

LEKCE 6

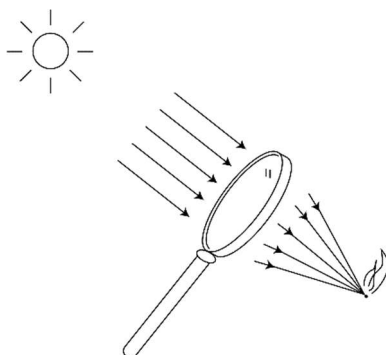
Během následujících týdnů se pět přátel opakovaně zabývá myšlenkou uspořádané mysli a jak je možné si nezbytné návyky osvojit. Dnes se sešli u Liů doma. Jeden z nich čte, další si kreslí do sešitu a tři pracují na domácím úkolu. Najednou Šan prolomí ticho.

„Snažím se už nevím jak dlouho číst tuto knihu, ale čtu stále dokola ten stejný odstavec. Když se dostanu na konec odstavce, nepamatuju si, co bylo na začátku!“ říká s čirým zoufalstvím.

„To se mi taky stává, obvykle když se v mysli zabývám ještě něčím jiným,“ reaguje Dian.

„Je to otázka schopnosti soustředění,“ dodává Intan.

Pan Liu, který je také v místnosti, reaguje: „Můžeme na naše myšlenky pohlížet jako na paprsky slunce. Už jste někdy drželi lupu blízko nějakého předmětu a nechali skrz ni zářit světlo? Paprsky se nasměrují na jeden bod. Protože je světlo soustředěno na ten jeden bod, jeho teplota působí mnohem silněji. Některé předměty může dokonce zapálit.“ Vezme kus papíru a pro znázornění přátelům nakreslí něco takového.



„Když jsou naše myšlenky soustředěné jako paprsky procházející čočkou lupy, stanou se velmi mocnými,“ pokračuje. „Tehdy jsme schopni vyřešit obtížné problémy a činit objevy.“

„Mluvili jsme o uspořádané mysli,“ přidává se Intan. „Myslím, že uspořádaná mysl by měla být schopna se soustředit.“

Šan, který pečlivě naslouchá, znovu promluví: „Jak ale máme soustředit své myšlenky? Nemám pocit, že bych je měl natolik pod kontrolou.“

Přátelé jsou chvíli potichu a přemýšlejí o Šanově otázce. Nikdo z nich nicméně nedokáže odpovědět. Pan Liu je povzbuzuje, aby v následujících dnech nad Šanovou otázkou rozjímali.

Aktivity

V příběhu Intan naznačuje, že uspořádaná mysl musí být schopna se soustředit. Níže jsou uvedeny příklady, které vám pomohou si to uvědomit.

1. Splnění některých úkolů se může na první pohled zdát příliš obtížné. Když se ale do nich pustíme, zjistíme, že nám několik úvodních kroků ukáže cestu kupředu. Abyste se o tom mohli sami přesvědčit, zkuste v následujícím cvičení vyplnit prázdná místa bez použití kalkulačky. Poté, co učiníte několik prvních kroků, objevíte vzorec, který vám umožní zbytek doplnit snadno.

$$\begin{array}{r} 1 \times 8 + 1 = \underline{\quad} \\ 12 \times 8 + 2 = \underline{\quad} \\ 123 \times 8 + 3 = \underline{\quad} \\ 1234 \times 8 + 4 = \underline{\quad} \\ 12345 \times 8 + 5 = \underline{\quad} \\ 123456 \times 8 + 6 = \underline{\quad} \\ 1234567 \times 8 + 7 = \underline{\quad} \\ 12345678 \times 8 + 8 = \underline{\quad} \\ 123456789 \times 8 + 9 = \underline{\quad} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \times 1 = \underline{\quad} \\ 11 \times 11 = \underline{\quad} \\ 111 \times 111 = \underline{\quad} \\ 1111 \times 1111 = \underline{\quad} \\ 11111 \times 11111 = \underline{\quad} \\ 111111 \times 111111 = \underline{\quad} \\ 1111111 \times 1111111 = \underline{\quad} \\ 11111111 \times 11111111 = \underline{\quad} \\ 111111111 \times 111111111 = \underline{\quad} \end{array}$$

2. Na co každý z vás soustředí své smyšlenky během následujících činností?

- a. Během modlitby:

___ Boží láska k vám
___ Slova, která pronášíte
___ Cvrlikání ptáků
___ Věci, které ten den musíte udělat

___ Jak se cítíte

b. Během vykonávání projektu služby:

___ Jak skvělý jste člověk

___ Vaši lásku k lidem

___ O kolik lepší jste než ostatní

___ Spolupráci s ostatními

___ Jestli si ostatní lidé všimli, že vykonáváte službu

c. Během čtení a konzultování ve vaší juniorské skupince:

___ Komentáře vašich přátel během sdílení

___ Co se vám dnes stalo ve škole

___ Co bude k večeři

___ Slova, která čtete

___ Zprávy, které vám přijdou na telefon

d. Během hry na hudební nástroj: _____

e. Během rozhovoru s přáteli: _____

f. Během učení se citátu nazpaměť: _____

3. Jsou chvíle, kdy se musíme plně soustředit na to, co právě v tu chvíli děláme. Například nemůžeme vést rozhovor s kamarádem a zároveň pozorně číst knihu. Ne všechny činnosti ovšem vyžadují tolik soustředění. Například mluvit s někým a přitom umývat nádobí obtížné není. Ke každé níže uvedené činnosti napište „S“, pokud vyžaduje hluboké soustředění, nebo „N“, pokud ne.

___ sledování televize

___ čtení Slova Božího

___ cesta do školy na kole

___ příprava na test

___ debata v juniorské skupince

___ hraní hry s přáteli

___ navlékání niti na jehlu

___ čtení zpráv

___ nakupování

___ umývání nádobí

___ jedení oběda

___ vysvětlování něčeho kamarádovi

- ___ pomáhání několika dětem, aby se naučily citát nazpaměť
- ___ poslech hudby
- ___ oblékání se
- ___ modlení se
- ___ skládání skládanky
- ___ násobení 2 x 3
- ___ násobení 214 x 328
- ___ přecházení rušné silnice

4. Někdy se k nám vloudí nechtěné myšlenky. Abychom je potlačili, potřebujeme myšlenku hodnou našeho soustředění. Ke každým myšlenkám v levém sloupci najděte myšlenky v pravém sloupci, na které byste se měli soustředit místo nich. Dvojice spojte.

Myšlenky na válku

Boží moc a síla

Naše vlastní slabosti

Myšlenky lásky

Chyby kamaráda

Myšlenky míru

Pocity nelásky

Silné stránky kamaráda

5. Poté, co se ve skupině pobavíte o níže uvedeném citátu, by se každý z vás měl pokusit se jej naučit nazpaměť.

„Ukládám vám všem, aby každý z vás soustředil všechny myšlenky svého srdce na lásku a jednotu. Dostaví-li se myšlenka na válku, braňte se jí silnější myšlenkou míru. Nenávistnou myšlenku musí zničit silnější myšlenka lásky.“