

<https://www.youtube.com/watch?v=6xNCLIJ6F5M>

## JAK MŮŽE QI GONG POMOCI V MODERNÍM ŽIVOTĚ? II. – Posílení paměti

Dobrý den všichni, pojďme začít.

Posledně jsme mluvili o energii. Jak víme, v naší soudobé společnosti skoro každý říká, já jsem tak unavený. Dokonce i mladí lidé, i děti, v polovině dne už říkají, já jsem tak unavený. Ale také jsme zjistili, že někteří lidé jsou ještě po šedesátce hodně plní energie, pracují každý den 10 i 14 hodin, dlouho, a unavení nejsou. Takže jsme se posledně bavili o tom, co souvisí s naší energií. Také jsme mluvili o tom, jak se i z nejhorší situace chronického únavového syndromu můžeme zotavit. A víme také, že qi gong je pro tuto situaci vhodný – „qi“ znamená energie, a „gong“ znamená, jak s touto energií pracujete. A také, mé zkušenosti z léčby pacientů s chronickým únavovým syndromem ukázaly, že praktikování qi gongu v této situaci velmi dobře pomáhá. Ale samozřejmě je hodně různých druhů únavy. Tohle je ale každopádně symptom.

Jak víte, teď léčím hodně lidí s onkologickými problémy – ty také vedou k symptomu únavy. Takže z tohoto pohledu, když se lidé pořád cítí unavení, mají málo energie, může jít o to, že se tělo změnilo a člověk začne mít rakovinu. Jak víme, pokud se několik měsíců cítíte unavení, a pokud poklesne i vaše váha, jsou to dva možné symptomy rakoviny. Takže z pohledu těla takto uvažujeme – protože se objevila rakovina, člověk je unavený. Ale z pohledu života celkově, protože má někdo málo energie, tak se právě se buňky těla musí změnit, aby začaly produkovat nové buňky. Takže z tohoto pohledu říkáme, že nedostatek energie je i příčinou onkologického onemocnění (nejen důsledkem). Když se energie sníží, mívají lidé obvykle i jiné projevy – cítí chlad, může mít studené nohy, studené ruce, prostě málo energie.

Takže v našem moderním životě spotřebováváme příliš mnoho energie, ale nemáme dobrý způsob, jak svou energii zvýšit. A pak je důsledkem to, že se taková spousta lidí cítí, že nemají dost energie ani na to, aby pracovali osm hodin denně. Také víme, že spousta lidí necítí dost energie a musejí používat různé látky, aby svou energii zvýšili – kávu, čaj, nějaké tabletky, nebo něco jiného jako třeba kokain. Prostě něco dalšího, aby svou energii zvýšili. Ale většina lidí o důvodu nikdy nepřemýšlí – proč nemají dost energie. Je to opravdu proto, že máte příliš mnoho práce, že máte moc problémů, nebo je to proto, že má vaše tělo už nějaký potenciální problém? Ale po mé přednášce byste se každopádně měli zamyslet nad tím, proč se cítíte unavení. A také byste měli najít způsob, jak svou energii zvýšit, jak si udržet dobrou míru energie.

Posledně jsme si také říkali, že v nejhorší situaci, jako je chronická únava, to obvykle souvisí s funkcí plic. Čínské slovo qi znamená jednak energii, s níž cvičíme, ale také to znamená vzduch, který dýchají plíce. Takže to je také způsob jak pochopit, že vzduch, nebo kyslík, s energií také souvisí. Existují samozřejmě různá onemocnění a potíže lidského těla, která mohou spotřebovávat hodně energie, takže se v důsledku toho cítíme unavení. Ale při takovéto přednášce je těžké všechny příklady projít – co všechno může únavu způsobovat. Posledně jsme neměli moc času procvičit, jak posílit funkci svých plic. Každopádně si na to čas najdeme. Zprvte můžete použít dýchání tělem, ale přímo do plic – představujete si, že při nádechu nabíráte dobrou qi do plic a při výdechu se energie plic vymění. Nadechnete se bílé qi zvenku, výdechem vyměníte qi a pošlete z plic ven tu špatnou. Takhle pořád dál

berete bílou qi, měníte qi v plicích, děláte to pořád dál, až ucítíte, že se vaše energie zvýší, funkce plic se zlepší. Většina lidí, obzvláště když dostanou diagnózu a zjistí, že nejde o žádnou závažnou nemoc, ale cítí se unaveně, patří to k tomuto případu – snížené fungování plic. S obrazem je to velmi jasné – když vidíme plíce, je tam hodně tmavých skvrn.

Takže tohle je na normální únavu, jak můžeme použít qi gongovou praxi, aby nám v životě pomohla. Dalším způsobem, jak víme, je použití vnitřní energie, kultivace qi. Kultivace qi je také celoživotní metodou, která zvyšuje naši energii. Takže po práci každý den je lepší, pokud můžete strávit trochu času cvičením kultivace qi. I prosté cvičení, jako je kultivace qi, nám může v životě hodně pomoci. Ve škole, na univerzitě, nebo v naší společnosti, pokud máte pořád méně energie než ostatní, nemůžete dělat tolik věcí, jako ostatní, a moc snadno neuspějete. A proto, pokud chcete být v jakékoli oblasti úspěšní, základní podmínkou je, že musíte mít dostatek energie.

Ok, takže dnešní téma, chceme mluvit o paměti. Jak víme, tolik lidí se mě ptá – mistře, víte, já mám tak slabou paměť, pořád něco zapomínám. Jak svou paměť můžu zlepšit? Paměť obecně, jasně vidíme, i mezi dětmi, mezi dospělými - někteří lidé se podívají na knížku, přečtou si nějaký text a dobře si ho zapamatují. Co jim řeknete jednou, si zapamatují. Někteří lidé opravdu pořád zapomínají. Řeknete jim něco jednou, dvakrát, a pořád si to nepamatují. Obzvláště, když se mají se naučit něco nového – napoprvé, nepamatují si, napodruhé, nepamatují si.

S čím naše paměť souvisí? To je velmi zajímavé. Protože lidé si skutečně myslí, i spousta výzkumů o paměti, že je to funkce mozku. Protože ukazují, že když si poškodíme mozek, paměť se zhorší. Také říkáme, že naše tělo celkově – nejen mozek, ale i tělo a dokonce i svaly si mohou něco pamatovat. Ani nemusíme přemýšlet – tělo po tréninku dělá věci automaticky. Třeba u řízení auta už nemusíte přemýšlet, děláte to automaticky. Také některé fyzické pocity jako bolest nebo necitlivost a horší stavy, si svaly pamatují. To znamená, že n nejen mozek, ale i naše tělo má určitou schopnost si nějaké události pamatovat. A také někteří lidé vyzkoumali, že když máte velký mozek, také obvykle míváte velké schopnosti myšlení a paměti. Například také říkají, že Albert Einstein měl velký mozek a proto byl tak chytrý. Jenže si tím nejsem jistý, i spousta normálních lidí může mít velký mozek, ale nemusejí mít moc velké znalosti.

Zajímavé tu ale je, co myslíte – je paměť funkcí mozku? Pojdme se na to podívat. Existuje jiný fenomén – pokud do něčího těla vejde jiná duše a začne (skrže něj) něco říkat. Taková paměť rozhodně nepatří tělu, patří k té duši. Například si pamatuji jeden situaci, viděl jsem to, když jsem byl dítě. Moje prateta – jeden muž zemřel a jeho duše vstoupila do těla mé pratety. Poté začala má prateta mluvit mužským hlasem. A říkala – mám pod postelí nějaké peníze. Zapomněl jsem vám to říct. A pak šli lidé do jeho pokoje a opravdu pod postelí ty peníze našli. Zajímavé. Pořád si tento případ pamatuju, takže jsem si pak uvědomil, že tělo bylo už sice zničené, ale duše si paměť pořád uchovala. Obzvláště když máte zážitky blízké smrti, pokud zažijete, že duše opustí tělo, tak tomu zážitku jasně porozumíte – pořád ještě máte veškeré znalosti, vzpomínky na vztahy. Ale jen jeden pocit si nebudete pamatovat, to vím ze zkušenosti, a to utrpení vašeho fyzického těla, bolest, necitlivost, nepohodlí, to zapomenete. Zdá se, že pocity našeho těla, když duše tělo opustí, nezůstanou, ty patří k tělu.

Jsem si jistý, že takovéto zajímavé věci jsou všude – obzvláště v Číně se hodně takových lidí zkoumalo – pořád si ještě pamatovali situace z minulých životů. V Číně, dokonce to bylo i v televizní show, v jedné vesnici je takových lidí hodně, pořád si ještě pamatují, kde, v jaké vesnici naposledy žili, kdo

byli jejich rodiče. A v té vesnici se opravdu našly tyto rodiny, zjistilo se, že tam takoví lidé, takové rodiny skutečně žily. Takovéto vzpomínky – dokonce i po znovuzrození dostane nové tělo tyto vzpomínky z minulého života. Ale, jak víme, většina lidí si minulé životy nepamatuje. Jinak by bylo v současné společnosti hodně problémů, kdyby si všichni minulé životy pamatovali. Ok, ale stejně nás to vede k zamyšlení – co je to paměť? Protože ve svém životě dobrou paměť potřebujeme. Potřebujeme silnou paměť. Obzvláště v moderní společnosti je tolik věcí, tolik znalostí, tolik informací, že dobrou paměť opravdu potřebujeme.

Takže ve světle této analýzy – jak svou paměť můžeme posílit? Ano, víme, že z fyzického hlediska je skutečně pravda, že naš mozek má paměť. Ale zkušenosti ukazují také to, že je paměť funkcí duše, schopností duše. Ale schopnost duše se musí projevit skrz mozek. Vypadá to, že duše je jako software a náš mozek je hardware. Mozek projeví tu funkci. Pokud je mozek poškozený – jako by byl poškozený monitor počítače – tak se tento program nedá dobře spustit. Když má software virus, také počítač nemůže program spustit. Takže abychom svou paměť posílili, musíme pracovat se dvěma věcmi – na jednu stranu s mozkem, na druhou s duší. Proto může tento problém s pamětí na hlubší rovině vyřešit duchovní praxe. Z jedné stránky, fyzicky, je třeba, abychom posílili svůj mozek. Použijeme-li obraz, abychom analyzovali fyzický mozek, můžeme vidět tmavé skvrny. Pokud je tmavých skvrn hodně, paměť je špatná. Takže musíme použít obraz mozku, abychom probudili mozkové buňky. A také jsme posledních pár měsíců používali metodu probuzení (wake-up) z Image Medicíny na mozek a hodně lidí mělo tento výsledek. Paměť se zlepšila, zvláště u dětí lépe funguje. Takže dnes budeme trénovat svůj mozek a příště budeme mluvit dál z hlubšího pohledu duše, jak můžeme svou paměť zlepšit.

Jak víme, při léčení obrazy máme jedno léčení, probuzení mozku. Takže teď pojdme probudit svůj mozek. A také víme, že další problém je špatná paměť. Včera mi jedna kamarádka v Moskvě říkala, že její matka úplně ztratila paměť. Je jí přes osmdesát let. Ale pokud přijde o paměť, člověk neví, co dělat. Takže v této situaci i tak musíme zkontrolovat, jestli je to problém fyzického mozku nebo problém na straně duše.

Takže teď budeme chvíli probouzet mozek, obzvláště jestli máte v rodině někoho přes sedmdesát, je třeba, abyste to prováděli, aby vaši prarodiče toto cvičení často dělali, aby si udrželi dobrou paměť. Jinak je to opravdu problém, že člověk ve stáří ztrácí paměť.

V Image Medicíně víme, že je metoda, kterou nazýváme probuzení, wake-up. Některé orgány můžeme poplácat, proklepat, u vnitřních orgánů dělat větší menší – probudit jejich buňky, aby lépe pracovaly. Takže teď se podívejte na video, dělejte větší - menší (da - xiao), procitíte, jak do vašeho mozku vstupuje bílé světlo, váš mozek je větší - menší. Ok, takže začneme.

(metoda probuzení podle videa)

Ok, toto léčení obrazem může pomoci, obzvláště u problému s Alzheimerovou chorobou. Příště budeme ještě mluvit dál o paměti, protože to je pro většinu lidí velký problém, že jejich paměť není dost silná. To je pro dnešek vše. Na shledanou.