

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

参与者笔记： 单元: 06	题目： 欲望的升华	准则 9： 限制欲望
导引者：	抄写员：	
日期：	时间：	地点：
宗旨：	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 理解克服欲望的方法，并不断加以改进。</li> <li>• 理解抑制欲望和超越欲望的不同。</li> <li>• 了解各种限制欲望的方法并实践它，以成功地克服欲望。</li> <li>• 了解要如何实现 COD ‘限制欲望’。</li> </ul>	
目标：	在生活中逐渐降低欲望的上限。	
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）
- 3.0 分享个人的‘限制欲望’行动计划。
  - 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 与大家分享你用来克服某个欲望的方法和经验。 [顺序讲述]（10-15 分钟）
- 5.0 你如何理解抑制 (suppression) 和超越 (transcending)，这两个与克服欲望有关的词？ [脑力激荡]（15 分钟）
- 6.0 讨论以下三种用来克服欲望的方法的适合性： [公开讨论]（20 分钟）
  - 避免或限制新的欲望出现
  - 随着时间的推移而减少现有的欲望
  - 升华现有的或新的欲望
- 7.0 制定一项行动计划：使用上述的方法来克服以下三个领域（身体，情感和精神）的欲望？ [公开讨论]（30 分钟）
- 8.0 我们如何确保‘限制欲望’的实践能继续取得进展？ [脑力激荡]（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‘限制欲望’的行动计划

个人行动计划	
小组行动计划	从问题7的列表，选择一个方法来限制你想要控制的一个欲望。记录你的经验，然后与大家在下节课分享。

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：