

# SUR\_3. – 1 Postup na dosiahnutie vysokého stavu uvedomovania si

Předcházející část: SUR\_2. Aký je najjednoduchší postup na meditovanie?

Pre českú a slovenskú on-line skupinu <hawkins.support>. Editované Julom 05mar2022. Nasledujúce preložil a vyčákal Julio z angl. orig.: Dr Dávid R Hawkins, „I: Reality and Subjectivity“, 2003, str. XXVI

{Návrh 'robenia':⇒rozhodnutie ⇒videnie

nevinnosti⇒súcit⇒odpúšťanie⇒láskyplnosť⇒kresanie tvrdohlavosti a myšlienok.}

## .1 Postup na dosiahnutie vysokého stavu uvedomovania si

Ľudia sú zvedaví {a pýtajú sa DRH}: „Ako je možné dosiahnuť taký {vysoký} stav uvedomovania si?“. Ale málokto tieto kroky nasleduje, pretože sú tak jednoduché:

.1. V prvom rade {musí vo vás existovať} neotrasiteľné rozhodnutie {v originály je slovo: túžba}, že cieľom je dosiahnuť tento stav.

%

.2. {Na základe tohto rozhodnutia} vznikne disciplína {, oddanosť,} účinkovať {v každodennom živote s neoblomným, stále prítomným,} sústavným a všestranným ⇒ odpúšťaním a ⇒ láskyplnosťou {orig: jemnosťou}, a to ⇒ bez výnimky {, teda ku všetkému, čo vzchádza pred naše uvedomovanie si: aj k svokre, aj k politikom, aj k...}.

.3. {Nevyhnutnou podmienkou je pritom, že} človek musí mať {⇒ na základe videnia nevinnosti} ⇒ súcit ku všetkému, {teda} aj vrátane seba a {vlastných} myšlienok. {Súcit definujeme ako schopnosť chápať ⇒ vidieť emocionálne rozpoloženie iných, bez nášho vnorenia sa do ich emocionality, a ak je to vhodné, našou púhou fyzickou prítomnosťou, poprípade slovami, náš chápatý prístup bezpodmienečnej ohľaduplnosti komunikovať. Vidieť nevinnosť je pre ego ľahšie stráviteľné, ak mu povieme, že 1: každý robí iba to, čo považuje za najlepšie, a 2: keby sa niekto mohol správať ináč, tak by sa správal ináč.}

.4. {Okrem túžby dosiahnuť vysoký stav vedomia je potrebné} byť ochotným ⇒ zanechať {všetky ostatné} túžby. {S tým súvisí ⇒ vzdanie sa tvrdohlavosti , aby bolo po mojom, inými slovami} ⇒ vzdať sa svojej vlastnej vôle, a to v každom prebiehaní okamihu {sústavnosti}.

%

.5. Pri tom, ako sa každá {tendencia privlastniť si} myšlienku, pocit, túžbu, a či skutok {uvolňovali a} vzdávali Bohu, myseľ postupne utíchala.

.6. {Týmto myseľ postupne} najprv upustila od celých príbehov a odsekov, a neskôr aj od nápadov a konceptov {, a tým utíchala aj ich obhajoba}.

.7. Ako človek upustí od {autorstva a} priania vlastniť tieto myšlienky {a šťúrať sa v nich}, prestanú sa rozvíjať do takých {väčších} detailov a začnú sa rozpadávať {v priebehu ich vytvárania}, kým sú len napoly vytvorené.

.8. Nakoniec bolo možné vzdať sa energie, ktorá stála sa samotným procesom myslenia, {a to} predtým, ako sa vôbec {myšlienka začala vytvárať, ako sa} stala myšlienkou.

%

.9. {Táto} činnosť sústavného a neúnavne upreného zaostrenia sa, nedovoľujúca ani čo len {jediný} okamih odpútania pozornosti od {priebežnej} meditácie, pokračovala počas vykonávania bežných, {každodenných} činností.

Predchádzajúce voľne z angl. originálu: Dr Dávid R Hawkins, „I: Reality and Subjectivity“, 2003, str. XXVI

Následujúci časť: SUR\_4a. – 2 Postup na dosiahnutie vysokého stavu uvedomovania