality of the ego is tenacious, and the ego will play the game even to the point of one's physical death. To protect itself, the ego will go to any extreme.

In clinical practice, one sees the endless parade of the deadly duos of perpetrator and victim. The pattern does not become resolved either experientially, psychologically, or spiritually until the victim takes responsibility for some aspect of their own personality, albeit repressed, that played the role of the provocateur. It is very informative to watch the degree of tenacity by which the victim refuses to acknowledge any responsibility.

In most domestic disputes, it can be seen that the victim very well knew all along the boundaries beyond which the perpetrator could not be pushed and, with a single remark, triggered the attack. The triggering remark is aimed at a specific point in the assailant's psyche that is known to be vulnerable.

For instance, a woman approached her husband and wanted to have sex, but he was not in the mood. She felt rejected and then stabbed him with a verbal knife by remarking "Well, I guess you are not much of a man." She knew his cultural heritage very well, and this comment indeed pushed him over the edge to potential violence that, in this particular case, he stopped at the last minute. Instead, he left and got a divorce. It was an insult that he could not handle. Questioning masculinity is a well-known vulnerable spot with which some women know how to trigger an emotionally unstable man.

It is always important to find out exactly what the last sentence was that was spoken by a victim prior to an assault. Again, in the domestic arena, men use silence rather than insults to push their spouse over the edge so they can say, "I didn't say anything at all. She just flew into a rage and started breaking furniture." We see the same phenomenon in the game of international disputes and violence. Each side throws bricks at the police until they get the police to shoot so that the 'innocent victim' (preferably a child) can be videotaped and used to inflame further violence. There are annual marches whereby the supposedly 'innocent' bring about retaliatory violence to their own countrymen.

Although the critical level of integrity is the very threshold of spiritual progress, one can see that by the structure of the ego, it can be difficult to

achieve. The strength of the ego is such that it can be overcome only by spiritual power. The more educated spiritual seeker takes responsibility for what seems to be happening 'out there' since inner investigation always reveals that the perception and source of the 'out there' is actually 'in here'. The interplay of society's ego programs is fascinating to the mind, which accounts for the popularity of movies where, from a safe space, the ego's subtle maneuverings can be observed on the world's stage. As one watches history unfold, one sees the seduction of the allegiance of the masses (which is due only to God) to subvert that allegiance to the inflated egos of supposed leaders. The subversion of spiritual truth to political ends is as old as civilization and continues rampant to this very day.

Q: Is there no escape from the ego and its karma?

A: Enlightenment is the only total escape, and spiritual endeavor helps to loosen its hold.

Překlad od DeepL (opravený):

Otázka: Lze karmě „uniknout“?

Odpověď: V karmickém vzorci člověka není jen „špatná“ karma, ale také nahromaděná „dobrá“ karma, obecně označovaná jako „karmická zásluha“, bez níž by tento život vůbec nenastal. Buddha učil, že už být člověkem je velké štěstí a tuto příležitost bychom neměli promarnit; proto neztrácejte čas, neboť život je pomíjivý. Zdůrazňoval, že je důležité využít této zlaté příležitosti a nepromarnit ji ve světských snahách, neboť ty jsou pomíjivé a založené na pomíjivých iluzích. Toto napomenutí zopakoval také Ježíš, který učil, že je lepší shromažďovat poklady v nebi, kde jsou věčné, než na zemi, kde jsou pomíjivé a porušitelné.

Karmické vzorce mají vliv, ale nejsou neměnné vzhledem k možnostem, které má duchovní vůle k dispozici. K nápravě dochází jako záležitost záměru volbou vyšší než nižší možnosti. Pokušení je opětovným vynořením starého vzorce, který se opakovaně představuje, dokud není rozhodnutí definitivní a rozhodné. Nevyřešená karmická chyba má tendenci se opakovat takovým způsobem, aby mohla být rozpoznána a identifikována její základní pozice. Nejužitečnějším přístupem je zkoumání možného obrácení rolí – člověk je v tomto životě obětí toho, čeho se v minulých životech dopustil na druhých, a nyní se vlny na vodě pouze vracejí jako vlny tohoto života.

Pokud se někomu nelíbí pojem „karma“, pak je stejně tak vhodné nazývat ji pouze „nevědomím“. Pokud tak učiníme, mohli bychom pak psychologickým jazykem říci, že v oběti tohoto života se skrývá pachatel v osobním nebo kolektivním nevědomí z předchozích životů, který nyní nevědomě provokuje útoky druhých.

Málokdy je člověk ochoten hledat původ svých potíží sám v sobě, protože má tendenci je promítat do druhých v nekonečné hře na oběť a pachatele. Ego, které se staví do pozice oběti, je houževnaté a tuto hru bude hrát až do své fyzické smrti.

Aby se ego ochránilo, zajde do jakéhokoli extrému.

V klinické praxi je možné vidět nekonečnou přehlídku smrtících dvojic pachatele a oběti. Tento vzorec se nevyřeší ani zážitkově, ani psychologicky, ani duchovně, dokud oběť nepřevzme odpovědnost za některý aspekt své vlastní osobnosti, byť potlačený, který sehrál roli provokatéra. Je velmi poučné sledovat, s jakou houževnatostí oběť odmítá uznat jakoukoli odpovědnost.

Ve většině domácích sporů je vidět, že oběť po celou dobu velmi dobře věděla o hranicích, za které se pachatel nesmí dostat, a jedinou poznámkou útok vyvolala. Spouštěcí poznámka je zaměřena na konkrétní bod v psychice útočníka, o němž je známo, že je zranitelný.

Například žena přistoupila ke svému muži a chtěla s ním mít sex, ale on neměl náladu. Cítila se odmítnuta a pak ho bodla slovním nožem poznámkou: „No, myslím, že nejsi moc velký muž.“ A tak se jí to podařilo. Velmi dobře znala jeho kulturní dědictví a tato poznámka ho skutečně postrčila přes okraj k potenciálnímu násilí, které v tomto konkrétním případě na poslední chvíli zastavil. Místo toho odešel a rozvedl se. Byla to urážka, se kterou se nedokázal vyrovnat. Zpochybňování mužnosti je známým zranitelným místem, kterým některé ženy umí spustit emocionálně nestabilního muže.

Vždy je důležité přesně zjistit, jaká byla poslední věta, kterou oběť před napadením pronesla. V domácí aréně muži opět používají spíše mlčení než urážky, aby svou partnerku přetlačili a mohli říci: „Vůbec nic jsem neřekl. Ona prostě vyletěla vzteky a začala rozbíjet nábytek“. Stejný jev vidíme i ve hře mezinárodních sporů a násilí. Každá strana hází na policii cihly tak dlouho, dokud nedonutí policii střílet, aby mohla být „nevinná oběť“ (nejlépe dítě) natočena na video a použita k rozdmýchání dalšího násilí. Každoročně se konají pochody, při nichž údajně „nevinní“ vyvolávají odvetné násilí na svých vlastních krajanech.

Přestože kritická úroveň integrity je samotným prahem duchovního pokroku, je vidět, že díky struktuře ega může být obtížné jí dosáhnout. Síla ega je taková, že ji lze překonat pouze duchovní silou. Vzdělanější duchovní hledající přebírá odpovědnost za to, co se zdá, že se děje „tam venku“, protože vnitřní zkoumání vždy odhalí, že vnímání a zdroj „tam venku“ je ve skutečnosti „tady“. Souhra společenských programů ega je pro mysl fascinující, což vysvětluje oblibu filmů, kde lze z bezpečného prostoru pozorovat jemné manévry ega na jevišti světa. Když člověk sleduje vývoj dějin, vidí, jak se svádí věrnost mas (která náleží pouze Bohu), aby se tato věrnost zvrátila ve prospěch nafouknutých eg domnělých vůdců. Podvracení duchovní pravdy za politickými cíli je staré jako civilizace a pokračuje bezuzdně dodnes.

Otázka: Není před egem a jeho karmou úniku?

Odpověď: Jediným úplným únikem je osvětlení a duchovní úsilí pomáhá uvolnit jeho sevření.

JULO...

Jen ze záznamu...

HONZA:

Pokud zatím nedostáváte emailem informace o nadcházejících setkáních a chcete tyto emaily dostávat, napište mi na: jan.macto@gmail.com.

Na stejný email můžete psát i odezvy a dotazy.

Je tu opět výzva k zaměření se na posílání lásky, během toho, co František bude číst Shrnutí.

FRANTIŠEK:

Shrnutí od Františka, (revidované Julem):

Přátelé, děkujeme, že máme opět příležitost být ve skupině stejně zaměřených a osmózou obdarovávat naše kamarádská těla.

To nám umožňuje alespoň jednou za týden si uvědomovat, že podléháme JENOM tomu, co uchováváme v mysli. A tedy jak jsme si jindy řekli, na co vrháme pohledy a komentáře, tedy na to, co chceme, ale i nechceme, to potom intenzivněji chytáme. Je na nás, kolik pozornosti věnujeme vzcházejícímu obsahu. A zde je nutno říci, že my usilujeme jít směrem, kde nemáme komentáře. Boha nacházíme skrze jednoduchost. Přece je jednoduché zanechat komentáře. Tomu každý rozumí, ale trklo vám toto rozumění?

Například, nic není dobré ani zlé, jen myšlenky skrze naše stanoviska to dělají takým. Tedy, když jsme se všemi myšlenkami v pokoji a klidu, tak ty věci, jakože venku, jsou také v pokoji a klidu. Záleží na tom, kde libovolně uděláme čáru rozdělující dobro od zla, která definuje naši dualitu. Zde je nutné si odkrýt, že všechny názory či stanoviska jsme nakoupili jako děti od svých rodičů, sourozenců, učitelů a jiných, kteří nás vychovali, jak nejlépe uměli a rovněž také z předcházejících epizod života. Upouštíme od stanovisek, ale ne proto, že jsou správná nebo nesprávná, ale proto, že toto upouštění vede k zvýšení úrovně vědomí, co nás vede směrem k pokoji a klidu.

Jak to udělat?

Objednáváme si, nejlépe 2x denně, láskyplné myšlenky, které nás vtahují k vidění nevinnosti a vedou k láskyplnosti a k soucitu. Ukázalo se, že jediným účinným pomocníkem je pokorné uvědomování si vlastních nedostatků a nevědomostí. Každý, tedy i já, dělá vždy to nejlepší, co umí a čeho je schopný. Jinak řečeno, tímto vlastně uznáváme Já-Bytí, v nás i ve všech osobách kolem nás.

A dáváme pozor, abychom v životě jednali oddaně bezúhonně, tedy, abychom se nešťourali, ve svém každodenním životě, s energiemi pod úrovní 200, což je úroveň bezúhonnosti. Zde je vhodné si připomenout, že tedy nemusíme sledovat světové zprávy a šťourat se v nich. Všechno jsou vlastně pohádky, které byly vytvořeny pro ty, kteří naoko volí mít pokoj a klid, ale vnitřně ho nechtějí, chtějí mít pravdu.

Vhodné je opakovat si jakoukoliv jednu modrou větu, kterou si týdny, měsíce či i roky oddaně říkáme a používáme na všechno, co nás každý den potkává. Příkladem jsou věty:

„Vykonávám potřeby přítomnosti, aniž bych si přál, aby věci byly jinak.“

„A budu vědět, co je třeba vědět, až to bude třeba vědět (vidět, slyšet, poznat...)“

„A jsem zodpovědný za úsilí a ne za výsledek.“

„Všechn strach je mylnou představou, a já to bezpodmínečně vím, jdu skrze něj, stůj co stůj. V absolutní Skutečnosti okamžiku jsem vždy v bezpečí.“ Důvodem proč většinu věcí děláme, je ze strachu z nemoci, z chudoby, ze stáří či ze smrti.

„Myšlenky naskakují oproti tichému pozadí nemyšlenkovitosti.“ A na každou myšlenku, moji i jiných, máte právo si říci: „Děkuji za pozvání, nepřijímám!“

A jak jsme si již řekli, modlíme se soustavně o Boží Přízeň, čili o přeměnu vyvolávající duchovní energii, která jakoby nabuzovala možnosti, které by nám snad jinak nepřišli na mysl v tom čase. Například o Přízeň na vzdávání našich nakúpených stanovisek, snad i bezeslovně, aby se naše situace ve vzájemném pokoji a klidu nějak poriešila a vykrytalizovala, či snad udrncala.

Pomoc Boha se projeví tehdy, když si přiznám, že s těmi problémy se já sám neumím vyspořádat, jsem v koncích a jednoduše je vzdávám Bohu.

Takto vědomě zlehka obměkčujeme naše zarytá stanoviska a postupně uvolňujeme překážky k pokoji a klidu v nás, tedy představy a koncepty v nás. Jednoduše řečeno, přestáváme šťúrat myšlenkovitostí do pozorovaných lidí a věcí a dovolujeme jim být tím, čím jsou. Vlastně dovolujeme jiným, aby byli jiní, a nedovolujeme jiným, aby měnili NAŠE zaměření. Tedy máme ochotu vzdát se své tvrdohlavosti, čímž otevíráme prostor Duchovní Vůli Já-Bytí. Postupně děkujeme všem emocím a pocitům za pozvání, které nepřijímáme, ale naopak vzdáváme je, protože z nich neustále džusuje náš ego-macík, který chce soustavně zakusovat a nechce mít pokoj a klid. Při upřímném zaostření je vidět, že každá emoce je sama o sobě její vlastní odměnou.

Děkujeme ti, Ó Pane, za tvoji Boží přítomnost, která se projevuje jako pokoj, ticho a existence. A dospějeme k poznání, že „Moje skutečnost je dokonalá vyrovnanost a souladná souhra.“

A jak Dr. Hawkins říká – Gloria in Excelsis Deo – čili Nejvyšší Sláva Bohu.

KONEC – po vyčerpání témat neoficiální části.

Bezplatné připojování se zůstává zachováno, pokud příspěvky postačují na krytí výdajů.

Družstvo Evoluce, které tyto aktivity zastrešuje, je financováno jen z darů.

Minulý týden bylo darováno 993 Kč

Děkujeme za finanční podporu.

Nabízíme záznam celého on-line setkání:

Zvukový záznam v MP3:

https://drive.google.com/file/d/1uQ1l9mbe8jtVg2wYB0jf6eY_0yiuy-KJ/view?usp=sharing