



## TŘI POKLADY (*sanbao*): *jing* – *qi* -*shen*: SHEN

*Bezejmenná cesta – tao: to, co je takové samo od sebe, neviditelná přirozenost všech bytostí i věcí.*

*Nebesa (*jang*) a země (*jin*), nezrození rodiče duálního světa, jenž vzniká a zaniká sám ze sebe.*

*Všechny známé i neznámé jevy a jejich vztahy jsou různými složeninami nebes a země.*

*Tyto složeniny přicházejí k sobě v proudu (střídání) času, (rozlišování) prostoru a (změň) pohybu, představujících nerozlišenou čchi neboli tao.*

*V lidských bytostech se to konstantně neznámé vyjevuje a tančí před našimi smysly – myšlenkami a pocity, jako duch *shen*.*

*Jing je zjevení vzorců, které se objevuje, jedinečně zřetelné a samostatné. Je to dočasný náhled.*



*Jing, čchi a shen jsou fenomén s mnoha fasetami, který nazýváme lidská bytost.*

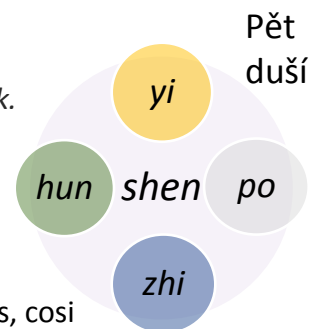
- *Jing ve smyslu ztělesnění.*
- *Čchi ve smyslu pohybu v toku času.*
- *Shen je neustálé a zcelující uchopení jingu a čchi, jakožto naše zkušenost, prožitek.*

神

*Shi - přívál z nebes: příznivá a nepříznivá znamení, jimiž se vůle nebes zjevuje lidstvu.*

*Shen – prohlásit, vyjádřit, vysvětlit, vztáhnout nebo natáhnout.*

Kombinace naznačuje, že duch **srdce** (mysl) je jemná forma čchi pocházející z nebes, cosi duchovního, energetická kvalita, která se “natahuje” k ostatním.



### Výklad slova „*shen*“ v čínské medicíně

- nevysvětlitelné přírodní jevy
- fyziologické aktivity
- lesk jako kvalita v diagnostice
- pocit při napichování
- dovednost lékaře
- termín pro různé vitální substance
- duch zemřelého

### “Principy a předpisy lékařského povolání” (Yimen falü, 1658)

“Mysl (duch *shen*) srdce sbírá a sjednocuje duši éterickou (*hun*) a tělesnou (*po*) a spojuje intelekt (*yi*) a sílu vůle (*zhi*).”

### Komentář ke Kapitole 23 Suwen:

“Duch *shen* je transformace *jingu* a *čchi*: na vytváření ducha *shen* se podílejí obě esence (prenatální i postnatální).

*Duše po* je pomocnicí *jingu* a *čchi*: je blízká *jingu*, ale pohybuje se dovnitř a ven.

*Duše hun* navrhuje *shen* a *čchi*: je blízká *shen*, ale přichází a odchází.

*Yi* odpovídá paměti: je to paměť, která závisí na srdci.

*Zhi* je jako cílevědomá a soustředěná mysl: ledviny uchovávají esenci ... a skrze *zhi* mohou naplnit náš osud.”

Pět jinových orgánů tvoří fyziologický základ ducha. Stav čchi a krve jednoho každého orgánu může ovlivnit mysl či ducha - a naopak: proměny mysli nebo ducha ovlivní jeden nebo více vnitřních orgánů.

### Duševní nemoci ve staré čínské medicíně

- **liliový syndrom (*baihebing*) – prázdnota jin, vnitřní horkost**  
Nejasné vědomí, proměnlivá chuť k jídlu, častá zamlklost, neklid, zmatení pocitů chladu a horka v těle, hořko v ústech a tmavá moč, deprese. Červený jazyk a méně povlaku, slabý a tenký puls.  
**Formule: *baihe dihuang tang + zhimu* // GM TT T83 Utišení ducha - Soothe the Shen**
- **deprese (*yuzheng*) – stagnace čchi, krve, vlhkosti, hlenu, horkosti nebo potavy**  
Psychická deprese, dlouhodobě hromaděný vztek nebo frustrace, emoční stres, únava ze stagnace, pocit tísně na hrudi nebo v epigastriu, bolesti hlavy, říhání. Červený jazyk, strunovitý a plný puls.  
**Formule: *XJC4(.9) yuejuwan***  
**GM TT T26 Uvolnění sevření - Release Constraint // GM WT T52 Osvobození z pout - Freeing Constraint**
- **syndrom švestkové pecky (*meiheqi*) - stagnace v plicích, srdci, žaludku a játrech**  
Pocit tísně na hrudi a v epigastriu, mírná dušnost, vzdychání, úzkost, smutek, deprese, podrážděnost, bledá pleť, pocit hroudy v hrdle. Jazyk mírně červený, strunovitý, slabý puls.  
**Formule: *XJC1.9 banxia houpo tang, též XCH5(.9)* // GM TT T28 Otevření srdce - Open the Heart**
- **rozrušení (*zangzao*) – prázdnota čchi a krve, neklid ducha Shen**  
Dezorientovanost, pláč, melancholie, neklidný spánek, neschopnost se kontrolovat, smutek. Normální nebo bledý jazyk, slabý zadrhávající, plovoucí puls.  
**Formule: *WLH8.9 gan-mai dazao tang* // GM TT T83 Utišení ducha - Soothe the Shen**
- **maniodepresivita (*diankuang*) – oheň srdce a jater zneklidňují ducha *shen*, hleny zastírající mysl**  
Úzkost, nespavost, manické chování, výbuchy vzteku, deprese, palpitace, spánek rušený sny, neklid s bolením hlavy, žízeň, tmavá moč, zácpa, pocit horka, tíseň na hrudi. Červený jazyk se žlutým povlakem, centrální rýha, strunovitý, hladký, rychlý puls.  
**Formule: *BCX7(.9) longdan xiegan tang, NBH1(.9) wendantang***  
**GM TT T80 Ustálená duše - Settling the Soul**  
**GM TT T41 Vypuštění ohně - Drain Fire // GM TT T27 Jasná duše - Clear the Soul**

### Jieji – čchiový uzel „chladná rosa/mlha (*hanlu*)“ - jin sbírá jang – objevuje se chlad



V tomto údobí se podzim kloní k zimě. Sklizeň je dokončena a snižující se teploty brzkých rán vyjevují narůstající sílu tohoroční jinové čchi. Čchi přírodního prostředí podporuje tělo tím, že krystalizuje a koncentruje tekutiny. Rutinní nebo ritualizované chování ráno a večer znamená následování rytmu čchi.

Všeobecné zpomalení našich vnějších aktivit podporuje přirozené proudění jangu odváděného dolů a dovnitř, to když se zklidnění stává tichem.

**Léčba:** uchovávat čchi a regulovat čchi - chránit srdce a posilovat čchi ledvin (není doba na doplňovače jangu)

**Jídlo:** vydatné, pomalu vařené nebo pečené potraviny před sedmou hodinou večerní

**Spánek:** snění vzpomínek

**Dech:** *neigong* je třeba cvičit uvnitř, nejlepší čchi v 7 odpoledne

# PŘIPRAVOVANÁ VZDĚLÁVACÍ SETKÁNÍ S ANASTACIÍ WHITE

podzim/zima 2022 až jaro 2023:

## A) CYKLUS ONLINE SANBAO (TŘI POKLADY) – QI – SHEN - JING

**samostatné čtvrtetní mini-webináře od 19:00 (trvání cca 1,5 h):**

Cyklus se 3 samostatnými mini-webináři v širších kosmologických kontextech, ale stále s důrazem na každodenní použitelnost.

Tři poklady jsou od sebe neoddělitelné. Společně jsou vícestranným fenoménem, který nazýváme lidská bytost. *Jing* ve smyslu ztělesnění. *Qi* ve smyslu pohybu v toku času. *Shen* jako neustálé a zcelující uchopení *jingu* a *čchi*, jako naše zkušenost, prožitek.

Pochopíme-li tři poklady (*sanbao*) a jejich vzájemné vztahy v širším kontextu, umožní nám to porozumět celostnímu náhledu čínské medicíny na lidské bytosti.

- **15. září 2022: QI (s možností shlédnutí záznamu pro nově dopřihlášené v průběhu cyklu)**  
Čchiové spojení nebes (*jang*) a země (*jin*) se nazývá lidská bytost. Podzim nám nabízí příležitost ke kultivaci *jinové čchi*. S ústupem *jangu* v této roční době začíná *jin* převládat. Obranné mechanismy našeho fyzického těla v této době spotřebovávají více *jangové čchi* na ochranu ducha *shen* a esence *jing*. Ze všech ročních dob je to právě podzim, kdy nejvíce doceníme rčení, že *čchi* je kořenem lidské existence
- **13. října 2022: SHEN**  
*Shen* je poklad či klenot o mnoha zářivých ploškách, jež oživuje esenciální *čchi (jingqi)* každé lidské bytosti. Budeme zkoumat mysteria ducha *shen*, jehož Západ nazývá *mysl-já* a Čína ho identifikuje s našimi smysly, myšlenkami a pocity. Jak podzim pokročil a zima je již nablízku, *jinová čchi* se zanořuje hlouběji, a spolu s ní sestupuje do hlubin i náš *shen*. Zveme Vás ke společnému zkoumání tajemné entity zvané SHEN.
- **15. prosince 2022: JING**  
*Jing* je moudrost vtělení a reprodukce/(sebe)obnovy těla. Uchovávání a přežívání z uskladněných zásob je důležitým symbolem zimy. Umět si uchovat esenci, *prenatální* i *postnatální*, a umět ji využít, to je v této roční době nedocenitelná podpora pro naši *čchi*. Využívejme moudrost při navigaci zimní *jinové čchi*, abychom vhodně ovlivnili budoucí jarní obnovu *jangové čchi*, vč. vystupování ducha *shen* vzhůru a ven do znovurodíčího se jarního světa. Těšíme se, že se s námi vydáte zkoumat JING!

Online mini-webináře pořádá TCMcap - více viz <https://www.tcmcap.cz/inpage/webinare-tcm/>

## B) NAŽIVO velký 3denní seminář (nebo při nepřízni jako ONLINE 2víkendový odpoledně-večerní seminář) **BOLESTI, ASTMA&EKZÉMY, ZDRAVÍ STŘEV**

- **připravuje se na jaro 2023**

Velké semináře/webináře pořádá 1. škola TČM více viz <https://www.tcm.cz>

Author & design

© 2022 Anastacia White, čínské léčebné nauky

Chinese Herbal Medicine and Diet, Polestar Natal Astrology

[www.eemedicinewisdom.com](http://www.eemedicinewisdom.com) - white.anastacia@gmail.com

FB „Women in Chinese Medicine – The Wisdom of Yin“:

<https://www.facebook.com/groups/1463691483718460/requests/>



**TCM**  
Consulting  
& Publishing

Czech Translation

© 2022 TCM Consulting and Publishing z.s.

poznání čínské medicíny tradičními i moderními cestami

[www.tcmcap.cz](http://www.tcmcap.cz)

info@tcmcap.cz