**<https://www.youtube.com/watch?v=Hs1Gzj9TpAM&fbclid=IwAR2-zS4Oj2zIYM-5PpKhwJYVxIKKGaY1IkA2HglauVKloaEXXiIlrC3espo>**

**JAK MŮŽE QI GONG POMOCI V MODERNÍM ŽIVOTĚ? III. – Kreativita, paměť, energie**

Všem dobrý večer. Minule jsme říkali, že budeme dál mluvit o qi gongové praxi v našem moderním životě. Jak nám qi gongová praxe v našem moderním životě pomáhá.

Zaprvé víme, že potřebujeme energii. A zadruhé jsme se bavili o paměti. Protože denně slýcháme, že lidé říkají, já nemám dost dobrou paměť, pořád na něco zapomínám. Většina lidí tento problém má. A nejhorší je situace, když člověk zapomene všechno, úplně. Hlavně když lidé zestárnou a mají Alzheimerovu chorobu a nepoznávají ani svého manžela/manželku nebo své děti.

Takže posledně jsme mluvili o tom, kde se paměť nachází. Pokud nevíme, kde paměť je, tak nemáme jak přesně tento problém vyřešit. O tom jsme tedy mluvili. Paměť obecně souvisí s duší, ale duše přijde do těla, skrze mozek a srdce, a tam se paměť projeví. Na to usuzujeme, protože když duše tělo opustí, tak si ta duše paměť ponechá. V reálném životě často vídáme, že po silném emočním nebo fyzickém traumatu může člověk paměť ztratit. To nám ukazuje fenomén, že paměť souvisí s mozkem, je funkcí mozku. Ale správné pochopení je, že když duše zůstane v těle, máme vzpomínky. Když duše tělo opustí, tělo vzpomínky nemá. Ale vzpomínky se musejí nějak vyjádřit nebo nám ukázat skrze mozek. Když je duše v těle, pokud má náš fyzický mozek problém, rozhodně se to na paměti projeví. Takže musíme dát do pořádku, probudit své mozkové buňky.

Ale také máme další problém – pokud máme velmi dobrou paměť, a měli jsme například hodně emočních traumat, vážných traumat, máme špatné vzpomínky, jako strach, smutek – pokud takovéto špatné vzpomínky nemůžeme zapomenout, může to mí t na nás také vliv. Například máme hodně pacientů po nějakých emočních traumatech v metru, ti se pak do metra stále bojí. Nebo se lidé bojí chodit večer ven na ulici. Existují také takové zajímavé vzpomínky – některé fyzické nemoci mohou například způsobit, třeba když se hodně bolestivě zraní noha, že je pak amputována, a i přesto bolest zůstane, člověk v noze stále cítí bolest (fantomovou bolest). Takže z praktického hlediska pro život – jak můžeme vyčistit špatné vzpomínky. Víme, že tolik nemocí, jako onkologická onemocnění, hodně z nich souvisí s emočními traumaty, na něž zůstaly vzpomínky v mozku. Pokud tyto vzpomínky v mozku stále existují, pořád mají vliv na orgán, s nímž souvisejí. Paměť souvisí se spoustou věcí. Takže nejenže máme dobré vzpomínky, které si chceme uchovat, ale také špatné, které chceme zapomenout.

Takže jak můžeme s pamětí pracovat/ řídit ji. Když se snažíme něco naučit, tak rozhodně chceme dobrou paměť. A když ve svém životě máme nějaké konflikty, špatné emoce, to si pak pamatovat nechceme. Jak tedy pracovat se svou pamětí? Není to jako s energií – chceme mít dostatek dobré energie, ale tady, naši paměť potřebujeme řídit – abychom ji posílili a pamatovali si, co potřebujeme, a také abychom zapomněli špatné věci.

Zamyslete se nad tím, co můžeme dělat, a můžete mi napsat své nápady, jak se svou pamětí můžeme v tomto směru pracovat. Pokud bychom měli takové schopnosti, zapomněli špatné vzpomínky, cítili bychom se v životě šťastnější. Ok, přemýšlejte o tom. Teď pojďme chvíli meditovat, abychom přišli na to, jak můžeme pracovat se svou pamětí. Jsou tu dvě otázky – jak můžeme paměť posílit, zlepšit? Druhá otázka – jak můžeme zapomenout na špatné vzpomínky? Paměť potřebujeme, když čteme knížky, dobře si je pamatujeme, když jdeme povídáme u kávy, pamatujeme si to, díváme se na něco, do turistického průvodce, na zájezdu, a zapamatujeme si to. A zjistíme, že takovéto vzpomínky patří k aktivní paměti, používáme svůj záměr, svou mysl, abych si pamatovali. Špatné emoce, to jsou pasivní vlivy – nechceme to, nemáme v úmyslu si to pamatovat, ale pamatujeme si to. Takže jedna paměť je aktivní, jiná pasivní. Takže teď jsme našli nějaký rozdíl mezi dobrými vzpomínkami a špatnými vzpomínkami. Zajímavé. A pasivní vzpomínky, to jsou také vzpomínky, jak se dají vymazat? Nezáleží na tom, jestli jde o aktivní nebo pasivní vzpomínky, při opuštění těla si duše všechny vzpomínky ponechá.

Ok, pojďme tedy teď chvíli meditovat o tom, jaký je rozdíl mezi aktivní a pasivní pamětí.

(následuje meditace)

Ok, tak našli jste rozdíl mezi aktivní a pasivní pamětí? Nebo přišli jste na rozdíl mezi dobrými a špatnými vzpomínkami?

Domácí úkol – vizualizujte si svůj mozek, abyste viděli, kde jsou dobré vzpomínky, a kde ty špatné.

Pojďme si teď popovídat o dobré paměti. Každý chce svou paměť zlepšit, abychom si pamatovali spoustu věcí. Víte, co se vám dobře pamatuje – čísla, knihy, jména, obrázky, co si nejrychleji zapamatujete? Víme, že někteří lidé, když slyší hlas, pamatují si, kdo to je. Někteří podle tváře poznají někoho, koho už viděli. Některé hned napadne jejich jméno. Někdo má rychlou paměť na cizí jazyky, někdo má dobrou paměť na matematiku, fyziku. Možná jste sami sebe nikdy nezkoumali – jakým způsobem si dobře pamatujete. Nebo možná víte, že pro vás je snadné si zapamatovat čísla, ale těžké zapamatovat si jména. Ale nikdy jste nezjišťovali, proč tomu tak je. Nikdy jste nezkoumali, jak můžete svou paměť zlepšit.

Ok, takže prozkoumejte svou vlastní paměť. A pokud si opravdu projde svou paměť a zjistíte, co si umíte dobře zapamatovat a co ne, tak zjistíte, jak se můžete zlepšit. (Táňo, není tě slyšet.)

Tak to zkusím rusky – je tedy potřeba se zamyslet, jak byste mohli porozumět své vlastní paměti, jak ji zlepšit.

Takže všichni, pokud chcete svou paměť opravdu zjistit, podívejte se jak, v jaké oblasti je vaše paměť aktivní. A pak se zamyslete nad tím, v jaké oblasti máte paměť nejslabší, a pak zkuste přijít na to, jak to můžete změnit. Pokud máte záměr, že chcete svou paměť v nějaké oblasti zlepšit, tak ji skutečně zlepšíte. Zjistíte, že pokud vás nějaká oblast hodně zajímá, máte v ní dobrou paměť. A na věci, které vás nezajímají, máte paměť horší.

Jsou různé způsoby, jak si něco pamatovat. Například když praktikujeme qi gong, image medicínu, často si dobře pamatujeme obrazy. Protože máme tento trénink – podíváme se na nějaký obraz a zapamatujeme si ho.

Takže další domácí úkol: prozkoumejte sami sebe z hlediska toho, co si potřebujete pamatovat a jak můžete svou paměť v této oblasti zlepšit. Také jsme říkali, že si během meditace máte vizualizovat svůj mozek, abyste zjistili, v které oblasti jsou dobré vzpomínky a kde špatné vzpomínky. Pomocí obrazu můžeme snadno porozumět tomu, že dobré vzpomínky žádný obraz nemají, jen ty špatné vzpomínky ano. Příště tyto znalosti o paměti v mozku otevřeme. To je pro dnešek vše, dobrou noc.