

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

参与者笔记： 单元：02	题目： 欲望的显现	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"> 理解理解各种不同欲望的显现，觉察并给予调控。 	
目标：	<ul style="list-style-type: none"> 参与者清楚地觉察到内心里出现的欲望，在行动之前先反思。 参与者展示对各种欲望的理解，并确定应对的方法。 参与者得以探索替代方案，并决定选择适合的行动。 	
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 与大家分享‘抑制欲望’的经验。

3.1 请分享你的行动计划？ [顺序讲述]

3.2 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]

4.0 语录

“我要和平” - “我”是自我。“要”是欲望。除去自我和欲望，你就拥有和平了。

- 赛峇峇

"I want peace" - "I" is ego. "Want" is desire. Remove ego and desire and you have peace."

-Sai Baba

4.1 请与大家分享你对上面的语录的理解？ [公开讨论]

5.0 个案研讨 [公开讨论] (20-30 分钟)

约翰是一个学者。他是一间著名大学的科学教授。他从小就非常聪明，在学业上一直有非常出色的表现。他领导着最前沿的研究工作，在学术界备受尊敬。约翰得到同胞学者的推崇，所以养成了自大自豪感。这让他在他所到之处，期望得到人们的钦佩和赞扬。当他出席一些艺术，社交或团体聚会时，若没有得到足够的重视，他会感到失落和不满。他认为科学是所有生命的全部和终极，是实现永久幸福的手段。由于事业成功，约翰已经积累了丰富的物资和财富。在文化上，他的接触面有限，因为他总是专注在学术上。一向以来他对某些菜肴有特别强烈的偏好，而对其它食物则尽量避免。然而他的夫人玛丽，却是一个很有文化素养的女人。对于食物，约翰坚持玛丽烹煮他所喜欢的食物，而不让她自由地选择自己喜欢的口味。因此，这成为他们经常口角的原因。

5.1 请确认，那一些欲望是让约翰有所行动并感到快乐的主要原因？ [公开讨论]

5.2 约翰必须作出什么样的改变，才能减少不愉快的经验？ [公开讨论]

5.3 请比较：约翰与今天的一般人。 [公开讨论]

5.4 根据斯瓦米的教导，这个例子给予我们什么教诲？ [公开讨论]

6.0 确认各种生活上的必需品和我们所追求的欲望。根据它们的起源分类。[脑力激荡] (10 分钟)

6.1 要如何满足这些欲望？它们之间有什么相依关系？ [公开讨论] (15-20 分钟)

7.0 参考语录 [自选]

“……嫉妒是毁灭的原因。它的产生是因为过度重视身体，感官和积累感官所需求的物质。观察一件事物的本质，赋予它应得的价值，就这样而已。有更多东西可以带来快乐与平和，想办法抓住它吧。每一个人都有权利拥有它，没有人可以从你的手中夺走。”

“.....*Jealousy is the cause of ruin. It is born of the undue importance attached to the body, the senses and the accumulation of objects that cater to the senses. See things in their perspective, give them their worth but no more. There are greater things that grant joy and peace. Try to get hold of them; every one of you has a right to possess them. None can keep them away from your grasp.*”

Voice of the Avatar – Happiness Pg 150 / Para29

8.0 请与大家分享一件曾经发生的事：你的某个愿望不能获得满足，你如何处理当时的情况？ [顺序讲述] (10 分钟)

9.0 你对本课程有什么见解？ [顺序回答] (10 分钟)

10.0 请与大家分享你的‘抑制欲望’的行动计划

个人行动计划	
小组行动计划	确认并评估你的情感欲望，找出关键的依赖关系，省思并记录它们如何影响你。理解如何处理它们，比你至目前为止的处理方法更好。

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：