

हाम्रो चौथो पाठको संक्षेप

चौथो आत्मा विकशित कक्षा हुने समय तालिका:

शनिवार; जुलाई २५, २०२०; समय: १४:०० - १५:००

आजको आत्मा विकशित कक्षाको कार्यक्रम

सर्वप्रथम कार्यक्रमको शुरुवातमा हामीले भगवान बाबालाई हामी विद्वार्थिहरूलाई हाम्रो जीवनमा असल व्यक्ती, कुशल नागरिक तथा सहयोगी व्यक्ती बनाईदिनुहोस् भनेर प्रार्थना गर्नु ।

कार्यक्रमको शुभारम्भ

०१: तीन पटक ॐ कारको उच्चारण

३ पटक गायत्री मन्त्र

गणेश मन्त्र:

गुरु मन्त्र:

०२: यदी नयाँ विद्वार्थिहरूभएमा उनिहरूले आफ्नोबारेमा छोटकरिमा भन्नेछन ।

आज कक्षामा नयाँ विद्वार्थी रायन राउत आएका थिए र उनले सबैलाई आफ्नो परिचय दिए ।

०३: यदी विद्वार्थिहरूले केही प्रश्नगर्न अथवा केही भन्न मन छ भने भन्नेछन ।

विद्वार्थिहरूको कुनैपनी प्रश्नहरू थिएनन ।

०३. a कार्यक्रम:- हृदय कार्य (गृहकार्य) पछिल्लो हप्ताकोलागी

हृदय कार्यमा केही विद्वार्थिहरूले चित्रकला बनाएर ल्याएका थिए ।

सँचिता आमाले भगवान गणेशको फोटो परिचय गराउनुको साथै गणेश भगवानको चार वटा हातहरू भएको, हातमा भएको चिजहरू जस्तै:- मोदक(डोरी, बन्चरो, लड्डु र आशिर्वादको लागि उठेको हात । यि सबै के हो भनेर चिनाउनु भयो । बन्चरो- रिस र नराम्रा विचारहरू नष्ट गर्ने, मोदक (डोरी)- मायालु भावले आफुसँग समाहित गर्ने, लड्डु - मिठासपूर्ण जीवन बनाउने र बरद हस्त (आशिर्वादको लागि उठेको हात) - सबैलाई आशिर्वाद प्रदानगर्ने ।

त्यसपछि सँचिता आमाले गणेश र पार्वतीको कथा भन्नु भयो । त्यस कथाको सार :- " यदी कसैले हामीलाई हानी गर्नु भनेपनी हामीले रिस अथवा ईश्या गर्नु हुँदैन किनकी त्यसो गरेमा हामी आफुलाईनै हानी हुन्छ ।

०६: हामीहरूले भजन गायौं ।

भजन:- १

गौरी गणेश उमा गणेश

पार्वती नन्दन श्री गणेश ।

शरणम गणेश शरणम गणेश ।

शिव नन्दन गणपती गणेश (जय) ।

एउटा भजन गाएपछि बालबालिकाहरूको मनोरञ्जनकोलागी एउटा जीवन उपयोगी ज्ञानवर्धक खेल खेल्यौं । राम, कृष्ण, बुद्ध, यशु (जिसस), अल्लाह आदीको विभिन्न शैलिको कृया देखाउने जस्तै:- राम (धनुष वाण), कृष्ण (बाँसुरी), बुद्ध (ध्यान मुद्रा), यशु (दुबै हातहरू फैलाउने), अल्लाह (दुबै हत्केला भिक्षाकोलागी राख्ने),

त्यसपछि दोश्रो भजन गायौं ।

भजन:-२

शिव शिव शिव शिव शिवाय नमः ॐ

ॐ नमः शिवाय शिवाय नमः ॐ

शिव शिव शिव शिव शिवाय नमः ॐ

हर हर हर हर हराय नमः ॐ

ॐ नमः शिवाय शिवाय नमः ॐ

०७. कार्यक्रमको अन्त्यमा

३ पटक ॐ कारम मन्त्र :

३ पटक : समस्त जिवा सुखिनो भवन्तु ।

१ पटक: सर्वसाम स्वस्थिर भवतु: सर्वसाम शान्ती भवतु: सर्वसाम पूर्णम: भवतु: सर्वसाम मंगलम भवतु:

३ पटक:- ॐ शान्ती, शान्ती शान्ती ।

अब आगामी पाठहरूका हृदयकार्य (गृहकार्य)

- आजको कक्षाको बारेमा चित्र बनाउनुहोस्

- केही गीतहरू अभ्यास गर्ने ।

- आगामी सातामा गर्नुहुने सकारात्मक तथा असल कामहरू लेख्नु होस् ।