

【现场直播Q&A @ 02.04.2022】

此教授笔录只供参考用途，并不代表教授，请勿转发。

问题1: Elsie , DCW, Singapore & Malaysia

冥想能够帮助到帕金森患者吗？

GMR回答:

格西老师身边也有朋友钻石山的前总监大卫，他也患有帕金森。坐在地上不是那么重要，莲花盘也不是很重要，重要的是我们坐得舒服。好像大卫也无法好好的做，你不一定要用传统的方式去做。

不一定要1个小时，我们可以改变策略：更短的练习但更频繁。每次5-6分钟，5-6次练习。让自己的身体可以尽量的舒适的一个位置。身体像牢笼，最终都会消散的。安静的坐姿，安静的坐着。练习多，规律的，到70岁格西老师都很好。

如果有医疗的问题，不应该停下冥想的练习，改为5分钟的练习，我相信你会看到好的结果。我想你会因为这个练习，可能忘记你身体的病痛。

但你会看到，尽你所能去练习，你能不能找到上一次那个感觉，去延续上一个冥想，找到续流。5分钟或10分钟，一天4-5次，续流，感觉就像1个小时。我认为者能够很大程度上改善你的健康。即便你的身体没有不舒服都可以的，去尝试，这是很好玩的。

问题2: 莊家嫻 , MC, Taiwan

老師們都說意識的種子是最強大的，那是否可以透過冥想當中的給予種出東西(金錢/房子/老師)? 像是在冥想對象當中，有人需要金錢種子，我在冥想給予對方，這樣可以種下種子嗎? 例如点赞他人可以獲得他10%的好种子概念

Wang Tian老师回答:

我们的意识种子最强大，原因是不管做什么，都是有初始的一个想法，一个念头。意识总是快速运转。有三种种种子的方式，通过身语意，对他人都有什么念头？是好的，或是可以改进的？比如我们要种财富的种子，会在施与受冥想做给也要财务的伙伴，可以这样种

种子。想帮助身边的人，可以通过意识种，但除了意识，也要行动，在身体中也一起做，因为意识有可能不在状态，比如如果在昏沉的状态，种的种子就没那么强大。所以，如果要帮助对方，身体力行可做的，就身体力行去帮助他，这会留下非常深刻的意识，行动要走起，意识也要做。

当点赞，看到对方好的地方，值得点赞，都是来自于我们的好种子，也给自己的好种子点赞，这就是为什么我们也有10%

问题3: YAXI娅希, RD, Guangzhou

家人不理解金刚智慧，不理解冥想瑜伽，不理解素食，虽然不反对我学习但是也不支持。

我即使凌晨起床练习瑜伽冥想，心里还是会担心他们会不会起来干预。

在吃肉的家庭里很难保持吃素，如果自己坚持吃素会影响家庭关系。我要怎么做到平衡呢？

Sharon老师回答:

为这位同学点赞她的坚持。在践行吃素时也遇到家人反对。需要往内看为什么我要冥想，吃素呢？多了很多自我省思的机会，就像穷苦人家的孩子，更能知道为什么要学习，而不会为了挑战而怯步。

我们践行是为了看到周围的人一起吃素（第三朵花），为了成为榜样。有一次我的腿烫伤，医生说我要吃肉才能恢复更快，后来我在想如果我能在吃素的情况下也能恢复，那会影响更多人吃素，秉持这样的信念，三个月后，医生都赞叹我恢复得很好。姐吃的不是素食，是保护生命维护世界和平。

如何影响家人支持，第三方循环，在同事方面种支持他人的想法，回响给家人也能支持你吃素。因为是家人，所以适时的撒娇一下也能获得支持。从表面和深层因下手一定能成功的。

问题4: Xueqing Gao高雪晴, FDI, Shenzhen

一些人经历过重大创伤，头脑明白可能是自己的种子，可是感觉还是无法逃离被伤害的各种后遗症。比如这次空难的家属，如何去种种子，化解内心的痛苦？

GMR回答:

当我们经历过重大创伤 - 在飞机空难中失去了家庭成员。我有一个朋友在钻石山，她乘搭的飞机坠机了。飞机断成两截。她成功从破损飞机逃生。当时只有2-3个生存者。后来她来到钻石山，她告诉我关于那一次的创伤。这件事发生在10年前了，从那件事后她无法工作。她原是学院教授但被迫放弃了她的工作。她无时无刻都处于害怕的状态，她也不敢搭飞机了。她是JULIE。

她也是遇到同样的问题。她问了GMR如何可以治疗重大创伤的种子呢？她的目标是要重新搭上飞机，不要有任何的担心。GMR认为她自己是没办法做到。

什么的冥想可以帮助到她呢？施与受冥想，专注他人的创伤，带上勇气，坐着，去想象有一个人也是一样 - 在飞机空难事故中 - 失去亲人或受伤了。她持续的练习这冥想3-4年了。一星期做这冥想3次。看看结果会是如何吧！

这3-4年，GMR教导她如何通过冥想把他人的痛苦带走，把他们要的感受给予他们。这样的疗愈来自与我们去帮助他人。一开始对于她来说不容易，因为她自己需要先承受他人的痛苦。太疯狂了。有一天，她告诉GMR她准备好了。GMR送她去机场。她成功搭上了4小时的飞机去见她的家人。现在她很好，在冥想中把他人的创伤带到自己的心，之后马上把这创伤毁灭掉。通过施与受冥想，带走了创伤痛苦，并且在心里马上消灭掉。她是一个很好的例子。

问题5: 朴恩莹 EnYing Piao , XDP-CN, Shenzhen

人生终极目标不明确，把眼前的小目标达成后有瞎忙的感觉，如何确定终极目标？终极目标是天赋和使命吗？那是要确定终极目标和后再去定详细的小目标吗？

Wang Tian老师回答:

人生可能有阶段性的目标，下一个是什么？总是会问自己这个问题，自然而然联想，在有限的时间，要做什么有意义的事情？是完成短期阶段性的目标就可以了？

老师分享几家公司的使命和愿景:

IBM: 无论是一小步，还是一大步，都要带领人类的进步。

华为：把数字世界带入每个人，每个家庭，每个组织，去构建万物互联的智能世界。

索尼：成为激发和满足好奇心的公司

他们的共同点是：鼓舞他人，利他，服务世界。

我们应该了解到，我们在这个世界上，没有人是一座孤岛。我想我们终极的目标，使命，就是利他。如果一生中，实现我们的目标的同时，思考到我们如何能够帮助身边的人，通过我自己，让他人的生活更加美好的话，从这个层面，我们也实践了来到世界上终极的目标。

我想，终极目标并不是实现阶段的点，来到这个世界，就是来帮助他人，我们不局限这个身体，还包含了我遇到的世界的所有的人。二阶，天赋使命激情，教我们如何融合这些去帮助他人的事情。

当老师刚毕业的时候，她想，如果她要找到她的天赋使命激情，她该怎么做呢？她帮助迷茫的伙伴，约她吃饭，帮她梳理，去找到天赋使命和热情，运用以上去帮助到他人。然后现在老师正在这里做着她天赋使命激情所在的事。帮助一个迷茫的伙伴，一起让这个世界变得更加美好。

问题6:ZhaoLingling , ZQ, Shanghai

老师，我们学习了种子是通过给出去，而种下，那如果我给自己（比如对自己好）能否种下种子呢？我想问，给出去和照顾好自己之间如何平衡，才能种下好种子呢？

Sharon老师回答:

很多人来到 DCI 体系都是好人，都是把好的给出去，都是善良的人，学习后的差异是，这体系真正的意义是，付出时，就是对自己的保障，进一步让他人创造他人想要的生活，其实好像是一个机制，不止照顾好自己，也照顾到身边其他的人。践行者，有些时候太善良了，忽略了自己。其实要照顾包含充满潜能的自己。自己的力量是不够的，要集中他力。你们要先照顾好自己，才做服务照顾别人。我们不只是来服务而已，是要自己也达成目标成为榜样，记得服务时把自己也纳入规划，服务众人，甚至服务全世界。

问题7:Sayuri Komatsu , JP, Japan

我学习到当你进行冥想静思的时候，你需要有一个对象。那么，当我呼气的时候，我是否可以想象坏事随着呼气从脚底出来？

GMR回答:

是的我们要有冥想对象，对象是要很美好的，深远的，有智慧的。有个人问老师要冥想什么？老师说想象你头上有角，10天后这个人没出山洞，原来他说出不来因为头上长角了。这其实是不好的，角是一个物质的东西，没有意义不能帮助到人。

你可以观想有阳光，能滋养大地，加上这一步，冥想是很有趣的，想想你的冥想如何帮助到他人。

问题8: Miku Sin, Hong Kong

格西老師，你好！感恩你的教導。我有個問題，我本身從事健康教練 2X年屬於多層級銷售，本身的業績已經很不錯，團隊有千多人。我學習種子法則後，成功讓自己的團隊增員，以及團隊業績有所提升。但與我直屬對下的三層伙伴，業績卻一直未有突破？我要種甚麼種子才能讓他們的業績有所提升？（註：他們的業績跟我是否很升職有很大的關係。而我很希望我能在公司的架構上，再升一級，讓我在整個組織裡面成為一位更有影響力的人，讓更多人可以學習種子法則）

GMR回答:

你可以創造機會，和你的團隊成員一起做冥想，從而幫助他人一起創造財富實現財務自由。可以當作一個項目來進行或者是在晨間會議時進行。介紹你的團隊成員捐款或做慈善，那他們就會有幫助他人的想法。接下來，做歌咖啡慶祝。

我們每一天都有很多機會種種子和做咖啡慶祝。

當一個人在達到目標時非常的煎熬，我們可以問她，他要什麼，他的目標是什麼。他們個人的目標也許和團隊目標不一致。帶領他們將這兩者結合，鼓勵他們，讓他們看到背後的動機。

比如說在新馬的剛商學院，主辦方會鼓勵學員打卡鏡頭，來讓他們更有專注學習同時也代表尊重老師及其他學員。幫助他們找到更高的動機。在6月的45階，我們將提到團隊關係。我們也會討論可以如何提升我們生命中的各種關係。