

# 3. Jaký je nejjednodušší postup pro meditování?

Pro českou a slovenskou on-line skupinu <hawkins.support>

Následující přeložil a vyčákal Julio z angl. orig.: Dr Dávid R Hawkins, „Synopsis and Study Guide to P vs. F“, Part III, str. 2

## Jaký je nejjednodušší postup pro meditování? 02

Všechna duchovní pravda se nachází v každém duchovním konceptu; je jen potřebné úplně pochopit *jeden jediný duchovní princip*, abychom porozuměli všem ostatním a dospěli k Poznání Reality. [Zvolte si jeden duchovní princip či nástroj a neúnavně ho uplatňujte až do jeho úplného vyčerpání:](#) odpouštění anebo laskavost převedené do úplného vyčerpání, 3. krok z 12-stupňového programu {AA}, cokoliv. Potom tento uplatňujte na každou myšlenku, pocit, čin, jednání, a to bez výjimky.

Stačí jediný skalpel na rozpitvání celého lidského těla a stačí jediný duchovní skalpel na odseknutí se od ega. Zpočátku to vyžaduje úsilí na překonání přirozeného odporu, ale když se ochota to dělat zdokonalí, a to postupným vzdáváním se, tento nástroj ožije svým vlastním životem – zde už neexistuje všední já, které to dělá.

Nakonec si uvědomíme, že tento nástroj je usměrňovaný něčím jiným jako osobním všedním já. Pravdu ‘nenajdeme’, takže je marné ji ‘hledat’. Božskost se bez námahy vyjeví sama. {A} je to záležitostí připravenosti se na to, a to agónií zemření všedního já a naší osobní agendy. Tělo je ‘ono’, karmická, klíčkem natahovací hračka, která si sama od sebe vykračuje za svým vlastním údělem; na toto kráčení vůbec nikdy nepotřebovala ‘mne’. Jak se mi mohla taková myšlenka vůbec objevit a panovat?

Duch a srdce jsou jedno. Je to srdce, které je zajedno s Bohem, ne mysl. Objevit své srdce znamená objevit Boha.

**Jaký je nejjednodušší postup pro meditování?** Myslím si, že byste měli jen sedět s mírně zdvihnutýma a vystrčenýma rukama, ne na přijímání, jak je to tradicí na Západě, ale naopak, abyste vyzařovali to, co byste dali světu a lidstvu. V tichém sedu, s vystrčenýma rukama, jako byste chtěli požehnat svět, se stanete zprostředkovatelem Boha a vyzařujete bezpodmínečnou lásku. Dáváte vše, co jste nekonečně schopní dát. [Jste vyzařovací anténou.](#)

Začněte modlitbou, něco jak říkal Sv. František:

*„Jako tvůj služebník, Ó Pane, dávám to, co si mi dal.“*

Přitom, jak to děláte, se probudíte k tomu, pro co svět volá o pomoc, a automaticky to vyzařujete, a najednou přijdete k poznání, kdo jste. Je to všechno beze slov. Může to trvat roky, než vám to trkne. Je to jednoduché a přímočaré, jako laser. Stanete se nekompromisním laserovým paprskem.

Pokračujete v tom a to, co lidstvo potřebuje, se vám odhalí, a to, co lidstvo přirozeně je, se vám odhalí, a nakonec i to, co je Skutečností Vašeho Já-Bytí se zaskví v Absolutní Souladné Dokonalosti.

Mysl je utišená. Všechno existuje z titulu své vlastní podstaty a spontánně se projevuje. Neexistuje 'tu' anebo 'tam', ani subjekt a objekt, ani 'já' a 'vy'. Nic nezapříčiňuje něco jiné. Všechno je už tak, jak je {jak to má být}. Neexistuje rozkouskovanost. Vše je slité v jednom.

A není nic úžasnější jak opětný návrat domů ke svému Zdroji.

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