

<https://www.youtube.com/watch?v=5zKsTN7ZaoM>

JAK MŮŽE QI GONG POMOCI V MODERNÍM ŽIVOTĚ? XII. – Koncentrace, zvědavost a tvořivost – kdo nebo co je za ně zodpovědné, nebo funkcí čeho jsou? (8.10.2020)

Dobrý večer všem.

Dnes budeme mluvit dále o naší tvořivosti, moudrosti a smyslech. Jak víme, meditujeme a chceme posílit svou paměť. Meditujeme, abychom zlepšili svou tvořivost. Jak ale máme chápat, jak naše tvořivost či moudrost souvisí s naším myšlením a našimi smysly, vnímáním. Zjišťujeme, že je hodně lidí, kteří když něco dělají, se velmi dobře soustředí. Když něco opravdu potřebujete vyřešit, vložíte do toho veškeré své myšlení, přemýšlíte, zapojíte celou svou energii, abyste to vyřešili. Jako dospělí obvykle tomuto soustředění nerozumíme, ale když se podíváte na děti, uvidíte velké rozdíly. Některé děti, když jim něco řeknete, se dokáží soustředit, dokud nenajdou řešení – nezáleží na tom, zda správné či špatné, ale dokud ho nenajdou, tak se tomu věnují. Takže naše obecně řešeno naše tvořivost od samého začátku souvisí s myšlením a s tím, jestli se umíte soustředit nebo ne. Jako dospělí víme, že někteří lidé se snaží něco udělat, a pak po pár dnech, nebo i pár týdnech i déle, si to rozmyslí, protože se jim nedaří řešení najít.

U dětí je snadné tomu porozumět – když zadáte úkol dětem, soustředí svou mysl na pár minut a pak už možná nebudou pokračovat. Některým dětem dáte úkol, zkusí to a nenajdou řešení, a pak to zkusí znovu a snaží se pořád dál, dokud řešení nenajdou. To není věc znalosti, nezáleží na tom, jak jste staří, je to věc přirozeného soustředění.

Posledně jsme mluvili o našem zraku. Většina informací k nám přichází očima. A v některých dopisech lidé psali, že se jim oči po několika cvičeních – masáž očí, probuzení očí, zlepšení funkce jater – zrak opravdu zlepšil. Jsem si jistý, že se každému, když to zkusíte, celkem rychle zrak zlepší.

Tak, a jak můžeme použít energii, aby nám pomohla se soustředit. Jestli máme být v nějaké oblasti úspěšní, první podmínkou je umět se na tu oblast soustředit – sto procent své energie, znalostí, všeho do toho musíte dát.

Během mnoha let výzkumů jsem zjistil, že pokud se ve svém životě opravdu dokážete soustředit na to, co děláte, nestane se, že byste si to snadno rozmysleli, snadno se nechali zaujmout jinými věcmi. Pokud pořád pracujete na svém tématu, podle svého směru, pokračujte. To vám pomůže být úspěšný.

Někdy, když se zeptáme dětí, proč neposloucháš, proč nechceš pokračovat, řeknou, že to není zajímavé. To téma není pro děti zajímavé, tak se tím nezabývají. Proto jedním faktorem úspěchu je to, abychom měli velmi silně zvědavou povahu ohledně nových věcí, toho, k čemu nalezneme řešení.

Co v tomto případě je naše mysl? Proč se někteří lidé nedokážou soustředit a někteří dokážou? Obzvláště u dětí je to velmi zřejmé ve škole, ve školce, jasně vidíte, že některé děti dokáží celou dobu sedět, poslouchat učitele, jiné ne a po nějakých pěti minutách o tom přestanou přemýšlet.

Jsou dvě skupiny dětí. Jedna skupina - rozumí a pak už nechce pokračovat, a druhá skupina nerozumí. Co tady chci říct – je třeba, abychom informace dostali, přijali do svého mozku, a pak je třeba, abychom přemýšleli. Očima a ušima jsme informace přijali, a pak jak v mozku začnete přemýšlet, to

souvisí s pojmem koncentrace. Takže tady, abychom svou koncentraci zvýšili, musíme trénovat svou mysl s použitím myšlení pomocí obrazů. Myšlení pomocí obrazů je, že když si něco začnete myslet, v mozku se vám objeví jasné obrazy. Hodně velkých vědců, hlavně těch, kdo toho hodně objevili, ti přirozeně používali myšlení pomocí obrazů. Například velký vědec Nikol Tesla. V knize o něm to jasně popisuje – když začal přemýšlet, v mysli se mu objevil jasný obraz. Tomu říkáme myšlení pomocí obrazů. U jakékoli národnosti, lidské přemýšlení pomocí obrazů je stejné. Když si něco si myslíte...

(občas se během dne přeruší internet, nevím, čím to je)

Ok, takže tady úspěch obecně souvisí s obrazným myšlením, nebo říkáme, že naše tvořivost souvisí s obrazným myšlením. Oči přijímají informace, ale u mozku je třeba, abychom trénovali myšlení pomocí obrazů. Například posledně, když jsme cvičili oči větší – menší – když děláte toto cvičení a ve své mysli vidíte své oko, větší-menší, pokud se vám tam objeví tento obraz, váš zrak se může zlepšit. Takže s tímto tréninkem zjistíte, že se vámlepší koncentrace, a pak se vámlepší i paměť. Takže teď budeme dál trénovat své myšlení pomocí obrazů a oční bulvy.

Vizualizujte si své oči, sledujte video a spolu s ním prociťujte své oči. Je třeba, abyste si je vizualizovali, ztišili se/ uvolnili se a nechat tento obraz, aby se objevil.

Takže teď si pojdme vizualizovat své oči a probudit je – větší-menší.

Svou myslí si své oční bulvy vizualizujte, jako byste své oči svou myslí viděli. Probudte své oči.

(cvičení)

Dál prociťujte své oční bulvy.

Teď probudíme mozkové buňky na zlepšení myšlení pomocí obrazy.

(cvičení)

Ok, tady, cítíte svůj vlastní mozek větší-menší, také cítíte jasné bílé světlo, jak ho zvětšuje a zmenšuje. Na oči taky používáme to, že si protřeme ruce, přiložíme si je na oči a myslí děláme oči větší-menší.

Myšlení je velmi zajímavé téma – nesouvisí jen s našimi orgány, souvisí s naší duší. Ok, to je pro dnešek všechno, Dobrou noc.