

[https://www.youtube.com/watch?v= GX2zfG-FoU](https://www.youtube.com/watch?v=GX2zfG-FoU)

## **JAK MŮŽE QI GONG POMOCI V MODERNÍM ŽIVOTĚ? XIII. – Co je správné myšlení ? – Rozvoj funkcí mozku pro správné myšlení (12.10.2020)**

Dobrý večer.

Dva, tři týdny už mluvíme o tom, jak nám qi gong může pomoci v běžném životě. Dnes budeme mluvit dál o naší mysli. Protože qi gongová praxe je v podstatě změna mysli.

Co je to mysl, to je těžké vysvětlit. Ale v Image medicíně, když používáme obraz, práci mysli, obrazné myšlení, je to mnohem lépe zřejmé. Vidáme, že někteří lidé jsou schopni se velmi dobře soustředit. A jiní lidé se pořádně soustředit neumí. Někteří lidé jsou velmi zvědaví, zajímají se o nové věci. A jiní, ani ne, že by neměli zájem, ale prostě tomu nevěnují pozornost. Někteří lidé se střetnou s nesnázeami a zamyslí se nad tím, jak to vyřešit. A jiní lidé, když se setkají s potížemi, snaží se uniknout. Proč? Všechno jsou to lidé, ale máme každý jinou mysl. Víme, že fyzicky se lidé liší, barvou, velikostí, atd., ale orgány, krevní oběh, jejich fungování je v podstatě stejné. Ale naše činnost jakožto lidí, lidská tvořivost, moudrost, schopnosti se velmi liší.

Obvykle říkáme, že lidé tvoří dějiny. To je pravda. Ale kdo dělá revoluci – to nejsou „lidé“, to jsou konkrétní jedinci. Když se podíváme podrobně na historii vědy a techniky, zjistíme, že celá průmyslová revoluce nebo jakékoli revoluce jsou otázkou jen několika lidí, od nichž vzešly, kteří je vedli. To nás vede k přemýšlení o tom, jakou mysl takovíto lidé mají, jak se tito vůdčí osobnosti liší od běžných lidí. Také přemýšlíme – je to možné? Jak rozvinout svou vlastní mysl, aby nám pomohla být v nějakém oboru vůdcem nebo být úspěšným. Víme, že náš zrak, náš sluch, čich, chuť, smysly obecně úzce souvisejí s naší tvořivostí. Nebo říkáme, že naše smysly souvisejí přímo s tím, jak se učíme, jak získáváme informace. Ale tvořivost nesouvisí jen s našimi smysly, souvisí i s prací našeho mozku, s myšlením. Když se opravdu zamyslíme, zjistíme, že to někdy vypadá, že to není proto, že se něco naučíte. Už od dětství je vidět rozdíl. Někteří lidé se od dětství umějí učit, a někdo, některé děti učení nevěnují pozornost. Spoustu rodičů určitě bolí hlava z toho, když chtějí, aby se děti učily, a děti nechtějí. Prostě se jim to nelíbí, učit se. Ani když se jim naplácá, tak se učit nechtějí.

Takže proč jsou tak velké rozdíly – některé děti se učí rády a jiné ne? Je to rozdíl v mozku? A pokud ano, tak jaký rozdíl? A také chceme vědět, pokud jsou ty děti jiné, dá se mozek nějak změnit, aby se dítě začalo učit samo a rodiče z toho už nebolela hlava? Pokud máte takové dítě, nebo vnouče, které nemá zájem o to se něco naučit, co pro ně můžeme udělat, abychom je přivedli také do tohoto dobrého stavu pro učení, aby snadno pracovali a snadno žili? Po mnoha letech výzkumu zjišťujeme, a víme, že některé národnosti jakoby mají větší moudrost a jiné národnosti mají menší moudrost – je to opravdu proto, že je něco jinak? Víme, že jsou nějaké příběhy, možné ne příběhy – když dítě od samotného začátku žije s vlkem, tak se bude chovat jako vlk, komunikovat jako vlk – můžeme říct, že tato osoba a vlk jsou stejní? Rozhodně se liší, ale proč? To nás opravdu vede k zamyšlení, jaká je skutečná podstata nebo povaha našeho myšlení.

Jedna skupina vědců říká, že je to proto, že naše mozky jsou fyzicky jiné, některé se rozvinou víc, proto je moudrost jiná – možná, že stavba mozku je jiná. ... Ale víme, že i v Číně – ve velkém městě je vzdělání velmi dobré, kdežto někde v horách ve vesnici dobré vzdělání není, a takoví lidé z hlediska kultury, znalostí, techniky, literatury, mají mezi sebou velké rozdíly. Ale také zjišťujeme, že lidé, kteří

žijí ve městě, co mohou dělat a co lidé na vesnici dělat nemohou. Ale to, co umějí lidé na vesnici, pěstování, zemědělství, to zase neumí lidé ve městě. A když se tím zabýváme, mají lidé ve městě a lidé v horské vesnici stejný mozek? Takže to vypadá stejně, něco jsme ale zjistili. Někteří lidé mají vysokou moudrost – jako děti třeba žili ve vesnici v horách, pak z ní odešli a učili se velmi rychle. Takže chápeme, že fyzické tělo nebo stavba je jiné a může vést k jinému chování a jiným schopnostem. Může kvůli odlišné atmosféře vést k tomu, že lidé mají jiné chování, dokonce i znalosti.

A přesto tohle není povaha myšlení. Takže co je podstatou myšlení? Čiré myšlení? Co je čirá mysl? Tolik vědců ještě i teď zkoumá, co je to naše mysl. Pokud mysl změníme, pokud svou mysl rozvineme, co se stane? A také, jak vůbec svou mysl můžeme změnit, a jakým směrem ji změnit, a jaké fenomény ukáží, že se naše mysl změnila? Takže zde je to velmi zajímavé. Co je ta správná mysl, jako bychom měli mít? Proč má někdo mysl špatnou, nebo ne tu správnou, ne tak užitečnou? Například někdo si od dětství říká, musíme se učit, a někdo si pořád říká, ne, já se učit nechci. V mnoha situacích někteří lidé uvažují správně, ale někteří lidé špatně. Správná mysl znamená, že je třeba se učit, dělat správnou práci, pro dobro své i druhých, kdežto špatná mysl, špatné uvažování je možná užitečné jen pro vás, ale druhým škodí. Takže co určuje způsob uvažování? Všichni chtějí mít správnou mysl. Když bude každý mít správnou mysl, nejspíš ve společnosti nebude zločin. Když bude naše mysl pracovat správně, asi nebudou žádné mentální, psychické problémy. Jak tedy získat správnou mysl?

Pro odpověď na tuto otázku se znovu vrátíme k Image Medicíně. Když se podíváme na obraz mozku, najdeme tam něco jinak. U lidí, kteří pořád uvažují správně, zjistíme, že jejich mysl má vyváženou levou i pravou stranu. Pokud někdo stále uvažuje špatně, dvě části mozku nejsou v rovnováze. A také, pokud nejsou dvě poloviny mozku vyvážené, naše fyzické pocity mohou být také jiné, v pravé a levé straně těla je jiný pocit. Takže jak si v této společnosti udržíme správnou mysl, abychom měli správný, snadný život?

Pro tento účel je třeba vyvážit obě části svého mozku, a pro zdraví svého fyzického těla také musíme vyvážit jeho levou a pravou stranu.

Ok, takže teď si pojdme pár minut vizualizovat mozek, levou a pravou část, a podívejme se, jaké se vám objeví obrazy. Zavřete teď oči, uvolněte se, jen si vizualizujte levou část mozku a pravou část mozku, abyste ho viděli. Vizualizujte si levou a pravou hemisféru. A pravděpodobně cítíte levé a pravé ucho, levé oko, pravé oko, levou a pravou nosní díрку. Uvolněte se a vizualizujte si levou a pravou část mozku. Uvolněte se, vizualizujte si levou a pravou část mozku.

(cvičení)

Když si vizualizujeme své tělo, vizualizujeme si dvě strany mozku, zpočátku nebudeme úplně ztišení. Ale jak pokračujete, najednou se to projasní, připadá vám, že vidíte prázdný prostor, vaše tělo zmizí. Rozdíl je v tom, je to těžké popsat, když je vaše mysl v tomto světě, je jím obklopená, cítíte ho. Když je vaše mysl prázdná, ve stavu ticha, vaše tělo jakoby zmizí. V takovou chvíli, co je to mysl? V tomto stavu, říkáme mu stav qi gongu, léčíme lidi.

Teď si znovu vizualizujte levou a pravou stranu svého mozku. A ztište své tělo.

Dál si vizualizujte levou a pravou hemisféru. Vizualizujte si svůj mozek.

Domácí úkol: Když si vizualizujete levou a pravou stranu mozku, obraťte je, nechte pomocí své mysli svůj mozek rotovat, obrátit. A pak se podívejte, co se přitom děje ve vašem těle.

Takže příště budeme dál zkoumat povahu mysli.

To je pro dnešek vše, dobrou noc.