

自我提升课程

| | | |
|------------------|--|------------------|
| 参与者笔记： 单元： 02 | 题目： 了解伽耶特黎真言（Gayathri Mantra） | 准则 1： 每天静坐和祈祷 |
| 导引者： | 抄写员： | |
| 日期： | 时间： | 地点： |
| 宗旨： | <ul style="list-style-type: none">• 探索 Gayathri Mantra 的重要性• 探索真言（Mantra）的意思• 确认 Gayathri Mantra 的价值 | |
| 目标： | 每天至少念诵 Gayathri Mantra 3 次 | |
| 出席： | | 缺席： |

1.0 祈祷

2.0 基本条规（5 分钟）

温习第一堂课所讲述的基本条规，强调一些大家忽视的重点。

备注：

- 参与者对问题的回答蓝色：在前一堂课程中
- 红色：给予导引者的提示，笔记和指导
- 青色：引述的格言名句

3.0 请分享你‘每天静坐和祈祷’的体验。

3.1 请与大家分享你的行动计划？（顺序回答）

3.2 你是否密切关注自己行动计划的进展？若有，请与大家分享你的经验。（顺序讲述）

4.0 什么是真言？（公开讨论） [5 分钟]

5.0 学习文章（10 分钟）

Gayathri 真言：‘Ga’ 意谓‘赞唱’而‘Tri’ 意谓保护，因此 Gayatri 保护赞唱者。念诵这真言会逐渐驱散无知的阴霾而让人看到隐藏在后面的灵光。它是珍藏在吠陀经里的宇宙祷文，是人类所知道的最古老的经典。Gayatri 被称为吠陀之母，是众神的化身。假如你念诵 Gayatri Mantra，你就无须念诵其他真言了。

Gayatri 有 3 个名字: Gayatri, Savitri, Saraswati。

Gayatri 是感官之主宰，

Savitri 是生命力的主宰，

Saraswati 语言之神明。

当你以念诵真言来培育你的心智与直觉时，使它产生效应的就是 Gayatri。当 Gayatri 扮演生命的保护者时，她就叫 Savitri。Savitri 在往世书中被描述为一个坚贞的妻子，以虔诚的祷告来挽回她丈夫 Sathyaavaan 的生命。当你的语言受到保护时，那保护的神明就是 Saraswati。所以说，这是感官，心念和语言的三位一体。这三者代表身口意的洁净。凡修习身口意之纯净与一致者，就会获得 Gayatri, Savitri, Saraswati 的加持并寓居于其内。

- 参考‘九项行为准则’第 76 页

从小就念诵 Gayathri Mantra 的孩子会很聪明。念诵这真言让人的生命获得净化。

5.1 为何 Gayathri Mantra 很重要？（脑激盪）

5.2 Gayathri Manthra 的每一个字有什么涵义？

6.0 那些时间和地点适合念诵 Gayathri Manthra？（公开讨论 - 10 分钟）

7.0 念诵 Gayathri Manthra 有什么好处？怎样才能得到最大的效应？（公开讨论 - 15 分钟）

8.0 你对本课程有什么见解？（顺序回答） [10 分钟]

9.0 请与大家分享你‘每天静坐和祈祷’的行动计划。

| | |
|---------|--|
| 个人的行动计划 | |
| 小组行动计划 | 在每天的例常祈祷增加念诵 9 次 Gayatri Mantra 和 21 次 OM，然后与大家分享你的经验。 |

念诵 3 次 OM 来结束今天的课程。讨论并确定下次集会的

日期:

时间: