

<https://www.youtube.com/watch?v=W3YpfGsWoHg>

## **JAK MŮŽE QI GONG POMOCI V MODERNÍM ŽIVOTĚ? XI. – Souvisí zrak s pamětí a tvořivostí (5.10.2020)**

Ok, takže než začneme s naším tématem – jak qi gong pomáhá v našem moderním životě, mluvíme o zraku. Obecně máme hodně témat, jak nám qi gong pomáhá v současném životě. Ale když jen posloucháme přednášky a nic neděláme, stejně nám to moc pomoci nemůže.

Dostávám hodně dopisů a vzkazů od lidí, kteří chtějí, abych dále ještě párkrát mluvil o zraku, protože hodně lidí má problémy se zrakem. U dětí, ty si potřebují zrak chránit, Ale i staří lidé si potřebují dobrý zrak udržet. Hlavně teď, když spousta lidí pracuje s počítači, a všichni, skoro všichni, dlouho používají telefony a to je pro náš zrak velká výzva. Takže když něco opravdu neuděláme, hodně lidí má suché oči, cítí dokonce i bolest v očích, nevidí jasně, začnou být krátkozrací, dalekozrací.

To je o očích. Ale zrak ovlivňuje naše myšlení, náš mozek. Takže dnes se budeme bavit o tomto tématu – jak náš zrak ovlivňuje funkci mozku, naše myšlení nebo naši tvořivost.

Ještě jedna věc, které bych chtěl znovu věnovat pozornost, a ta se týká koronaviru. Jen bych se o tom chtěl zmínit – od minulého týdne je čím dál více nakažených koronavirem, i mezi osobními studenty. Jak víme, v březnu a dubnu to bylo špatné, ale tehdy nebylo nakaženo tolik lidí mezi studenty, jako teď, pokud vím.

Ale jen od minulého, nebo předminulého týdne, dokonce i osobní studenti (a osobních studentů není tolik) nebo jejich rodiny jsou nakaženi koronavirem.

Takže co je třeba, abychom udělali? To nezákladnější a nejjednodušší, nejpřirozenější – venku, mezi lidmi, nezapomínejte stále nosit masku. Maska rozhodně není 100% ochranou, ale opravdu hodně pomáhá. Když máte možnost, umyjte si ruce mýdlem, věnujte tomu tři minuty, mýdlo zabíjí viry, když si myjete ruce déle. Jak víme, virus vstupuje většinou přes ústa a hrdlo a přes nos do plic. Takže, jak víme, nos má ochranu, chloupky uvnitř. Takže také můžete umýt mýdlem okraj nosu, nosní dírky, když jste doma. A také podle informací od studentů přímo z nemocnice, skoro všichni to mají stejně – nejdřív zvýšenou teplotu, začne jim být hůře, v krvi se sníží množství kyslíku, v horším případě pod 80 %, v lepším k 90 %, takže se hůře dýchá, když je v krvi méně kyslíku.

V posledních třech týdnech jsem přímo viděl lidi s koronavirem v nemocnici. V jejich plicích, už od nosu do průdušek, je hodně tmavých skvrn. Z pohledu obrazu, když neuvažujeme z hlediska viru ale z hlediska obrazu, jsou v plicích tmavé skvrny – v plicích a průduškách, i v mozku, játrech, střevu. Když použijeme mantru *ming* nebo *bien* pro změnu obrazu – po skončení léčení, třeba po hodině, se situace s dýcháním hned zlepší, rychle, už po hodině.

Proto už od začátku používáme mantru *ming*, abychom své tělo projasnili, prosvětlili. Z mé přímé zkušenosti, opět potvrzené, když své plíce a tělo prosvětlujete, tento virus na vás nebude mít vliv. Protože ti, kdo jsou s koronavirem v nemocnici, po hodině léčení je zpětná vazba, že se potíže s dýcháním, snížily. A kyslík v krvi se zlepšil, dosáhl až 98 %. A obvykle před léčením je to pod 90 %. 98 %, to už je dost dobré.

Když jedete do Tibetu, prvních pár dní máte také v krvi málo kyslíku, i méně než 90 %, to se těžko dýchá. Bývá z toho i bolest hlavy, horší dýchání, ale za chvíli si na to tělo zvykne, není to žádný virus. Kdežto neléčený koronavirus se stále horší. Takže rozhodně, pokud někdo znáte nějaké přátele s koronavirem, použijte na samoléčení video a mantru ming, a také zázvorový odvar.

Z fyzického hlediska je to virus, to je materiální záležitost. Z hlediska obrazu je to tmavá energie, když použijeme světlý obraz, nemoc zmizí, možná z fyzického hlediska virus také zmizí.

Takže se pořád chraňte, protože nikdo neví, jak se to vyvine v závislosti na vašich vlastních podmínkách. A rozhodně to závisí na vaší imunitě, ale také na tom, jak se chráníte a jak rychle měníte své podmínky.

Takže teď se vrátíme k našemu tématu. Víme, že naše paměť – je třeba, abychom přijali informace, a ty se uloží v paměti. Očima, elektromagnetické vlny, ušima také. Ušima ne tolik, ale očima přijmeme informací spoustu. Většina informací se uloží v mozku prostřednictvím očí. Pokud signál z oka do mozku zeslábně, protože naše oko neumí zaostřit, krátkozrakost, dlouhozrakost, slabý zrak, ovlivní to rozhodně paměť. Proto u dětí, víme, že zrak mají dobrý a proto i paměť. U starších většinou vzniká dalekozrakost, nebo prostě slábně zrak, a proto starším lidem slábně i paměť.

Navíc, když stárneme, buňky, hlavně buňky mozku, obvykle zleniví. Hlavně když odejdeme do důchodu, není stres/ tlak zvenku na to si něco pamatovat, něco dělat – a mozkové buňky zleniví. Také v našem běžném životě – když se nesnažíte si každý den něco pamatovat, slova, něco nového, také mohou vaše mozkové buňky zlenivět. Takže když mozkové buňky zleniví, naše paměť zeslábně a také naše myšlení a tvořivost.

To není dobré. Takže ve svém běžném životě – i když nemáte žádnou práci, je třeba se stále učit úplně nové věci, měli byste pořád trénovat mozek a přemýšlení. Hodně výzkumů také zjistilo, že člověk, který život stále hodně pracuje, pořád něco dělá, může žít déle než někdo, kdo je líný nebo v důchodu a už nic moc nedělá. Ten aktivnější žije déle. Takže jste-li už v důchodu, měli byste si najít - dobré je, že si můžete vybrat něco, co vás zajímá, něco zjišťovat, číst hodně knih, snažit se přemýšlet a vyřešit nějaké otázky.

Takže, přirozeně je potřeba, abyste svůj mozek používali. Říkal jsem, že jako jin a jang, máme v těle některé orgány, které se používáním posilují, a jiné, které se používáním opotřebí – zeslábnou používáním a posílí se nepoužíváním. Takže mozek, jako svaly, je třeba víc používat, a budou silnější. A rozhodně, máte-li na to podmínky, jako chodíme do posilovny cvičit svaly, je třeba cvičit mozek, zlepšovat jeho funkci. A posledně jsme také mluvili o zraku. Ten souvisí také s tím, že když oči hodně používáme a není-li dost živin v oblasti očí, zrak se zhorší. Člověk se špatnými emocemi nemá moc dobrou energii jater, a tato špatná energie může také mít vliv na oči. Tady také potřebujeme cvičit s očními bulvami a játry.

Pojďme teď procvičit nebo natrénovat mozek, oči a játra.

Da-xiao (větší-menší). Nejdřív použijeme metodu *wake-up* z Image Medicíny. Větší-menší, abychom probudili lenivé mozkové buňky. Když jsou mozkové buňky aktivnější, mohou lépe přijímat signály od očí.

Takže se dobře uvolněte – když se dobře uvolníte, je to, jako byste bylo v jiném prostoru, necítíte své tělo, jen mozek, jak se zvětšuje a zmenšuje, a v takovém stavu dosáhnete nejlepších výsledků.

Když používáme léčení obrazy, jak můžeme dostat nejlepší výsledky? Zaprvé – při tomto léčení musí i image terapeut vstoupit do jiného, takzvaného stavu qi gongu, prázdnoty, kdy všechno hmotné zmizí, zůstane jen obraz, a s tím pak můžeme pracovat, mysl ho může ovlivnit.

Když použijeme toto viditelné světlo, tento fyzický prostor, vstoupíme do stavu qi gongu, je to jiný svět, jiný prostor.

Když léčení přijímáte, také se hluboce ztišíte, dostanete se také do stavu qi gongu, prázdnoty, abyste toto léčení přijali.

V tomto stavu prázdnoty nebo qi gongu mysl mění všechno. Mysl mění špatný obraz, vyčistí ho. Teď se uvolněte, ponořte se do hlubokého ticha a přijměte léčení.

(cvičení – mozek, pak oči)

Ok, posledně jsme už cvičili i s játry, je to na Youtube, takže pokud opravdu máte s očima problémy, můžete používat tato cvičení s mozkem, očima a játry.

To je pro dnešek vše, dobrou noc.