

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

参与者笔记： 单元：04	题目： 授权与灵性身份	准则 6： 经常阅读赛经典
导引者：	抄写员：	
日期：	时间：	地点：
宗旨：	增强对自己的灵性身份的自信	
目标：	参与者能够： <ul style="list-style-type: none"> ● 授权自己作出改变：通过三种每个人都能进行改变的行动。 ● 确认‘克服怀疑’与‘培养信心’之间的关系。 ● 理解与自性原则认同就会得到最根本的爱。 ● 描述判断和观察之间的分别 ● 觉察到一些‘无效’言语的出现。 	
出席：		缺席：

1.0 祈祷：3遍 OM, 3遍 Gayathri Mantra

2.0 欢迎

3.0 基本条规 (5分钟)

4.0 请分享你实行‘经常研读赛经典’的体验。

4.1 请分享你的行动计划？[顺序讲述]

4.2 你是否密切关注自己的行动计划的进展？若有，请与大家分享你的经验。[顺序讲述]

第1部：授权

5.0 授权自己作出改变

在授权自我改变的行动中，有三种主要模式可以改变或提升行为，或纳入一个特定的精神修习。

- 1) 更正
- 2) 纠正行动 - 即防止复发的行动
- 3) 预防行动

上述三种行动的方法是不同的。

在(1)和(2)的方法中，失败或不足已经发生。

(1) 更正

我们意识到已经犯了一项错误，然后采取措施更正错误。例如，在准备一杯茶时，发现茶是没有添加糖的，那么为了更正，就把糖加进去。这种情况是可以改正的。

然而，生活中的许多事情是无法更正的，因为它的过程不可能被逆转。（注：如果我们喝了无糖的茶，更正根本是不可能的）。例如：如果父母忙于工作或有太多任务，在孩子的青春期前没有花时间与他们相处，过后才意识到这一点，他们就不能“更正错误”来弥补这个遗憾。

我们现在进行的灵性修持也一样。在早期的生活中我们并没有意识到的缺陷，直到现在我们才觉察。例如，年轻时，我们并没有意识到每日冥想和祈祷的好处，不说别人坏话的价值等。虽然我们可能觉得后悔，但重点是，感觉不好或内疚都是无用的。这些都不是建设性的想法。这种情况需要切换到第（2）点，我们确定所需要采取的步骤，以避免同样的问题再次发生。

（2）防止复发的行动 - 纠正措施

然而，要确定采取防止复发的行动（纠正行动），并不那么容易。在单元（2）斯里卡士杜里的案例中，他受到斯瓦米的严厉责备，经过反思，斯里卡士杜里决定放弃赛组织的主席职务。他认为唯有这样做，才不会让斯瓦米再受到伤害。事实证明，这不是防止复发的正确行动！

他需要采取的真正行动是内在的。他需要放弃“作者”的感觉，这样，他才可以更有效地去扮演自己的角色。同样，我们的灵性修养也应该如此。通常心念会让我们放弃正在进行的一些做法（例如：早晨 5 点醒来进行“冥想”，觉得太难了）。但是，我们需要更深入地了解，什么让我们产生这种想法。

专注于防止复发的努力是很有效的。比其他活动如自我同情或屈服于失败更为有效。

（3）预防措施

最后，第三个也是最有效的行动是预防性行动。在这种情况下，失败还没有发生。在此，参与者配备了可以完全避免这个问题的技巧和观点。当我们参与 STP 课程的讨论时，我们听到赛兄赛姐所面临的挑战，我们可以从他们的经验中学习，把这些经验化为预防性行动。在学习的过程中，我们发现需要依赖所有 3 种类型的行动。因为在建立一个新技能之前，会有一个试验和犯错的过渡期。在‘自我改变’的模式里，逐渐改进至‘自我掌握’的过程。所以在过渡期间，我们需要更正和纠正措施的组合。当新的习惯已建立后，我们才有能力采取预防措施。

5.1 以下的情景属于什么类型的行动？ [公开讨论]

情景 1：我的儿子深夜出去，没打电话回来。

我的儿子大约 17 岁左右，拥有驾驶执照。他向我要车的钥匙。我把钥匙交给他，告诉他必须在晚上 11 点回家。但是，他并不准时回家，也没打电话回来。我们无法找到他。我很担心他发生了什么事。结果，我和太太只好保持清醒等他回来。我决定在他回来时跟他谈谈，希望改变他今后的行为。当他终于回来的时候，已经是半夜 1 点钟了。

当儿子终于回家时，我却不能控制自己。他一打开门进来，面对着他，我情绪失控，开始向他大喊大叫。我责问他，为何忽视我吩咐他晚上 11 点回家的要求。事情变得非常不愉快。我的儿子说，他没有意识到迟到几个小时竟闹成这么大的事情。他冲进自己的房间，砰的一声，大力把门关上。剩下我和太太不知所措。一切事情的发生并非我所想要的。

情景 2：我的儿子深夜出去，没打电话回来。

我十多岁的儿子向我要汽车钥匙。我答应给他，但他必须遵从一些条件。我明确指出他必须在晚上 11 点回家。儿子抗议，最后我们妥协，他必须在午夜十二点回来。此外，他也同意，若不按照约定回来，他将被禁止出外一个星期。

然而，儿子不按时回家，也没打电话通知，我们根本找不到他。终于，他在午夜 1 点时才回家。我在门口见到他。这一次，我保持冷静，因为我们已经同意他必须面对的后果，也就是说他必须被禁足在家里。当我问他发生了什么事时，他说和朋友在一起的时候，手机没电了。然后，开车回来时，汽车的一个轮胎漏气而扁平，换轮胎花了他们大约 45 分钟。手机没电使他不能打电话。我问他，以后要怎么做，他说将会携带一个充电器。他通常把手机放在车里，将来可以把它直接连接到车里的电池组。我对他说，因为他尝试做正确的事情，所以只会被禁足 2 天。儿子同意了，于是我们很友善的分手。

第二部:灵性身份 培育自信

6.0 语录 - 爱的必备条件

斯瓦米说：

“培育爱的必备条件是培养信心，去除疑虑和怀疑。有信心就有爱；有爱就有平和；有平和就有福乐；有福乐就有神。就因为你对她是你的母亲很有信心，所以你爱她。如果你对这个情况怀疑，爱就无立足之地。信心是爱和内心稳定的基础。但是，我们发现今天处处都是心神不宁的人。”

“今天，人们完全缺乏精神力量。自信心起起落落。心念并不稳定。当意志时时刻刻都很消沉时，生活岂能过得很充实？每一个人都要努力培养勇气来面对变化无常的生活，以泰然之心对待快乐或悲伤。”

6.1 为什么斯瓦米说信心是爱的基础？ [公开讨论]

斯瓦米所描述的这段旅程是基于耶稣的三个声明：

- 1) 我是神的使者
- 2) 我是神的儿子
- 3) 我和我的父亲是‘一’

这些声明代表 3 个逐渐发展的阶段，以了解自己的真实身份。第一个声明意谓我们仍然有一种分离的感觉，即：神，然后我，我就是祂的使者。

在第二个声明中，有亲属的感觉，作为神的儿子，我与神关系密切。

最后，在第三阶段，我们被确认是神圣的。我和神是‘一’，并没有两个。

斯瓦米说：

“首先，你要培育自信心。唯有那些对自己缺乏信心的人开始徘徊，摇摆不定，走上各种不同的道路。”

6.2 请分享：你曾经缺乏信心的某种情况，结果如何？ [顺序讲述]

斯瓦米赐予我们一个美丽的比喻：一只小鸟栖息在一棵树的枝杆上，这枝杆是脆弱的。这个比喻为我们提供一个有自信的人的形象。虽然他在生命中可能受到种种波折的冲击，但始终能够找到自己的平衡点。



斯瓦米说：

“一个缺乏自信的人难以取得任何胜利。只有当你充满自信时，你才获得自我满足。当一只小鸟栖息在一棵小树或树枝上的时候，树枝因为鸟的重量而上下摇摆。但是，这只小鸟不会因为树枝的摇动而感到不安。是什么原因呢？小鸟的安全并不依靠它栖息的树枝。它依靠的是自己的翅膀。即使树枝向上或向下摇动，甚至断裂，小鸟都可以依靠自己的翅膀飞走。它根本不必担心。即使是栖息在树枝上的小鸟，对自己和翅膀都充满了信心，它无所畏惧。”

“你要培养自信，这样你才会得到自我满足。一旦获得自我满足，你就能展现自我牺牲，从而导致自我证悟。自信是自我证悟的根本。”

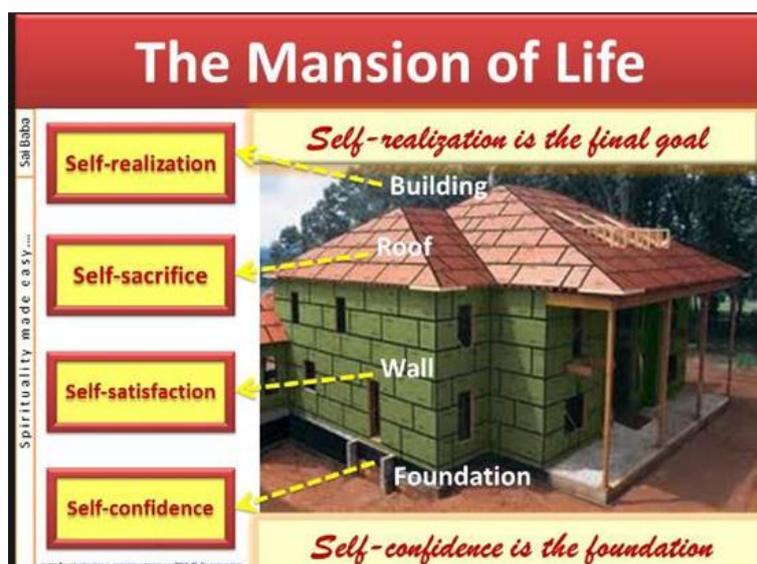


图 1 - 生活大厦：以自信为基础

要培养自信心，就要作出努力。很多疑虑都储存在我们的潜意识中。它们形成盲点，影响我们的判断力，阻止我们获得灵性上的进步。

在讨论与分享中，我们要识别这些负面的态度或观点，并关注它们。请记住这些见解，否则我们很快就会忘记它们。

6.3 请分享：你以爱为基础而产生自信的一段经历？ [顺序讲述]

7.0 以实例来进行脑筋激荡讨论：判断和观察有何分别。 [脑筋激荡]

判断	观察

评判自己或他人和进行观察有很大的差别。在前者，我们非常情绪化和批判性。在后者我们会抽离而并赋予权力。随着在灵修道上的进步，我们学会不再评判自己，最后也减少对别人的批判。斯瓦米的许多教导提供观察并赋予我们权力。当我们不再轻易做出判断时，我们将变得无私和富有爱心。

8.0 你认为把一件事说成‘难 hard’和说它是‘挑战 challenge’有什么不同呢？ [公开讨论]

9.0 你认为我们‘尝试’做某些事情或我们会去做某些事情有什么区别呢？ [公开讨论]

10.0 请分享你对本课程的见解？ [顺序回答] (10 分钟)

11.0 请与大家分享‘经常阅读赛经典’的行动计划。

个人行动计划	
小组行动计划	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在家里，观察你需要改变的任何情况。你采取了哪种方法？记录在你的日记中，分享你的见解。 2. 每次观察： <ul style="list-style-type: none"> • 你以判断的方式行事，然后把它记录在日记中。 反思：如果你专注于纠正措施或预防措施，是否可以避免这种情况的发生。 • 在生活中曾使用“难hard”或“尝试try”或“忙busy”为借口。把它们记录在你的日记中，反思并记录你如何解决它们。

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：