

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

导引者手册:	单元： 01
准则 4:	无私服务
题目:	无私服务（Seva）对比服务（Service）
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>

### 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。

备注：内容：

- 蓝色：在课程进行中，参与者对问题的回答。
- 红色：给予导引者的指示，笔记和教导。
- 青色：引述的格言名句。

### 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）

导引者总结：SEVA（无私服务）要求执行者务必放下‘自我’，并对自己的付出一无所求，不期待得到任何利益或回报。通常，不求回报的行动被误解为执行者的心中没有任何具体的目标和结果。其实不然。一个不求回报的行为是指执行者对行动所带来的好处和结果不怀任何动机，例如：不期待因为行动而带来的权利、名誉等。这些感觉和达不到成果时的相反感受如沮丧、失望、抑郁等都是‘自我-EGO’的属性。

### 5.0 峇峇的信息（20分钟）

导引者询问参与者是否明白斯瓦米的信息。

“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，但是没有机会去了解灵修之道。。。 ”  
--峇峇

*“A coordinator should first lead and work with humility. Then he will earn the right to tell others. When you have no right, others will not respect you. To earn real respect, you should do what you say. First ‘Be’ and the second ‘Do’ and third ‘Tell’ .*

*In our Organisation all are working hard. But in the spiritual path, they are not able to know the procedure – what is to be done, how it is to be done. These should be clear. All are very active. All are good, but they have no opportunity to know the spiritual path.....”*

#### 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】

导引者向参与者发问，“大家要如何做，做些什么才能时时提醒自己关于斯瓦米的劝告？”

信徒可在每次的SEVA活动之前，向主祷告，把活动奉献予主。

导引者把斯瓦米语录的第二部分写出来 – 这里，斯瓦米强调在执行 SEVA之前，正确的态度是很重要的。

“大家都热忱，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。如果你以这种感觉来工作，‘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，无论任何工作你都应付裕如。

你不应该觉得是在服务他人。你应该这样想：‘无论在做些什么，我是做给自己。。我自己。。我自己。’ 这是因为你无所不在。你必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，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]

导引者总结说，‘Be - Do -Tell’ 是一个动态过程。

‘Be - 身处之’ 的意思是把焦点（例如：世界和平、环境保护、为穷人提供食物等）放在斯瓦米或阿特玛上，这样我们就不会开始建立 doership（我是做者）的感觉。当准备参与活动时，即开始 ‘体行之-Do’ 的时候，我们将会遇到挑战。先分析自己对这些挑战的反应，然后把一切回归于斯瓦米。在过程中我们净化 ‘自我’，服务的热忱增加，同时通过这些行动激励他人。这样，我们才赢得 ‘口述之-Tell’ 的权利，告诉他人做 SEVA 的好处。

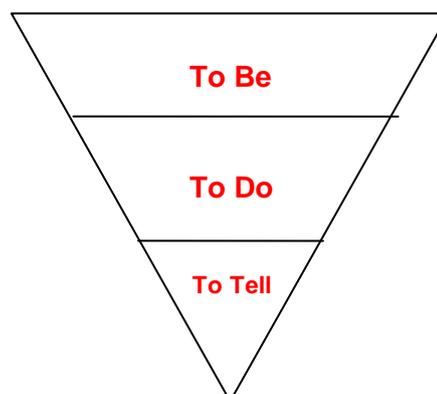
Facilitator summarises by saying that Be - Do -Tell is a dynamic process.

Be means to be centred on the vision (eg on world peace, restoring the environment, feeding the poor etc.), on Swami or the atma, so that we don't start to establish a sense of doership. We start the 'Do' when we take on roles to start the activity. As we start doing we start to encounter challenges. We need to analyse our reactions to these challenges and to rededicate everything back to Swami. In this way we get cleansed of our egoistic impurities and as we get purified, our enthusiasm to do increases, and we can start motivating others through our actions. This is how we earn the right to 'tell' them about the benefits of doing seva.

5.4 如果我们以一个倒置的三角形来代表斯瓦米的箴言：‘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的每个活动所付出的精神努力的重要性。

导引者画出空（没有文字）的倒置三角形：



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’ ‘身处之，体行之，口述之’被证明是正确的事件？ [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：