



自我提升课程 (STP) Self Transformation Program



.....赛中心

日期:

供奉



虔诚地降服在亲爱的薄迦梵峇峇的莲花足下



峇峇的福音： 黄金时代(Golden Age)开始出现

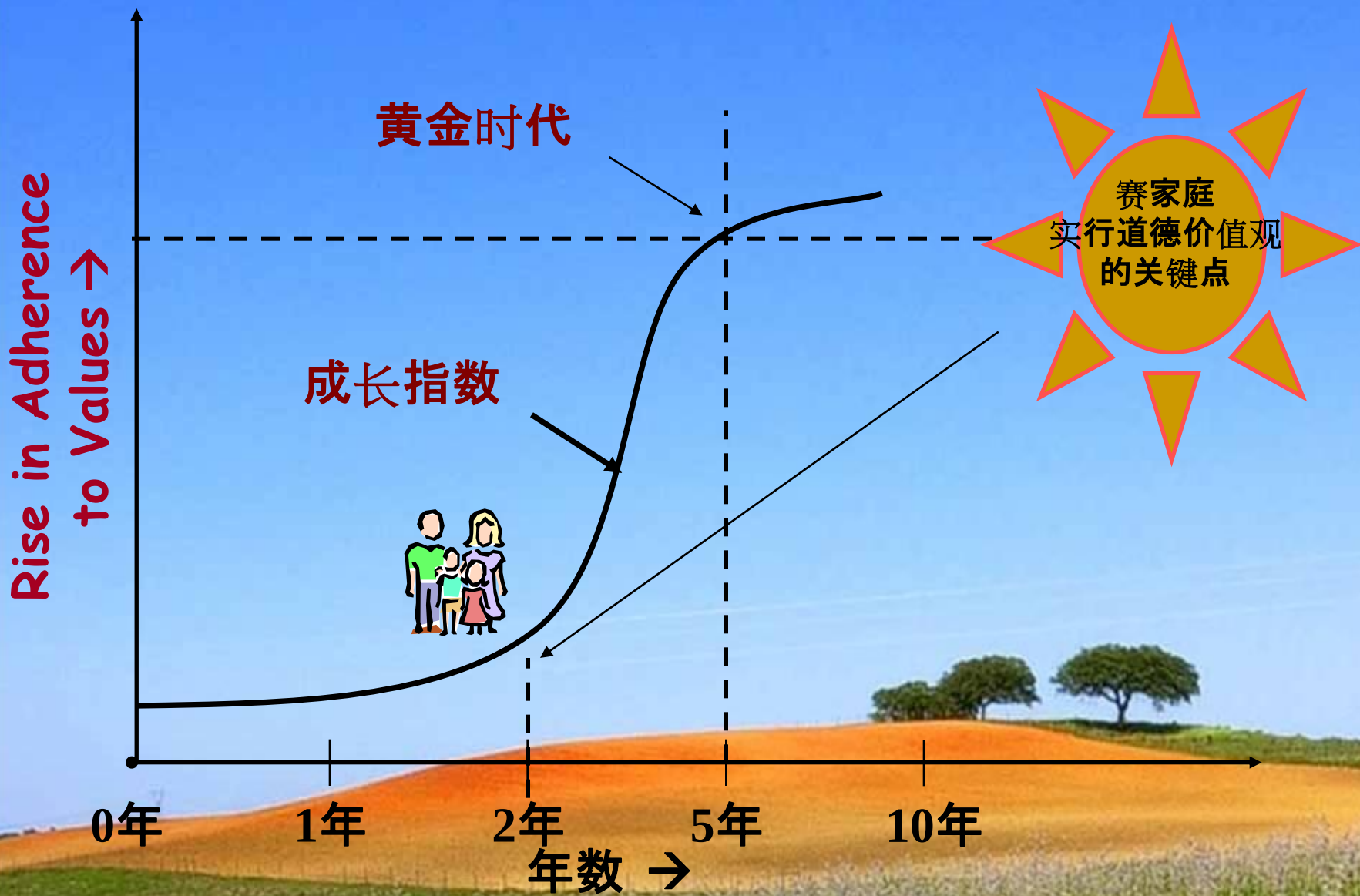
1. 全人类团结如一个大家族，严格遵守真理,正义,爱，和平与非暴力的原则。。这标记着赛王国(Sai Rashtra)的建立，有机会体验到人间天堂的人们有福了。
2. 黄金时代降临，世界和谐，处处充满爱，仇恨消失。今天你体验不到这样的状态,因为到处是纠纷,战争，叛乱，憎恨和邪恶，所有的负面情绪方兴未艾，但是改变最终会到来。



- **“We come to the Sathya Sai Centre to undertake spiritual practices to transform ourselves, to purify ourselves so that we manifest the Divinity within.”**
- **Unity---purity----divinity**
- **“大家到赛中心来提升精神修养，净化自己的心灵，诱发出内心的神性。”**
- **一体性---- 纯净---- 神性**



正义的崛起 - 比想象的快。。。峇峇



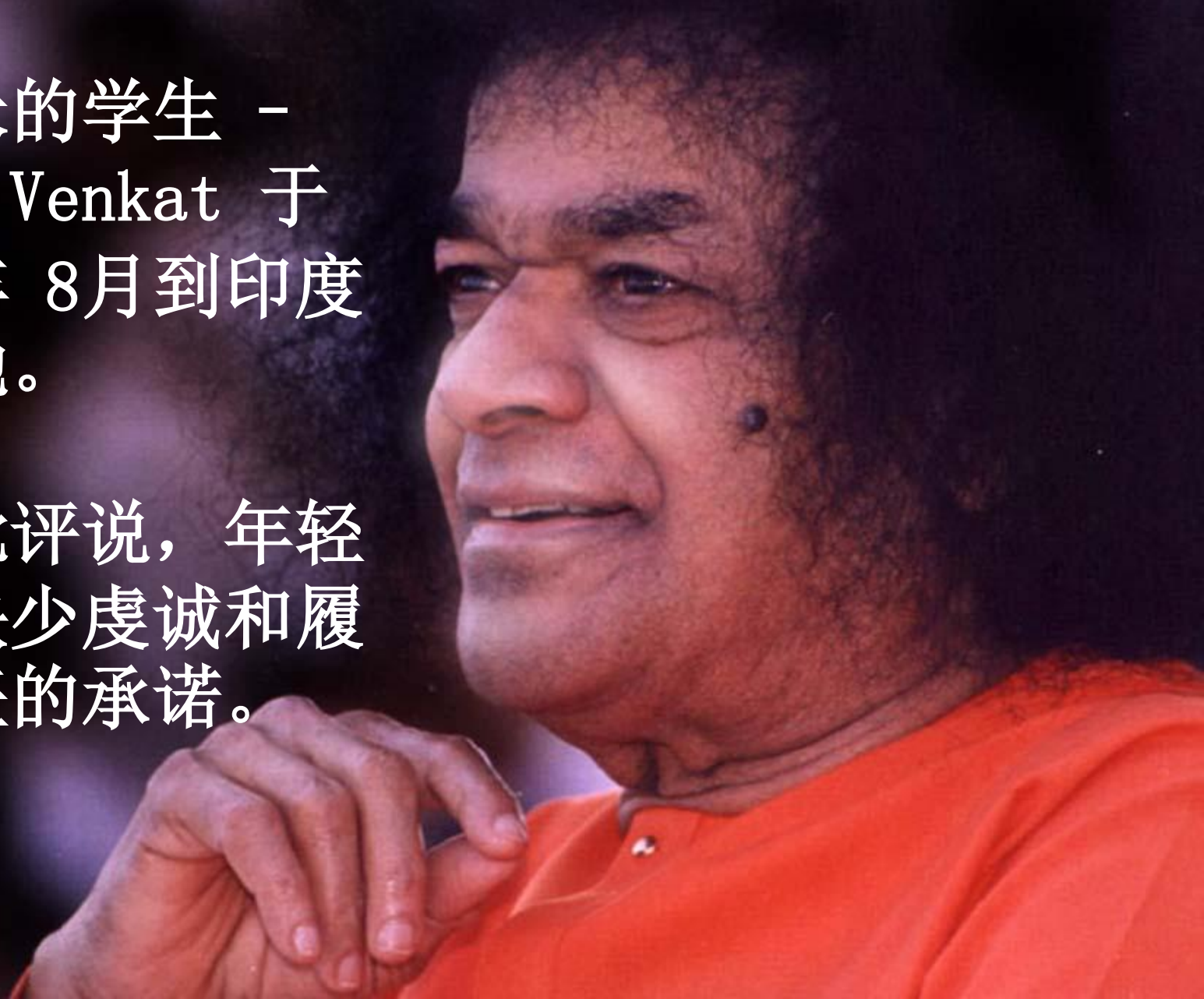
STP课程概述

- 自我提升课程(STP)的缘起
- 为何需要推行自我提升课程 (STP)
- STP 是一个有系统的课程
- STP选择9大行为准则中的六项
- 改变的技巧
- 体验和细节



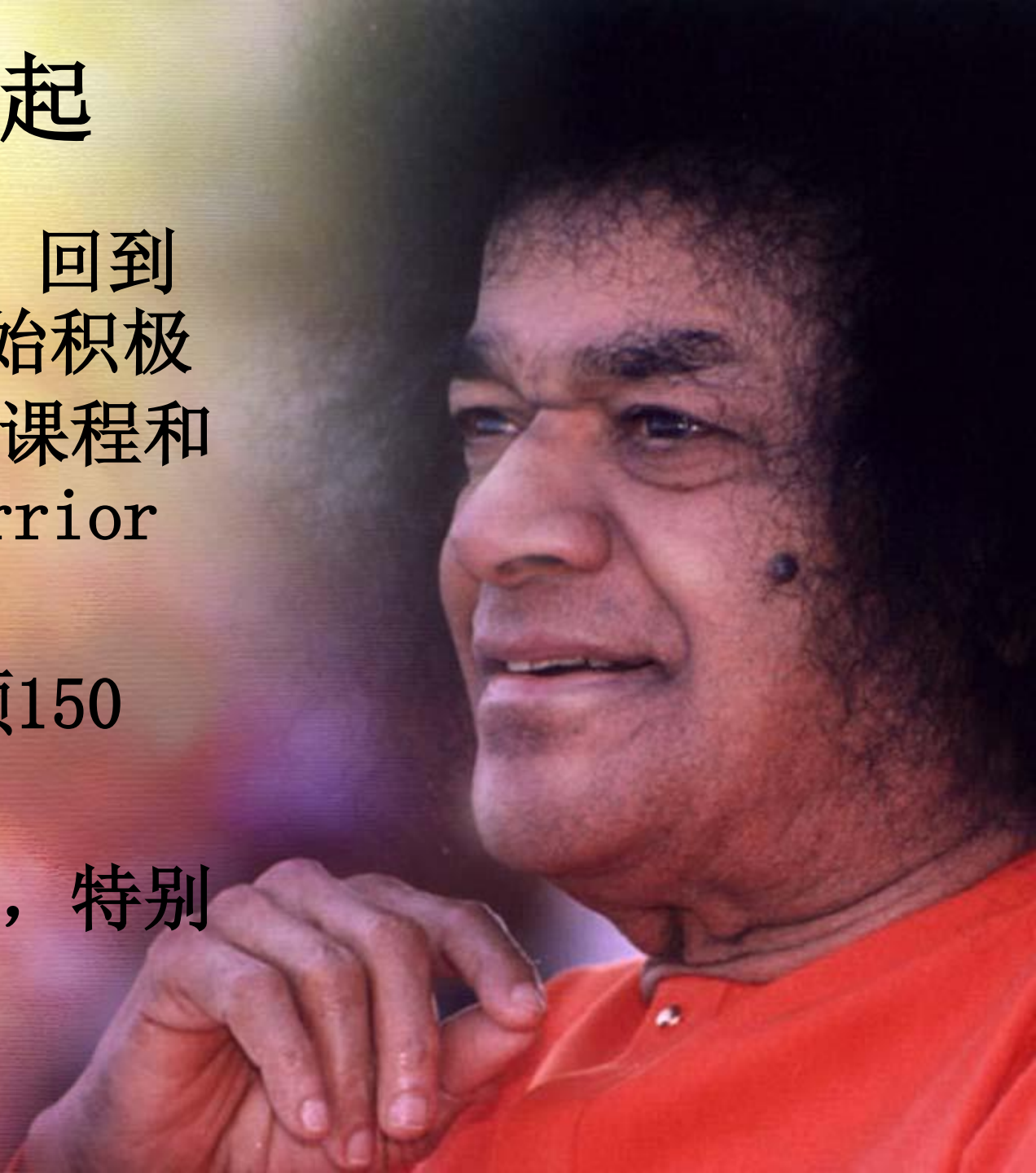
STP – 缘起

- 斯瓦米的学生 – Kumar Venkat 于 2005年 8月到印度会见祂。
- 峇峇批评说，年轻人已缺少虔诚和履行责任的承诺。



STP - 缘起

- Kumar Venkat 回到澳洲。 他开始积极推动青年组的课程和活动 (Sai Warrior Program)
- 2006年他带领150青年探访峇峇
- 斯瓦米很高兴，特别召见他们



STP - 缘起

- Venkat Kumar回来澳洲后与一些前辈分享他的经验
- 于是，在 2008年澳洲各赛中心开始系统性地推行STP
- Bro Jeothish 于 2010把STP带来马来西亚



何谓 STP ?

STP - self Transformation Program
自我提升课程

- 赛信徒之间互相扶持，分享他们的经验，能力和希望
- 在日常生活中实践九项行为准则
- 自我提升，唤醒内蕴的自性（灵性）

*** (story: scorpion and saint)**



STP 要.....

- a. 帮助信徒展开自己的精神（灵性）修养行动计划
- b. 培育恒常的正觉（constant integrated awareness）
- c. 协助自我提升—自我评估
- d. 与每星期赛中心的福音(Sai Message)不同
- e. 与赛学习圈(study circles)不尽相同
- f. 赛福音和赛学习圈的主持成为 STP导引者



STP需要.....

- 创造一条精神修养的进展途径
- 促进沉思冥想的习惯
- 增加与纯意识接触的频率—我/自然/无生命的
- 认知要把握当下
 - 认知峇峇的九项行为准则

**** Applies to active participants****



STP：一个有系统的课程

基本规则

- 鼓励大家参与 及 分享自己的想法
- 问题— 激发自我反思 和看法
- 依照顺序参与回答问题
- 脑激荡的形式—说出提议和论点
- 无意见者可略过（即让下一位回答）
- 关注每一个人的需求，注意聆听，不可对质或审问
- 大家必须 对所讨论的互相信任

STP -- 九项行为准则

“九项行为准则带领 本组织向前迈进，日益壮大。

组织委员必须作出努力，确保大家尊守规则及带领大家走上正确的方向

不应有权力地位的争夺。重要的是要有纯洁，虔诚之心和牺牲的精神。”

....SAI BABA....

自我提升课程 —— 6项行为准则



9. 节制欲望



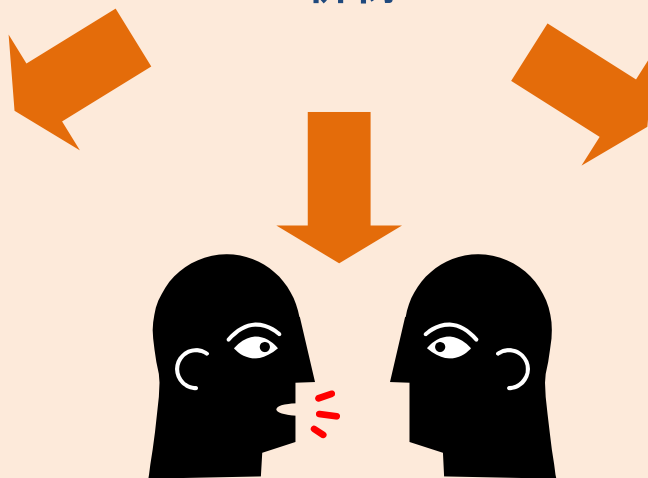
**1. 每天静坐和
祈祷**



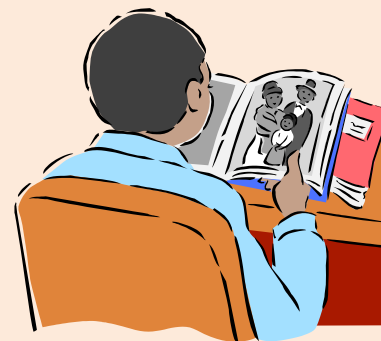
**4. 参加社区的
服务活动**



8. 不说他人的坏话



**7. 说话温和,
态度亲切**



6. 经常研读赛著述

STP : 一个有系统的课程

集会和单元数目

- 第一项：静坐和祈祷 - 8个单元
- 其他五项行为准则 - 每项6个单元

备注： -

- a. 每一个单元拥有手册和练习簿
- b. 每一本练习簿都有一个主题/题目，宗旨和目标
- c. 手册 - 导引者 (facilitators)
- d. 练习簿 - 参与者 (for participants)

STP：一个有系统的课程

组成 STP 的主要部分：

- 自愿的
- 个人的努力和承诺
- 自我评审和锁定目标
- 观察（WATCH）—— 学习深入了解（向内探索）
- 网络方式—— 神圣的团体

有何目的？

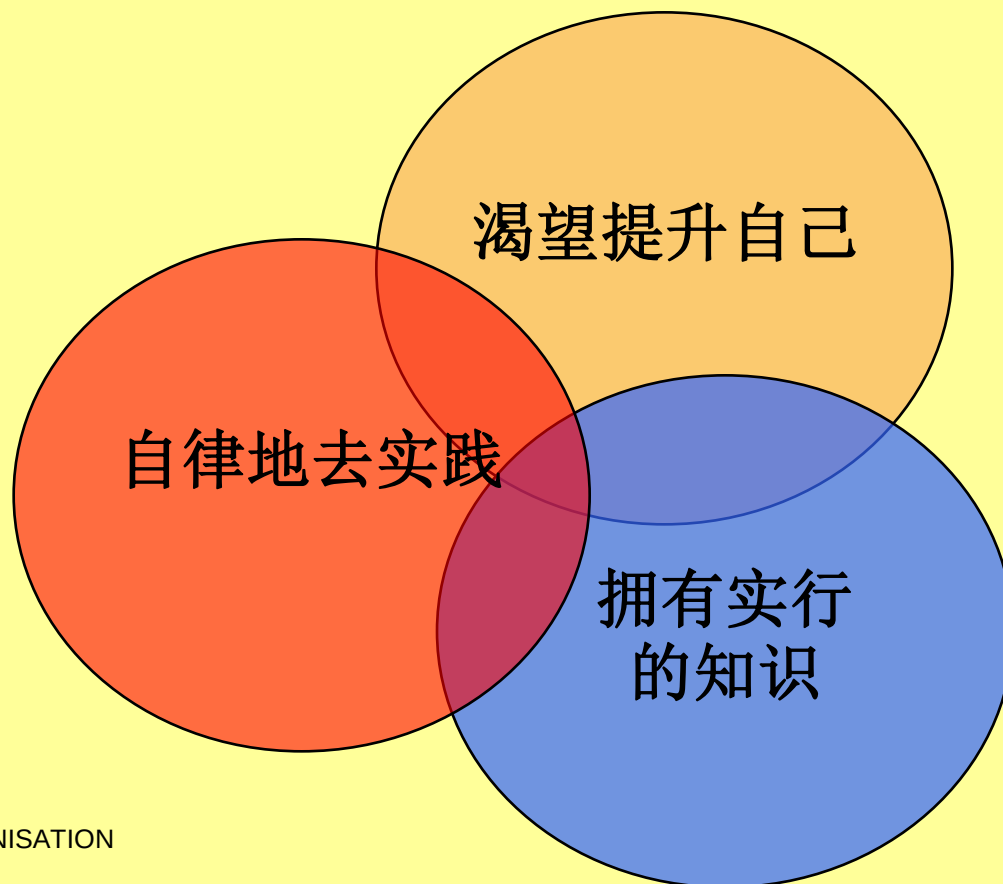
“人生的唯一目的即认识神。” Dharma Vahini

- 当我们把“我们在那里”和“在世间的目的”的关系加以分析，发现到我们必须有所改变.
- 然而我们必须确信并对目的有信心才会作出改变.



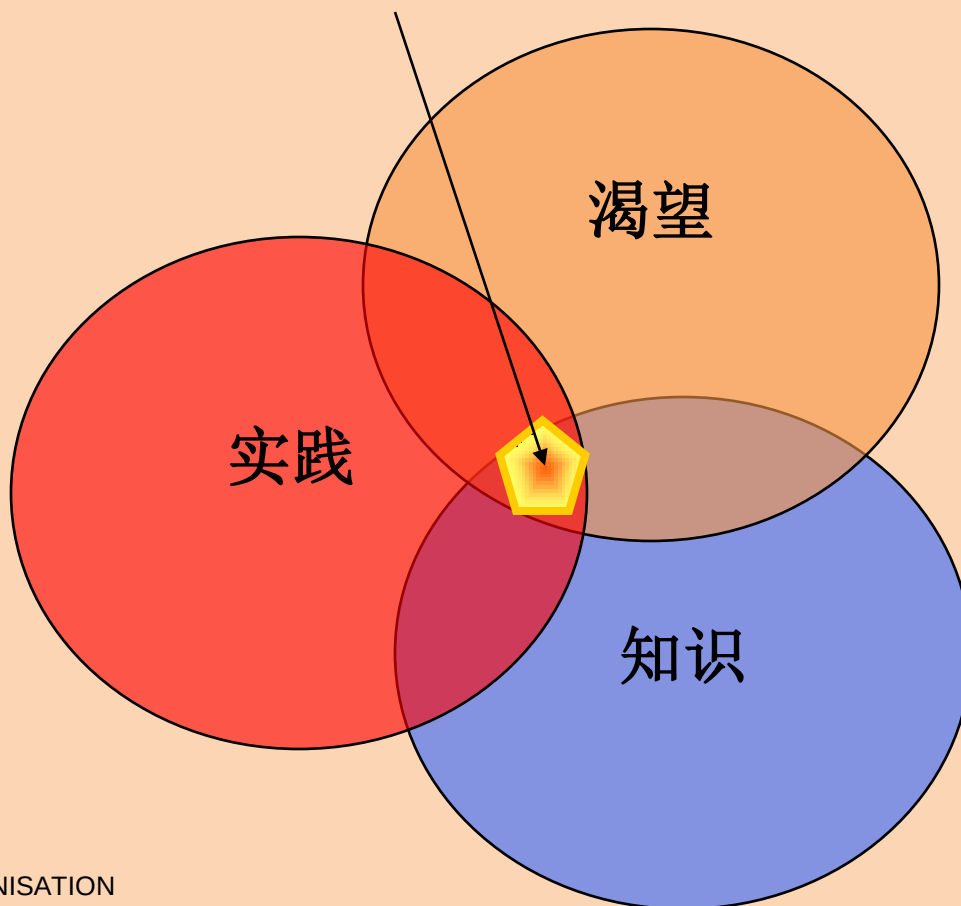
向目的迈进

精神修习Sadhana (纪律, 努力, 持续实践)

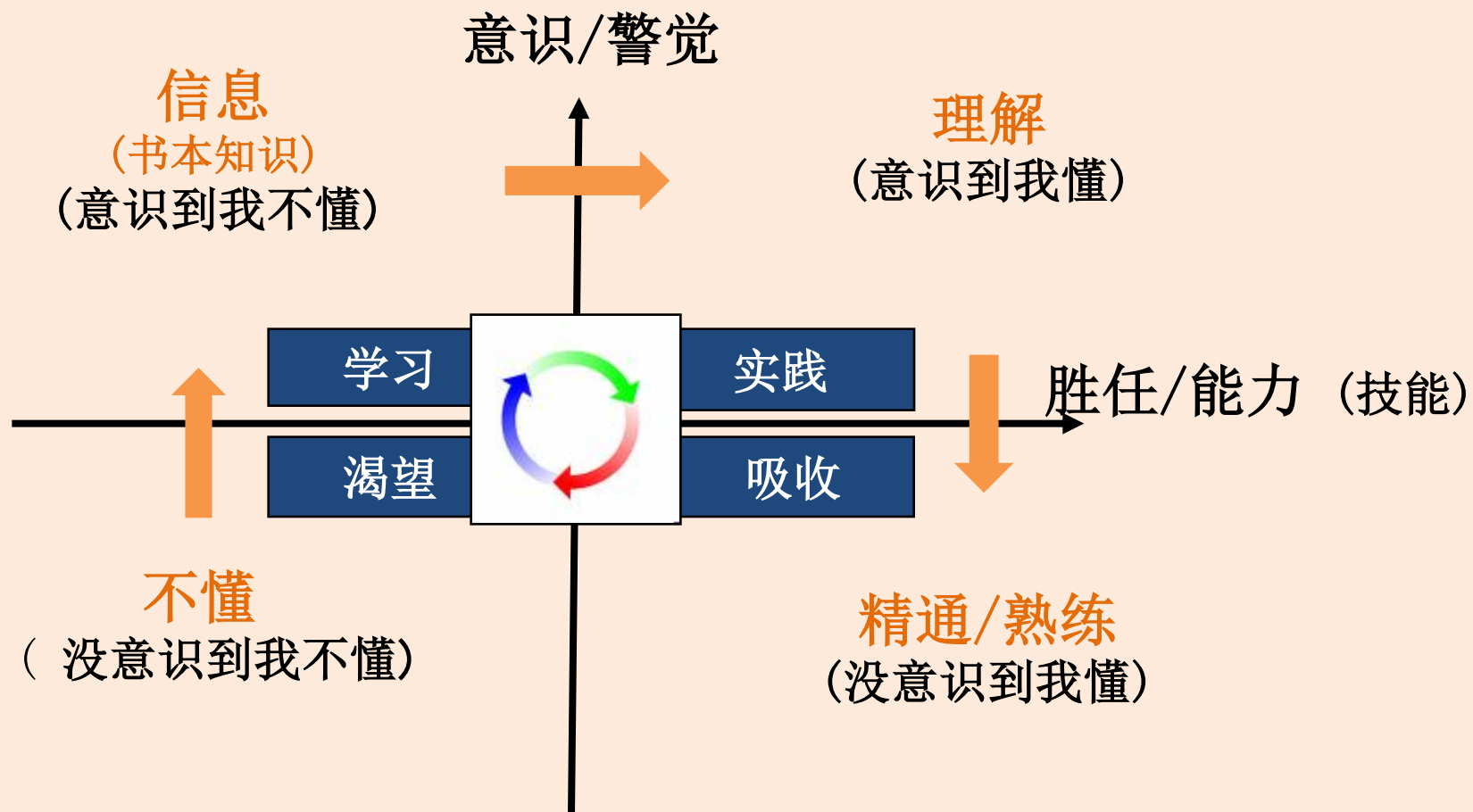


向目的迈进

- 修习(自我改造)



提升的模式



分享经验：信徒的改变

- 斯瓦米的教导变得更有意义
- 喜欢与人打招呼
- 善于面对各种挑战
- 开始阅读- 沉思---吸收
- 获得联系 - 接收信息 - 解答 - 想法, 意见
- 说话更温柔亲切
- 用心 - 恒常正觉 (constant integrated awareness)



分享经验：信徒的改变

斯瓦米的工作，念经等
不再是一种负担

兴奋于

- 念Gayatri 咒语
- 作进食祷告



谁可以参加？

- 想要作出改变的人
- 对峇峇的教导充满信心
- 承诺完成整个课程
- 准备花时间来提升自己的灵性修养者



细节：

- 参加人数
- 导引者Facilitator
- 联络员Coordinator
- 抄写者Scribe
- 时间Duration
- 次数Frequency
- 手册（导引者Facilitator）
- 练习簿（参与者）

自我提升课程

Self Transformation Programme



感恩！谢谢
斯瓦米