

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

参与者笔记： 单元：03	题目： 家里的无私服务（Seva）	准则 4： 无私服务
导引者：	抄写员：	
日期：	时间：	地点：
宗旨：	改善家庭集会或活动的方式以制造一个‘神圣’的家居氛围。	
目标：	<ul style="list-style-type: none"> ● 参与者确认：如何帮助家庭成员培养无私服务（Seva）的正确态度。 ● 参与者策划：如何让自己成为家里 Seva 的楷模。 	
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。

3.3 根据你的观察，什么是造成对活动消极（缺少动力）的原因？ [公开讨论]

4.0 峇峇语录

“教导孩子的第一件事是让他们心中知道并感觉必须遵循一些方法来尊敬父母，维持行为端正及保护家庭的完整。”

“The first thing to be taught to them [children] is to get into their hearts the need and the method by which they can respect their mother and father at home, conduct themselves and give a shape to the homes in which they live.”
-Baba

4.1 为何斯瓦米把教导孩子尊敬父母当作首要任务？ [公开讨论]

4.2 给父亲的问题 - 你要怎么做以让母亲在家里获得大家的尊敬？ [公开讨论]

4.3 给母亲的问题 - 你要怎么做以让父亲在家里获得大家的尊敬？ [公开讨论]

5.0 个案研讨

屈费里是赛中心的教育协调员，他对改善沙迪亚赛教育（SSE）计划的效果很热心。他认为中心的家长没有充分参与孩子的赛教育计划。每个星期SSE老师只花大约一个小时与孩子们上课，而孩子的其余时间都与家人在一起。

他决定让SSE第3组的孩子意识到他们该如何关心和帮助自己的家。他在自己的家里观察到，太太不需要孩子付出太多就能帮她完成很多任务。他考虑到，虽然孩子需要时间来专心读书和游戏，但他们也同时可以学习一些技能，改变态度，作出安排来为自己的家付出。

在家长会议里，屈费里提议家长们选择一项seva活动让孩子帮助父母在家里完成这项任务。

杰克决定让他的儿子添学会帮助妈妈。他和添聊天，商量。他们一致认为，妈妈下班回家后有很多事情要做，所以他们会尽可能地多帮她一些。第二天，他观察添，看看他在帮母亲做什么。妈妈正在厨房里忙着，而添却不见踪影。他去添的房间，问他为什么没帮妈妈。添回答说，他问妈妈是否需要帮忙，但妈妈说此刻并不须要。

到了晚饭时间，妈妈已经把厨房清理干净。晚饭后，每个人都在聊天，妈妈清理了桌子，把所有的碗碟放进洗碗机里，然后进入她的房间。

- 5.1 在母亲参与的过程中，她必须对儿子添的态度负责吗？ [公开讨论]
- 5.2 你建议杰克应该怎样做，才能指导添正确的方向？ [公开讨论]
- 5.3 为别人组织 **seva** 活动而自己不参与做事，可以吗？ [公开讨论]
- 5.4 家长应该如何分配家务？ [公开讨论]
- 5.5 孩子帮忙做家务有什么好处？ [公开讨论]

6.0 峇峇语录

职责所在而非爱是可悲的
 职责所在而有爱是可取的
 基于爱而非职责所在是神圣的
 Duty without love is deplorable
 Duty with love is desirable
 Love without duty is divine

- 6.1 检讨 5.2 的建议，并讨论它们是处于什么层次。
- 6.2 我们需要做些什么额外工作来培养添在家做 **seva** 的态度？
- 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	当你必须做一些家务时，把心中的感受和想法记录在 STP 的日记里。 <ul style="list-style-type: none"> ● 在做家务时，你的表现是否一致。 ● 你抱着什么态度去做家务呢？例如：在执行职务时，你相信自己是处在(职责所在方有爱(duty with love)或 基于爱而非职责所在(love without duty)的那一个层次呢？

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: