

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

参与者笔记： 单元：01	题目： 了解欲望	准则 9： 抑制欲望
导引者：	抄写员：	
日期：	时间：	地点：
宗旨：	<ul style="list-style-type: none">理解何谓欲望，提高意识该如何调控源自欲望的行动。参与者能够区别什么是欲望，癖好，瘾或目标参与者能够区分：外部的结果和内部的结果	
目标：	<ul style="list-style-type: none">参与者了解欲望的本质和起源参与者积极考量源自欲望的行动所产生的后果	
出席：		缺席：

1.0 祈祷：3 x Om + 3 x 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）。

3.0 基本规则（5 分钟）

3.1 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。

3.2 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。

4.0 什么是欲望？什么是它的起源？ [公开讨论]

4.1 是否造成一些你所知道的后果？

5.0 列出你所经历的各种欲望。根据这些欲望的强度而分类（例：烟瘾，毒瘾）。 [公开讨论]（15-20 分钟）

6.0 什么是目标？请举例，并讨论比较‘目标和欲望’。 [脑力激荡]（10 分钟）

6.1 什么是期望？ [脑力激荡]（10 分钟）

7.0 案例研讨（20 - 30 分钟）

彼得和凯西生活在偏远的乡村小镇，距离最近的购物中心和餐馆至少50公里以外。在一个黑暗，下雨刮风的冬夜里，彼得很想吃比萨晚餐。当他们检查冰箱时，发现已没有任何做比萨饼的材料了。可是，他们还有足够的蔬菜，米饭，面包和食物。彼得建议他们开车到购物中心购买一个比萨当晚餐。凯西说，这没什么意义，时间有点晚了而且要考虑天气的情况，他们应该留在家里，利用家里的食物煮晚餐吃。彼得坚持他们应该出去。经过一番争论后，他们决定留在家里。这让彼得感到非常不满，整个晚上焦躁不安。

7.1 根据上面的案例，确定欲望的元素和基本需求。 [公开讨论]

7.2 如果彼得和凯蒂已经决定驾车出去买比萨，什么是短期和长期的后果？ [公开讨论]

7.3 如果你是彼得，你会接受这个决定：留在家里吃现有食物煮的晚餐吗？ [公开讨论]

8.0 在生活中，你是否也经历过类似的情况？如果是，请与大家分享。 [顺序讲述]

9.0 参考语录

“.....源自欲望的行动应该导致智慧的观点涌现。我们不应该顺从自己一时的兴奋或冲动而作出的一些轻率的行动。激荡的思维时而出现和消退。当你放任这些心念时，勿让这些想法遮蔽了自性（Atma）的光芒。”

“.....our actions should spring from the desire to attain the view of wisdom. We should not submit ourselves to any temporary excitements or allow our impulses to plunge us into thoughtless actions. The surge of thoughts arise and subside in you. While you indulge in thoughts, do not permit these thoughts to cloud the effulgence of Atma.”

- Summer Showers In Brindavan 1973

10.0 你对本课程有什么见解？ [顺序回答]（10 分钟）

11.0 请与大家分享‘抑制欲望’的行动计划。

个人行动计划	
小组行动计划	请确定你的欲望，癖好，瘾或厌恶。在等待下一堂课程的期间，反思你要以什么方法来克服其中的一项，然后与大家分享你的体验。

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：