

自我提升课程（Self Transformation Program - STP）

参与者笔记： 单元： 01	题目： 实践每天祈祷	准则 1： 每天静坐和祈祷
导引者：	抄写员：	
日期：	时间：	地点：
宗旨：	探索为何我们需要祈祷	
目标	<ul style="list-style-type: none"> • 重温不同的祈祷文 • 确定我们所念诵的不同祈祷文 • 培育对 OM 的重视 • 了解念诵 OM 的四个部分和联系 	
出席：		缺席：

1.0 祈祷

2.0 开场（简介 - 5 分钟）

3.0 基本条规（5 分钟）

3.1 程序

在每一堂课进行中，导引者将提问问题，让参与者反思。

- 每一个参与者依顺序回答问题，每一人给予一分钟时间。或
- 脑激荡方式：任何参与者都可即时回答问题

3.2 基本条规

- 鼓励每一位参与者热烈参加 -- 分享他们的看法和评论。这让我们有机会互相认识和了解
- 依顺序回答问题时，假如你不想回答，可以略过（当你觉得要分享想法时，可以向导引者表示）
- 关注每一个人的需求，注意聆听，不可审问
- 尊敬他人的隐私，不可公开大家所讨论过的答案
- 聆听很重要，这样我们才能注意到他人的需求

4.0 格言—关于祈祷（10 分钟）

祈祷是宗教的气息，把人和神拉在一起，每一口气都把距离拉得越来越近。

Prayer is the very breath of religion, for it brings man and God together and with every sigh, nearer and nearer.

4.1 祈祷有何作用？（公开讨论）

5.0 赛中心有那些不同的祈祷？（脑激荡 - 10 分钟）

6.0 请你分享你曾为某些事或某些人祷告的经验。是否有效？（依顺序讲述 - 20 分钟）

7.0 为什么每天要祈祷？有何意义？（公开讨论 - 10 分钟）

8.0 念诵 OM 有什么意义？（脑激荡讨论 - 10 分钟）

9.0 什么是组成念诵 OM 的四个部分？（脑激荡讨论 - 5 分钟）

10.0 念诵 OM 21 次有什么意义呢？（公开讨论 - 5 分钟）

11.0 对本课程你有何见解？（顺序回答 - 10 分钟）

今天的课程让你有什么更深入的了解和思考，请与大家分享。

12.0 请与大家分享你的‘每天祈祷’行动计划。

个人行动计划	
小组行动计划	每天念诵 OM 21 次或其他祈祷文。下一堂课与大家分享体验。

以念诵 OM 三声来结束今天的课程。讨论并确定下一次集会的：

日期：

时间：