

# 11. Jednobodové zaměření mysli

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

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

## Jednobodové zaměření mysli 02

Základ tohoto přístupu se popisuje jako námi vědomě zvolený proces pozorování a často se plete s pojmem 'koncentrovat se/soustředit se'.

Namísto toho se to děje jako důsledek zaměření se, a ne úsilí, k čemuž nabádá samotný pojem 'koncentrace/soustředění'. Rozhodnutí je vlastně 'umožnit' a ne dělat. Zahrnuje to ochotu vzdát se držení se i vyhýbání se pozorované přehlídce jevů, bez ohledu na to, či je jejich původ v nás (mysl/emoce) a nebo mimo nás (dojmy vnímání/smysly).

Je jen potřeba zanechat přitažlivosti a averzi k těmto přechodným jevům. Pojem 'koncentrovat se/soustředit se' vede k 'úsilí' ega zaměřovat se na obsah, který je lineární; místo toho by 'uvědomování si' mělo ustoupit od obsahu (představ, myšlenek, idejí, pocitů, atd.) a nasměrovat se na samotné nelineární pole vytvářející rámec.

Tento postoj nás přivádí blíže k otázce 'kdo' pozoruje. S hlubokou upřímností zjistíme, že to není 'kdo', ale místo toho je to 'co' – co je nezávislá vlastnost, která pozoruje. Ono se odseparuje {, a tedy i

Od pozorovaných jevů je možné se odpoutat}

na základě upuštění od záměru

s jevy něco 'udělat',

jako například vytěžit z nich požitek nebo nějakou emoci.

Přesnější název pro tento přístup je 'bezbodové zaměření mysli', a to v tom smyslu, že

jde o naši volbu/rozhodnutí nezaostřovat {'hledá se situace'},

a tedy nebýt vtáhnutý do zápletek s před námi pochodujícími jevy.

Prostě vědomě volíme {'difúzní'} pozorování, a ne úsilně jednobodově zaměřené (...).

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