

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

参与者笔记： 单元：01	题目： 无私服务（Seva）对比服务（Service）	准则 4： 无私服务
导引者：	抄写员：	
日期：	时间：	地点：
宗旨：	<ul style="list-style-type: none"><li>• 深入了解无私服务（Seva）的精神基础</li><li>• 探索无私服务（Seva）与服务（Service）的不同</li><li>• 确认实行无私服务的正确程序</li><li>• 了解无私服务的真正好处</li></ul>	
目标：	<ul style="list-style-type: none"><li>• 以斯瓦米的箴言（Mahavakya）来阐明中心理事（及信徒）的必要行为。</li></ul>	
出席：		缺席：

### 1.0 祈祷：3 遍 OM，3 遍 Gayathri Mantra

### 2.0 欢迎/开场（简介 - 5 分钟）

- 解释如何使用笔记簿。
- 任命一个“抄写员”把参与者的回答记录在白板上。
- 鼓励参与者不要错过任何单元。（有兴趣的信徒可以静坐旁听。旁听者不应该参与讨论，因为他们已经错过了早期的课程。他们的加入可能造成导引者必须重复前几个单元的内容，这会导致讨论时间的延长）。

### 2.1 程序：

- 在每一堂课进行时，导引者将提问问题，让参与者思考。
  - 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。

### 2.2 基本规则

- 鼓励每一位参与者积极回答问题，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。

- 有些参与者在讨论结束后会有灵光一闪的理解，如果不把它记下来 可能会被遗忘。

### 3.0 请与大家分享你无私服务的经验。（10 分钟）

#### 3.1 什么是你的目标？ [顺序讲述]

#### 3.2 你的目标是否曾经实现？若有，请与大家分享你的经验。

### 4.0 服务（**SERVICE**）及无私服务（**SEVA**）有何不同？ [公开讨论] （15 分钟）

### 5.0 峇峇的信息 （20 分钟）

“首先，赛中心协调员（Coordinator）必须引导，然后谦逊地工作。这样，他才有资格去告知他人，并获得他人的尊重。要获得别人真正的敬重，你必须身体力行，身口一致。首先 ‘身处之（BE）’，第二 ‘体行之（DO）’，第三 ‘口述之（TELL）’。

在我们的组织里，大家都很努力工作。但在灵修道上，他们对程序并不清楚 -- ‘什么须要做，该如何做’。这些大家都应该弄明白。其实，所有信徒都很活跃，各方面都很好，就是没有机会去了解灵修之道。。。”

#### 5.1 你对斯瓦米的信息，“大家都很努力工作，但在灵修道上，他们并不知道程序”有何了解？ [公开讨论]

“大家都很热忱，但要获得快乐你必须感觉与神在一起工作，为神工作。快乐是能与神融合为一。神无所不在。无论在做些什么，你应该觉得这是神的工作。神是通过这个身体来执行工作。神通过这个心念来执行，通过这双手来工作。如果你以这种感觉工作，‘自我-EGO’自然没有立足的机会。

身体只是一个负连接。它没有生命，只是一种物质。心念是一团欲望。只是一种想象。你不是想象，你不是身体，你是阿特玛（ATMA 灵性）。要这样想，‘我是阿特玛，我是阿特玛’。这样，无论任何工作都难不倒你。

你不该觉得是在服务他人。你应该觉得‘无论我在做什么，是做给自己。。我自己。。我自己’。这是因为你无所不在。你须感觉相同的阿特玛存在于人人之内。”  
—— 峇峇

#### 5.2 你对 [首先 ‘身处之，体行之，然后口述之’] 有何理解？ [公开讨论]

#### 5.3 这是否说在还未合格时，人们不应该扮演活跃的角色？ [公开讨论]

#### 5.4 如果我们以一个倒置的三角形来画斯瓦米的箴言，‘身处之-TO BE’，‘体行之-TO DO’和‘口述之-TO TELL’。该如何把它们摆在三角形的地基，中间和顶端呢？ [公开讨论]

- 假设每个面积是根据每个类别所作出的努力。
- 在三角形里，面积的大小显示参与每个活动所付出的精神努力的重要性。

6.0 根据你最近在（工作，赛中心，家里）的经验，请与大家分享你认为“TO BE, TO DO, To Tell”被证明是正确的事情？ [顺序讲述] （10分钟）

7.0 个案研讨 [15分钟]

通常，参加中心峇赞过后，彼得就帮忙收好神台和地毯。有一天彼得向中心主席投诉没有人帮助他收拾。他关心的无非是‘信徒应该在中心做 SEVA’。他感到特别失望，因为信徒宁可谈天也不来帮忙他。

7.1 彼得在执行任务时，对 SEVA 抱着什么样的态度呢？ [公开讨论]

7.2 彼得的投诉有理由吗？

7.3 你会如何帮助彼得解决他所面对的情形？

7.4 你将对彼得说些什么？

7.5 如果你是彼得，你会如何处理这件事？

8.0 你对本课程有什么见解？ [顺序回答] （10分钟）

9.0 请与大家分享你的‘无私服务’行动计划

个人行动计划	
小组行动计划	参与一项你充满激情的活动，把它作为你体现无私服务（seva）的主要活动。

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: