

【现场直播Q&A @ 27.03.2022】

此教授笔录只供参考用途，并不代表教授，请勿转发。

问题1: 来自广州 Yan Ying

在学习智慧的过程中，发现别人的伴侣或孩子都被快速的种进了课堂，通过自己的学习，发现自己和先生的价值观不同，在孩子教育方面有些时候无法同频，请问老师这来自于什么种子？是否需要把先生也种进课堂，才能够同频，谢谢老师。

Penny老师回答:

想要伴侣和我们去听课学习是简单的，但如果我们想要另一半和我们拥一样的价值观会更挑战。

我们管理人生，就和管理公司是一样的。

如果你是领袖，想用共的价值观经营，需要领袖了 - 上8阶

我们该做的不仅仅是叫伴侣去上课听课实践，而是通过拥有自动领袖力来影响另一半。

Penny老师曾问格西老师关于冥想价值观的问题，格西老师回答说：对一位妈妈来说，做自己的冥想，等于有自己的me time，是件好事，为什么要去勉强她去做一样的？

Penny老师因此豁然开朗。

不冥想就好像不阅读一样，但他已经开始阅读了，很好了！

当她开始冥想，她接下来会继续学冥想。

想要做个领袖，专注很重要，我们的冥想更好，我们解决问题的能力更高

问题2: Gong Wei, Group Gong Wei, Region Shanghai China

我妈妈在一个月前突然因为一氧化碳中毒去世，而我爸爸8年前也是因为一氧化碳中毒去世的，我很难接受父母都是以同样的方式离开，无法面对。我的问题是：

- 1.父母都以这样的方式离开是我的什么种子创造出来的呢？
- 2.我爸爸离开的时候，我有好几年走不出来，这次妈妈离开我也是很难接受，但从老家回来之后，整个人完全不一样，就好像妈妈没离开一样，甚至我比平时的状态还好，这是正常的吗？这是什么种子创造出来的呢？
- 3.妈妈已经离开了，我还可以为她做些什么？

Max 老师回答:

死亡感同身受。大学时期，放假，喜欢与哥哥看棒球。半夜看电视，为喜欢的球员加油。看电视很晚，早要去玩？哥哥就离开了。短短瞬间。如果我没有叫醒他，就没有问题。家人没办法接受。大学课程中，溪流往上，溪流往下，求生。溺水。想要如何？马上跳下去。自己也溺水了。我呀呼吸。想到妈妈，不可以经历这伤痛。见空性很像。

一年后，经历两次同样问题。为何如何这样？一直找答案。通过学习，迫使你正确思维方向。对事情看法如何发生有了误解。经历第2次，情绪不一样了。思维不一样了。行为改变了。知道我们要做什么。用什么。从一刻开始，我会遇到笔吗？如何帮组已经离开的人呢？昨天祭拜哥哥，汇报自己做得事情。4朵花 – 累计多种子还未打开。创造新的门带到好的地方去。

13个冥想13个好处。冥想品质越来越好。最好的，除了离开的朋友。要去帮助身边朋友，自己去实践。通过自己学习，每天冥想。我们用种子创造我们的环境。

GMR补充:

家人的链接不会结束。依然可以联系。他们是可以听到的。不要在巴士伤讲话。与他们交谈。像他们做的好事。种子会打开。一个朋友，29岁离开了。与女儿聊天讲做了什么。可以继续交流。暂时离开，以后会相聚。我是否以后可以与家人相聚。可以的。

问题3: Jenn Neo, Group DCW, Region Singapore & Malaysia

致格西老师：要拥有敏锐、富有创造力和远见的头脑，我们每天必须做的关键冥想是什么。在过去的20年里，您每天都做哪些冥想？您每天花多长时间冥想？谢谢您的建议。

格西老师回答:

关于冥想和创造力的问题，大家知道JB拯救经典的亚洲传奇图书馆，我们有1600万页的书，大概35年前开始。以前我会用冥想在钻石公司中发挥创意，世界上有成千上万的珠宝公司，但是我们是最强的，而且有很多创新的想法，这些都是因为冥想的功劳。

7月份我们会教大家一个特别的4种冥想，4重奏冥想，会在4阶教授，这个会对我们的创意很大帮助。静止冥想，然后牙刷冥想（观察意识是落在过去还是未来）尝试让意识留在当下不是。

做了冥想之后，真的有很多创意。

问题4：来自深圳的 Jing Jing

关于咖啡冥想。如果用语言表达，可以说5分钟做过的好事，但是念头嘛，1秒钟可以想好几件。怎么做到几十分钟一直想？我1分钟都难，现在都在用音频带领，音频10分钟，念头真的可以几秒搞定。怎么练习可以想久一点呢？

Penny 老师回答：

1. 中国有个运动 - 太极，是要慢慢来的

咖啡庆祝也能练习慢慢做，越慢越好，慢慢去回想，回想细节，第三步，行动 - 我怎么做。可以做意识图片的回想，看照片去回想当天当时我在做什么，我怎么帮助那个人。

不用去纠结时间，放松的去做，就好像以前在做白日梦一样的享受的去做。

2. 秘密武器：一周约朋友一次，15分钟来分享这一周做了什么好事，在那15分钟老师的动机是帮助那些朋友可以更好的做咖啡冥想，那他就能更慢的做咖啡庆祝相同的，不要纠结于时间，也不要和他人比较，做分钟可以做得很好，那就很好了呀，没问题的话就不必纠结，做3分钟也可以的。

想要做好咖啡冥想 > 帮助其他人做咖啡冥想

问题5: Chelsea , Group FDI, Region Shenzhen

我没有什么朋友，每天单位家里两点一线，单位的办公氛围也是比较严肃，基本上没有朋友同事可以聊天，内心感到很孤独。感觉每天被局限在一个封闭的环境工作，与外界没什么交流。如何通过冥想改变这种情况呢？谢谢。

Max老师回答:

很多人面对这问题。想起好玩的故事。CSP总裁班。最年轻的学生。企业不是非常成功的企业。身边都是很成功的企业老板。没有自信。不行啊！我要逆转。隔天开始带上微笑。抢着倒茶，服务－突破自己。生活，家庭－从小事情开始。冥想- 施与受冥想－邀请那个人比我还紧张，心中害怕，没有陪伴的。给她我想要的东西。隔天，主动与她链接。她也孤单，严肃方位。从冥想开始。很多没有自信。为何呢？平时我们说的话，说笑话，打破僵局。除了冥想，做4步骤，从小行为开始。找到好的伙伴。其实，外表穿的不错，但还是紧张。身边有很多人可以协助突破你的事情。

GMR补充:

当时我10岁时候，我与爸爸哥哥，有一个又名棒球运动员。爸爸停了讲我是PHIL。你记得我吧？这是我两个儿子。如何好好像你一样好好接球。往后退，可以接到往后的球。多年后，我问了爸爸，其实我爸不认识他。问他如何做，他会开心的。你知道施与受不是很懂。叫我。你可以认识新朋友，交到新点子。

问题6: Name Irene, Group KKDA, Region Hong Kong

坐著冥想要挺腰，而躺著冥想反而可以以舒服的方法。請問是什麼原理，躺著不會阻礙內在風聲嗎？那什麼時候可以以半躺半臥的形式冥想，是否看冥想的類別去決定坐姿，為何咖啡冥想可以半躺半臥呢？

格西老师回答:

通常，躺下来冥想是不太好的，最好是坐着。可以在椅上，但是我还是习惯坐在地上。一般的冥想，我们是不建议躺着做的，因为躺着会导致我们容易入睡。而咖啡冥想确实是要躺着做的。

如果你和其它人一起冥想，而你做冥想睡着了，那么老师会用大棍子打你，惩罚你。但是咖啡冥想不同，应该要睡着，边做边睡。要去想我们做的好事，这些好事就会在我们的潜意识里面一直回想。我们做咖啡冥想一定要放松，开着空调，穿着睡衣，然后舒服的躺着，边做边睡着是很好的。这样我们的种子整晚都会被翻煮。

我们如果确实想不到我们做的好事（没有咖啡冥想的素材），我们就可以去想他人做的好事。有时候，过的不怎么好，我就会去想Seiji还有Bryan很努力工作，我就去为他们的好事做咖啡冥想，或者我就去想Max, Penny他们做的好事，为他人的好事做咖啡冥想也是可以的。

问题7 : Jean Yip 深圳

我必须决定是继续还是关闭第二家公司。我不知道我该怎么做，因为对我来说很难放手。冥想能帮助我做出最好的决定吗？或者我通过冥想种下的种子能给我最直觉或最直观的方向吗？如果答案是肯定的，请引导我谢谢。

Penny 老师回答：

疫情下老板面到的问题。以前我，跟老师团队去教课。这两年，很多东西不能干。通过解决问题冥想，去想一下。让我们未来更好。不要去想一下，心不用急。每天改变一个问题，就会很快的。

苹果创办人 – 公司就成功时候，被伙伴提离开了。放下苹果，开了其他公司 – 做卡通片公司。原本最厉害的是DISNEY。当下要种什么种子。当下种种子，无线可能性。可以放在解决冥想里面。

冥想可以让我们的直觉力跟好呢？决定都是我的感觉。我会放时间做有效的冥想。两年前上完师培，心想到可能疫情会很久，把一半变成线上课。八个月达到目标。相信种种子。当下，放下，可以在往前吗？你可以把3阶课，一把你的问题放在一起。

问题8: Minako hino , Group JP, Region Japan

如果我的家人中有人沉迷于赌博、酒精或毒品，他/她能通过冥想走向解脱吗？我也想知道，如果有这样的家庭成员受苦，有没有冥想的方法。

Name 老师回答:

自己案例分享。长期爸爸伯伯酗酒习惯 – 要如何解决？通过种种子，冥想。我们自己本身要做好事情。自己喜欢做的事情。误解会带给我们快乐感受。大压力 – 泡面，让我开心的感受。但，问题是，洋芋片，巧克力 – 让我舒雅，开心的感受。我们误解了。带给开心的感受。从我们开始。我正确理解吃东西，带给我们感受。

是否通过冥想帮助他们？王金屋冥想 – 老师美好品质，让我们掌握对于零食的误解。帮助自己本身。如何帮助他们呢？将种子与笔。他们觉得你疯了。法式餐厅 – 通过美食把他打造好。创造平台，让他送下种子。让别人听我么说话，专注别人身上。可以吃饭，开会专注。同步进行的种子。

GMR：很大问题。我父母亲也喝。有隐，互相帮助，这至于百分之8. 有影人相互帮助成功有60%，用了4步骤。互相了解，互相交谈，谈内在的赢。

第一要诚实面对。我现在有这问题。

第二：找同样问题的人。可能不空开讲。可以单独聊一聊。互助会。用4步骤。种下种子。个人经历，有问题人，与同问题人聊一聊，不管听得懂与否，一定可以种下种子。有些是公开的，有些是秘密的。

问题9: Wei Chieh, Group MC , Region Taiwan

一開始進入冥想時，利用七支供養暖身，很開心也很舒適，但過了10幾分鐘後，開始進入真正的內容，就感到焦慮，想草草結束，如何解決？

格西老师回答:

爷爷也喜欢做7支供，这个也就是对象，可以不用有其它的主要的冥想。七支供本身就是很好的冥想。我自己也经常这样，有时候七支供做很长的时间，我就不做主要冥想了。因为这个是可以的。有时候你七支供做的很好，然后还有时间，可以加一个冥想对象，把七支供做好了，在看情况，如果感觉可以继续做其它冥想，那么我们就继续。如果不想做也没问题。