

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

导引者手册：	单元：02
准则 4：	无私服务
题目：	增强对无私服务（Seva） 的动力/积极性
宗旨：	<ul style="list-style-type: none">• 探索增进无私服务（Seva）之动力的因素• 了解无私服务 (Seva) 之动力低落的原因
目标：	示范如何成为无私服务的神圣工具

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 and 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 你是否实行自己订下的行动计划？若有，请与大家分享你的经验。

在上一课的小组行动计划里，我们鼓励大家确定一项自己热衷的活动，作为执行无私服务(Seva)的主要活动。

3.3 你是否做到了呢？ [公开讨论]

4.0 峇峇语录

“你必须在颂赞组继续执行活动，并相信神的意愿就是你所有计划和执行活动的基本动机。你是谁？你就是那神的意愿，它赋予你生命，活力，意志和智慧.....”

"You must carry on the activities of your Unit in the faith that a Divine Will is the basic motive power of all that you plan and do. Who are you? You are that Divine Will that gives you Life, Vigour, Will and Wisdom...."

-Baba

4.1 请问什么是一般活动（normal activities）的动力（积极性）来源？ [公开讨论]

4.2 你对语录中的‘神的意愿’有何理解？ [公开讨论]

导引者的结论：“意愿”取决于我们的意识程度并决定我们的积极性。一般活动在受到‘自我-Ego’的影响下，会以我们的‘自私的欲望’为动力。在此情况下，我们难于体验来自遵循神的意愿而获得的福乐。

把自己当作‘神的工具’，积极地为大众服务时，我们就是在执行神的意愿。

5.0 个案研讨

帕特里克是赛中心的主席。今年，他决定积极参与‘价值观步行’活动的筹备工作。他收集，研究步行概念的资料。他意识到当今社会，媒体在家庭里推动负面消息和负面价值观的作用非常大。

更甚的是，物质主义兴起，导致人口爆炸，全球工业化，气候变暖，森林被滥伐，并造成对环境的严重破坏。对物质享受的追求，让人们变得更加自我和自私。

然而，大致上我们的社会还是和平的，这是大家必须保护的珍贵财产。为了扭转这个负面趋势，以‘价值观步行’的活动来推动社会正面价值观的认识和成长是值得赞许的。

帕特里克认为，为了要建立一个更美好的世界，与其把焦点集中于负面观点上，我们应该激发自己，社会和宗教组织，学校和企业，采取坚定的立场来维护正面的价值观。这样，大家都受益匪浅。他知道，过去几年的‘价值观步行’活动深得社会上一些知名人士的支持，所以相信今年将会吸引更多人来参加。

帕特里克知道必须遵循斯瓦米的 Mahavakya（箴言/格言），即先身处之，然后体行之，最后口述之。这意味赛信徒必须作为榜样带领大家，使步行活动获得成功。帕特里克要求中心理事估计大约有多少赛信徒会出席参加。他期望单从中心就会有超过一百个信徒与家人朋友来参与。然而，出乎意料，理事说，帕特里克的中心大约只有 30 人可能出席。听到这个消息他很失望。他与团队研究，想找出反应冷淡的原因。Seva 协调员指出，在很多赛中心经常是同一组信徒参与赛服务活动。

问自己以下问题，并作出反思。

5.1 虽然受到鼓励，为何还有许多赛信徒不热衷于参加 Seva 服务活动？ [公开讨论]

参与 seva 活动，我们必须放弃舒适的日常生活惯例，习惯和一些深感兴趣的网络活动。其实，如果要培育这种服务精神，我们就应该准备作出牺牲。

5.2 我们需要做些什么来激励信徒更积极的参与 Seva 活动？我们是否可以鼓励赛中心以外的人士来参与 Seva 活动？ [公开讨论]

当我们承担更多的 seva 服务活动时，我们的私心会逐渐减低，自信心增强。这样，组织也会逐渐成长。

5.3 我们要如何吸引不活跃的信徒来参与 Seva 服务活动？ [公开讨论]

5.4 我们是否在担任中心理事时才真正的活跃？ [公开讨论]

5.5 为何卸任后的中心理事都变得‘不活跃’了？ [公开讨论]

6.0 在执行各别的灵修活动时，灵修协调员和 Seva 协调员有何区别呢？ [公开讨论]

大家都是 SEVA 的协调员，都在做服务，意义上是没有区别的。然而，活动的多元化需要不同的协调员来负责不同的领域。

7.0 你对本课程有什么见解？ [顺序回答] （10 分钟）

8.0 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	在家里，当你很消极的去做一项任务时，把它写在日记里并写下你为何会这样。

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: