

. 96. 9 hlavních rysů duchovního přístupu; Jaký je nejjednodušší způsob meditování; B2K2 Opětovné zařazení se do všedního života – 2/2; DRH, co můžete říci o meditaci?; Stres a neefektivní způsoby jeho utišení – 29.8.2022

. 29. srpna/augusta 2022

Vítám všechny, kteří právě sledují naše 96. on-line setkání studijní skupiny Dr. Hawkinse.

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.

Ti posluchači, kteří se připojili nedávno, mohou načerpat vědomosti z našeho archivu on-line setkání na webu hawkins.support.

Výdaje na ZOOM, přes který se všichni připojujeme, nejsou jedinou nákladovou položkou pro zajištění chodu skupiny. Družstvo Evoluce, které tyto aktivity zastřešuje, je financováno jen z vašich darů. Proto děkujeme všem dárcům, kteří svými dary podporují naši aktivitu.

Bezplatné připojování se zůstává zachováno, pokud vaše příspěvky jsou postačující na krytí výdajů.

Aktuální výše darů je zveřejněna i na našich webových stránkách v boční liště. K 28.8.2022 – za měsíc srpen / august – bylo vámi darováno 9674 Kč.

Čtení textů, při Julově neúčasti, budeme řešit vkládáním starších záznamů na daná témata. Toto je zvolené praktické řešení, protože se Honzovi písemně přihlásilo zatím málo členů ochotných se aktivně zapojit do programu, čtením textu pro vzdávání se či opakování přeložených kapitol z knihy B2, Oko Já-Bytí, před kterým není nic utajeno.

A proč tu Julo není, je dáno nařízením Suzan Hawkins na odstranění překladů učení Dr. Hawkinse od Jula, zejména přeložené části knihy B2, z hawkins.support. Julo naznačil, že překlady jsou pro skupinu důležitější než Julo a proto překlady jsou zachovány a Julo, do doby, než dostaneme od Suzan vyjádření, jak má neanglicky hovořící skupina studovat učení DRH, tedy Julo se bude držet v ústraní a pomáhat off-line. Můžete být nápomocni i vy, a poslat mail na info@veritaspub.com, vzor

dopisu, ze kterého se můžete inspirovat, je uveden v textu s odezvami v rámci písemného záznamu 94. On-line setkání, dostupného v archivu.

Za dva týdny a tři dny, tedy od 16. – 18.9.2022 je naplánováno osobní setkání ve Střílkách, s možností neoficiálního setkání již od čtvrtého večera, tj. od 15.9. Zatím je vás přihlášeno tolik, že bychom se v pohodě všichni vešli do menší, meditační místnosti. Spousta z vás rozhodnutí odkládá, přirozeně, na co nejpozději možný termín. Tedy, ten čas právě nastává. Věřím, že ještě v průběhu tohoto týdne se písemně dopřihlásí další zájemci, aby mělo ekonomicky smysl zamluvit větší sál Jadan, ve kterém jsme byli posledně a ve kterém je instalováno ozvučení i promítací plátno. Aby o tom, co nás čeká ve Střílkách, nehovořil jen Honza, tak informace o nadcházejícím osobním setkání ve Střílkách, nám předá František:

Františku, máš slovo:

FRANTIŠEK: Informace o osobním setkání...

pouze ze záznamu

Dnešní PROGRAM:

Oficiální část:

- 1) Motto skupiny a upozornění, požehnání DRH posluchačům a Modlitba za nejvyšší dobro;
- 2) Vzdávání: SUR_1. 9 hlavních rysů duchovního přístupu;
+ SUR_2. Jaký je nejjednodušší způsob meditování;
– z vybraných textů pro vzdávání se používaných ve studijních skupinách DRH.
- 3) Četba z díla DRH:– B2K2 'Oko Ja-Bytia, Pred Ktorým Nie Je Nič Zatajené'
– první polovina z 2. kapitoly: Opětovné zařazení se do všedního života – (2/2);
- 4) Julova doplnění k minulému setkání a na věci, které jsou součástí učení DRH.
– DRH, co můžete říci o meditaci?
- 5) Opakování: to podstatné z prvních setkání studijní skupiny DRH
– Stres a neefektivní způsoby jeho utišení – opomenuto z minulého týdne

Neoficiální část:

6) Odezvy a Odpovědi (68) na setkání z 22. srpna/ugusta 2022.

– ?

7) Info k on-line mítinkům a ke stránkám hawkins.support od Honzy.

– Poslední termín pro přihlášky na osobního setkání ve Střílkách v termínu 16. – 18.9.2022 s možností neoficiálního setkání již od čtvrtečního večera, tj. od 15.9.2022;

8) Doplnění k minulému setkání a na věci, které se týkají studijní skupiny DRH.

– ?

9) Otázky a odpovědi na cokoliv – pro lepší uchopení učení DRH.

KONEC – po vyčerpání témat neoficiální části.

1) HONZA: Protože je tato skupina věnovaná učení Dr. Hawkinse, na úvod našeho on-line setkání přečteme **motto** setkání, poslechneme Požehnání od Dr. Hawkinse a Modlitbou ve jménu Nejvyššího Dobra.

. **a) Vyzývám ke společnému čtení motta, které jsou uvedeno v chatu, s vypnutými mikrofony:**

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 být v kruhu stejně zaměřených a podporovat zvyšování našeho vědomí ve jménu služby Bohu, své Bytosti a lidstvu.“

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.“

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.

- Doporučujeme zvyšování úrovní vědomí, jako kdyby na tom závisel váš život – neboť závisí – a to výhradně od vašeho rozhodnutí zaměřeni se.

- Jste na správném místě, když **chcete mít klid a ne pravdu!**

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

- Všechny originální materiály je k zakoupení na stránce Veritaspub.com

- Duchovní oddanost je životní styl nepřetržitě zaměřený do našeho nitra, který zahrnuje soustavné pozorné uvědomování. Nešetřené ego doluje z nesrovnalostí.

. **b) Nyní předělím video, ve kterém DRH žehná posluchačům:**

Video DRH s Julovým dabováním:

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

. **c) Požádal bych Františka, aby přečetl Modlitbu ve jménu Nejvyššího Dobra:**

„Modlíme se ve jménu nejvyššího dobra. Vše, co přijímáme, vyzařujeme pro ty, pro které je to přínosné. Aby všichni lidé, včetně nás, viděli všechny události ve své rodině, ve svém okolí, jako i ve světě, ke kterým patří i současná válka, jako cennou příležitost ke zvyšování úrovně vědomí a k celosvětovému vzájemnému odpuštění a soucitu, které jsou opravdovou cestou k vnitřnímu klidu a Míru. Aby všichni lidé, včetně nás, viděli, že vše, co se tvoří před jejich očima, každý okamžik, každá vteřina, je tou nejlepší, nejvhodnější příležitostí k jejich osobnímu růstu. Děkuji.“

Pritom pod súcitom rozumieme: “Schopnosť chápať vidieť emocionálne rozpoloženie iných, bez nášho vnorenia sa do ich emocionality, a vidieť v nich nevinnosť; ak je to vhodné, našou púhou fyzickou prítomnosťou, poprípade slovami, náš chápať postoj bezpodmienečnej ohľaduplnosti komunikovať.“

2) Zahajujeme Částí, ve které Skupina praktikuje vzdávání:

V této části jsme postupně zveřejnili překlady textů skupin Dr. Hawkinse, potřebné na vzdávání se. Nyní je příležitost na postupné utvrzování, a proto si opakujeme

těchto původních 16 stran textu označených jako SUR – ze zkratky anglického Surrender – vzdávání se – uložených v „Našich jiných textech“ na stránkách hawkins.support.

Dnes budeme pokračovat:

– SUR_1. 9 hlavních rysů duchovního přístupu;

+ SUR_2. Jaký je nejjednodušší způsob meditování;

Tyto texty budou puštěny ze záznamu ...

SUR3 – 1 Postup na dosiahnutie vysokého stavu uvedomovania si

[Klikni a otevři ke čtení](#)

[SUR 3 – 1 Postup na dosiahnutie vysokého stavu uvedomovania si](#)

SUR1 – 9 Hlavních rysů duchovního přístupu:

[Klikni a otevři ke čtení](#)

[SUR 1 – 9 Hlavních rysů duchovního přístupu](#)

SUR2 – Jaký je nejjednodušší postup na meditování?

[Klikni a otevři ke čtení](#)

[SUR 2 – Jaký je nejjednodušší postup na meditování?](#)

HONZA:

3) pokračujeme částí, ve které si Skupina připomíná učení Dr. Hawkinse četbou překladů.

Z knihy B2 'Oko Ja-Bytia, Pred Ktorým Nie Je Nič Zatajené'

– zopakování toto podstatného z první kapitoly a z první části druhé kapitoly plus dočtení druhé části 2. kapitoly: Opětovné zařazení se do všedního života – (2/2);

Je tu ještě jedna informace, která se týká uvedených textů a je potřeba si ji pokaždé zopakovat. J Je cílená těm, kteří nás dnes sledují poprvé:

Z díla Dr. Davida Hawkinse z originálů v angličtině, využívajíc poznatky z osobních účastí na setkáních v městech Spojených Států (Sedona, AZ, Prescott, AZ, Cottonwood, AZ, Los Angeles, CA) s Dr. Hawkinsem, přeložil do slovenštiny Julo, který, na základě svého omezeného stanoviska (neboť každé stanovisko je omezené subjektivitou a je dobrovolné), tak Julo 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 takových – běžně nepoužívaných – složených závorkách anebo je text označen „Julo volně“}.

Samozřejmě že každý překlad, i Julův, vnáší do překladu nežádoucí subjektivitu. Pokud jste schopní číst anglické originály, čtěte je! I když ani to není jednoduché, jak Julo později zjistil...

Tímto nepředávám slovo Julovi, ale pustím záznam – čeká nás čtení opakování první kapitoly a první části druhé kapitoly plus dočtení druhé části 2. kapitoly: Opětovné zařazení se do všedního života:

Video – opakování + první polovina z 2. kapitoly: Opětovné zařazení se do všedního života:

JULO:

- Ak existuje Boh, pýtam si od Neho pomoc.
- Existencia a jej prejavovanie sa formou aj bez formy je Boh, a infiltruje rovnako všetky predmety, ľudí, rastliny a zvieratá. Všetko je súladne spojené existenciou Božskosti.
- Ticho prevláda, takže ticho nie je prerušované alebo vytláčané zvukom. Nič nenarušuje jeho klud a nič neprekáža jeho pokoju.
- Je iba sústavný stav Teraz {rozumej Sústavne}. Nieto udalostí a ani sa nič nedeje.
- Nič nie je lepšie alebo horšie ako druhé a nič sa neodlišuje hodnotou alebo významnosťou.
- Vývoj {=evolúcia} sa preto odohráva ako prejavovanie sa vedomia.
- Všetky vedomé tvory sú si rovné.
- Odstavením kritizovania a názorovosti dualistických dojmov vnímania sa odhalí všetkého totálna dokonalosť a nádhera.
- Ak si niečo prajeme, stane sa to 'dobrým', a ak si to neprajeme stane sa to 'zlým'. Ak sa z pozorovaného odstráni ľudská súdnosť, jediné čo ostane k povšimnutiu je, že forma sa sústavne vyvíja {všedným ja nepresne nazývanou} 'zmenou', a vo svojej podstate nie je ani žiaduca a ani nežiaduca.
- Je to práve vďaka Božiemu zámeru, že sa neprejavované stane prejavovým; tento proces, ktorého sme svedkami, nazývame Tvorenie.
- Ľudská myseľ vyrába svoje scenáre cieľov a túžieb, a udalosti sú s nimi v súlade alebo nie sú.
- Jedinú realitu ktorú prežívame je tento okamih; všetko ostatné je iba abstrakciou a myšlienkovou konštrukciou.
- V realite neduálnosti je všetko úplné a dokončené, a túžby sú nahradené vďačnosťou.
- Radosť zo života vyviera z vlastnej existencie v každučkom okamihu.

Čtení Julova překladu 2 knihy DRH : 'Oko Ja-Bytia, Pred Ktorým Nie Je Nič Zatajené', dokončení druhé kapitoly – Opätovné zaradenie sa do všedného života. Julo stručně zopakuje první část druhé kapitoly, kterou četl na minulém setkání a pak naváže s pokračováním.

JULO:

Modré věty :

- Detaily života zázračne a spontánne zapadajú do seba.
- Senzorické schopnosti zmyslov sú funkciou samotného vedomia a nie tela.
- Schopnosť vidieť a počuť sprevádzala 'éterické' telo.
- Telesná choroba bola vlastne výsledkom negatívnych presvedčení, a že telo by sa vlastne mohlo doslova zmeniť následkom zmeny týchto presvedčení.
- Človek ozaj podlieha iba tomu, čo uchováva v myslí.
- Ak sa mu to dovoľí, tichý Mier úplne prevládne a prinesie stav tichej, nekonečnej radosti.
- Boží mier je taký úplný a nevyvrátiteľný, že neponecháva žiaden priestor pre túžby alebo chcenia.
- Už nieto prežívania 'okamihov', pretože existuje iba sústavné Teraz, ako nepretržitá Sústavnosť.
- Žiadne udalosti sa vlastne nekonajú.
- Z pohľadu oddelenosti a rozkúskovania Všetkého-Čo-Je všedným ja sa zdá, že existuje rozmanitosť, ale z hľadiska všade-prítomnosti súbežných rozmanitostí existuje iba jediná 'vec', a to je Jednoliatosť Všetkého-Čo-Je.
- Ja-Bytie, svojou nevyvrátiteľnosťou a dokončenosťou, predchádza a nachádza sa mimo všetkých svetov, vesmírov alebo času, závisiace na ničom a zapríčinené ničím. Ja-Bytie je mimo existenciu, nepodlieha existencii ani neexistencii, počiatku ani koncu, času ani priestoru. Nedá sa ani zaradiť do konceptov 'je' a 'nie je'. Ja-Bytie nie je ani prejavené ani neprejavené, a je mimo akýchkoľvek poňatí, na ktoré by mohli poukazovať akékoľvek takéto kategorizácie konceptov.
- Táto obmedzenosť uvedomovania, ako sa zdá, je dôsledkom smeru zamerania sa.
- Ľudia sú riadení svojimi 'softvérovými programami', ktorých existenciu si neuvedomujú.
- Stav, v ktorom všední ľudia konajú, nepoukazuje na nejaký morálny priestupok alebo chybu, ale jednoducho predstavuje možnosti polí vedomia pri ich prejavovaní sa prostredníctvom každého živého tvora.
- Každá bytosť žije v momentke tohto okamihu, čo je všetkým, čo vlastne je mimo ich uvedomovania.
- V nedualite nemôže ani v jednom momente nastať niečo ako 'problém', 'konflikt' alebo 'utrpenie'.
- Zdá sa, že ego je zrodené zo strachu, a jeho účelom je mať pod kontrolou nasledujúci okamih prežívania a zaručiť svoje prežitie.
- Láska sa stáva jediným motivátorom pre pokračovanie fyzickej existencie.

Pokračování textu druhé kapitoly:

{DRH vysvetľuje objav 'svalového' testovania}

30. Jednou z vlastností tohto stavu uvedomovania bola schopnosť rozlíšiť väčšie významnosti v rámci javov, než ako bývali bežne pozorované. Toto viedlo k nápadu použiť zaujímavý klinický prístup tzv. svalového testovania z kineziológie, ktorý odhalil chýbajúci článok a premostenie medzi myslou a fyzickým telom, a medzi prejavovým a neprejavovým. To, čo je neviditeľné, sa teraz ľahko dalo spraviť viditeľným. Tento klinický jav preklenul autonómny nervový systém alebo akupunktúrny systém ako vysvetlenie spojenia medzi dušou a telom. Bolo zrejmé, že odozva svalového testu vznikla z nelokálnosti všetko-a-všade infiltrujúceho vedomia, a jej doterajšie obmedzenie len na vyšetovanie konkrétnych telesných problémov, teda lokálnych javov, bolo jednoducho prejavom obmedzenia zdanlivosti vnímania vyšetrujúcich alebo výskumníkov.
31. Hoci je to len vďaka nedualite, že o dualite sa dá povedať, že dualita existuje, svalové testovanie bolo najľahším a najpraktickejším spôsobom, ktoré umožnilo využiť tento poznatok. Stalo sa jasným, že človek vlastne môže ociachovať rozličné energetické polia jednotlivých úrovní vedomia a zoradiť ich do hierarchickej stupnice; a ak im priradíme číselné hodnoty, tak tieto číselné hodnoty doslova potvrdzujú úrovne vedomia, ako boli od nepamäti klasicky opísané.
32. Najprekvapujúcejším výrazom tohto poznatku bola jeho schopnosť okamžite zaevidovať rozdiel medzi pravdou a faľšou. Táto vlastnosť sa vymykala času a priestoru a obchádzala ľudskú psychiku a mysle všetkých zúčastnených. Bola všeobecnou vlastnosťou vedomia, tak isto, ako je všeobecnou vlastnosťou protoplazmy reagovať na podnety. Protoplazma reaguje mimovoľne na škodlivé alebo prospešné podnety a navzájom ich rozlišuje. Odtiahne sa od toho, čo je v rozpore so životom, a je priťahovaná k tomu, čo život podporuje. [Akoby rýchlosťou blesku, svaly v tele ochabujú za neprítomnosti pravdy; zostávajú silnými za prítomnosti pravdy alebo toho, čo podporuje život.](#)
33. Všetko na svete, vrátane myšlienok, konceptov, námetov a predstáv vyvoláva odozvu, na ktorú sa dá poukázať ako na pozitívnu alebo negatívnu. Odozva nie je obmedzená časom, priestorom, vzdialenosťou alebo osobným názorom.
34. Týmto jednoduchým nástrojom, presnú povahu všetkého vo vesmíre, v akejkoľvek dobe, bolo možné vysvetliť a zdokumentovať. Všetko, čo existuje a čo kedy existovalo, bez výnimky vyžaruje zo seba frekvenciu a chvenie, a tým zanecháva trvalý záznam v neosobnom poli vedomia, ktorý je možné vystopovať a stiahnuť si týmto testom, použitím samotného vedomia.

35. Vesmír bol odhalený; tajomstvá už neboli viac možné. Bolo zrejmé, že {Lk 12:7} 'každý jeden vlas na hlave' je možné, a sa ozaj dá spočítať, a že {Mt 10:29} 'ani jediný vrabec nepadne na zem bez povšimnutia'. Že 'všetko bude odhalené' sa stalo skutočnosťou.

{DRH uvádza dodatok ku svalovému testovaniu uvedeného vo svojej prvej knihe Moc Oproti Sile}

Moc Oproti Sile

36. Metodika testovania sa skúšala na doslova tisícoch testovateľov, aj individuálne, aj v skupinách. Výsledky sa v celku zhodovali, a to bez ohľadu na vek alebo mentálny stav testovateľov. Použitia tohto objavu svalového testovania boli zrejmé v oblastiach klinickej aktivity, vo výskume a v oblasti duchovných učení.
37. Objavy, ktoré nasledovali, boli zaznamenané v knihe 'Moc Oproti Sile', ako aj v postgraduálnej doktorskej práci, , publikovanej pod názvom 'Kvalitatívna a Kvantitatívna Analýza a Kalibrácia Úrovní Ľudského Vedomia'. Cieľom získania doktorátu bolo pridanie dodatočnej dôveryhodnosti a vedeckého potvrdenia k objavom, ktoré neboli vysvetliteľné všednou ľudskou logikou alebo v rámci obmedzení newtonovských príčinných súvislostí.
38. Hoci je číselná stupnica vedomia logaritmická a prezentovaná v číslach, polia vedomia na ktoré sa odvoláva sú nelineárne a mimo newtonovského modelu chodu sveta a vesmíru. Stupnica poskytuje spojivo medzi poznaným a nepoznaným, medzi prejavovým a neprejavovým, medzi dualitou a nedualitou. Hodnota tohto testovacieho nástroja bola taká obrovská, že mnoho ľudí, keď po prvý krát objavili túto prácu, upadlo do šoku z neplatnosti svojho modelu reality. To, že ktokoľvek môže okamžite kdekoľvek rozpoznať pravdu o hocikom, o hocičom alebo o všetkom, situovanom hocikde v čase alebo priestore, je obrovský skok, a môže spočiatku pôsobiť znepokojujúco na vlastný zmysel pre realitu. Všetci si myslia, že sú úplne od všetkého oddelení, a že ich myšlienky sú súkromné.
39. Jednou cennou črtou tohto výskumného nástroja bolo, že mohol byť použitý na overenie pravdivosti a platnosti svojho vlastného výskumu a experimentálnej práce. Takže v knihe 'Moc Oproti Sile', ako aj v tejto knihe, bola každá strana, odsek, veta, dodatok, zvrát a kapitola ociachované. Kniha, v jej celistvosti, bola tiež ociachovaná a bolo zistené, že sa pohybuje v oblasti 800 {v anglickom originály!}, z čoho sa usudzovalo, že energia samotnej knihy dokáže úspešne zabezpečiť svoje vlastné šírenie a prenos svojho obsahu. Tak

sa aj stalo, samo od seba, bez reklamy alebo marketingu. Rozšírila sa do iných krajín a kontinentov a bola preložená do iných jazykov. Vyústilo to do rozsiahleho záujmu a jej distribúcie, a je používaná študijnými skupinami na vysokých školách, univerzitách a vo výskumných oddeleniach.

40. Na Mape Stupnice Vedomia (viď Dodatok B) úroveň 600 naznačuje prekročenie z duálneho sveta zdanlivosti vnímania, do neduálneho sveta, ktorý je bez zdanlivosti vnímania. Dosť zaujímavé je, že svalový test a samotná odozva kalibrujú na 600. To znamená, že väčšina ľudí nemôže chápať pravú podstatu tohto svalového testu, hoci každý, ktorý splňa nevyhnutné podmienky na testovanie, sa môže naučiť ho prakticky používať.
41. Záujem o knihu 'Moc Oproti Sile' prišiel hlavne z radov duchovne zameraných ľudí a skupín, ako aj z radov liečiteľov a tých, ktorý majú záujem o štúdium samotného vedomia. Hoci táto kniha popisuje skutočne veľmi hlboké výhody aplikácie testovania v mnohých oblastiach všedného ľudského života, doteraz bol veľmi malý záujem z tých oblastí spoločnosti, ktoré by mohli okamžite a vo veľkej miere mať úžitok z používania tejto metódy. Spoločnosť ešte čaká na objavenie jej hlbokých výhod.

KONIEC 2. Kapitoly

HONZA:

4) Julova doplnění k minulému setkání a na věci, které jsou součástí učení DRH.

– DRH, co můžete říci o meditaci?

B2.17.2.:

Otázka: Čo môžete povedať o meditácii?

Odpoveď: Je to rozsiahla a zároveň *veľmi jednoduchá téma*. Najjednoduchšie postupy sú najlepšie, a môžu byť nepretržité počas denných činností.

Formálne, ak sedíme nehybne, zatvoríme si oči, a zostávame si uvedomovať dýchanie, môžeme sa pozerať na obrazce, ktoré sa objavujú nášmu zraku za zatvorenými viečkami.

Človek jednoducho pozoruje výstavu činností mysle bez zasahovania a komentárov. Odtiaľ sa potom človek presunie ďalej a zaostruje pozornosť na to, čo je to, čo túto výstavu pozoruje. Rozpoznanie pozorovateľa potom vedie k svedkovi, čo zasa vedie k uvedomeniu si zažívajúceho, že toto sú črty vedomia {že sme práve tým vedomím}.

Julo: Tí, ktorí sa chcú držať motta skupiny, a držať sa „priamej a úzkej“ cesty k mieru a kludu, si môžu všimnúť, že DRH vôbec nespomína obsah meditácie, ale poukazuje na rámec. Ego o tom nechce počuť a bude hľadať dôvody, prečo to tak nefunguje. Sú to iba zdržovania a obchádzky, len aby nenastal mier, klud, a smrť ega.

Julo.

5) Opakování: to podstatné z prvých setkání studijní skupiny DRH

– **Stres a neefektivní způsoby jeho utišení** – ! pro opomenutí přesunuto z minulého setkání !

Honza vám pustí část záznamu z našeho třetího on-line setkání, kde jsme identifikovali neefektivní způsoby utišení stresu. Příští týden se podíváme na efektivní způsoby jeho utišení.

Video z části třetího setkání:

– rekapitulace třech vet:

26oct2020 – Všetok strach je ilúzia a ja to bezpodmienečne viem,

02nov2020 – všetky myšlienky sú kladením odporu k tomu čo je,

09nov2020 – stres vzniká nesúladosom môjho vzorca s tým, čo pozorujem. (zdanlivá realita),

Všimol si niekto niečo z týchto viet v dennom živote? Diskuse iba o tem.

Pouze pak Julo by neco řekl k dání tech třech vet do souvislosti.

JULO:

Ako sme minule povedali, stres vyplýva z nesúladu nášho vzorca tým, **čo by malo** podľa nás byť —s tým **čo je** akože naša realita, teda s tým, čo pozorujeme. To, čo vnímame v nás vyvoláva pocity, —a to na základe našich naakumulovaných predošlých skúseností, ktoré sme nadobudli od počiatku až po túto sekundu. Vzápätí tieto pocity generujú myšlienky, ktoré, ako vieme zo stretnutia z 02nov, sú kladením odporu k tomu, čo je. Paradoxne si všimnime, že ani jedna myšlienka či fakty nás nebolia. Myšlienky nekričia o pomoc, myšlienky iba sú. Májú nejaký obsah ktorému mi pripisujeme význam. Nás teda nestresujú myšlienky, ale ich obsah, ktorému

dávame obrovský význam, ktorý spracovávame, ako vieme zo stretnutia z 09nov, podľa nášho zoznamu, ako sa k nám majú ľudia správať, aby sme **my** boli v pohode. **Duchovný vývoj spočíva na postupnom obmäkčení, zmiernení a v konečnom dôsledku vymazaní, tohoto nášho nekonečne dlhého zoznamu.**

Ešte raz, stres máme z pocitov a nie z myšlienok.

MIREK: Český překlad, Letting Go, kapitola 2, odstavec 5, poslední 2 věty + celé další 3 odstavce.

Nejsou to myšlenky nebo události, co je bolestné, ale pocity, které je doprovázejí. Myšlenky samy o sobě jsou bezbolestné, ne ovšem pocity, ze kterých vycházejí!

Je to právě tlak potlačených pocitů, který vyvolá myšlenky. Jeden pocit, například, může v průběhu času vytvořit doslova tisíce myšlenek. Připamatujme si například jednu bolestnou vzpomínku, nějaký strašný žal z rané doby života, který jsme kdysi skryly a stále je v nás skrytý. Všimněme si všechna ta léta a léta našich myšlenek, spojených s touto konkrétní událostí. Kdybychom se mohli vzdát tohoto bolestného pocitu, ze kterého tyto myšlenky vznikly, všechny tyto myšlenky se by se okamžitě rozplynuly a my bychom na tuto událost zapomněli.

Toto zjištění je v souladu s vědeckým výzkumem. Gray-LaViolettova vědecká teorie integruje psychologii a neurofyziologii. Jejich výzkum prokázal, že pocitové naladění zabarvuje myšlenky i paměť (Gray-LaViolette, 1981). Myšlenky jsou uloženy v paměťové bance podle různých odstínů pocitů, s těmito myšlenkami spojenými. Proto když od nějakého pocitu upustíme, necháme ho být, osvobodíme se ode všech myšlenek s ním spojených.

Je velmi cenné vědět, jak nechat být, čili odevzdávat všechny pocity, protože jakýkoliv pocit, do jednoho, je možné kdykoliv a kdekoliv v jediném okamžiku nechat být a že je to možné dělat nepřetržitě a bez námahy.

HONZA:

Jak nás svět naučil, a to velice neefektivně, jednat se stresem? Každý z nás si to zkusil na sobě. Dávejte pozor, jestli v tom, co teď budeme probírat, se poznáte, a to alespoň v jednom z následujících třech způsobech, o kterých nám řekne Juraj a Katy. Zdůraznuji, že na příštím setkání si řekneme, jak s tím jednat podle Hawkinse.

JURAJ: Nie Hawkinsovský prístup, ináč povedané ako koná 99.9% ľudí, ktorí nepraktizujú Hawkinsa:

1. Naše nechcené pocity vedome a nevedome potláčame a keď nadobudnú nevydržitelný tlak tak od tohoto tlaku z týchto našich **pocitov si ulevujeme** tak, že nejaké dianie nazveme „situáciou“, — a nahovoríme si, — že táto **situácia má v sebe tento nechcený pocit** — a ona je tomuto nášmu pocitu na vine a je **jej zdrojom!!!!!!!!!!!!** Takúto taktiku požívame nekonečne krát za deň, lebo v nás je nashromaždeného toľko

strachu a viny, z toho, že tieto pocity vlastne máme. A mimochodom aj tak nevieme čo s nimi. V diskuzii, na konci, môžeme uviesť príklady.

HEDVIKA: Český preklad, Letting Go, kapitola 2, Životní Události a Emoce, celý odstavec 3

Když tlak vědomě nebo nevědomě potlačovaných pocitů přesáhne stupeň, který je jedinec schopný snášet, mysl vytvoří událost 'tam venku', kterou použije na ulevení si od svého tlaku. ... Například, že člověk se spoustou potlačovaného smutku bude nevědomky vytvářet ve svém životě množství smutných událostí. Úzkostný člověk bude vyvolávat hrozivé události; zlostný člověk bude obklopený okolnostmi, vzbužujícími hněv, a pyšného člověka budou neustále urážet. Jak řekl Ježíš Kristus: „Proč vidíš třísku v oku bratra svého a trám ve svém vlastním oku nevidíš? “ (Matouš 7:3) Všichni velcí Mistři ukazují směrem dovnitř.

JURAJ:

1. Od tlaku z našich **pocitov si ulevujeme** tak, že **ich projevíme**. — Niečo ako „**Ja im ukážem!**“.

HEDVIKA: Opět Český preklad, Letting Go, kapitola 2, Pocity a mentální mechanismus, bod 2, první veta + Poslední odstavec v téže části.

Tímto mechanismem je od emoce ulevováno slovním projevem, řečí těla a předváděním se v neutuchajícím množství našich venkovních projevů, například potukání si po čele, nebo účasti na pouličních demonstracích.

Když své negativní pocity vychrlíme na ostatní, vnímají to jako útok a na oplátku jsou nuceni svoje emoce vědomě potlačit, projevit, nebo před nimi uhýbat: takže projevování negativity vede k zhoršování a k ničení vztahů. Daleko lepší alternativou je převzít odpovědnost za své pocity a neutralizovat je. Pak jsou k dispozici pro vyjádření jen pozitivní pocity.

JURAJ:

1. Od našich **pocitov si neulevujeme**, ale si pre seba vyrobíme nejakú aktivitu za účelom, aby sme na pocit zabudli, čím ho dočasne potlačíme a samozrejme že si od neho neskôr ulevíme podľa bodu 1 a bodu 2, čo bolo potlačenie pocitu a jeho zvalenie na situáciu. (bod 1)— alebo vybuchnutie (bod 2).

HEDVIKA: Opět Český preklad, Letting Go, kapitola 2, Pocity a mentální mechanismus, bod 3, první odstavec + poslední věta 2. odstavce.

Uhýbání před pocity je snahou vyhýbat se jim prostřednictvím rozptýlení. Toto unikání je páteří zábavního a alkoholového průmyslu a je i cestou workoholismu. Unikání a vyhýbání se vnitřnímu uvědomování je sociálně tolerovaný mechanismus. Můžeme uhýbat před svým vnitřním já a bránit se svým pocitům bezpočtem aktivit, z nichž mnohé se potom, když zesílí, mohou nakonec stát závislostí.

Proto všechny ty nepřetržité horečnaté aktivity: neustálé společenské styky, hovory, psaní textových zpráv, rozmlouvání, přehrávání hudby, workoholismus, cestování, vyhlídkové zájezdy, nakupování, přejídání, hazardní hry, chození do kina, polykání pilulek, užívání drog a koktejlové párty.

JULO: Úloha na tento týždeň, ktorú ale nikto nebude kontrolovať, iba vy sami:

Skúste sa prichytiť pri tom, ako hľadáte, niečo alebo niekoho na čo zvaliť svoj negatívny pocit. (neustále vyhľadávate zámienky, ako kovboji v salone, lebo ako radar). Hovoriť si: „Hľadá sa situácia.“.

HONZA: Tímto je oficiálná časť „u“ konce. Než bude ukončená, je potreba poďakovať.

Tedy co říci na závěr? Gloria in Excelsis Deo! Neboli – Nejvyšší Sláva Bohu!
Za to že:

1. Je přítomen Julo, který nezištně každý týden, ikdyž s námi dnes není on-line připojený, předává učení podané Dr. Hawkinsem!
2. Že Honza může být součástí této studijní skupinu DRH, a zejména díky jeho partnerce, která toto všechno, z jednoho průměrného úřednického platu, po celou dobu víceméně umožňuje...
3. Existují dárci, kteří svými peněžními dary naši skupinu podporují.

Jen díky spolupráci nás všech už fungujeme 96 týdnů.

Děkuji vám!

Zahajujeme Neoficiální část setkání:

Neoficiální část:

6) Odezvy a Odpovědi (68) na setkání z 22. srpna/ugusta 2022.

– ?

Julovy odpovědi na odezvy nebo dotazy může Honza zachytit na video a další týden ve skupině odvyšlat, nebo přečíst textovou odpověď. Julovy odpovědi čerpají z učení Dr. Hawkinse.

7) Informace k on-line, i osobním, setkáváním a ke stránkám hawkins.support od Honzy.

- Pokud zatím nedostáváte emailem avíza o nadcházejících událostech a jejich tématech a chcete tyto emaily dostávat, napište mi na: macto@gmail.com.
- Na stejný email můžete psát i odezvy a dotazy.
- Registrace a obnovování hesel na stránkách hawkins.support již jsou

funkční, kdo tam nejste zaregistrovaný/á a máte možnost – zaregistrujte se.

- Protože na stránkách hawkins.support prozatím není prioritou pro zprovoznění automatického rozesílání nových příspěvků, a jsme rádi, že fungují automaty pro dvoufázovou registraci a obnovování hesel, proto pro zasílání upozornění je nutno žádat emailem.
- Podzimní osobní setkání ve Střílkách se bude konat v termínu: 16.-18.9. – září, septembra 2022. Je tu možnost se setkat již o den dříve, na předsetkání. Je to určeno těm, co mají možnost přijet už ve čtvrtek večer. Oficiální program bude začínat až v pátek večer, náplň předsetkání bude jen přátelskou diskuzí a spočinutí v kruhu stejně zaměřených, případně zapojením se do přípravy hlavní části setkání.

Na stránkách hawkins.support v oddíle Osobní setkání je stránka s informacemi o osobním setkání ve Střílkách a pro přihlášení se na toto setkání.

Setkání bude skvělou příležitostí navázání nových přátelství díky podobně naladěným účastníkům.

Náplní setkání budou videa s Dr. Hawkinsem, které Julo nadaboval a stále ještě dabuje do slovenštiny a jejich následná dovysvětlení.

Julo přislíbil svoji on-line účast v průběhu celého setkání – od pátečního večera do nedělního oběda, a každé video vsadí do rámce, tak, aby mohlo být správně uchopeno. Průběh setkání se nebude on-line vysílat a vše zůstane za zdmi zámku ve Střílkách. Julo se připojí ke skupině, protože to nebude on-line sdílené.

8) Doplnění k minulému setkání a na věci, které se týkají studijní skupiny DRH.

– ?

9) Otázky a odpovědi na cokoliv – pro lepší uchopení učení DRH.

KONEC – po vyčerpání témat neoficiální části.

Nabízíme záznam celého on-line setkání:

Zvukový záznam v MP3:

<https://drive.google.com/file/d/11dSEJYiEA7bmHiJrezjFQZUK8n1Wp61o/view?usp=sharing>