

# 4. – 1 Postup na dosažení vysokého stavu uvědomování si

Pro českou a slovenskou on-line skupinu <hawkins.support>  
Následující přeložil a vyčákal Julio z angl. orig.: Dr Dávid R Hawkins, „I: Reality and Subjectivity“, 2003, str. XXVI

## 1 Postup na dosažení vysokého stavu uvědomování si 02

Lidé jsou zvědaví, ptají se Dr. Hawkinse: „Jak je možné dosáhnout takový {vysoký} stav uvědomování si?“. Ale málokdo tyto kroky následuje, přestože jsou tak jednoduché.

1 Na prvním místě musí {ve vás} existovat neotřesitelné rozhodnutí, že cílem je dosáhnout tento stav.

%

2 {Na základě tohoto rozhodnutí} vznikne {oddanost k} disciplinovanost{i} účinkovat {v životě}

s neoblomným a stále přítomným **odpouštěním** a **láskyplností** {orig: jemností},  
a to **bez výjimky**{, tedy ke všemu, co vzchází před naše vědomí}.

.

3 {Nevyhnutnou podmínkou je přítom} mít soucit {tedy bezpodmínečnou ohleduplnost} a ochotu, porozumění **vidět nevinnost** { čili důvěřivou naivitu dítěte}, a to v každém a ve všem, tedy i včetně sebe a vlastních myšlenek.

.

4 Kromě touhy dosáhnout vysoký stav vědomí je potřebné **zanechat všechny ostatní touhy.**

S tím souvisí vzdání se tvrdohlavosti, aby bylo po mém,  
jinými slovy vzdát se své vlastní vůle.

%

5 Při tom, jak se každá tendence vlastnit myšlenku, pocit, touhu či skutek uvolňovaly

a odevzdávaly Bohu, mysl se postupně utišovala.

.

6 Tímto se postupně ztišovalo zdůvodňování a pěstování si příběhů,  
a nakonec se rozptýlily i ideje a koncepty s nimi související.

.

7 Když **se člověk vzdá autorství a přání vlastnit tyto myšlenky,**  
přestanou se rozvíjet do detailů a začnou se rozpadávat v průběhu vytváření, –  
když jsou jen napůl vytvořené.

.

8 Nakonec bylo možné vzdát se energie, která stála za samotným procesem myšlení,  
a to před tím, než se vůbec myšlenka začala vytvářet, jak se stala myšlenkou..

%

**9 Tato činnost soustavného a neúnavného soustředění se,  
nedovolující ani jediný okamžik odpoutání pozornosti od průběžné meditace,  
pokračovala v průběhu vykonávání běžných, každodenních aktivit.**

Předešlý text je volně z angl. originálu: Dr Dávid R Hawkins, „I: Reality and  
Subjectivity“, 2003, str. XXVI