

<https://www.youtube.com/watch?v=WQsgM0xExHs>

JAK MŮŽE QI GONG POMOCI V MODERNÍM ŽIVOTĚ? XIV. – Obrazné a tvořivé myšlení (15.10.2020)

Dobrý večer všichni, slyšíme se?

Dnes je poslední lekce o tom, co jsme probírali – qi gong pro moderní život.

Mluvili jsme o tom, jak qi gong pomáhá naší paměti. Pochopili jsme také, že naše paměť souvisí i s našimi smysly – hlavně vnímáním pomocí očí, nosu, uší. Když naše oči přijímají více světla, dávají silnější signál mozku pro zapamatování. Měli jsme na to cvičení na probuzení očí.

Souvisí to ale také s funkcí našeho mozku – jak můžeme aktivovat, zlepšit fungování svého mozku? Také jsme měli cvičení, trénink, na probuzení mozku. Také jsme mluvili o tom, že náš úspěch v životě, to, čeho v životě dosahujeme, také souvisí s naším mozkiem. Obzvláště v dnešní technické a vědecké společnosti je třeba, abychom rozvíjeli svou moudrost, abychom v takové společnosti uspěli. V této společnosti, pokud chceme být úspěšní, pokud chceme být na špici, musíme mít především vyšší moudrost. Jsem si jistý, že každý přirozeně chápe, že pokud máte stále vyšší moudrost, pro různé úkoly a otázky máte vždycky lepší řešení, lidé vás budou respektovat a naslouchat vám a budete je vést.

V této společnosti může mít samozřejmě pro každého úspěch odlišný význam. Jsem si ale jistý, že pro vás jako člověka úspěch znamená, že máte zdravý život, zdravou mysl, a zdravé prostředí. Pokud se v celém svém životě stále cítíte šťastni, tak to je pro většinu lidí úspěch. Pokud celý život hodně trpíte, i v případě jste hodně bohatí, pořád to ještě není úspěch. Ale nejde jen o fyzické štěstí, potřebujeme mít také duchovní štěstí. Dostávám tolik otázek, lidé se stále ptají – co můžu pro tohle udělat? Je tolik otázek o vztazích, zdraví, emočních problémech, duchovních problémech, jak to ve svém životě můžeme vyřešit?

A také míváme pořád pocit, že nemáme moudrosti dost, že nemáme dost silný mozek, aby dokonale fungoval. Máme nějakou metodu, jak rozvinou funkci svého mozku? A pak budeme moct mít vyšší moudrost, větší tvořivost. Během meditace víme/ zjišťujeme, že moudrost je vždycky blízko pravdy. Ale abychom porozuměli pravdě, musíme mít moudrost, a pro porozumění pravdě také potřebujeme své smysly. Takže jak můžeme takovouto funkci mozku rozvíjet, abychom získali řešení? Protože nemáme žádnou schopnost dosáhnout absolutní pravdy. Co můžeme použít, svou moudrost, abychom získali řešení, to jsou relativní znalosti. Samozřejmě, jste-li blíže pravdě, máte vyšší moudrost, ale porozumět pravdě je téměř nemožné. To znamená, že i když máte vyšší moudrost, na nějaké otázky odpovědi získat můžete, ale na nějaké otázky stále odpovědi nemáme, protože neznáme pravdu.

V naší společnosti, v našem přirozeném životě zjišťujeme, že někteří lidé mají přirozeně vyšší moudrost, jiní mají nižší tvořivost. Takže jsme také mluvili o tom, že je to možná proto, že struktura mozku nebo buňky mozku jsou jiné, nebo proto, že je ve fyzickém těle jiná duše. Zdá se, že u těla je jedno, jestli je čínské, ruské, evropské, jakékoli národnosti – těla jsou dost podobná, kosti, orgány, krev, všechno je stejné. Když diagnostikují třetím okem člověka jakékoli národnosti, je to stejné, stejné vnitřní orgány, stejná energie, dokonce i stejná informace.

Když porovnáme fyzickou sílu, chápeme, že někdo má větší tělo, větší svaly, takže i větší sílu. To chápeme – větší tělo má víc síly než malé. Ale co mozek – má větší mozek vyšší moudrost než malý? Zdá se, že ne. Někteří lidé, i v historii, někteří hodně slavní lidé, nebyli moc vysocí. Takže v čem je rozdíl, který nám propůjčuje větší moudrost, větší tvořivost? Protože v tomto životě, jak jsme řekli, úspěch většinou znamená, že máte vyšší moudrost než druzí.

A také jeden výzkum, psychologický výzkum v USA, zjistil, že ti úspěšní lidé, v jakékoli oblasti, a ti nejšťastnější lidé, podle svého vlastního tvrzení, meditující, mají stejný vzorec/ strukturu v mozku. Takže to nám také říká, že úspěšný znamená v jejich životě, zda jsou šťastni nebo ne. Takže, jak jsem říkal, pokud se v životě stále cítíte šťastni, pak jste úspěšní. Je tedy třeba, abychom se podívali na rozdíl mezi tím – úspěšný člověk se stále cítí v životě šťastný – jaký je rozdíl mezi takovými lidmi a těmi neúspěšnými, kdo se stále cítí nešťastní. V čem je rozdíl?

Takže nakonec badatelé zjistili, že v mozku jsou různé části, které vykazují různé funkce. Lidé, u nichž je zadní část mozku, oblast šišinky stále aktivní, takoví lidé mají vyšší tvořivost, moudrost, a cítí více štěstí. Šťastný člověk, úspěšný člověk – oba mají aktivní zadní část mozku. Psychologové také zjistili, že meditace, vizualizace – ten kdo medituje nebo hluboce provádí vizualizaci a dostane se do daného stavu, cítí se nejšťastnější. Ve svém životě víme, že naše emoce nejsou stabilní. Někdy se cítíme šťastni, pak po pár hodinách deprimovaní, trápíme se, nejsme spokojení.

Ok, pokud použijeme trénink, vizualizaci, a aktivaci spodní části mozku, aby byla aktivnější, na praktikujičích se ukazuje, že se lidé cítí šťastnější, mají stabilnější emoce a jsou tvořivější. Dnes budeme aktivovat tuto (zadní) část mozku. Víme, že máme vizualizaci, ale to je vaše vlastní snaha. Ale dnes chceme použít vnější energii, aby nám pomohla rychle rozvinout zadní část našeho mozku, mozeček. To bude mnohem silnější, než když si vizualizujete červenou kuličku (to cvičení), a mnohem rychlejší. Jak víme, zhong yuan qi gong má tři součásti, druhou částí je Image Medicína. A v Image Medicíně máme metodu probuzení – probuzení líných buněk nebo orgánů, jejich fungování. Takže teď pojdme probudit svůj mozeček. Když používáme obraz, jde o trénink nebo léčení obrazy. Probudíme naše orgány, mozeček. Cítíte video, sjednoťte se s videem – vy jste na tom videu. Prociťujte, jak se váš mozek zvětšuje a zmenšuje. Probudte líné buňky.

Co přesně je mozeček – ukážu vám to na obrázku, o čem přesně mluvíme. Takže určitě vidíte mozek – tohle je velký mozek, a ta malá jasnější část na obrázku je mozeček. A ten právě aktivujeme, probouzíme líné buňky. Takže další výzkumy zjistily, že velký mozek souvisí s našimi znalostmi, a malá část mozku, ve které se uvnitř nachází i šišinka, souvisí více s naší tvořivostí. Šišinka konkrétně souvisí s třetím okem, a moudrost také souvisí se třetím okem.

Takže teď sleduje video, čínská slova *da-xiao* znamenají větší-menší, abyste aktivovali mozeček, probudili mozeček. Teď se velmi dobře uvolněte a dívejte se na video, sledujte ho, sjednoťte se s modrým človíčkem na videu a pociťujte svůj vlastní mozek, jak je větší-menší. Ok, začneme.

(cvičení)

Touto metodou probouzejte svůj mozeček a také používejte to, co znáte – vizualizaci. Vizualizujte si svůj spodní dantian, trénujte kultivaci qi, abyste aktivovali tuto část mozku a zlepšili svou moudrost.

To bylo k tématu, jak qi gong pomáhá v současném životě.

Doufám, že tuto sobotu nebo neděli bude veřejná lekce o onkologii. Protože je pár veřejných otázek pro všechny a hodně lidí se ptá na stejné věci. Takže vás budeme informovat o tom, jaké bude téma a přesný čas. To je pro dnešek všechno, dobrou noc.