बालबालिकाको शिक्षण कक्षाहरू कक्षा १

रुही प्रतिष्ठान

पुस्तक ३

बालबालिकाको शिक्षण कक्षाहरू

कक्षा १

रुही प्रतिष्ठान

पुस्तक विवरणहरू

रुही संस्थानद्वारा डिजाइन गरिएको शृङ्खलाका हालका शीर्षकहरू तल छन् । पुस्तकहरूलाई तिनीहरूको समुदायको सेवा गर्न युवा र वयस्कहरूको क्षमता अभिवृद्धि गर्न व्यवस्थित प्रयासमा पाठ्यक्रमहरूको मुख्य अनुक्रमको रूपमा प्रयोग गर्ने उद्देश्य राखिएको छ । रुही इन्स्टिच्युटले बहाई बालबालिकाका कक्षाका शिक्षकहरूलाई तालिम दिन शृङ्खलाको तेस्रो पुस्तकबाट शाखाहरूका साथै जुनियर युवा समूहहरूको एनिमेटरहरू हुर्काउनको लागि पुस्तक ५ बाट अर्को सेट पनि विकास गरिरहेको छ । यी, पनि, तल सूचीमा संकेत गरिएको छ । यो ध्यान दिनुपर्छ कि क्षेत्रको प्रगतिमा अनुभवको रूपमा सूची परिवर्तन हुन सक्छ, र थप शीर्षकहरू थपिने छन् किनभने विकास अन्तर्गत धेरै पाठ्यक्रम तत्वहरू चरणमा पुग्छन् जहाँ तिनीहरूलाई व्यापक रूपमा उपलब्ध गराउन सकिन्छ :

Book 1 *Reflections on the Life of the Spirit*
Book 2 *Arising to Serve*
Book 3 *Teaching Children's Classes, Grade 1*
बालबालिकाको शिक्षण कक्षाहरू, कक्षा १ (नेपाली माध्याम)
Teaching Children's Classes, Grade 2 (branch course)
Teaching Children's Classes, Grade 3 (branch course)
Teaching Children's Classes, Grade 4 (branch course)
Book 4 *The Twin Manifestations*
Book 5 *Releasing the Powers of Junior Youth*
Initial Impulse: The first branch course of Book 5
Widening Circle: The second branch course of Book 5
Book 6 *Teaching the Cause*
Book 7 *Walking Together on a Path of Service*
Book 8 *The Covenant of Bahá'u'lláh*
Book 9 *Gaining an Historical Perspective*
Book 10 *Building Vibrant Communities*
Book 11 *Material Means*
Book 12 *Family and the Community*
Book 13 *Engaging in Social Action*
Book 14 *Participating in Public Discourse*

Copyright © 2010, 2024 by the Ruhi Foundation, Colombia
All rights reserved. Edition 2.2.1.PE.PV (provisional translation) in Nepali published in November 2024

Originally published in Spanish as *Enseñar clases para niños, primer grado*
Copyright © 1987, 1996, 2021 by the Ruhi Foundation, Colombia
ISBN 978-958-52941-7-2

Permission for a limited printing of this book in Nepali has been granted by the Ruhi Institute.

Ruhi Institute
Cali, Colombia
Email: instituto@ruhi.org
Website: www.ruhi.org

विषयसूची

शिक्षकका लागि केही विचारहरू v

बहाई शिक्षाका केही सिद्धान्तहरू १

बालिकाहरूलाई पढाउने कक्षा १ ४३

शिक्षकका लागि केही विचारहरू

यस पुस्तकले छिमेकी र गाउँहरूमा बालबालिकाहरूको आध्यात्मिक शिक्षाको लागि नियमित कक्षाहरू सिकाउने उच्च योग्यतापूर्ण कार्य गर्न व्यक्तिहरूको बढ्दो संख्यामा क्षमता निर्माण गर्न खोज्ने दुई एकाईहरू ल्याउँछ । रुही प्रतिष्ठानको पाठ्यक्रमहरूको मुख्य अनुक्रममा यो तेस्रो हो, र यसलाई पछ्याउन चाहनेहरूका लागि सेवाको विशेष मार्ग खोल्ने पहिलो हो । त्यसो गर्ने निर्णय गर्ने सहभागीहरूले बालबालिकालाई सिकाउनका लागि शाखा पाठ्यक्रमहरूको शृङ्खलाको अध्ययन गर्न अगाडि बढ्नेछन्, प्रत्येकले मुख्य अनुक्रमले पत्ता लगाएको मार्गमा आफ्नै परिस्थितिको लागि उपयुक्त गतिमा प्रगति गर्न जारी राख्छन् ।

पुस्तक मार्फत समूहलाई मार्गदर्शन गर्दा, ट्यूटरले माथिको दृष्टिकोणलाई दिमागमा राख्नु पर्छ, यो सम्झना कि सहभागीहरूको एक प्रतिशतले मात्र प्रयासको यस क्षेत्रमा आफूलाई समर्पित गर्न रोज्न सक्छ । त्यसको तत्काल उद्देश्य भन्दा बाहिर, यस पुस्तकले आफ्नो गाउँ वा छिमेकीका युवाहरूका लागि शैक्षिक कार्यक्रमलाई आकार दिने केही अवधारणा र विचारहरूसँग सेवाको मार्गमा दृढताका साथ स्थापित प्रत्येक व्यक्तिलाई परिचित गराउन अझ व्यापक रूपमा सेवा गर्नेछ । यसमा, पुस्तकले समुदाय भित्र उच्च जागरूकतामा योगदान पुऱ्याउने आशा गर्दछ, बच्चाहरूलाई आध्यात्मिक रूपमा पालनपोषण गर्ने दायित्व र गुण, मनोवृत्ति र वयस्क सदस्यहरूले उनीहरूसँगको अन्तरक्रियामा प्रदर्शन गर्नुपर्दछ ।

पुस्तक २ को दोस्रो एकाइको अध्ययनबाट, सहभागीहरूले 'अब्दुल-बहा' को भनाइसँग परिचित छन् कि शिक्षा तीन प्रकारको हुन्छः भौतिक, मानव र आध्यात्मिक । यहाँ उनीहरूलाई पछिल्लो प्रकारको शिक्षाको बारेमा बुझ्ने अवसर दिइनेछ, जसको सहायताले व्यक्तिको आध्यात्मिक प्रकृति, उच्च प्रकृतिको विकास हुन्छ । सुरूबाट स्पष्ट हुनु पर्ने कुरा के हो भने बहाई धर्ममा परिकल्पना गरिएको बालबालिकाका लागि आध्यात्मिक शिक्षा कहिले काहीँ धार्मिक शिक्षासँग सम्बन्धित कट्टरपन्थी विश्वासहरू लागू गर्नेभन्दा मौलिक रूपमा भिन्न हुन्छ । यसको सट्टा, ज्ञानको लागि प्रेम, सिकाइप्रति खुला मनोवृत्ति, र वास्तविकताको खोजी गर्ने निरन्तर इच्छालाई बढावा दिनु हो ।

यो स्वीकार गर्न पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण छ कि, युवाहरूको शिक्षामा, धार्मिक मान्यताहरूलाई पन्छाउन सकिँदैन, किनकि त्यसो गर्नु भनेको उनीहरूलाई ईश्वरीय सत्य र आध्यात्मिक सिद्धान्तहरूमा पहुँचलाई अस्वीकार गर्नु हो, सिद्धान्तहरू जुन तिनीहरूको विचार र कार्यहरू नियन्त्रण गर्न आउनुपर्दछ । युवाहरूलाई समाजसँगको अन्तरक्रियाबाट आफ्नो मापदण्ड र विश्वदृष्टिकोणहरू प्राप्त गर्नका लागि छोडिएको दाबीलाई समर्थन गर्नेहरू, स्वतन्त्र छनोटद्वारा, राजनीतिक, आर्थिक र सांस्कृतिक शक्तिहरूले आफ्नो सेवा गर्ने विश्वास र व्यवहारको ढाँचालाई कत्तिको आक्रामक रूपमा प्रवर्द्धन गर्छन् भन्ने कुराको कदर गर्दैनन् । रुचिहरू तर यदि त्यसो नभए पनि, व्यक्तिको आध्यात्मिक प्रकृतिलाई पालनपोषण गर्ने शिक्षा बिना आगामी पुस्ताहरूले राम्रो संसार सिर्जना गर्न सक्षम हुनेछन् भन्ने अनुमान गर्ने कुनै कारण छैन । ईश्वरीय शिक्षकको मार्गदर्शनबाट वञ्चित मानवताले अराजकता, अन्याय र पीडा भन्दा थोरै उत्पादन गर्न सक्छ ।

बहाई शिक्षाहरू, यस पुस्तक तथा यस पुस्तकको शाखा पाठ्यक्रममा परिकल्पना गरिएको बाल शिक्षाको ६-वर्षीय कार्यक्रमको केन्द्रमा छ । यसको साथै, कार्यक्रमको खाका, विशेष गरी सबै ग्रेडमा सामग्रीको अनुक्रमण, सबै पृष्ठभूमिका युवाहरूलाई भाग लिनको लागि बाटो खोल्छ । ग्रेड १ को पाठ ५ वा ६ वर्ष उमेरका बालबालिकाहरूमा आध्यात्मिक गुणहरूको विकाससँग सम्बन्धित छन् । चरित्रको परिष्कारणमा योगदान गर्ने प्रयासमा ग्रेड २ यी पाठहरूमा आधारित छ र सिर्जना गर्दछ । ती बानीहरू र आचरणको ढाचाँलाई बढावा दिन्छ । जसले गत वर्ष अन्वेषण गरिएका भित्री गुणहरूलाई अभिव्यक्त गर्दछ - उदाहरणहरूका लागि, प्रार्थना गर्ने बानी, जसको माध्यमबाट ईश्वरसँग नजिक हुने इच्छाद्वारा छुट्याइएको आन्तरिक अवस्था व्यक्त गरिन्छ । अर्को कक्षाहरू ज्ञानको प्रश्नमा फर्किन्छन् । विशेष गरी, आफ्नो आध्यात्मिक विकासको लागि सचेत रूपमा काम गर्न, व्यक्तिहरू स्रोतसँग जोडिएको हुनुपर्छ जहाँबाट ईश्वरको ज्ञान प्रवाह हुन्छ । यस दिनको लागि ईश्वरको जुम्ल्याहा अभिव्यक्तिहरूको जीवनको केन्द्रबिन्दुका विषयवस्तुहरू, साथै तिनीहरूका अगाडि देखा परेका अभिव्यक्तिहरू, त्यसपछि, यी ग्रेडहरूको लागि पाठहरूमा छलफल गरिन्छ । अन्तिम कक्षाले बच्चाहरूलाई बहाउल्लाहको प्रकाशको बारेमा आफ्नो ज्ञानमा वृद्धि गर्ने अवसर प्रदान गर्दछ, 'अब्दुल-बहा' को व्याख्या र उद्धरणहरूद्वारा निर्देशित र लाभान्वित हुने । यो आशा छ कि यसले बच्चाहरूमा उहाँको लेखन र वचनहरूमा फर्कने बानीलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्नेछ किनकि उनीहरू जीवनमा अगाडि बढ्छन् र बहाउल्लाहका शिक्षाहरूसँग आफ्ना विचार र कार्यहरू मिलाउन प्रयास गर्छन् । तिनीहरू ११ वा १२ वर्षको उमेरमा पुग्दा, किशोर-किशोरी आध्यात्मिक सशक्तिकरण कार्यक्रममा प्रवेश गर्न तयार हुन्छन्, जसमा तिनीहरूको बढ्दो चेतनालाई पाठहरूको शृङ्खला मार्फत थप विस्तार गरिनेछ, एनिमेटरको साथमा अध्ययन गरिएको, पाठहरू सहित । बहाई बालबालिकाका कक्षाहरूमा उनीहरूले प्राप्त गरेको शिक्षालाई जारी राख्नुहोस् । आकांक्षी बालबालिकाका कक्षा शिक्षकहरूले आफू बहाई नभएका अभिभावकहरूले आफ्ना छोराछोरीहरूलाई त्यस्ता कक्षाहरूमा पठाउने अवसरलाई स्वागत गर्छन् र तिनीहरूको कोमल हृदय र दिमागमा आध्यात्मिक शिक्षाको प्रभाव देखेर सधैं आनन्दित हुन्छन् भन्ने कुरामा विश्वस्त हुनुपर्छ ।

माथि उल्लेख गरिएझैं, कक्षा १ का कक्षाहरू चरित्रको परिष्करणमा केन्द्रित हुन्छन् । यसै सन्दर्भमा, त्यसोभए, पहिलो एकाइ, "बहाई शिक्षाका केही सिद्धान्तहरूले" शिक्षाको लागि गहिरो प्रभाव पार्ने विश्वासका लेखहरूबाट लिइएका केही आधारभूत अवधारणाहरू जाँच्छ । एकाइको प्रारम्भिक आधा यस छलफलमा दिइएको छ, जबकि बाँकी भागले पाठ सञ्चालन गर्न र अभिभावकसँग शिक्षकको सम्बन्धमा कस्तो दृष्टिकोण अपनाउन सकिन्छ भनेर हेर्छ ।

एकाइमा छलफल गरिएको पहिलो अवधारणाहरू मध्ये एक मानव क्षमता हो, जुन बहाउल्लाहको कथनमा पाइने चित्रण मार्फत अन्वेषण गरिएको छ जसले मानिसलाई "अमूल्य रत्नहरूले भरिपूर्ण खानी" सँग तुलना गर्छ । सहभागीहरूलाई कथनबाट निकाल्न सकिने दुईवटा तत्काल प्रभावहरूमा चिन्तन गर्न भनिएको छ - अर्थात्, जानकारीले भरिने प्रतिक्षामा रहेका विद्यार्थीहरूलाई खाली भाँडोको रूपमा हेर्ने शैक्षिक दृष्टिकोणहरूलाई अलग राख्नुपर्छ र त्यो, उचित पालनपोषण नगरी, बालबालिकाहरू हुनेछैनन् । तिनीहरूको भित्री सत्वमा लुकेका धेरै रत्नहरू प्रकट गर्न सक्षम हुनुहोस् ।

प्रत्येक व्यक्तिलाई प्रदान गरिएको रत्नहरू मध्ये, इकाईले प्रस्ताव गर्दछ, ती हुन् "आध्यात्मिक गुणहरू" भनिन्छ, स्थायी संरचनाको रूपमा हेरिन्छ जसमा एक महान र ईमानदार चरित्र निर्माण गर्न सकिन्छ । तिनीहरूले "सद्गुणहरू" को एक विशिष्ट श्रेणी गठन गर्दछ - बानी र मनोवृत्ति साथै सीप र क्षमताहरू सहित प्रत्येक प्रकारको प्रशंसनीय विशेषताहरूको लागि प्रयोग गरिने सामान्य शब्द - एक आवश्यक विचार हो जुन सबै सहभागीहरूले पर्याप्त रूपमा बुझ्नुपर्छ । खण्ड ६ र ७ ले यस कथनका केही प्रभावहरूलाई विचार गर्दछ । ट्यूटरले यो सुनिश्चित गर्न चाहन्छ कि समूहका सदस्यहरूले पुस्तक १ को तेस्रो एकाइको आफ्नो अध्ययनमा छलफल गरिरहनुभएको कुरालाई सम्बन्धित गर्न सक्षम छन्, जहाँ उनीहरूले सोचेका थिए कि कसरी आध्यात्मिक गुणहरू, मानव आत्माको संकायको रूपमा विकसित हुनुपर्छ । यो जीवनले हामीलाई ईश्वरतर्फको हाम्रो अनन्त यात्रामा मद्दत गर्न र सहयोग गर्न मद्दत गर्दछ । आध्यात्मिक गुणहरूको पालनपोषण गर्न ईश्वरप्रतिको प्रेम र ईश्वरको ज्ञान अपरिहार्य छ । सहभागीहरूका लागि यी दुई खण्डका विचारहरूले कसरी समयनिष्ठता र सत्यतालाई एउटै प्रकारको विशेषताको रूपमा व्यवहार गर्ने सद्गुणहरूको पाठ्यक्रम, भनौं, ग्रेड १ पाठहरूलाई कसरी अलग गर्छ भनेर हेर्नु महत्वपूर्ण छ । र, जब शिक्षकहरूले यो भिन्नताको कदर गर्छन्, तिनीहरूले मुख्य रूपमा व्यवहार परिमार्जनको सन्दर्भमा राम्रो चरित्रको विकासलाई हेर्ने प्रवृत्तिलाई बेवास्ता गर्नेछन् ।

निःसन्देह, आध्यात्मिक गुणहरूको आफ्नै गतिशीलता हुन्छ, जसलाई पाठका मुख्य तत्वहरू - प्रार्थना, उद्धरणहरू कण्ठस्थ, र कथाहरू - विशेष गरी पालनपोषण गर्न प्रयास गर्छन् । सहभागीहरूसँग पहिले नै पुस्तक १ र ३ को अध्ययनबाट यी तत्वहरूको प्रकृतिमा केही अन्तरदृष्टि ५, र भाग ८ उनीहरूलाई उनीहरूले सिकेका कुराहरूलाई बालबालिकालाई सिकाउने कार्यमा विस्तार गर्न मद्दत गर्ने उद्देश्यले राखिएको छ । यसो गर्दा, उनीहरूले यो कुरा बुझ्नुपर्छ कि, केटाकेटीहरूको आध्यात्मिक गुणहरू विकास गर्न, पाठहरूले तिनीहरूलाई ईश्वरको वचनसँग तुरुन्त सम्पर्कमा राख्छ र उनीहरूलाई सर्वोच्च मानव आदर्शहरूको मूर्त स्वरूप 'अब्दुल-बाह'का कथाहरूद्वारा प्रेरित गर्दछ ।

एकाइमा अन्वेषण गरिएको अर्को अवधारणा ईश्वरको डर हो, जसलाई खण्ड १२ मा सम्बोधन गरिएको छ । बहाई लेखनीका अनुसार यो मानवको शिक्षामा "प्रमुख कारक" हो । सहभागीहरूले बुझ्नु महत्वपूर्ण छ कि यो डर ईश्वरको प्रेमबाट अविभाज्य छ, किनकि यो हामीले माया गर्नेलाई खुसी पार्ने इच्छाबाट जन्मेको डर हो र उहाँको प्रेमको अनुग्रहहरू हामीसम्म पुग्नबाट रोक्ने कुनै पनि कार्यबाट बच्न । प्रेमको अभावमा, हामीलाई असभ्य आचरणबाट टाढा रहन उत्प्रेरित गर्ने डर अर्को प्रकारको हो - क्रोधित ईश्वरबाट सजायको डर । यो बच्चाहरूको दिमागमा प्रवेश गर्ने छवि होइन । आकांक्षी शिक्षकहरूले शैक्षिक प्रक्रियामा ईश्वरको प्रेम र ईश्वरको डर बीचको सम्बन्धलाई राम्ररी बुझ्न आवश्यक छ, उनीहरूले यो विषय कक्षामा स्पष्ट रूपमा उठाउने विषय होइन भनेर बुझ्नुपर्छ । बरू तिनीहरूले आफ्ना विद्यार्थीहरूको हृदयमा ईश्वरको प्रेमको ज्वालालाई प्रेम गर्न सिक्नुपर्छ र उनीहरूलाई पूर्ण आश्वासन प्राप्त गर्न मद्दत गर्नुपर्दछ कि, उहाँको असीम प्रेमबाट मानवता सृष्टि गर्नुभएपछि, ईश्वरले हामीलाई पालनपोषण

र सुरक्षा गर्न कहिल्यै छोड्नुहुने छैन । यो उहाँको सौन्दर्यको प्रेम हो जसले अन्तिम विश्लेषणमा, उहाँको असल खुशीको विरुद्धमा काम गर्नबाट तिनीहरूलाई निरुत्साहित गर्नेछ ।

माथिको अवधारणा र विचारहरूमा छलफलले सहभागीहरूलाई यो अनुभूतितर्फ लैजानुपर्छ कि, अन्ततः, आध्यात्मिक शिक्षाको प्रक्रियाबाट, बालबालिकाहरूले आध्यात्मिक गुणहरूको प्राप्तिलाई आफैमा पुरस्कार र अयोग्य चरित्रको स्वामित्वलाई सबैभन्दा ठूलो सजायको रूपमा लिनुपर्छ । त्यसोभए, यी सबैले सहभागीहरूलाई युवाहरूमा हुने व्यवहारको परिमार्जनलाई उचित परिप्रेक्ष्यबाट हेर्न सक्षम बनाउनु पर्छ - केन्द्रीय उद्देश्यको रूपमा होइन तर चरित्रको परिष्करणको लागि सहयोगको रूपमा । तिनीहरूले, तदनुसार, वांछनीय आचरणलाई प्रोत्साहित गर्न र व्यवहारको असभ्य ढाँचाहरूलाई निरुत्साहित गर्न बच्चाहरूसँगको अन्तरक्रियामा उपयुक्त तरिकाहरू फेला पार्नेछन्, र यीमध्ये केहीलाई खण्ड १३ मा उल्लेख गरिएको छ । खण्डमा संक्षिप्त रूपमा सम्बोधन गरिएका अन्य अवधारणाहरू स्वतन्त्रता र अनुशासनसँग सम्बन्धित छन् । यद्यपि कठोर सजायको स्पष्ट रूपमा बालबालिकाको शिक्षामा कुनै स्थान छैन, उनीहरूलाई उनीहरूको इच्छा अनुसार गर्न पूर्ण स्वतन्त्रता दिनु उनीहरूको आध्यात्मिक विकासमा समान रूपमा हानिकारक छ ।

रमाइलो सिकाइ वातावरण सिर्जना गर्दा कक्षामा क्रम र अनुशासन कसरी कायम राख्ने भन्ने प्रश्नको छेउमा एकाई घुम्छ । शिक्षकले याद गर्नुपर्छ कि अधिकांश सहभागीहरूले बालबालिकालाई पढाउने कुनै अघिल्लो अनुभव पाएका छैनन्, र त्यसैले तिनीहरूको विचारको लागि यहाँ केही प्रारम्भिक विचारहरू प्रस्ताव गरिएको छ । तिनीहरूले सेवाको यो कार्य लिएपछि सम्बन्धित खण्डहरूमा फर्कन र अनुभवको प्रकाशमा विचारहरू प्रतिबिम्बित गर्न चाहन्छन् ।

त्यसपछि सहभागीहरूले पाठहरू बनाउने गतिविधिहरूमा बच्चाहरूलाई संलग्न गराउन उनीहरूले अनुसरण गर्न सक्ने केही दृष्टिकोणहरू जाँच्न जान्छन् । प्रार्थनाको मुख्य तत्वहरू, उदाहरणहरूको सम्झना, र माथि हाइलाइट गरिएका कथाहरूका अतिरिक्त, यी गतिविधिहरूमा गीतहरू, खेलहरू र रंगहरू समावेश छन् । तिनीहरूको लागि उपलब्ध दृष्टिकोणहरूको विश्लेषणमा, सहभागीहरूले शुद्धताको आध्यात्मिक गुणको पहिलो पाठको समीक्षा गर्छन् ।

अन्तमा, खण्ड २६ मा, उनीहरूले शिक्षक र उसको कक्षाका युवाका अभिभावकहरू बीचको निरन्तर कुराकानीको प्रकृतिलाई विचार गर्छन् । यस खण्डले पुस्तक २ मा यस सम्बन्धमा सहभागीहरूले पहिले नै अध्ययन गरिसकेका कुराहरू र घरपरिवारमा भेट्न आउने साथीहरूको बढ्दो न्यूक्लियसको अंशको रूपमा उनीहरूले त्यसबेलादेखि प्राप्त गरेको कुनै पनि अनुभवमा आधारित छ ।

बालबालिकाहरू जसले आफ्नो छिमेक वा गाउँमा बालकक्षामा सहभागी भएका छन् । ट्यूटरले सहभागीहरूलाई यो अभ्यास गर्नको लागि पर्याप्त समय दिनु पर्छ जसले उनीहरूलाई आमाबुबासँगको कुराकानीको तयारीमा यो पहिलो एकाइमा अवधारणाहरू पूनः परीक्षण गर्न आह्वान गर्दछ । अभ्यासले समूहका सदस्यहरूलाई उनीहरूको दिमागमा छलफल गरिएका धेरै अवधारणाहरू र विचारहरूलाई सुदृढ पार्ने माध्यमको रूपमा काम गर्नेछ ।

दोस्रो एकाइ, “बालबालिका कक्षाहरूका लागि पाठ, कक्षा १” मा दुई भागहरू हुन्छन् : यस कक्षाका लागि सुझाब गरिएका चौबीस पाठहरू र शिक्षकहरूलाई पाठको सामग्रीसँग राम्ररी परिचित हुन सक्षम बनाउन डिजाइन गरिएका प्रारम्भिक खण्डहरू, जसमध्ये प्रत्येक आध्यात्मिक गुणको विकासको वरिपरि संरचित छ । एक पटकमा चारवटा पाठहरू लिएर, प्रारम्भिक खण्डहरूले प्रत्येक एकका मूल तत्वहरूको समीक्षाको माध्यमबाट सहभागीहरूलाई मार्गदर्शन गर्दछ, जसलाई उनीहरूले पहिलेको एकाइमा शुद्धतामा पहिले गरेजस्तै विश्लेषण गर्छन् ।

बहाई लेखनीबाट उद्धरणहरू प्रत्येक पाठको मुख्य तत्व हो । यो छोटो कथनको साथमा छ कि शिक्षकहरूलाई बच्चाहरूलाई उद्धरणहरू परिचय दिन प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गरिन्छ । छोटो भएता पनि, कथनले लेखनीबाट लिइएको शब्दहरू र छविहरूको तारामण्डल प्रयोग गर्दछ जसले बच्चाहरूलाई उनीहरूको दिमागमा आत्मिक गुणलाई सम्बोधन गर्ने गतिशीलताको चित्र बनाउन सुरू गर्न मद्दत गर्दछ । प्रारम्भिक टिप्पणीहरूलाई स्वभाविक रूपमा प्रस्तुत गर्ने र विद्यार्थीहरूलाई यी गतिशीलताहरूमा अन्तर्दृष्टि प्राप्त गर्न मद्दत गर्ने शिक्षकको क्षमता अनुभव र पाठहरूमा छलफल गरिएका आध्यात्मिक गुणहरूमा निरन्तर चिन्तनद्वारा बढ्नेछ । यस प्रकाशमा, सहभागीहरूलाई प्रारम्भिक खण्डहरूमा व्यक्तिको जीवनमा र उनीहरूको शिक्षण प्रयासहरूको लागि प्रत्येक गुणको महत्वपूर्ण प्रारम्भिक प्रतिबिम्ब गर्न आग्रह गरिएको छ, र प्रत्येकसँग सम्बन्धित उद्धरणहरूको सानो चयन समावेश गरिएको छ ।

त्यस्ता प्रतिबिम्बमा संलग्न भएपछि, सहभागीहरूले त्यसपछि कथाहरूको जाँच गर्छन् जसले उनीहरूले विचार गरिरहेका गुणहरू चित्रण गर्दछ । अब्दुल-बहाको जीवनबाट ठूलो मात्रामा लिइएको, यी बच्चाहरूलाई मानव आत्माको विशेषताहरूको रूपमा आध्यात्मिक गुणहरूको असीमित अभिव्यक्तिहरूको झलक प्रदान गर्ने उद्देश्य हो । यसका लागि, शिक्षकहरूलाई घटनाहरूको क्रमभन्दा बाहिरको आध्यात्मिक वास्तविकतालाई हेर्न मद्दत गर्नका लागि प्रत्येक कथाका लागि केही प्रश्नहरू उपलब्ध गराइन्छ । विशेष गरी ‘अब्दुल-बाहका’ कथाहरूको सन्दर्भमा, यी प्रश्नहरू बनाइएको छ ताकि यो सुनिश्चित गर्नको लागि कि, शिक्षकहरूले उनीहरूको कथामा कसरी आध्यात्मिक गुणहरूलाई परम पूर्णतामा प्रकट गर्नुभयो र तत्काल र सतही प्रकारको चित्रण गर्नबाट जोगिन । सम्बन्ध जसले बच्चाहरूलाई उहाँका कार्यहरूको वास्तविक महत्व देख्नबाट विचलित गर्न सक्छ ।

सहभागीहरूले यसरी चार पाठहरूको प्रत्येक समूहको विश्लेषण गरिसकेपछि, उनीहरूलाई पहिलो एकाइमा छलफल गरिएका दृष्टिकोणहरू प्रयोग गर्दै, विभिन्न तत्वहरू आपसमा अभ्यास गर्न समय बिताउन भनिन्छ । अभ्यास घटकको महत्व अत्याधिक मूल्याङ्कन गर्न सकिदैन । समूहका सदस्यहरूलाई सम्भावित शिक्षकको रूपमा आफ्नो क्षमता अभिवृद्धि गर्ने प्रयासमा

सहयोग गर्नको लागि अब धेरै कुरा शिक्षकमा पर्नेछ । चारको सेटमा पाठको अध्ययनको संगठनले यस सम्बन्धमा केही हदसम्म लचिलोपनको लागि अनुमति दिन्छ, र शिक्षकले कसरी अगाडि बढ्ने भन्ने बारे केही विचार दिनुपर्दछ, आवश्यक परेमा, बाल कक्षाहरूको लागि संस्थान संयोजकसँग परामर्श गरी । सेवाको यो कार्य लिनु अघि सहभागीहरूले यसको अभ्यासको भाग सहित सम्पूर्ण एकाइको अध्ययन पूरा गर्न सम्भव हुने बेला हुन सक्छ । त्यस अवस्थामा, यो आवश्यक छ कि कक्षाहरू सञ्चालन गर्न चाहनेहरूले पुस्तक ३ पूरा गरेपछि चाँडै अनुभव प्राप्त गर्न सक्षम छन्, चाहे आफ्नै सुरू गरेर वा अर्को शिक्षकसँग काम गरेर, केही गतिविधिहरूमा मद्दत गरेर । अन्य परिस्थितिहरूमा, तथापि, सहभागीहरूले अध्ययन र अभ्यास पूरा गरेपछि सिकाइमा समान अनुभव प्राप्त गर्न थाल्नु फलदायी हुन सक्छ, भनौं, चार पाठहरूको एक वा दुई सेट । उपयुक्त अन्तरालहरूमा, त्यसपछि, शिक्षकले सहभागीहरूलाई उनीहरूको बढ्दो अनुभवको प्रकाशमा थप चार पाठहरू अध्ययन गर्न र अभ्यास गर्न सँगै ल्याउनेछन् । यहाँ यो उल्लेख गर्नुपर्छ कि प्रारम्भिक खण्डहरूलाई चारवटा पाठहरूको समूहमा सङ्गठन गर्नुले तिनीहरूमा सम्बोधन गरिएका आध्यात्मिक गुणहरू कुनै विशेष रूपमा जोडिएका छन् भन्ने सङ्केत गर्दैन ।

त्यस्ता प्रबन्धहरूको बावजुद, शिक्षकहरूको लागि पाठहरूसँग राम्ररी परिचित हुनु र प्रत्येक कक्षा अवधिको लागि राम्रोसँग तयारी गर्नु महत्वपूर्ण छ । शिक्षकले किताबबाट सिधै नपढ्ने तर हृदयले प्रार्थना र उद्धरणहरू पढ्न सिकेका छन्, पाठको लागि उद्धरणहरू प्रस्तुत गर्ने तयारी गरेका छन् र कथा सुनाउने अभ्यास गरेका छन् भने बालबालिकाको कक्षा धेरै सफल हुनेछ । यस प्रकारको तयारी बाहेक, सामग्री र बाहिरी स्रोतहरूको माध्यमबाट कक्षाहरूको लागि धेरै थोरै आवश्यक छ, खेलहरूको लागि केही आपूर्तिहरू र रंगीन पानाहरू र क्रेयोनहरू बाहेक । दोस्रो एकाइको अन्त्यमा पाइने रंगीन पानाहरूलाई कागजको छुट्टै टुक्राहरूमा परिमार्गण गरेर फोटोकपी वा पून: उत्पादन गर्न सकिन्छ । साथै, प्रिन्ट गर्नका लागि रुही प्रतिष्ठान वेबसाइटबाट डाउनलोड गर्न सकिन्छ । वेबसाइटमा ग्रेड १ को लागि गीतहरूको रेकर्डिङ्हरू पनि उपलब्ध गराइन्छ, जसलाई शिक्षकहरूले कक्षाको लागि तयार गर्न मात्र होइन तर बच्चाहरूलाई तिनीहरूलाई गाउन सिक्न मद्दत गर्न प्रयोग गर्न सक्छन् । आफ्नो समुदायका युवाहरूका लागि कक्षा सुरू गर्नेहरूलाई उनीहरूको प्रयासमा समर्पित नोटबुक राख्न प्रोत्साहित गरिन्छ, जसले उनीहरूलाई आवश्यक जानकारी सजिलैसँग हातमा राख्न सक्षम बनाउँछ र तयारी र प्रतिबिम्बको ढाँचालाई बलियो बनाउँछ ।

यहाँ प्रस्ट पार्नु सान्दर्भिक छ कि कक्षा १ को लागि चौबीस पाठहरू सामान्य परिस्थितिमा प्रत्येक एक कक्षा अवधिमा पूरा गर्न सकिन्छ भन्ने सुनिश्चित गर्ने उद्देश्यले खाका कोरिएको हुन्छ । पाठका तत्वहरूलाई दुई अवधिको बीचमा विभाजन गर्दा अनावश्यक रूपमा गतिविधिहरू लम्ब्याउने प्रवृत्तिमा योगदान हुन्छ । अझ महत्वपूर्ण रूपमा, तथापि, यसले सिकाउने प्रक्रियाको प्रभावकारितालाई कमजोर पार्न सक्छ जसमा गतिविधिहरू बीच लय स्थापित गर्न, तीव्रताका विभिन्न स्तरहरू मध्ये प्रत्येक, तर सबै एउटै आध्यात्मिक गुणको वरिपरि घुम्न, आवश्यक छ ।

अन्तमा, शैक्षिक प्रक्रियामा शिक्षक र विद्यार्थीहरू बीचको सम्बन्धको बारेमा केही शब्दहरू भन्नुपर्दछ, पहिलो एकाइको खण्ड ९ र १० मा व्यवहार गरिएको विषय तर सम्पूर्ण पुस्तकमा

निहित छ । प्रत्येक शिक्षकले कक्षा १ मा पढेका सबै आध्यात्मिक गुणहरू बालबालिकामाझ पुऱ्याउन आफ्नो प्रयासमा लाग्नुपर्छ भन्ने कुरा स्पष्ट छ । यी मध्ये, प्रेम भन्दा महत्वपूर्ण अरू कुनै हुनेछैन, एक प्रेम जुन ईश्वरको प्रेमको प्रतिबिम्ब हो । यो प्रेम शिक्षकले सिर्जना गरेको वातावरणमा - कक्षा अघि गरिएको तयारीको स्तरमा, प्रत्येकको सुरूमा गरिएको प्रार्थनामा, विद्यार्थीहरूसँगको अन्तरक्रियामा प्रयोग गरिएको भाषामा, र विद्यार्थीहरूले प्रोत्साहन पाउने तरिकामा महसुस र तिनीहरूले गरिरहेको प्रगतिको लागि प्रशंसा गरिनेछ ।

बहाई शिक्षाका केही सिद्धान्तहरू

उद्देश्य

शिक्षासँग सम्बन्धित बहाई लेखनीमा पाइने केही सिद्धान्त र अवधारणाहरू अन्वेषण गर्न र बालबालिकालाई कसरी संलग्न गराउने भन्ने बारे प्रतिबिम्बित गर्न तिनीहरूलाई आध्यात्मिक रूपमा पालनपोषण गर्ने कक्षाहरूमा

खण्ड -१

रुही प्रतिष्ठानको तेस्रो पुस्तकले तपाईंलाई एउटा सबैभन्दा उत्कृष्ट सेवा कार्यको परिचय दिन्छ, त्यो हो केटाकेटीहरूको आध्यात्मिक शिक्षाको लागि बहाई कक्षाहरू चलाउनु । यदि यो पुस्तकको अध्ययन र अभ्यास अंश पूरा गरेपछि तपाईंले आफ्नो केही समय र शक्ति यो सेवामा समर्पित गर्ने निर्णय गर्नुभयो भने, तपाईंले आफ्नो समुदायमा छ वर्षे कार्यक्रमको पहिलो कक्षामा प्रवेश गर्ने बालबालिकाहरूको कक्षाको लागि साप्ताहिक कक्षा सुरू गर्ने स्थितिमा हुनुहुनेछ । जब तपाईं यो कक्षा प्रदान गर्नुहुन्छ, तपाईं पक्कै पनि मुख्य अनुक्रमका पुस्तकहरू मार्फत अगाडि बढ्न जारी राख्नु हुनेछ ।

तपाईं हिँडिरहनु भएको मार्गमा केटाकेटीहरूलाई सिकाउनु भनेको धेरै सेवाहरूमध्ये एउटा मात्र हो । यदि तपाईंले यसमा संलग्न नहुने विचार गर्नु भयो भने पनि, तपाईंले यस पाठ्यक्रमको अध्ययन अमूल्य पाउनु हुनेछ । आफ्नो गाउँ, शहर वा छरछिमेकमा समुदाय निर्माण कार्यक्रममा योगदान दिने सिलसिलामा थुप्रै अवसरहरूमा वक्ताहरूसँग अन्तरक्रिया गर्नुहुनेछ र तपाईंले यसको अध्ययनबाट प्राप्त हुने अन्तरदृष्टिहरू उपयोग गर्नु हुनेछ । बालबालिकाबारे विश्व न्याय गृहको निम्न भावनाहरू माथि एकक्षण विचार गर्नुहोस् :

> **"बालबालिका समुदायको एउटा सबैभन्दा बहुमूल्य खजाना हुन्, किनकि तिनीहरूमा नै भविष्यको प्रतिज्ञा र प्रत्याभूति निहित छ । तिनीहरूले भविष्यको समाजको चरित्रको बीउ बोक्छन्, जुन ठूलो मात्रामा समुदायका निर्माण गर्न वयस्कहरूले के गर्छन् वा असफल हुन्छन् त्यसैमा निर्भर गर्दछ । तिनीहरू एउटा भरोसा हुन्, जसलाई कुनै पनि समुदायले वेवास्ता गर्न सक्दैन । बालबालिकाप्रतिको सर्वाङ्गीण माया, उनीहरूसँग व्यवहार गर्ने तरिका उनीहरूलाई देखाइएको ध्यानको गुणस्तर, उनीहरूप्रति वयस्क व्यवहारको भावना ...यी सबै आवश्यक मनोवृत्तिका महत्वपूर्ण पक्षहरू हुन् ।"**[१]

यस पुस्तकको दोस्रो एकाइमा प्रस्तुत पहिलो कक्षाका लागि आवश्यक पाठहरू सरल छन् । प्रत्येक पाठमा आध्यात्मिक गुणको विकासमा केन्द्रित गतिविधिहरू छन् । केटाकेटीलाई पवित्र लेखनीबाट प्रार्थना र उद्धरणहरू कण्ठ गर्न, कक्षा तथा उपदेशहरूको व्याख्या सुन्न, चित्र बनाउन र रङ्ग भर्न, गाउन र खेल्न प्रोत्साहित गरिन्छ । यी पाठहरू प्रस्तुत गर्न शिक्षा क्षेत्रको धेरै ज्ञान आवश्यक छैन । शिक्षकको रूपमा तपाईंसँग औपचारिक प्रशिक्षण भए पनि नभए पनि यसले तपाईंलाई हप्तै पिच्छे प्रभावकारी रूपमा बालबालिकाको कक्षा संचालन गर्न तयार गर्ने छ । जब तपाईंले पुस्तक ३ बाट निस्केका शाखाहरू अध्ययन गरेर अनुभव प्राप्त गर्नुहुन्छ तब शिक्षासँग सम्बन्धित धेरै आधारभूत विषयहरूमा विचार गर्ने मौका मिल्ने छ । सुरूमा तपाईंले पाठ्यक्रममा दिइएको पाठ योजना अपनाउनु हुनेछ तर बढ्दो मात्रामा तपाईं स्वयंले विकास गरेका सामाग्रीद्वारा परिपूर्ण पार्नु हुनेछ ।

खण्ड-२

हामी बहाउल्लाह र अब्दुल-बहाका निम्न शब्दहरूमाथि विचार गरौं, जसले हामीलाई शिक्षकले गरेको कामको कदर गर्न मद्दत गर्दछ। तपाईंले यी उद्धरणहरू कण्ठस्थ गर्न सक्नु हुन्छ र पढाइरहेको बेलामा सम्झन सक्नु हुन्छ :

"धन्य छ त्यो शिक्षक जो बालबालिकालाई शिक्षा दिन उठ्छ, मानिसहरूलाई दाता, अतिप्रीय ईश्वरको मार्गमा डोऱ्याउँछ।"[२]

"मानिसले ईश्वरका लागि गर्न सक्ने सेवाहरूमध्ये सबैभन्दा ठूलो बालबालिकाको शिक्षा र तालिम हो ...।"[३]

"स्पष्ट दैवी ग्रन्थ अनुसार बालबालिकालाई शिक्षा दिनु अपरिहार्य र अनिवार्य छ। यसको अर्थ शिक्षकहरू प्रभु ईश्वरका सेवक हुन्, किनकि उनीहरू त्यो काम गर्न उठेका छन्, जुन पूजा गरे सरह हो। त्यसैले तिमिहरूले प्रत्येक पटक श्वास फेर्दा स्तुति गर्नुपर्छ, किनकि तिमीले आफ्ना आध्यात्मिक बालबालिकालाई शिक्षा दिँदैछौ।"[४]

१. तपाईंले यी शब्दहरूको महत्वबारे चिन्तन गर्दा तलका वाक्यहरूका खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) धन्य छ ....जो ....उठ्दछ .... र .... मानिसहरूलाई .... मार्गमा डोऱ्याउँछ।

(ख) मानिसले सर्वशक्तिमान ईश्वरलाई .... सबैभन्दा .... शिक्षा र तालिम हो।

(ग) स्पष्ट दैवी पाठ अनुसार .... अपरिहार्य र अनिवार्य छ। यसको अर्थ .... किनकि उनीहरू ....।

(घ) ....। त्यसकारण तिमीहरूले .... किनकि तिमीले आफ्ना .... शिक्षा दिँदै छौ।

२. हामीले अहिलेसम्म अध्ययन गरेका कुराहरूको आधारमा कुन कथनहरू सत्य छन् निर्णय गर्नुहोस्:

.... आमाबुबा, शिक्षक र समुदाय सबै बालबालिकाको आध्यात्मिक शिक्षाको जिम्मेवारीमा सहभागी हुन्छन्।

.... बालबालिकाको आध्यात्मिक शिक्षाको लागि कक्षाहरू स्थापना गर्नु प्रत्येक समुदायको दायित्व हो।

.............बालबालिकालाई शिक्षा दिनु पूजा गरे सरह हो ।

.... बालबालिका विद्यालय जाने भाएकोले समुदायले उनीहरूको आध्यात्मिक शिक्षाको लागि कक्षा स्थापना गर्नु आवश्यक छैन ।

.... बालबालिकाको शिक्षकले आध्यात्मिक छोरा छोरी हुर्काउँदैछन् ।

खण्ड-३

प्रभु धर्मका लेखनीहरूमा थुप्रै अंशहरू छन् जसले शिक्षाको क्षेत्रलाई असर गर्दछन् । यस पाठ्यक्रममा हामी यी मध्ये केही अंशहरू अध्ययन गर्ने छौं र त्यसका शाखाहरूबाट निस्केकाहरूलाई पनि हेर्ने छौं । सुरूमा, बहाउल्लाहका निम्न शब्दहरू पढ्नुहोस् :

"मानिसलाई अनमोल मणीहरूले भरिपूर्ण एउटा सम्पन्न खानी सरह मान्नुहोस् । शिक्षाले मात्र एक्लै त्यसका खजानाहरू प्रकट गराउन सक्छ, र मानव जातिलाई त्यसबाट फाइदा दिलाउनु सक्छ ।"[५]

यदि तपाईंले पहिले नै गरिसक्नु भएको छैन भने तलका वाक्य पूरा गर्नाले तपाईंलाई यस कथनको गहिरो अर्थमा चिन्तन, मनन् गर्न मद्दत गर्नेछ ।

क. मानिसलाई अनमोल मणीहरूले .... सरह मान्नु पर्छ ।

ख. शिक्षाले मात्र .... प्रकट गराउन सक्छ, ... लाई त्यसबाट .... सक्छ ।"

शिक्षा क्षेत्रको लागि बहाउल्लाहका यी शब्दहरूको आशय विशाल छ, र ती मध्ये धेरैलाई अब आउने खण्डहरूमा सम्बोधन गरिने छ । अहिलेलाई एउटा धारणा माथि विचार गरौं । मानौं तपाईंलाई बीसवटा खाली भाँडो दिइयो र पानीले भर्नु भनियो, एक एक चम्चा गरेर । यदि यसरी र शिक्षाको परिकल्पना गर्ने हो भने विद्यार्थीहरूलाई जानकारीका टुक्रा टुक्रा खुवाए सरह हुन्छ -यो कठिन कार्य हुनेछ, हैन र ? अब, पत्ता लगाउन र प्रकाशमा ल्याउन तयार मणीहरूले भरिएको खानीको कल्पना गर्नुहोस् । यस्तो खानी खन्ने रूपमा हेर्दा शिक्षा साँच्चै नै सबैभन्दा आनन्दमय पेशा हो भन्ने कुरामा तपाईं सहमत हुनुहुन्न ?

खण्ड-४

माथिका उद्धरणहरूको बारेमा विचार गरौं । बहाउल्लाहले उल्लेख गरेका मणीहरूमा प्रेम, सत्यता, न्याय, उदारता, दृढता र इमानदारी जस्ता गुणहरू समावेश गर्न सक्छौं ? मानव भनेका

शक्तिहरू, प्रकृतिका रहस्यहरू पत्ता लगाउने शक्ति, कलाका सुन्दर वस्तुहरू उत्पादन गर्ने, महान् र उच्च .... व्यक्त गर्ने शक्तिहरू नी ? तपाईंले पठाउने बच्चाहरूमा यी गुणहरू .... हुन्छन् । तपाईंले अरू यस्ता अरू गुणहरू भन्न सक्नु हुन्छ ? उचित शिक्षा बिना यी गुणहरूमध्य कुनैको विकास गर्न सकिन्छ ? यी प्रश्नहरू माथि चिन्तन गर्दा पुस्तक १ मा प्रयोग गरेको उद्धरणहरूलाई सम्झनोस्, कि दियोमा प्रकाश दिने क्षमता त हुन्छ तर त्यसो गर्न त्यसलाई बाल्नु पर्दछ ।

____

____

____

____

____

खण्ड-५

हाम्रो सम्भाव्य क्षमताको विकास गर्न हामी सबै एक शैक्षिक प्रक्रियाका विभिन्न चरण मार्फत जान्छौं, र भन्न सक्छौं कि यो प्रक्रिया जीवनको अन्त्यसम्म, प्रकट हुन्छ । हामी घरमा स्कूलमा, काममा, र समुदायभित्र शिक्षा प्राप्त गर्छौं । हामीले यहाँ आफैंलाई सोध्न पर्ने प्रश्न छः जीवनभर चलिरहने शैक्षिक प्रक्रियाको एउटा पक्षको रूपमा केटाकेटीका लागि संचालन गरिने बहाई कक्षाहरू, र खासगरी पहिलो कक्षाको ध्यान कुन कुरामा केन्द्रिभूत हुनुपर्छ ? यसको उत्तरको लागि अब्दुल-बहाका केही सल्लाहले अवश्य मद्दत गर्नेछन्ः

"तिमीहरूले असल चरित्रको प्रश्नलाई प्राथमिक महत्वको रूपमा सम्झनु गर्नुपर्छ । लामो समयसम्म आफ्ना छोराछोरीहरूलाई सल्लाह दिने र अनन्त सम्मान प्रदान गर्ने चीजहरूमा डोर्‍याउने हरेक बाबु आमाको दायित्व हो ।"[६]

"पुस्तकीय शिक्षाभन्दा नैतिकता र असल आचरणको तालिम धेरै बढी महत्वको हुन्छ । यदि बच्चा सफा मिलनसार, असल चरित्रको राम्रो आचरणको छ भने ऊ अनपढ छ भने पनि कुनै फोहरी बच्चाको तुलनामा राम्रो हुन्छ, त्यो अस्वभावी, सबै बिज्ञान र कलाहरूमा गहिरो ज्ञान भएको भए पनि । यसको कारण यो हो कि जुन बच्चा अज्ञानी भएपनि राम्रो आचरणको छ ऊ अरूको हितमा हुन्छ भने नराम्रो स्वभाव र चरित्र भएको बच्चा दुषित र हानिकारक हुन्छ, ऊ जति नै पढेलेखेको भए पनि तर यदि कुनै बच्चालाई विद्वान र असल दुबै बन्न तालिम दिइयो भने त्यसको नतीजा उज्यालोमा पनि उज्यालो हुन्छ ।"[७]

"आउने समयमा नैतिकताको चरम मात्रामा पतन हुनेछ । त्यसैले यो आवश्यक छ कि बालबालिकालाई बहाई तरिकामा हुर्काउनु पर्दछ, ता कि तिनीहरूले यो संसार र भावी संसार दुबैमा सुख पाउन सकून् । यदि भएन भने तिनीहरूलाई दुःख र समस्याहरूले घेरिएका हुनेछन् किनकि मानव सुख आध्यात्मिक व्यवहारमा आधारित छ ।"[८]

यस्ता अनुच्छेदहरूले रुही संस्थानलाई बालबालिकाको आध्यात्मिक शिक्षाको लागि तयार गरिएको कार्यक्रमको पहिलो कक्षामा चरित्र परिमार्जनमा ध्यान केन्द्रित गरेको छ । हामीले यस उद्देश्यको अन्वेषण गर्नु अघि, तपाईंले आफ्नो समूहमा "राम्रो चरित्र" भन्ने वाक्यांश बुझ्नुभएको कुरालाई छलफल गर्न र तलको ठाउँमा के निष्कर्षहरू लेख्न सक्नुहुन्छ ।

____

____

____

____

____

खण्ड-६

राम्रो चरित्रको बारेमा सोच्दा हाम्रो मनमा तुरुन्त आउने एउटा अवधारणा "सद्‌गुण" हो । विश्वमा धेरै सार्थक कार्यक्रमहरू छन् जसले विद्यार्थीमा सद्‌गुणको कुनै न कुनै समूहको विकास गर्न खोज्दछन् । यी कार्यक्रमहरूले प्रशंसनीय मानव गुणहरूको विस्तृत दायरा वर्णन गर्न "सद्‌गुण" शब्द प्रयोग गर्दछन् । कुनै कुनै बानीहरू समय निष्ठा जस्तै हुन्छन् । अरू हुन कठिनाइमा परेकाहरूका लागि सहानुभूति व्यक्त गर्ने मनोवृत्ति हुन् । अझ अरूले निश्चित सीप तथा क्षमताहरूलाई बुझाउँछन्, भनौं, स्पष्ट रूपमा बोल्ने क्षमता । तर, सद्‌गुणहरू एउटा अर्को समूह छ जुन अरूहरू भन्दा छुट्टै छ केही उदाहरणहरूको लागि सत्यता, उदारता, नम्रता, प्रेम जसलाई हामी "आध्यात्मिक गुण" भन्दछौं । तपाईंलाई मानव आत्माका यी आधारभूत विशेषताहरूको विकासमा पहिलो कक्षामा आफ्ना प्रयासहरू केन्द्रित गर्न भनिएको छ । यसको मतलब यो होइन कि वक्ताहरूसँगको अन्तरक्रियामा अरू गुणहरूलाई बेवास्ता गर्नु हुनेछ । यति मात्र हो कि तपाईंले सिकाउनु हुने पाठहरू मुख्यतया ईश्वर तर्फको आत्माको अनन्त यात्राको लागि आवश्यक गुणहरूसँग सम्बन्धित हुनेछ । यहाँ देखाउन खोजिएको फरकलाई बुझ्न, समय निष्ठालाई सद्‌गुणको रूपमा विचार गर्नुहोस् । समयको पालना गर्ने व्यक्ति निष्ठुर र क्रूर हुन सक्छ । क्रूरता र तुच्छता जस्ता लक्ष्यण कदापी हुन सक्दैन । प्रकृति, निष्कपटता, प्रेम र न्याय, उदारता र क्षमाशीलता जस्ता स्वर्गीय गुणहरू प्राप्त गरेका व्यक्ति यस्ता व्यक्तिका लागि समय निष्ठा हुनु पक्कै पनि अत्यधिक वांछनीय छ ।

तपाईंले पुस्तक १ को तेस्रो एकाईमा आत्माले यो जीवनमा हासील गर्नुपर्ने गुणहरूका बारेमा केही विवरणहरू दिनु भएको छ । फेरि एक पटक त्यही एकाईमा फर्केर सम्बन्धित खण्डहरू हेर्नु तपाईंको लागि उपयुक्त हुन सक्छ । त्यसपछि बाल्यकालको कोमल उमेर देखि आध्यात्मिक गुणहरू विकास गर्नुको महत्वबारे विचार गर्नुहोस् । तपाईंको प्रतिबिम्ब लेख्नका लागि तल केही ठाउँ छाडिएको छ :

खण्ड-७

बालबालिकालाई प्रशंसनीय चरित्र प्रकट गर्न मद्दत गर्दा तपाईं अवश्य पनि तिनीहरूको आचरणको बारेमा चिन्तित हुनुहुनेछ, किनकि सद्गुणहरू अनिवार्य रूपमा व्यवहारमा प्रयोग भएको हुनुपर्छ । एक शिक्षकको रूपमा तपाईंले व्यवहारमा धेरै तरिकाले राम्रो व्यवहारलाई सुदृढ पार्नु हुनेछ । प्रशंसा, प्रोत्साहन, आह्वान, व्याख्यान, इनाम यी प्रत्येकलाई तपाईंले युवाहरूको सानो समूहको प्रगतिलाई हेरेर समय समयमा प्रयोग गर्नु हुनेछ । कहिलेकाँही तपाईंबाट गरिएको असन्तुष्टिको थोरै अभिव्यक्तिले पनि अरू कुनै बच्चाले प्रदर्शन गरेको असहज आचरणलाई निरूत्साहित गर्ने माध्यमको रूपमा काम गर्नेछ यो तपाईंले आफ्नो कक्षाका विद्यार्थीहरूसँग प्रेम र स्नेहको गहिरो बन्धन स्थापना गरिसकेपछि । तपाईंले आफ्ना विद्यार्थीहरू कसरी अन्तरक्रिया गर्नुहुनेछ भन्ने केही विषयहरूबारे छानविन गर्नेछौं । हाम्रो अहिलेको छलफलको उद्देश्यको लागि, एउटा उदाहरणमा विचार गरौं । तपाईंको बालबालिकासँगको अन्तरक्रियामा, तपाईंले अवश्य पनि तिनीहरूमा आफ्ना विचारहरू आदान-प्रदान गर्ने बानीलाई बढावा दिने प्रयास गर्नु हुनेछ । तपाईंले भन्न र गर्न सक्ने कुराहरू के के हुन् ? यो प्रश्नलाई आफ्नो समूहमा अरू सदस्यहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

अब निम्न प्रश्नमा विचार गर्नुहोस् । के अभावको समयमा एकअर्कासँग विचार आदान प्रदान गर्ने व्यवहार टिक्न सक्छ, यदि त्यो उदारताको अभिव्यक्ति होइन भने किन बित्यो एक आध्यात्मिक अभिव्यक्तिको गुण हो जुन प्रभु ईश्वर, उदार, सर्व दानशीलको गुणको प्रतिबिम्ब हो ? निसन्देह, यसको उत्तर यो हो कि व्यवहारको परिमार्जन आफ्नै ठाउँमा छ, वास्तविक उद्देश्य

आध्यात्मिक गुणहरूको विकास हो जुन, मानव आत्माका संकायको रूपमा, ईश्वरको ज्ञान र ईश्वरको प्रेमद्वारा पोषण गर्नुपर्छ । अब्दुल-बहाले हामीलाई यसरी सल्लाह दिनुभएको छ :

"तिमीले बच्चाहरूको बारेमा लेखेका थियौ, सुरूदेखि नै, बालबालिकाले दैवी शिक्षा प्राप्त गर्नुपर्छ र उनीहरूलाई आफ्नो ईश्वरलाई सम्झन निरन्तर सम्झाई रहनुपर्छ । ईश्वर प्रेम आमाको दुधको साथ साथै तिनीहरूको भित्री अस्तित्वसम्म व्याप्त होस् ।"[९]

"बाल्यावस्था देखि नै बच्चालाई ईश्वर प्रेमको वच्छचस्थलमा स्याहार गर्नुपर्छ, उनको ज्ञानको अंगालोमा हुर्काउनु पर्छ, ताकि उसले ज्योति फैलाउन सकोस्, आध्यात्मिकतामा हुर्कोस्, बुद्धि र ज्ञानले भरियोस्, र स्वर्गका दूतहरूको विशेषताहरू प्राप्त गरोस् ।"[१०]

"बालबालिकाको शिक्षा सम्बन्धी तपाईंको प्रश्नको बारेमा, तपाईंको कर्तव्य यो हो कि तिनीहरूलाई ईश्वरको प्रेमको वच्छचस्थलमा पालनपोषण गर्न र आत्मा सम्बन्धि कुराहरूतिर तिनीहरूलाई अघि बढ्न प्रोत्साहन दिनुपर्छ, ता कि तिनीहरूले आफ्नो अनुहार ईश्वरतिर फर्काउन सकून्, असल आचरणका नियमहरू पालन गरुन् र तिनीहरूको चरित्र कसैको भन्दा पछाडि नपरोस्; कि तिनीहरूले सबै अनुक्म्पाहरू एंव मानवजातिको प्रशंसनीय गुणहरू धारण गर्न सकून ।"[११]

ती मध्ये कमसेकम एउटा कण्ठ गर्ने इच्छा गर्नुहोला ।

खण्ड-८

तपाईंले पहिलो कक्षामा सामान्यतया पाँच वा छ वर्षका बालबालिकालाई पढाउनु हुने पाठहरू हामीले अहिलेसम्म व्याख्या गरेका विचारहरूद्वारा विस्तारित गरिएको छ । यस विन्दुमा तपाईंलाई दोस्रो एकाईमा फर्केर दुई वा तीन पाठहरू पढ्दा मद्दत होला, खासगरी प्रारम्भिक एकाईलाई विशेष ध्यान दिएर । पछि तपाईंले सबै चौबिस पाठहरूलाई विस्तृत रूपमा विश्लेषण गर्ने अवसर पाउनुहुने छ । अहिलेलाई, तपाइको लागि अघिल्लो खण्डहरूमा गरिएको वर्णनको आधारमा तल उल्लेख गरिए अनुसार तिनीहरूका विभिन्न तत्वहरूमाथि विचार गर्न प्रोत्साहित गरिन्छ ।

प्रत्येक कक्षा तपाईं र केही बालबालिकाले प्रार्थना गरेपछि सुरू हुन्छ । यसको तुरुन्त पछि तपाईंको सहयोगमा प्रार्थना कण्ठ गर्न समय लगाउँछन् । "ईश्वर प्रेमको छातीमा स्याहार गरिने" बच्चाहरूको विकासको लागि प्रार्थना अपरिहार्य छ । अब्दुल-बहाले हामीलाई भन्नु हुन्छ कि "बालबालिका कलिला बिरुवाहरू जस्तै हुन्, र तिनीहरूलाई प्रार्थना सिकाउनु भनेको तिनीहरूमाथि पर्न दिने हो, ता कि तिनीहरू कोमल र ताजा बन्न सकून्, र ईश्वर प्रेमको नरम

हावा तिनीहरू माथि वहन सकोस् र तिनीहरू आनन्दले काँप्ने बनाओस् ।" एक क्षण विचार गर्नुहोस् कक्षाको यो पक्षले बालबालिकामा असल चरित्र निर्माण गर्ने उद्देश्यमा कसरी योगदान पुऱ्याउँछ । केही वाक्यमा आफ्नो विचार व्यक्त गर्नुहोस् । पुस्तक १ मा उद्धरित तलका केही अंशहरूले तपाईंलाई मद्दत गर्नेछन् :

"सृष्टि संसारमा प्रार्थनाजस्तो मीठो अरू केही छैन । मानिस प्रार्थनाको स्थितिमा बस्नुपर्छ । प्राथना र याचनाको अवस्था सबैभन्दा आशीष प्राप्त अवस्था हो । प्रार्थना भनेको ईश्वरसँगको वार्तालाप हो । सबभन्दा ठूलो उपलब्धि वा मनोहर अवस्था ईश्वर सँगको वार्तालाप नै हो । यसले आध्यात्मिकताको सिर्जना गर्छ, विचारशीलता र दिव्य भावनाहरूको सिर्जना गर्छ, दैवी अधिराज्यबाट नयाँ आकर्षणहरू प्राप्त र उच्च बौद्धिक शक्तिको ग्रहणशीलता विकास गर्छ ।"[१२]

"हे मेरा सेवक ! ईश्वरका शब्दहरू मधुर स्वरमा वाचन गर जुन तिमीलाई ईश्वरको तर्फबाट प्राप्त भएको छ, जसरी उनीहरूद्वारा मधुर स्वरमा वाचन गरिएको थियो । जसले ईश्वरको सान्निध्य प्राप्त गरिसके, ताकि तिम्रो स्वरको माधुर्यले तिम्रो स्वयमको आत्मालाई उज्ज्वल बनाओस र सबै मानिसहरूको हृदयहरूलाई आर्कर्षित गरोस् ।"[१३]

"आत्माको प्रभाव हुन्छ ; प्रार्थनाको आध्यात्मिक असर हुन्छ ।"[१४]

____

____

____

____

"मेरो सेवकको लागि यो उचित छ कि ईश्वरको सहायताको लागि प्रार्थना गर, र उहाँको सहायताको लागि अनुनय र विनय गर । त्यसो गर्नु एक प्रकारको दासत्वको श्रेणी हो, र ईश्वरले त्यही दिनेछन् जुन बृद्धिमत्ताबाट परिपूर्ण उहाँको इच्छा हुनेछ ।"[१५]

प्रत्येक पाठको विषयवस्तु पवित्र लेखनीको उदाहरणहरूको वरिपरि घुमेको हुन्छ र बच्चाहरूले कण्ठ गरेको हुन अपेक्षा गरिन्छ । तपाईंले उनीहरूलाई यसको आधारभूत अर्थ बुझ्न सक्दो मद्दत हुनेछ, किनकि यस अर्थ बुझ्नाले आध्यात्मिक गुणहरूको विकासको लागि उपयोगी सावित हुनेछ । यस सन्दर्भमा विचार गर्नु पर्ने कुरा यो हो कि ईश्वरका वर्णनको सहायताबिना यी इच्छा गरिएका गुणहरू बालबालिकामा कुनै अर्थपूर्ण तरिकाले विकास गर्न सकिन्छ वा सकिँदैन । फेरि, आफ्ना विचारहरू तयार गर्दा, यस अनुक्रम अघिल्ला पुस्तकहरूबारे आफ्ना चिन्तनहरूलाई सम्झनुहोस् ... उदाहरणहरूको लागि, पुस्तक २ को पहिलो एकाईमा ईश्वरका

शब्दहरूको शक्तिबारे । खासगरी तलको अंश, जुन तपाईंले शायद कण्ठ गरिसक्नु भएको होला, त्यसले तपाईंलाई यो प्रश्न सम्बोधन गर्न कसरी मद्दत गर्दछ ?

"ईश्वरको शब्दलाई एउटा कलिलो बिरुवासँग तुलना गर्न सकिन्छ, जसको जरा मानिसहरूको हृदयमा रोपिएको छ । बुद्धको जीवित पानी, चोखो र पवित्र शब्दहरूद्वारा यसको विकासलाई बढावा दिनु तपाईंको दायित्व हो, ताकि यसका जराहरू मजबुत होउन् र यसका हाँगाहरू आकाशसम्म र अझ टाढा फैलन सकून् ।"[१६]

____

____

____

____

____

यी पाठहरूको अर्को तत्व हो बच्चाहरूलाई सुनाइएका कथाहरू । धेरैजसो अब्दुल-बहाको जीवनबाट लिइएका हुन्छन्, किन कि उनी आफ्नो पिताका शिक्षाहरूको सिद्ध उदाहरणहरूको रूपमा तपाईंले बालबालिकामा विकास गर्न चाहनु हुने गुणहरूको मूर्त रूप हुनुहुन्थ्यो । पुस्तक २ को तेस्रो एकाइको अध्ययनबाट तपाईंले पहिले नै थाहा पाइसक्नु भयो कसरी अब्दुल-बहाको व्यक्तित्वमा मानवजातिलाई प्रदान गरिएको अद्वितीय बरदान उपस्थित थियो । उनको जीवनबारेमा आधारित कथाहरूले उनीहरूको चरित्र विकासमा विशेष भूमिका खेल्दछन्, र तिनीहरूलाई बालबालिकाप्रतिको उनको महान् प्रेमबारे बारम्बार सम्झाइरहनु पर्छ । जब अब्दुल-बहासँग तिनीहरू सम्बन्ध बलियो हुँदैजान्छ, तपाईंले उनीहरूलाई आश्वस्त पार्नु पर्छ कि त्यसले उनको हृदयमा आनन्द ल्याउँछ । अब्दुल-बहाको जीवनका यी कथाहरू, हर्ष र श्रद्धाका साथ सुनाउँदा, युवाहरूमा इच्छा गरिएका गुणहरूको विकास गर्न कसरी सकिएला ?

____

____

____

____

गीत गाउनु कक्षाको अर्को पक्ष हो, जसले बालबालिकाको हृदय र आत्मालाई हर्षले भरिदिन्छ । अब्दुल-बहा भन्नु हुन्छ :

"संगीतको कला दिव्य र प्रभावकारी हुन्छ । यो आत्मा र भावनाको खुराक हो । संगीतको शक्ति र आकर्षणबाट मानिसको आत्मालाई नयाँ उचाईमा पुऱ्याउँछ । यसले

बालबालिकाको हृदयमा अद्भुत प्रभाव पार्छ, किनकि उनीहरूका हृदय शुद्ध हुन्छन् र संगीतको धुनले ठूलो प्रभाव पार्छ। यी बालबालिकाको हृदयमा रहेको सुष्त प्रतिभालाई अभिव्यक्त गर्न सकिन्छ।"

खेल र रंग भर्ने काम कुनै पनि कक्षाका अरू दुइ पक्ष हुन्। खेलहरू मिलेर भाग लिने प्रकृतिका हुन्छन् र केही असल मनोवृ र आदतहरूको विकासमा योगदान पुऱ्याउँछन्। पाठको लागि उपलब्ध गराइने रंगभर्ने पानाहरूमा सिकाउन खोजेका आध्यात्मिक गुणहरू प्रस्तुत गरिएका छन्। वच्चाहरूको विकासको यस चरणमा आवश्यक पर्ने धेरै महत्वपूर्ण सीप र क्षमताहरू रंग भर्ने कामले सुदृढ पार्दछ। यी दुई गतिविधिहरूले आनन्दको वातावरण सिर्जना गर्न मद्दत गर्दछन् जुन बच्चाहरूको विकासको आध्यात्मिक शिक्षाको लागि विशेषता हुनुपर्छ। आध्यात्मिक गुणहरूको विकासको लागि आनन्दमय वातावरण कत्तिको अपरिहार्य छ भन्नेबारे केही शब्दहरू भन्न चाहनु हुन्छ कि।

____

____

____

____

____

खण्ड-९

अगाडिका केही खण्डहरूमा तपाईंले पहिलो कक्षाका पाठहरूको उद्देश्यबारे केही अन्तरदृष्टि प्राप्त गर्नु भएको छ र प्रत्येक अंशले चरित्रको परिष्करणमा कसरी योगदान गर्छ भन्ने कुरा देख्नु भएको छ। अब तपाईंले पढाउने युवाहरूसँगको तपाईंको सम्बन्धको प्रकृतिलाई छोटकरीमा केलाएर हेरौं।

पहिलो र मुख्य कुरा तपाईंले आफ्ना विद्यार्थीहरू प्रतिको प्रेम हो, यस्तो प्रेम जुन, ईश्वरको प्रतिविम्बको रूपमा, सबै पृष्टभूमिका बालबालिकालाई अँगाल्दछ। यो प्रेमलाई प्रत्येक बालबालिकामा कसरी पुऱ्याउने भन्ने कुरा शिक्षक स्वयंले सिक्ने प्रयास गर्नु पर्दछ।

विद्यार्थीहरूप्रतिको तपाईंको प्रेम शुद्ध र पक्षपातबाट मुक्त, तपाईंलाई सर्वशक्तिमानको हातले, प्रत्येक बच्चाको वास्तविकता भित्र जम्मा गरिएका अतुलनीय मूल्यका रत्नहरू पत्ता

लगाउन सजिलो बनाइदिने छ । तपाईंले प्रत्येक विद्यार्थीलाई ईश्वरको स्वरूपमा सृजित महान व्यक्तिको रूपमा देख्नु हुनेछ, एक सत्य जसलाई बहाउल्लाहका यी शब्दहरूले साक्षी दिन्छन् :

> **"मेरो स्मरणातीत अस्तित्व र अनादि अनन्त सारसत्व भित्र रहेको तिमीप्रतिको मेरो प्रेम मलाई थाहा थियो, त्यसकारण मैले तिमीलाई् सृष्टि गरेर मेरो सुन्दरता प्रकट गरिदिएँ ।"[१६]**

> **"शक्तिशाली हातले निर्माण गरेर तिमीलाई मैले मेरा बलिया औंलाले सृष्टि गरेको छु, र तिमी र तिमीभित्र नै मैले मेरो ज्योतिको सार राखेको छु ।"[१७]**

तपाइले, निसन्देह, महसुस गर्नुपर्छ, त्यो प्रेमको अनिवार्य रूपमा परिक्षण गरिनेछ । तपाईंले पढाउनु हुँदा आफ्ना विद्यार्थीहरूमा अवांछीत चरित्रका लक्ष्यणहरू भेट्नु हुनेछ । त्यस्ता अवसरहरूमा यो आवश्यक छ कि तपाईंले केही बच्चाहरूलाई सुधार्नै सकिँदैन भन्ने कुरा अस्वीकार गर्नुपर्छ । बहाई बालकक्षाका शिक्षकलाई कुनै शङ्का हुनुहुँदैन कि सबै बच्चाहरूसँग ईश्वरलाई चिन्न र उनका अवतार मार्फत उनीहरूका शिक्षाहरू पालन गर्ने क्षमता भएको हुन्छ । हरेक बच्चामा आध्यात्मिक रूपमा अगाडि बढ्ने क्षमता छ ।

तपाईंको कक्षाका हरेक युवालाई कुलिन रूपमा सृष्टि गरिएको छ र तपाईंको सहयोगले यो कुलीनता प्रकट हुन सक्छ । बालबालिकाको सन्दर्भमा प्रिय स्वामीद्वारा प्रयोग गरिएका वाक्यांशहरू ईश्वरको सृष्टिको रूपमा उनीहरूको सारलाई अझ स्पष्ट रूपमा हेर्न मद्दत गर्नेछ । तल केही छनोट गरिएका त्यस्ता वाक्याँशहरू छन्, तिनीहरूलाई पढ्नुहोस् र तपाईंले पढाउने ती बहुमूल्य प्राणीहरूको बारेमा तपाईंको धारणालाई कसरी आकार दिनु पर्छ भन्ने कुरामा विचार गर्नुहोस् ।

- यी प्यारा बच्चाहरू
- यी उज्याला, चम्किला बच्चाहरू
- स्वर्गिय राज्यका यी बच्चाहरू
- तिम्रो मार्गदर्शनबाट हुर्किरहेका यी बिरुवाहरू
- आभा स्वर्गका कलिला बिरुवाहरू
- तिम्रो बगैंचा बिरुवाहरू
- ईश्वरको प्रेमको मैदानका कोमल बिरुवाहरू
- तिम्रो दिव्य वसन्तमा फुलिरहेका बिरुवाहरू

- तिम्रो बगैँचाका गुलाबहरू
- तिम्रो मार्गदर्शनको बगैँचाको गुलाब
- तिम्रो मैदानका फूलहरू
- जीवन वृक्षका स-साना हाँगाहरू
- तिम्रो ज्ञानको बगैँचामा हुर्केका कलिला हाँगाहरू
- तिम्रो कृपाको बगैँचामा बढिरहेका हाँगाहरू
- मुक्तिका उपायहरूका पंक्षी
- धन्य पूर्णताका औँलाहरूद्वारा बालिएका बत्तीहरू
- तिम्रो शक्तिका औँलाहरूको उपज
- तिम्रो महानताको अद्भूत चिन्हहरू
- अब्दुल-बहाका प्रियजनहरू

खण्ड-१०

प्रेमको साथसाथै तपाईंले आफ्ना विद्यार्थीहरूसँग बढाउँदै लगेको सम्बन्धमा, पहिलो कक्षाका पाठहरूमा सम्बोधन गरिएका अन्य सबै आध्यात्मिक गुणहरू पनि समावेश हुनेछन् । यसमा कुनै शङ्का छैन कि तपाईंले कक्षा समयमा बच्चाहरूसँगको अन्तरक्रियामा मात्र हैन, बरु तपाईंको जीवनको हरेक पक्षमा यी गुणहरू बढ्दो मात्रामा प्रकट गर्ने प्रयास गर्नुहुनेछ । बहाउल्लाहले हामीलाई यो सल्लाह दिनुहुन्छ :

> **"होस् गर, हे बहाका जनताहरू हो, तिमीहरू त्यस्ता व्यक्तिहरूको मार्गमा हिंड्ने छैनौ जसका कर्महरू आफ्नो बोलीभन्दा भिन्न छन् ।"**[१८]

बालकक्षाका शिक्षकहरूको लागि यो विशेषगरि जरुरी छ उनीहरूले पाठहरूमा जोड दिइएको प्रत्येक गुणको अर्थ र प्रभावबारे राम्ररी बुझ्ने र उनीहरूका प्रयासमा उनीहरूलाई सहयोग गर्ने जसले गर्दा आफ्नो हेरचाहमा सुम्पिएका कलिला बिरुवाहरूको पालपोषण गर्ने । तपाईंहरूले उल्लेख गरे अनुसार पहिलो पाठ शुद्धतामा केन्द्रित छ । यो उचित देखिन्छ कि चरित्रसम्बन्धी कक्षाहरूमा शुरूमा हृदयको शुद्धताबारे शुरू गर्नु उपयुक्त देखिन्छ । बहाउल्लाहले हामीहरूलाई सम्झाउनु हुन्छ "स्वर्ग र पृथ्वीमा भएका सबै ईश्वरले हाम्रो लागि सृष्टि गर्नु भएको छ; तर "मानव हृदय बाहेक" लाई उनले आफ्नो सुन्दरता र महिमाको वासस्थान बनाउनु

भएको छ । आफ्नो हृदयको ऐना सफा राख्नाले त्यसलाई अन्य सबै गुणहरू प्रतिविम्ब गर्न सक्षम बनाउन सके मानिसको आत्मालाई सम्झाउनु पर्ने सबै गुणहरूलाई प्रतिविम्बित गर्न सक्षम हुन्छ ।

शिक्षकहरूलाई यस कक्षामा समावेश गरिएका आध्यात्मिक गुणहरूबारे सोच्न मद्दत गर्न, दोस्रो एकाईले प्रत्येकसँग सम्बन्धित केही उद्धरणहरू समावेश गरेको छ । अहिलेलाई, तपाईंलाई शुद्धता सम्बन्धी तलका उद्धरणहरू पढ्न प्रोत्साहित गरिन्छ । त्यसपछि, तपाईंले आफ्नो समूहका अरू सदस्यहरूसँग, मानवजीवनमा सामान्यतया यो गुणको महत्व, र विशेषगरी बच्चाहरूलाई पढाउन उठ्नेहरूको प्रयासको बारेमा छलफल गर्नुहोस् । तल दिइएका ठाउँमा तपाईंका विचारहरू लेखिसकेपछि ; तपाईंले कम्तिमा एउटा उद्धरणहरू कण्ठ गर्न सक्नुहुन्छ :

"हे मेरा भाई ! शुद्ध हृदय एउटा ऐना जस्तै हो, यसलाई प्रेम र ईश्वर बाहेक अन्य सबैबाट विच्छेद रहेर टल्काऊ, ता कि त्यसमा सच्चा सूर्य चम्कन सकोस् र अनन्त बिहानी उदाओस् ।"[१९]

"हे जीवका पुत्र ! तिम्रो हृदय मेरो घर हो ; मेरो आगमनको लागि त्यसलाई पवित्र बनाऊ । तिम्रो आत्मा नै मेरो प्रकट हुने स्थान हो, त्यसलाई मेरो निमित्त पवित्र गर ।"[१८]

"मानिसको हृदय जति बढी शुद्ध र पवित्र हुन्छ, त्यति नै ईश्वरको नजिक पुग्दछ, र यसका साथ वास्तविकताको सूर्यको प्रकाश प्रकट हुन्छ ।"[२०]

"मानिसको जीवनशैलीमा पहिले शुद्धता, त्यसपछि स्वच्छता र आत्माको स्वतन्त्रता हुनुपर्छ । पहिले खोला बग्ने ठाउँ सफा गर्नुपर्छ, त्यसपछि त्यसमा खोलाको मिठो पानी ल्याउनु पर्छ ।"[२१]

खण्ड-११

अब तपाईं आफैले सोध्नु आवश्यक छ; स-साना केटाकेटीहरूको शिक्षकको रूपमा, तपाईंले ईश्वरले प्रकट गर्नु भएको उनका अवतार बहाउल्लाह मार्फत प्रकट भएका शिक्षा अनुसार काम गर्न उनीहरूको प्रेरणालाई कसरी बलियो बनाउन मद्दत गर्न सक्नु हुन्छ र उनले हामीलाई हाम्रो आत्मालाई सुशोभित गर्नुपर्छ भन्नु भएका गुणहरू विकास गर्न कसरी सक्नु हुन्छ । यस प्रश्नको उत्तर बहाउल्लाहका निम्न शब्दहरूमा चिन्तन मनन गर्नुहोस् :

"ईश्वर प्रेमको ज्वाला तिम्रो प्रफुल्ल हृदयमा उज्यालोसँग बल्न देऊ । ईश्वरीय मार्गदर्शनको तेल यसलाई खुवाऊ र तिम्रो स्थिरताको आश्रयमा यसको रक्षा गर । यसलाई भगवान् बाहेक अरू सबैबाट विश्वास र अलिप्तताको रक्षा गर, ता कि अधर्मीहरूको कानेखुसीले यसको ज्योति निभाउन सक्दैन ।"[२२]

"हे जीवका पुत्र ! मेरो प्रेम नै मेरो किल्ला हो, जो त्यसभित्र प्रवेश गर्छ ऊ सुरक्षित र संरक्षित हुन्छ र जो त्यहाँबाट विमुख हुन्छ त्यो निश्चय नै अल्मलिएर नष्ट हुन्छ ।"[२३]

१. माथिका उद्धरणहरूका शब्दहरू प्रयोग गरेर तलका वाक्यहरू पूरा गर्नुहोस् :

(क) हामीले उनको .... को प्रेमको लागि ईश्वरका आज्ञाहरू पालन गर्नु पर्छ ।

(ख) ईश्वर प्रेमको .... हाम्रो .... हृदयमा ....बल्न देऊ ।

(ग) हामीले ईश्वरीय मार्गदर्शनको .... यसलाई ....

(घ) हामीले यसलाई हाम्रो .... को .... भित्र सुरक्षित गर्नुपर्छ ।

(ङ) हामीले उनको .... प्रेमको लागि ईश्वरको आज्ञापालन गर्नुपर्छ । ईश्वरको .... बल्न दिनुपर्छ ।

(च) हामीले उनको .... को प्रेमको लागि ईश्वरका आज्ञाहरू पालन गर्नुपर्छ । हामीले यो ज्वालालाई मार्गदर्शनको तेल खुवाउनु पर्छ । हामीले यसलाई हाम्रो .... को आश्रय .... को विश्वभित्र सुरक्षित गर्नुपर्छ । हामीले यसलाई .... र .... संसारभित्र ईश्वर वाहेक अरू सबैबाट जोगाउनु पर्छ । हामीले यो ज्वालालाई ईश्वरको प्रेमले खुवाउनु पर्छ, यसको रक्षा गर्नुपर्छ र यसलाई सुरक्षित राख्नु पर्छ ता कि अधर्मीहरूको कानेखुसीले यसको .... लाई निभाउन नसकोस् । जो कोही पनि ईश्वरको .... को विल्लामा प्रवेश गर्छ र .... सुरक्षित हुन्छ ।

खण्ड-१२

तपाईंले बिताउनु भएको समयमा तपाईंले तिनीहरूको उज्यालो हृदयमा "ईश्वरको प्रेमको ज्वाला" पुऱ्याउनु हुनेछ र उनको वचनद्वारा बढ्न सक्ने आशिष र आनन्दको बारेमा तिनीहरूलाई सचेत गराउने प्रयास गर्नु हुनेछ । निसन्देह, ईश्वरप्रतिको हाम्रो प्रेम र उनका वरदानहरू प्राप्त गर्ने हाम्रो चाहनामा कुनै कारण उनको प्रेम हामीसम्म पुग्दैनकि भन्ने डर ल्याउन सक्छ । हाम्रा गल्तीहरूले हामीलाई उनका आशिर्वाद प्राप्त गर्नबाट रोक्ने अवरोधको रूपमा काम गऱ्यो भने नि ? ईश्वरको प्रेम हाम्रो अस्तित्वको कारण हो, र यदि हामी एक क्षणको लागि पनि यसबाट वञ्चित भयौं भने हाम्रो जीवन चकनाचुर हुनेछ । यदि हामीले ईश्वरको अवज्ञा गऱ्यौं भने हामीले उनको प्रेम प्राप्त गर्न सक्दैनौ भन्ने डरले हामीलाई सीधा मार्गमा राख्दछ र हाम्रो अहंकारको प्रलोभन र इर्ष्या लोभ, व्यर्थकल्पना र भ्रष्ट इच्छाहरूबाट जोगाउँछ ।

बच्चाहरूको हृदयमा ईश्वरको प्रेमको बीउ रोप्ने प्रयासमा तपाईंले ईश्वरको डरको बारेमा पनि सोच्नुपर्छ, यी दुई एक अर्काबाट अविभाज्य छन् । अब्दुल-बहाले हामीलाई आग्रह गर्नु भएको छ :

"यी बालबालिकालाई ईश्वरीय उपदेशहरूद्वारा तालिम देऊ । बाल्यकालदेखि नै तिनीहरूको हृदयमा ईश्वरको प्रेम भरिदेऊ ताकि तिनीहरूले आफ्नो जीवनमा ईश्वरको डर प्रकट गर्न सकून् र उनका ... मा विश्वास गर्न सकून् । तिनीहरूलाई मानवीय त्रुटिहरूबाट मुक्त हुन र मानिसको हृदयमा अव्यक्त ईश्वरीय पूर्णताहरू प्राप्त गर्न सिकाउन् ।"[२४]

यो ध्यान दिनु जरुरी छ कि ईश्वरको डर भन्ने अवधारणा केटाकेटीसँग सिधै व्यक्त गर्ने होइन । तिनीहरूले धारण गर्नुपर्ने एउटै मात्रा छवि हो मायालु ईश्वरको, जसको अनुग्रह र उपहारहरू माथि उनीहरूको पूर्ण विश्वास र भरोसा छ । जब तपाइँ तिनीहरूमा ईश्वर प्रेम हुर्काउने प्रयास गर्नुहुन्छ त्यसबेला तपाईंले परिचय गराउन सक्ने विषय हो कि केही शब्द र कार्य ईश्वरलाई मन पर्दछन्, जबकि अरू मन पर्दैनन् । तपाईंले समय समयमा बच्चाहरूलाई सम्झाउन सक्नु हुन्छ कि तिनीहरूले ईश्वरलाई माया गर्ने भएकोले उनलाई खुशी पार्न चाहन्छन् । जस्तै उनीहरूलाई भन्न सकिन्छ कि दयालु बोली र अरू प्रतिको प्रेमपूर्ण भावना यस्ता कार्यहरू हुन् जसले ईश्वरलाई खुशी पार्दछन्, जब कि नराम्रा शब्दहरू प्रयोग गर्दा र अरूलाई चोट पुऱ्याउने काम गर्दा उनलाई असन्तुष्ट बनाउँछ ।

तपाईंको प्रतिबिम्बको लागि निम्न उद्धरणहरू प्रस्तुत गरिएको छ :

"सबै परिस्थितिमा मानिसहरूलाई बोलाउनु तिम्रो दायित्व हो, त्यस्ता कुराहरूको लागि जसले उनीहरूलाई उत्साहजनक प्रकृतिहरू र असल काम देखाउँछन्, ता कि उनीहरू सबै सचेत हुने छन् कस्ता कुराले मानव उत्थान हुन्छ र उनीहरूलाई सबैभन्दा उत्कृष्ट पथहरू र महिमाको शिखर तर्फ निर्देशित गर्दछ । ईश्वरको डर उनका प्राणीहरूको शिक्षाको मुख्य कारक भएको छ । जो त्यहाँ पुगेका छन् तिनीहरू धन्य छन् ।"[२२]

"यस प्रकटीकरणलाई विजयी बनाउन सक्ने समूहहरू भनेको प्रशंसायोग्य कार्यहरू र इमानदार चरित्रको समूह नै हुन् । यी समूहहरूका अगुवा र सेनापति सधैं ईश्वरको डरनै रहेको छ, जुन जसले सबै वस्तुहरूलाई समेटेको छ र सबै कुराहरूमाथि शासन गर्दछ ।"[२६]

"पूर्णताका अरू गुणहरू हुन्, ईश्वरसँग डर मान्न र उनका सेवकहरूलाई माया गरेर ईश्वरलाई प्रेम गर्नु, नरमपन सहनशीलता, शान्त स्थिति अभ्यास गर्नु, इमानदार, सहिष्णु, दयालु र मायालु हुनु, संकल्प र साहस, विश्वाशीलोपन र ऊर्जा, प्रयास र संघर्ष, उदार, वफादार, द्वेशरहित, जोश र शासनको भावना, उच्च विचारशील र उदार बन्ने प्रयास गर्नु र अरूका अधिकारको सम्मान गर्नु ।"[२७]

यस खण्ड र अघिल्लो खण्डको आधारमा, ईश्वरको प्रेम र ईश्वरको डर बीचको सम्बन्ध र प्रशंसनीय चरित्रको विकासको लागि यी दुईको गतिशील अन्तरक्रिया किन महत्वपूर्ण छ भन्ने विषयमा एक दुई अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

खण्ड -१३

अघिल्ला खण्डहरूमा भएको हाम्रो छलफलबाट स्पष्ट भएको हुनुपर्छ, कि आध्यात्मिक शिक्षाले सौन्दर्य प्रतिको आकर्षणको बललाई आकर्षित गर्दछ र आध्यात्मिक गुणहरूको विकासमा ध्यान केन्द्रित गरेर, बच्चाहरूलाई सही रूपमा सच्चा सौन्दर्यतर्फ निर्देशित गर्दछ, असल चरित्र, पवित्र बचनमा निहित सुन्दरता, अनुकरणीय सुन्दरता, उच्च विचारहरूको सुन्दरता, र सबैभन्दा महत्वपूर्ण सर्व गौरवमयको प्रतिको आकर्षण । अन्ततः ईश्वरका नियमहरूको पालना उनकै सुन्दरताको प्रेमबाट उत्पन्न हुन्छ । यसरी नै बालबालिकाले हुकर्दै गर्दा देख्दछन् कि आध्यात्मिक गुणहरू प्राप्त गर्नु आफैमा सबभन्दा ठूलो पुरस्कार हो, अयोग्य चरित्र हुनु सबैभन्दा ठूलो सजाय हो । अब्दुल-बहा भन्नु हुन्छ :

"गलत कामको मूलकारण अज्ञानता हो, त्यसै कारण हामीले धारणा र ज्ञानका उपकरणलाई दृढपूर्वक सम्झाइराख्नु पर्छ । प्रकाश टाढा टाढासम्म फैलनु पर्छ, ता कि मानवताको विद्यालयमा सबैले आत्माका स्वर्गीय विशेषताहरू प्राप्त गर्न सकून् र निःसन्देश तिनीहरूले शंकाको सिमाभन्दन बाहिर हेर्न सक्नेछन्, कि त्यहाँ कुनै पनि भयानक नर्क वा आगोको

खाडल केही छैन, निन्दा गर्न योग्य अवगुणहरू देखाउनु भन्दा अन्धकारमय खाडल वा घिनलाग्दो यातना अरू केहि छैन् ।"[२८]

बालबालिकालाई स्वर्गीक गुणहरू प्रतिविम्ब गर्ने आनन्दको अनुभव गर्न मद्दत गर्नका लागि हामीले तिनीहरूलाई असल आचरण देखाउन र अनुचित व्यवहारलाई निरुत्साहित गर्न तिनीहरूका प्रयासमा मद्दत गर्नुपर्छ । कठोर सजाय र बच्चाहरूलाई उनीहरूले चाहे अनुसार गर्न अनुमति दिने काम दुबै गर्नु हुँदैन । विश्व न्याय गृहले हामीलाई यसरी सम्झाउनुभएको छ, "प्रेमले अनुशासनको माग गर्दछ, बच्चाहरूलाई कठिन अवस्थामा बस्न बानी लगाउने साहस, उनीहरूलाई आफ्नो इच्छा आफ्नै साधनअनुसार चल्न नदिने । अझ अगाडि भनिएको छ, "केटाकेटीलाई प्रेमपूर्वक, तर आग्रहपूर्वक बहाई मापदण्ड अनुसार व्यवहार गर्न निर्देशित हुनुपर्छ ।" र अब्दुल-बहाले बताउनु हुन्छ :

"जब कुनै आमाले आफ्नो बच्चाले राम्रो गरेको देख्छिन्, तब उनले उसको सह्राना र प्रशंसा गरुन् र उसको हृदयलाई प्रफुल्लित पारुन र यदि उसमा अलिकति पनि अनुचित गुण देखियो भने त्यस बच्चालाई उचित परामर्श एवं दण्ड दिनु पर्दछ र उसको सुधारको लागि तर्कको माध्यमको प्रयोग गर्नुपर्छ, यदि आवश्यक पऱ्यो भने थोरै ठूलो स्वरले भन्न पनि सकिन्छ तर बच्चालाई कुटपिट वा गालीग्लोज गर्ने अनुमति भनेछैन किनकि यदि कुटपिट या कठोर शब्दको प्रयोग गऱ्यो भने बच्चाको चरित्र अत्याधिक बिग्रँदै जान्छ ।"[२९]

"अब्दुल-बहाको मार्गदर्शन अनुसार काम गर्न शिक्षकले बालबालिकाको, प्रशंसा गर्ने तरिकाहरू सोच्नुपर्छ र उनीहरूको हृदयमा आनन्द ल्याउनु पर्छ जब उनीहरूले राम्रा काम गर्दछन् । यसको लागि शिक्षकले ध्यान दिएर हेर्नुपर्ने आवश्यक छ र प्रत्येक बच्चाको प्रगतिलाई विचार गर्नुपर्छ, र यो कुरामा ध्यान दिनु पर्छ कि सधैँ उही बच्चाहरूको प्रशंसा गर्ने र अरूको बेवास्ता गर्नु हुँदैन भन्ने कुरामा ख्याल राख्नु पर्छ । शिक्षकबाट मायालु ध्यान पाइरहने बच्चाको अनियन्त्रित व्यवहारको लागि सामान्य मौखिक अस्वीकृति पनि दण्डको सूक्ष्म तर प्रभावकारी माध्यम हुनसक्छ । कहिले काही अझ बढी, यस्तो व्यवहारको मौखिक अस्वीकृति व्यक्त गर्नु पनि आवश्यक हुन सक्छ, खासगरि बच्चाको व्यवहारले उनीहरूको गतिविधिमा बाधा पुऱ्यायो भने । यसो गर्दा शिक्षकले रिस वा अधीरताको कुनै संकेत नदेखाई दृढ र सम्मानजनक आवजको स्वरमा गर्नुपर्दछ । यस बाहेक, शिक्षकले कक्षा बाहिरको समयमा पनि एक वा अर्को बच्चालाई सल्लाह दिने समय खोज्नु पर्छ ।

शिक्षकले माथिको सल्लाह पालना गर्दा पनि कतिपय बालबालिकाले सोचेअनुसार व्यवहार नगर्ने हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा, साना र उपयुक्त प्रतिबन्ध आवश्यक हुनसक्छ । त्यस्तो प्रतिबन्ध भनेको उदाहरणहरूको लागि, बच्चालाई रङ्ग भर्न नदिने वा उसलाई खेलबाट केही समय बाहिर राख्ने जस्तो हुनसक्छ । यस सम्बन्धमा मनमा राख्नु पर्ने दुईवटा महत्वपूर्ण कुराहरू छन् । पहिलो हो, शिक्षकले बच्चालाई स्पष्ट रूपमा बताउनु पर्छ किन उसलाई प्रतिबन्ध

लगाइएको छ । यसो भन्नु आवश्यक हुन सक्छ, "तिमीले यस्तो कुरा गरेकोले तिमीलाई खेलमा भाग लिन पाँच मिनेट रोकेको हो ।" अर्कोकुरा, बच्चाले दुर्व्यवहार गरेको तुरुन्तै सजाय दिनुपर्छ, नत्र बच्चाले आफूले पाएको सजायलाई आफ्नो आचरणसँग जोड्न नसक्ने हुन सक्छ ।

अब आफ्नो समूहका साथीहरूसँग माथिका विचारहरूबारे छलफल गर्नुहोस् । के तपाईंले बालबालिकामा असल आचरणलाई प्रोत्साहित गर्न र व्यक्तिगत रूपमा र सामूहिक रूपमा उनीहरूले गरेको प्रगतिको प्रशंसा गर्न उपयुक्त हुने वाक्यहरू बनाउन सक्नु हुन्छ ? आवश्यक परेमा दुर्व्यवहारलाई निरुत्साहित गर्न कस्ता वाक्य उपयुक्त हुनसक्छ ?

____

____

____

____

____

____

खण्ड-१४

बालबालिकामा प्रशंसनीय गुणहरू विकास गर्नका लागि तपाईंको कक्षामा सुहाउँदो वातावरण सिर्जना गर्नु जरुरी छ, यस्तो वातावरण जहाँ उच्च अनुशासन र व्यवस्था कायम भएको हुनुपर्छ ।

अब्दुल-बहाले भन्नु हुन्छ :

"...बालबालिकाको विद्यालय अत्यन्त अनुशासन र व्यवस्थाको ठाउँ हुनुपर्छ, शिक्षण पूर्णरूपको हुनुपर्छ, र चरित्र सुधार र परिमार्जनको लागि व्यवस्था गरिनुपर्छ, ता कि प्रारम्भिक वर्षहरूमै बच्चाहरूको सार भित्र ईश्वरीय जग बसाइने छ र पवित्रताको संरचना खडा हुनेछ ।"[३०]

र बच्चाहरूको लागि साप्ताहिक कक्षाको सन्दर्भमा उहाँले यस्तो सल्लाह दिनु हुन्छ :

"तिमीले यो संगठित क्रियाकलापलाई अटूट रूपमा जारी राख्नु पर्छ, यसलाई महत्व दिनु पर्छ, ता कि यो दिन प्रति दिन बढ्दै जाने छ र पवित्र आत्माको सासले सजीव पार्ने छ । यदि गतिविधि राम्रोसँग सञ्चालन भयो भने तिमी निश्चिन्त होऊ कि यसले उत्कृष्ट परिणाम दिने छ ।"[३१]

अध्यापन कला, धेरैजसो प्रत्येक बच्चालाई कसरी मार्गदर्शन गर्ने भनेर जान्नु हो, ता कि उसको आचरणले एउटा आनन्ददायी र अनुशासित सिक्ने वातावरणको लागि योगदान पुऱ्याउँछ। तपाईंको अनुभवबाट प्राप्त गर्न आवश्यक धेरै अन्तरदृष्टिहरू छन् ता पनि तपाईंलाई सुरूदेखि नै तयार पार्न मद्दतहोस् भनी यहाँ केही आधारभूत विचारहरू छलफल गर्नेछौं । सुरू गर्नका लागि कक्षा अवधिको यो विवरण पढ्नुहोस् :

> बच्चाहरू आइपुगेपछि तिनीहरूलाई व्यवस्थित हुन केही समय दिनुहोस्। सबै केटाकेटीहरू राम्ररी बसेपछि तपाईंले शान्त वातावरणको फाइदा उठाएर प्रार्थनाका साथ कक्षा शुरू गर्नुहोस्। अबको क्रियाकलाप हो गीत गाउने, त्यसपछि तपाईंले पाठको विषयवस्तु प्रस्तुत गर्नुहुन्छ र केटाकेटीलाई उद्धरणहरू कण्ठ गर्न मद्दत गर्नुहुन्छ । त्यसपछि उत्सुकताको वातावरण सिर्जना गरेर तपाईंले बच्चाहरूलाई एउटा कथा सुनाउनु हुन्छ । त्यसपछि तिनीहरू खेल खेल्छन् । खेल सकिएपछि तपाईंले रंग भर्ने पानाहरू र क्रेयन वा कलर पेन्सिल वितरण गर्नुहुन्छ र तिनीहरूलाई ध्यान दिएर चित्रमा रङ्ग भर्न भन्नु हुन्छ । कक्षा समाप्त गर्नका लागि तपाईंले बच्चाहरूलाई चुपचाप बस्न र समापन प्रार्थनाको लागि तयार हुन प्रोत्साहन दिनुहुन्छ, प्रार्थना तपाईं स्वयंले र केही युवाहरूले पाठ गर्नेछन् ।

के यी गतिविधिहरूको अनुक्रम तर्कसंगत छ ? तपाईंको विचारमा यी क्रियाकलापहरू यस तरिकाले किन राखिएका होलान् ?

____

____

____

____

____

____

____

खण्ड-१५

तपाईंहरूले माथि नै छलफल गरिसक्नु भएको हुनसक्छ बच्चाहरू कक्षामा शान्तसँग बस्न आउने छैन। नत तिनीहरूलाई त्यसरी बस्ने तपाइकै पनि इच्छा हुनुपर्छ। तिनीहरूको प्राकृतिक ऊर्जाको फाइदा लिने प्रयास गर्नुपर्छ र यो ऊर्जालाई सिक्ने काममा लगाउनुपर्छ । यसो गर्नका लागि तपाईंले शान्त अवस्था र गतिविधि र सहजताका क्षणको अवधिका लागि योजना बताउनु आवश्यक छ । सबै अवस्थामा राम्रो व्यवस्था हुनु जरुरी छ । कक्षाको राम्रो अवस्था हुन्छ,

केटाकेटीलाई ध्यान दिन र सिक्न सजिलो हुन्छ। यस सम्बन्धमा निम्न तीन बुँदाहरूमाथि विचार गर्नु उपयुक्त हुन्छ :

१. प्रत्येक कक्षाको अवधि स्पष्ट र सुसंगत रूपमा सुरू हुनुपर्छ र व्यवस्थित तरिकामा अन्त्य हुनुपर्छ।

२. एउटा तालिका वा क्रम तयार पार्नुपर्छ। यसो गर्दा अलि अलि गरेर केटाकेटीहरूले कुन क्रियाकलाप कुन चाहिँको पछाडि पर्छ र उनीहरूबाट के अपेक्षा गरिएको छ उनीहरूले थाहा पाउँछन्।

३. प्रत्येक क्रियाकलापको लागि निर्धारण गरिएको समय लचिलो हुनुपर्छ र बच्चाहरूको उत्साह र ऊर्जामा निर्भर हुनुपर्छ।

अघिल्लो खण्डका विवरणमा उल्लेख गरिए अनुसार बालबालिकाले प्रत्येक कक्षामा गर्ने क्रियाकलाप निम्न अनुसार छन् :

(क) प्रार्थना पाठ गर्ने र कण्ठ गर्ने

(ख) गीत गाउने

(ग) बहाई उदाहरणहरूहरू अध्ययन गर्ने र कण्ठ गर्ने

(घ) कथाहरू सुन्ने

(ङ) खेल खेल्ने

(च) चित्रहरूमा रंग भर्ने

(छ) समापन प्रार्थना पाठ गर्ने

यी गतिविधिहरू आवश्यक ऊर्जा र चहलपहलको स्तरमा फरक -फरक हुन सक्छन्, केही धेरै सक्रिय हुने छन् र अरू शान्त हुनेछन्।

यी मध्य कुन क्रियाकलापहरू सबैभन्दा बढी सक्रिय हुन्छन् ?

____

____

____

कुन क्रियाकलाप बढी शान्त हुन्छन् ?

____

____

केही त्यस्ता मागहरू छन् जसलाई शिक्षकले ध्यान दिनु पर्ने हुन्छ । तल भनिएका कुराहरू मध्य कुनले चाहेको वातावरणको लागि योगदान गर्छन र कुनले बाधा गर्छन् ? तिनीहरूमा “यो” वा “बा” द्वारा चिन्ह लगाउनुहोस् :

- कक्षालाई सफा र व्यवस्थित ठाउँमा सन्चालन गर्ने
- जस्तोसुकै वातावरण भए पनि शान्त र धैर्यवान् रहने
- केटाकेटी निर्देशनहरूलाई नसुने पछि धैर्य गुमाउने
- प्रत्येक क्रियाकलापको लागि आवश्यक सामग्री पहिले नै तैयार गर्ने
- प्रत्येक क्रियाकलापको लागि केटाकेटीले के गर्नु पर्ने हो पहिले नै राम्ररी बुझाउने
- आफ्नो काम छिटो सक्ने केटाकेटीको लागि अरू थप क्रियाकलापहरू तयार गर्ने, तिनीहरूलाई व्यस्त राख्नाका लागि
- एउटा क्रियाकलापबाट अर्कोमा प्रवेश गर्नका लागि मद्दत गर्ने
- किताबबाट बच्चाहरूलाई कथा सुनाउने
- कथा यति राम्रोसँग सिक्ने कि बच्चाहरूलाई उत्साह र सजगताका साथ सुनाउन सक्ने ।

खण्ड-१६

कक्षामा अनुशासन र व्यवस्थाको वातावरण सिर्जना गर्न, तपाईंले आचरणका निश्चित मापदण्डहरू स्थापना गर्नु आवश्यक छ । यस सन्दर्भमा सुरूका केही हप्ता विशेषगरि महत्वपूर्ण हुनेछन् । सुरूका समयमा अपेक्षा गरिएका कुराहरू वर्षभरि नै रहन सक्छन् । सुरूका शिक्षकले व्यवहारका धेरै स्तरहरू छनौट गर्नुपर्छ र एक पटकमा तीन वा चारभन्दा नबढाई बच्चाहरूलाई सरल भाषामा बुझाउनु पर्छ । “हामीले राम्रो व्यवहार गर्नु पर्छ” जस्तो सामान्य मापदण्डले तिनीहरूलाई मद्दत गर्दैन, तर “हामीले पालैसँग बोल्नु पर्छ” जस्तो भाषा बुझ्न सजिलो हुन्छ । तलका भनाईहरूमा आफ्नो समूहका सदस्यहरूसँग छलफल गर्नुहोस् र प्रस्तुत सूचीमा थप्नुहोस्:

(क) खेल खेल्दा हामी एक अर्कालाई मद्दत गर्दछौं ।

(ख) हामी मिलेर खेल्छौं र झगडा गर्दैनौं

(ग) हाम्रो कक्षामा नयाँ साथीहरूलाई स्वागत गर्छौं ।

(घ) हामी एक अर्कालाई र शिक्षकलाई उनीहरूले बोलेको बेलामा ध्यान दिएर सुन्छौं ।

(ङ) हामी एक अर्कासँग दयालु भाषामा कुरा गर्छौं ।

(च) हामी बोल्नको लागि आफ्नो पालो कुर्छौं ।

(छ) हामी रङ्ग भर्न "क्रेयान" एकअर्कासँग बाँडचुँड गर्छौं ।

(ज) हामी आफ्नो काम पूरा गर्ने कोशिश गर्छौं ।

(झ) ....

(ञ) ....

(ट) ....

(ठ) ....

व्यवहारका लागि तयार गरिएका अपेक्षाहरू सरल वाक्यमा लेखियो भने केटाकेटीसँग छलफल गर्न सजिलो हुन्छ, र ती वाक्यहरू उनीहरूसँग नियमित रूपमा पाठ गर्न सकिन्छ । यसरी, यी कथनहरूलाई बालबालिकाले आकांक्षा गर्ने मापदण्डको रूपमा ग्रहण गर्न सक्छन् र कडाईका साथ लागू गरिएका नियमको रूपमा हेर्दैनन् । जब तिनीहरू प्रस्तुत गरिएका अपेक्षासँग परिचित हुन्छन्, तब शिक्षकले बिस्तारै अरू नयाँलाई प्रस्तुत गर्न सक्छन्, तर एकै पटक धेरै थप्नबाट जोगिएर । केहीगरि कुनै खासगरी कठिन समस्या आयो भने बच्चाहरूले बुझ्न सक्ने केही सरल वाक्यहरू सिर्जना गरेर मद्दत गर्न सकिन्छ । यस्तो अवस्थामा शिक्षक दृढ र स्थिर हुनुपर्छ, तर साथसाथै अनुकूल र कोमलता गरिएको हुनुपर्छ ।

खण्ड ८ मा हामीले कक्षा १ का पाठहरूका विभिन्न पक्षको महत्वबारे छोटकरीमा हेर्‍यौं र तिनीहरूमध्ये प्रत्येकले प्रशंसनीय चरित्रको विकासमा कसरी योगदान गर्छन् भनेर छलफल गर्‍यौं । यो खण्ड र आउँदा सात खण्डहरूमा हामीले सुझाव गरिएका गतिविधिहरू कण्ठ गर्ने कामबाट शुरू गरी बालबालिकालाई संलग्न गराउन तपाईंले अपनाउन सक्ने केही उपायहरूबारे विचार गर्ने छौं ।

तपाईंले पढाउने पाठहरूमा पवित्र लेखनीहरूट प्रार्थना र उद्धरणहरू कण्ठ गर्ने क्रियाकलाप केन्द्रविन्दु हो, र प्रत्येक कक्षामा तपाईंले आफ्ना विद्यार्थीरूलाई आफ्नै स्मरणबाट प्रार्थना सुनाउने र एउटा उद्धरणहरू कण्ठ गर्न उनीहरूको प्रयासमा मद्दत गर्नु हुनेछ । यस क्रियाकलापमा उनीहरूलाई कसरी संलग्न गराउन सकिन्छ भनेर हामीले छलफल गर्नु अघि, यी बालबालिकाहरू पवित्र शब्दहरू कण्ठ गर्ने प्रयासमा छुट्याउनु पर्ने एउटा गलत धारणा बारेमा केही भन्नु पर्ने हुन्छ ।

तपाईं पढाउन थालेपछि यस्ता टिप्पणीहरू सुन्नु भएको छ होला वा सुन्नु हुनेछ : "बालबालिकाले कुराहरू दोहोर्‍याउनु हुँदैन," उनीहरूले आफ्नै विचार व्यक्त गर्न सिक्नु पर्छ,"

वास्तवमा, घोकन्ते विद्या अथवा घोकेर पढ्नेबारे आलोचना यति व्यापक छ कि यी विचारहरू संसारका सबै भागमा झन् झन् फैलिदैछन् । यो साँचो हो कि कसैले गणितको इक्वेसन वा समीकरण, भौतिक शास्त्रको कुनै नियमको परिभाषा वा साहित्यमा गद्यको एक टुक्रा, नबुझेर वा थोरै मात्र बुझेर कण्ठ गर्न सकिन्छ । तर आफूले आफैलाई सोध्नु पर्ने प्रश्न यो हो : कुनै गहन भनाईलाई कण्ठ गर्नु वा यसको अर्थ बुझ्नुलाई किन एक अर्काको विरोधमा राख्नु पर्ने ?

स्मरण शक्ति मानव दिमागको त्यत्तिकै प्रवल शक्ति हो जति सम्म दिमाग र कल्पनाको शक्ति हुन्छ । तिनीहरू सबै एक अर्काका पूरक हुन् र एक अर्कालाईसुदृढ बनाउँछन् । हामी केवल कल्पना मात्र गर्न सक्छौं मानव हृदय र दिमागलाई पून: निर्माण गर्न सक्ने क्षमता भएको ईश्वरका शब्दहरू कण्ठ गर्नाले बच्च्चाहरूको बुद्धि र समझलाई कति बढाउँछ । जब पछि तिनीहरू विकासको विभिन्न चरण पार गर्दै जाँदा, तिनीहरूले कण्ठ गरेका शब्दहरूबाट अरू अन्तरदृष्टि प्राप्त गर्नेछन् ईश्वरका शब्दहरूको सृजनात्मक, पुनरुत्थान र परिवर्तनकारी शक्तितिर आकर्षित हुनेछन् ।

तपाईंको समूहका अरू सदस्यहरूसँग छलफल गर्नुहोस् किन शिक्षकहरू विश्वस्त हुनु जरुरी छ कि पवित्र शब्दहरू कण्ठ गर्नाले बच्चाहरूको मन र हृदयमा आध्यात्मिक ज्ञानको वीउहरू बढेर मिठा, रसिला फल फलाउने छन् ।

____

____

____

____

____

____

____

खण्ड-१८

माथिको चिन्तनलाई मनमा राखेर पाठ १ को उद्धरणहरूलाई उदाहरणहरूको रूपमा लिएर तपाईंले आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई पवित्र लेखनीबाट लिइएका उद्धरणहरू कण्ठ गर्न कसरी मद्दत गर्न चाहनु हुन्छ । शुरूमा तपाईंले सो पाठमा जोड दिइएको आध्यात्मिक गुणबारे प्रारम्भिक अन्तरदृष्टि प्राप्त गर्न सहयोग गर्नु हुनेछ । यस उद्देश्यको लागि एउटा छोटो परिचयात्मक भनाई प्रस्तुत गरिएको छ । त्यसपछि तपाईंले तिनीहरूलाई उद्धरणहरूको अर्थको आधारभूत ज्ञान प्राप्त गर्न मद्दत गर्नु हुनेछ, यसमा समावेश भएका कठिन शब्दहरू बच्चाहरूले बुझ्न सक्ने गरि

सजिलो तरिकाले प्रयोग गरेर । पाठ १ मा वर्णन गरिएको दृष्टिकोणलाई विचार गरेर, यसले शुद्धताको गुणस्तरलाई सम्बोधन गरेको छ ।

हाम्रा हृदय ऐना जस्तै छन् । हामीले तिनीहरूलाई सधैं सफा राख्नु पर्छ । कसैप्रति वैर भावना राख्नु, ईर्ष्या गर्नु, वा कुनै कारण कसैप्रति दुर्व्यवहार गर्नु, यी सबै हाम्रो हृदयको ऐनालाई ढाक्ने धुलो जस्तै हो । जब हाम्रो हृदयको ऐनालाई ढाक्ने धुलो जस्तै हो । जब हाम्रा हृदय शुद्ध हुन्छन् तब तिनीहरूले ईश्वरीय ज्योति र गुणहरूलाई प्रतिविम्ब गर्दछन्, गुणहरू भन्नाले दयालुपन्, प्रेम, र उदारता । फलस्वरूप, हामी अरूका लागि खुशीको कारण बन्दछौं । हाम्रा हृदय शुद्ध राख्नका लागि बहाउल्लाहको यो उद्धरणहरू कण्ठ गरौं ......

हे आत्माका पुत्र ! मेरो प्रथम उपदेश यो हो : पवित्र, दयालु र उज्ज्वल हृदय धारण गर ...।

उपदेश वा सल्लाह

१. एक दिन जेरार्ड र मेरी केही चित्रहरू रंगाउँदै थिए । जेरार्डलाई पहेँलो क्रेयान चाहिएछ, तर मेरीले उसलाई दिन चाहिनं । शिक्षकले मेरीलाई क्रयान बाँड्नु पर्छ भनिन् ।

२. प्याट्रिसीयाले आफ्नो पैसा मिठाईमा खर्च गर्ने कि एउटा कथाको किताव किन्ने हो भनी निर्णय गर्नु पऱ्यो । उसका अभिभावकले उसलाई कथाको किताब किन्ने सल्लाह दिए । उसका आमा बाबुले प्याट्रिसीयालाई राम्रो सल्लाह दिए ।

स्वामित्व

१. तिनाले सुत्नुअघि प्रार्थना पाठ गर्न मन पराउँछिन् । पढ्नको लागि उसको स्वामित्वमा एउटा सानो प्रार्थनाको किताब

२. हामी हाम्रो बारीमा स्वादिष्ट तरकारी उब्जाउँछौ । हाम्रो स्वामित्वमा एक टुक्रा राम्रो जमीन छ, जसले हामीलाई थुप्रै ताजा तरकारी दिन्छ ।

शुद्ध हृदय

१. क्याथी निक्कै रिसाईन् र यागोटलाई नराम्रा शब्द प्रयोग गरिन् । यागोटलाई दुःख लाग्यो तर छिट्टै क्याथीलाई माफ गऱ्यो । यागोटको शुद्ध हृदय छ ।

२. गुस्तामोले आफ्नो विस्कुट अरू केटाकेटीलाई पनि बाँड्न मन पराउँछ, जर्जलाई पनि जो अरूलाई बाँड्न मन पराउँदैन । गुस्तामोको शुद्ध हृदय छ ।

दयालु हृदय

१. जब उनीहरूका आमाबुबाले तिनीहरूका साथीहरूलाई आफ्नो घरमा निम्तो दिन्छन्, भिङ्ग लिङ्गले उनीहरूलाई खुसीसाथ खाना खुवाउँछ । भिङ्ग लिङ्गको दयालु हृदय छ ।

२.	श्री रवर्टसन् निक्कै बुढो भएका छन् । जिम्मीले उनको फलफूल बजारमा लैजान मद्दत गर्छ । जिम्मीको दयालु हृदय छ ।

उज्ज्वल हृदय

१.	जब म दुखी हुन्छ, मेरी आमाले मलाई सधैं हौसला दिनुहुन्छ र मलाई खुसी पार्नु हुन्छ । मेरी आमाको उज्ज्वल हृदय छ ।

२.	ओबुया बिरामी भयो र आफ्नो पूरै समय ओछ्यानमा बिताउनु पऱ्यो । उसले धेरै प्रार्थना गऱ्यो, दुखी भएन, र खुशी देखिनै रह्यो । ओवुयाको उज्ज्वल हृदय छ ।

निःसन्देह, तपाईंले पुस्तकबाट परिचयात्मक भनाई र व्याख्यात्मक वाक्यहरू मात्र पढ्नु हुने छैन, त्यसैले प्राकृतिक रूपमा प्रस्तुत गर्न तपाईंले पहिले नै तैयारी गर्नुपर्छ ।

बच्चाहरूले कण्ठ गर्ने प्रार्थनाको लागि यो सुझाव दिइन्छ कि तपाईंले समान दृष्टिकोण अपनाउनु हुनेछ, तर तपाईंले नै कुन शब्दहरू वा वाक्यांशहरूलाई वाख्या गर्नपर्छ त्यो आफैले निर्णय गर्नु हुनेछ । यसो गर्दा तपाईं अलि होशीयार हुनुपर्छ । कहिले काहीं युवाहरूलाई नै प्रार्थनाबाट बिस्तारै शब्दहरूको अर्थ बुझाउन अनुमति दिए पुग्छ । उदाहरणहरूको लागि हेर्नुहोस् तलका बच्चाहरूले पाठ १ मा सिक्न थालेका प्रार्थनामा तिनीहरूले **"शुद्ध हृदय" र "मोती"** दुबै बहुमूल्य कुरा हुन् भनी सजिलैसँग बुझ्ने छन् । तर यो बुझ्नको लागि अन्ततः ईश्वरले हामीलाई शुद्ध हृदय दिनु भएको छ, उनीहरूले "प्रदान गर्नु" भनेको अर्थ बुझ्नु आवश्यक छ । यसको लागि तपाईं कस्ता वाक्यहरू बनाउनु हुन्छ ?

"उनी ईश्वर हुन् ! हे ईश्वर, मेरा ईश्वर ! मलाई मोती जस्तै हृदय प्रदान गर !"[३१]

____

____

____

____

खण्ड-१९

अब तपाईंले आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई प्रार्थना र उद्धरणहरू कण्ठ गर्न मद्दत गर्ने एउटा उपाय माथि विचार गरौं । तपाईंले गर्नु पर्ने खण्डहरूलाई सानो सानो भागमा विभाजन गर्नसक्नु हुन्छ, जसलाई एक एक गरी कण्ठ गर्न सकिन्छ । पहिलो भाग कण्ठ गरेपछि दोस्रो भाग त्यसमा थप्न सकिन्छ । यसैगरि सम्पूर्ण उद्धरणहरू वा प्रार्थना कण्ठ गर्न सकिन्छ । तपाईंले बच्चाहरूलाई

तपाइले पढेपछि तिनीहरूलाई दोहोऱ्याउन भन्न सक्नुहुन्छ, कहिलेकाहीँ व्यक्ति, व्यक्तिलाई र अरूबेला पूरा समूहलाई ।

उदाहरणको लागि, तपाईंका विद्यार्थीहरूलाई पाठ १ का उद्धरणहरू सिकाउँदा तपाईंले, "हे आत्माको पुत्र" बाट सुरू गर्नुहुन्छ र तिनीहरूलाई दोहोऱ्याउन भन्नु हुन्छ। त्यसपछि तपाईंले" हे आत्माका पुत्र" "मेरो प्रथम उपदेश यो हो" भन्नु हुन्छ र तिनीहरूलाई यी दुबै वाक्यांश सँगै दोहोऱ्याउन भन्नु हुन्छ । अन्तमा,

तपाईंले यी शब्दहरू थप्नु हुने छ "पवित्र, दयालु र उज्ज्वल हृदय धारण गर ।" एकपटक पूरै समूहले यो तरिकाले उद्धरणहरू सिकेपछि, केही विद्यार्थीलाई पुस्तक नहेरी वाचन गर्न मद्दत गर्न सकिन्छ । अवश्य पनि, बच्चाहरूलाई यो अभ्यास फूर्तिका साथ गर्न लगाउनु हुनेछ, यस्तो गर्नाले बच्चाहरू सचेत रहन्छन् र रमाइलो वातावरण कायम हुन्छ । यस बाहेक तिनीहरूको क्षमता बिस्तारै बढ्दै जाँदा, तिनीहरूले प्रार्थनाका ठूला खण्डहरू वा पूरै उद्धरणहरू एकैचोटी कण्ठ गर्न पनि सक्षम हुन सक्छन् ।

तपाईंले कक्षाको यो भाग सञ्चालन गर्दा, केही त्यस्ता परिस्थितिहरू आफै प्रस्तुत हुन सक्छन्, जुन अनुमान गर्न गाह्रो हुन्छ, र तपाइले आफ्नै अनुमानबाट तिनीहरूलाई सम्बोधन गर्ने भनेर सिक्नु पर्छ । तैपनि, केही त्यस्ता परिस्थितिहरू हुन्छन् जसलाई तपाईंले आफ्नो तयारीकै अंश बनाउनु राम्रो विचार हुन्छ। तपाईंको समूहका अरू सदस्यहरूसँग तलका प्रश्नहरू छलफल गर्नुहोस् :

- यदि तपाईंको कक्षामा धेरै विद्यार्थी छन् भने, तपाइले तिनीहरूलाई कसरी उद्धरणहरू कण्ठ गर्न मद्दत गर्नु हुन्छ ।
- यदि केही बच्चाहरूले अरूभन्दा छिटो कण्ठ गरे भने तपाईंले के गर्नु हुन्छ ?
- तपाईंले के गर्नु हुन्छ यदि एक वा धेरै बच्चाहरूलाई कण्ठ गर्न गाह्रो भयो भने ?
- यदि कुनै बच्चाले कक्षामा पूरै उद्धरणहरू कण्ठ गर्न सकेन भने पनि उसले आफ्नो उपलब्धीको भावना महसुस गरोस् भनेर तपाईंले कसरी सुनिश्चित गर्नुहुन्छ ?

खण्ड-२०

केटाकेटीहरू गाउन मन पराउँछन्, जुन उद्धरणहरू कण्ठ गर्ने क्रियाकलापभन्दा अगाडि हुन्छ, वा सबैभन्दा राम्रो मध्यको एक हो । सफलताको मुख्य उपाय अभ्यास नै हो । लय र धुनमा विशेष ध्यान दिएर पहिले तपाईंले गीत गाउन राम्ररी जान्ने अर्को व्यक्तिसँग गाउनुपर्छ यदि तपाईंले गीतका "रेकर्डिङ्ग" सुन्न सक्नु हुन्छ भने झन् छिटो सिक्न सकिन्छ । केटाकेटीसँग तपाईंले बारम्बार गाइरहनुपर्छ तिनीहरूले राम्ररी नसिकेसम्म । उद्धरणहरू कण्ठ गरेकै तरिकाले गीतहरू कण्ठ गर्न सकिन्छ, यसपटक भने शब्दहरू धुनसँग मिलाएर दोहोऱ्याउनु पर्छ । तपाईंका विद्यार्थीहरूको क्षमताको आधारमा केही गीतहरू निक्कै गाह्रो भएको पाउन सक्नुहुन्छ । यस्तो अवस्थामा, तपाईंले श्लोकहरू गाउने र विद्यार्थीहरूले "कोरस" गाउने गर्न सकिन्छ ।

यसपटक भने शब्दहरू धुनसँग मिलाएर दोहोऱ्याउनु पर्छ । तपाईंका विद्यार्थीहरूको क्षमताको आधारमा केही गीतहरू निक्कै गाह्रो भएको पाउन सक्नु हुन्छ । यस्तो अवस्थामा, तपाईंले श्लोकहरूसँग गाउने र विद्यार्थीहरूले "कोरस" गाउने गर्न सकिन्छ ।

खण्ड-२१

हामीले विचार गर्ने अर्को क्रियाकलाप हो कथा सुनाउने । माथि उल्लेख गरे अनुसार पहिलो कक्षाका धेरैजसो कथा अब्दुल-बहाको जीवनबाट झिकिएका छन् । यी कथाहरूले एउटा निक्कै विशेष उद्देश्य पूरा गर्दछन् । यी कथाहरूले बच्चाहरूलाई उनीहरूले प्राप्त गर्न खोजेका आध्यात्मिक गुणहरू यस पार्थिव जगतमा सिद्ध उद्धरणहरूको जीवनमा कसरी पूर्णरूपमा प्रकट भए भनेर हेर्न मद्दत गर्दछन् । यी कथाहरू सुनाउँदा शिक्षकले देखाएको आदरले तिनीहरूको कोमल हृदयमा स्वर्गीय भावना र तिनीहरूको आध्यात्मिक संवेदनशीलता जगाउँदैछ ।

तपाइले अब्दुल बहाको बारेमा बच्चाहरूलाई सुनाउने कथाहरू छोटो भएता पनि तिनीहरूले दिने आध्यात्मिक अन्तरदृष्टि गहिरो छ । त्यसैले, तपाईंले आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई आध्यात्मिक वास्तविकता झल्काउनका लागि यहाँ प्रस्तुत गरिएका घटनाहरूभन्दा पर लैजान सक्नुहुन्छ । यसै दृष्टिकोणमा पाठ १ का कथाहरूलाई हेरौं ।

अब्दुल-बहाले सधैँ कुनै व्यक्तिको मनमा के छ भनेर बताउन सक्थे, र उनले शुद्ध र उज्वल हृदय भएका व्यक्तिहरूलाई धेरै माया गर्थे । एउटी महिला थिइन् जसले एउटा रात्री भोजमा अब्दुल-बहाका ज्ञानका कुराहरू सुनिरहेको बेलामा उनले आफ्नो अगाडिको पानीको गिलासलाई होस् र सोध्न थालिन," ओहो ! यदि अब्दुल-बहाले मेरो हृदयलाई लिएर सबै सांसारिक इच्छाहरूबाट खाली गरेर दिव्य प्रेम र विवेक भरिदिए कस्तो हुन्थ्यो, जसरी यो गिलासको पानीलाई भरिन्छ ।"

उनको मनमा यो विचार छिट्टै गयो र उनले यसबारे केही भनिनन्, तर चाँडै नै यस्तो केही भयो जसले उनलाई महशुश गरायो कि अब्दुल-बहाले उनको मनको कुरा बुझिसकेको थिए । आफ्नो भाषणको बीचमा छँदै उनले एक सहायकलाई बोलाएर बिस्तारै केही कुरा अह्राय । त्यो सहायक टेबुलमा महिला बसेको ठाउँमा आयो, उनको गिलास टिप्यो, खाली गऱ्यो र फेरि उनको अगाडि राख्यो ।

केही बेरपछि, अब्दुल-बहाले आफ्नो प्रवचन जारी राख्दै, टेबुलबाट करुवा उठाए, एकदमै सामान्य तरिकाले खाली गिलास बिस्तारै भरिदिए । त्यहाँ के भइरहेको थियो कसैले पनि याद गरेनन्, तर ती महिलालाई थाहा थियो कि अब्दुल-बहाले उसको हृदयको इच्छा पूरा गरिरहेका थिए । उनी खुशीले भरिएकि थिइन् । जब उनलाई थाहा भयो कि अब्दुल-बहाका लागि उनको हृदय र मन खुला किताव जस्तै थिए, जसले त्यो पुस्तकलाई पूरा माया र दयाका साथ पढ्दथे ।

यो स्पष्ट छ कि शुद्ध भनेको त्यो आध्यात्मिक गुण हो, जसमा यो कथा, र वास्तवमा, पूरा पाठ नै आध्यात्मिक छ । विद्यार्थीहरूको ज्ञानलाई कसरी झन् बलियो बनाउने छ र यसको लागि थप प्रयास गर्नुको अर्थ के हो भनेर सोच्न मद्दत गर्नेछ ।

१. केटाकेटीले यो बुझ्नु जरूरी छ कि अब्दुल-बहाको अतिथिले आफ्नो हृदयको शुद्धता प्राप्त गर्ने चाहन्थिन् उनको यो चाहना र तिनको अगाडिको पानीको गिलासको कथा बीच के सम्बन्ध छ ?

२. शुद्धता प्राप्त गर्नका लागि, जसरी एक गिलास पानी खाली गरि भरियो, त्यसरी नै हाम्रो अयोग्य विचार तथा भावनाहरूबाट आफूलाई मुक्त गर्नु पर्छ, ता कि ईश्वरले हाम्रो हृदयलाई प्रेम उदारता र दया जस्ता गुणहरूले उज्यालो बनाइदिनु हुन्छ । हामीलाई थाहा छ कि ईश्वरको नजरबाट कुनै कुरा पनि लुकाउन सकिँदैन । यो कुरा बुझेपछि हामीलाई शुद्धताको प्रयासमा कसरी मद्दत गर्छ ।

तपाईंको समूहका अरू सदस्यहरूसँग यी प्रश्नहरू छलफल गरेपछि, यहाँ आफ्ना केही विचारहरू लेख्नुहोस् :

अब्दुल-बहाको जीवनसँग सम्बन्धित नभए पनि आध्यात्मिक गुणहरूलाई महत्व दिएर चित्रण गरिएका केही कथाहरू यसै कक्षामा समावेश छन् । ती कक्षाहरूमा बच्चाहरूले यी गुणहरू देखाएका पुरस्कृत हुने र वेवास्ता गरेमा हुने परिणाम बुझ्न सक्छन् । उदारणको लागि, धेरै संस्कृतिहरूमा परिचित ब्वाँसो भनेर गोठालो चिच्चाएको कथाले झूठ बोल्नेको परिणाम देखाउँछ र यसरी सत्यताको गुणबारे अन्तरदृष्टि प्रदान गर्दछ । बच्चाहरूले यी कथाहरूमा दिइएका सन्देशहरूबाट धेरै लाभ उठाउन सक्छन्, जुन उनीहरूको चरित्र निर्माणमा बहुमूल्य सावित हुन जान्छ ।

खण्ड-२२

कथा भन्ने एउटा कला हो । कथा प्रभावकारी ढंगले सुनाउन आफू कथासँग राम्ररी परिचित हुनुपर्छ । यस खण्डमा, शिक्षकले बच्चाहरूलाई कथा कसरी सरसर्ति सुनाउनु पर्छ भन्ने जान्नको लागि पाठ १ को कथालाई विस्तृत रूपमा अध्ययन गर्ने छौं ।

हामीले यो कुरा स्थापित गरिसकेको छौं कि यस कथाको मुख्य विषय हृदयको शुद्धताको आध्यात्मिक गुण हो, जुन कुरा गिलासको उदाहरणहरूबाट अन्वेषण गरिन्छ । तपाईंले आफैलाई सोध्नुपर्ने पहिलो प्रश्न यो हो, कथाका कुन कुन भाग यस मुख्य विषयवस्तुसँग प्रत्यक्ष रूपमा सम्बन्धित छन् ? अब्दुल-बहाका ज्ञान शब्दहरूले महिलालाई आफ्नो पार्थिव इच्छाले भरिएको हृदयलाई कत्तिको शुद्ध पार्न चाहन्छन् भनेर सोध्न वाध्य गराउँछ । उनको अगाडिको गिलास जस्तै यो एउटा आवश्यक माग हो । अब्दुल-बहाले एक सहायकलाई गिलास रित्याउन लगाएको र पछि आफैले भरिदिएको, अर्को माग हो । उदाहरणहरूको लागि, अब्दुल-बहाले त्यो सहायकलाई महिलाको गिलास खाली गर्न लगाउनु भएको कुरा उल्लेख नगरेको भए कस्तो हुन्थ्यो होला ?

अब, हामीले कथाका आवश्यक मागहरू पहिचान गरिसके पनि यसका अरू विवरणहरू विर्सन सकिँदैन । यदि तपाईंले खाली रात्री भोजमा अब्दुल-बहाको एकजना अतिथिले आफ्नो मन पनि शुद्ध होस् भन्ने कामना गरिन भनेको भए त्यो कथा बन्थ्यो होला ? कथामा सधैँ त्यस्ता विवरण हुन्छन् जसले थप अनुभूति दिन्छन् र कथालाई रोचक बनाउँछन् । यी केके हुन् ?

- अब्दुल-बहाले आफ्नो ज्ञानका कुरा सुनाइरहनु भएको बेला ती अतिथिलाई खानाको भन्दा रित्तो गिलासको विचार आउँछ । तर उनले आफ्नो विचार सुनाइनन् ।
- रात्री भोजमा भेला भएकाहरूसँग कुरा गरिरहेको बेलामा अब्दुल-बहाले ती महिला अतिथिको अव्यक्त विचारलाई सम्बोधन गर्न आफ्नो प्रवचन एकक्षण रोके ।
- त्यहाँ के भइरहेको थियो अरू कसैले याद गरेनन् ।
- अब्दुल-बहाले आफ्नो मनको इच्छा थाहा पाउनु भएकोमा अति खुशी भइन् ।

यस कुरामा ध्यान दिनु पर्दछ कि प्रत्येक शिक्षकले कक्षा १ मा समावेश भएका कथाहरूलाई थप विवरण र अरू कुराहरूले सिँगार्नु हुँदैन भन्ने कुरामा ध्यान दिनुपर्छ, किनकि यसो गर्नाले बच्चाहरूको ध्यान आध्यात्मिक सत्यहरूबाट हटाउन सक्छ, जुन कक्षाहरूको मुख्य उद्देश्य हो ।

खण्ड-२३

तपाईंले पूरा कक्षा सुनाउँदा यो कुरा मनमा राख्न चाहनु हुन्छ कि कक्षा सुनाउनु उद्देश्य बच्चाहरूलाई केही महत्वपूर्ण कुरा सिकाउनु हो । जब तपाईं खुशी तथा उत्साहका साथ कक्षा सुनाउनु हुन्छ तब तिनीहरूले राम्रोसँग बुझ्ने छन् । नीरस ढंगले सुनाइयो भने कथामा बालबालिकाले चासो राख्दैनन् । तपाईंले आफ्नो आवाज, अनुहारको हावभाव र इशाराहरूको मार्फत हर्ष, दुःख, निराशा, डर र साहस जस्ता भावनाहरू प्रकट गर्न सिक्नुपर्छ, आफ्नो आवाज कति तिखो वा ठूलो गर्ने भन्ने कुरा कथाको विकास अनुसार बदल्दै जानुपर्छ, र तपाईंका इशारा, जति सरल भए पनि, प्रत्येक भागसँग मेल खानुपर्छ ।

तपाईंले आफ्नो कथावाचनमा लय र गतिको बारेमा पनि सोच्नुपर्छ । धेरै बिस्तारै बोल्नुभयो भने बच्चाहरू दिक्क हुन्छन्, र धेरै छिटो छिटो बोल्नुभयो तिनीहरूले कथालाई पछ्याउन सक्दैनन् । सबैभन्दा बढी तपाईंले सम्झनुपर्छ कि तपाईंले नाटक गरिरहेको हैन र तपाईंका भावनाहरू निष्कपट हुनुपर्छ । युवाहरूले इमानदारीको कमी सजिलैसँग जोड्नु र कथावाचनको लामो समयदेखि चलिआएको परम्परालाई अगाडि बढाउनु हो, जसको माध्यमबाट हजारौँ वर्षदेखि मानव जातिले प्राप्त गरेको ज्ञानको भण्डार एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा हस्तान्तरण भइरहेको छ ।

माथि उल्लेख गरिए अनुसार पहिलो कक्षाका खेलहरू मिलेर खेल्ने खालका छन् । धेरै मानिसहरू विश्वास गछवास गर्छन् कि खेलहरू चुनौतीपूर्ण हुनका लागि बच्चाहरूले एक अर्कासँग प्रतिस्पर्धा गर्न आवश्यक छ ।

हामीले बुझ्नु पर्ने के हो भने जब केटाकेटीलाई प्रतिस्पर्धा गर्नु पर्ने परिस्थितिमा लगाइन्छ, यो निश्चित छ कि केही अवान्छनी मनोवृत्ति र आदरहरूदेखि थाल्छ, जुन खेलको अवधिभन्दा पछिसम्म रहन सक्छन् यसबाहेक यस्तो एउटा धारणा पनि छ कि उत्कृष्टता केवल प्रतिस्पर्धा मार्फत मात्र हासिल गर्न सकिन्छ । तपाईंले यो विचारको सत्यतालाई नजिकबाट जाँचन आवश्यक छ । के यो साँचो हो कि हामीले आपसी सहयोग मार्फत उत्कृष्टता हासील गर्न सक्दैनौं ? प्रतिस्पर्धामा कोही जित्छन् कोही हार्छन, आपसी सहयोगमा सबैले उपलब्धि हासिल गरेको महशुश हुन्छ ।

पहिलो कक्षाका खेलहरूले बालबालिकामा निर्देशन सुन्ने र पालना गर्ने सीपहरू बढाउन खोज्छन् । तिनीहरूले यो पनि देख्दछन् कि प्रत्येक खेलले पूरै कक्षाको लागि साझा लक्ष्य स्थापित गर्दछ र तिनीहरूका प्रयासलाई समन्वय गर्दा प्रत्येकले भूमिका खेल्नु पर्ने कुरा पनि देख्दछन् सबैभन्दा ठूलो कुरा आशा गर्न सकिन्छ कि तिनीहरूले एक अर्का प्रतिको हेरचाह बढाउने छन्, लगनशीलता सिक्ने छन् उनीहरूलाई जोड्ने मित्रताको बन्धन अझ बलियो बनाउने छन् । तपाईंले सम्झनुपर्छ कि तिनीहरूले सफलताको भावना महसुस गर्न पूर्णरूपमा खेल खेल्नु पर्दैन । उदाहरणको लागि, पाठ १ मा दिइएको खेललाई हेर्नुहोस् यसले ईच्छा गरिएका उद्देश्यहरू कसरी पूरा गर्दछन् ।

अबको क्रियाकलापको लागि गाडीको एउटा टायर भुइँमा राख्नुहोस् र त्यसपछि केटाकेटीलाई सोध्नोस् एकै पटक कतिजना केटाकेटी त्यो टायरमा उभिन सक्छन् । यदि टायर पाइएन भने, तपाईंले भूइमा एउटा चटाई वा तौलिया वा अरू केही वस्तु राख्न सक्नु हुन्छ । आफूले जुन भूइमा राख्न जुनकुरा छाने पनि त्यो ती केटाकेटीको संख्याको लागि चुनौती बनाउनको लागि सानो हुनुपर्छ ।

शिक्षकले खेलको परिचय कसरी दिन्छन् त्यसले केटाकेटीको खेललाई असर गर्दछ । शिक्षकले आफ्नो उद्देश्य स्पष्ट दिँदा शिक्षकले धेरैजसो आफैले पनि भाग लिएर खेल्ने तरिका देखाउनु पर्छ ।

खण्ड-२४

कलात्मक क्रियाकलापहरू बालबालिकाको रचनात्मक र मानसिक सीपहरूको विकासको लागि महत्वपूर्ण हुन्छन्, र सानै उमेरदेखि उनीहरू आफूले इच्छा गरे अनुसारको रेखाचित्र र अरू खालका कलात्मक अभिव्यक्ति प्रस्तुत गर्ने मौका दिनुपर्छ । तर, संसारका धेरै भागहरूमा, बच्चाहरूले पाँच वा छ वर्षको उमेर अघि चित्र कोर्ने मौका त्यति पाउँदैनन्, अरू सबैको पाँच कम पाएका हुन्छन् । तिनीहरूका लागि, पहिलो कक्षाका पाठहरूमा प्रस्तुत गरिएका चित्रहरूमा रङ भर्नु उनीहरूका लागि सबैभन्दा रोमान्चक अवधि बन्न जान्छ, यसले तिनीहरूमा पछिको कक्षाका लागि थप जटिल कलात्मक क्रियाकलापहरूमा जान आवश्यक आत्मविश्वास सिर्जना

गर्दछ । यो उनीहरूको निपूर्णता र अनुशासनको भावना विकास गर्ने माध्यम पनि हो । रङ भर्ने माध्यमबाट बालबालिकामा क्षमता, सीप र मनोवृत्ति कसरी बढ्छ ?

- राम्रो बन्दोबस्त र सौन्दर्यको प्रशंसा गर्दै
- विवरणमा ध्यान दिँदै
- आफ्नो हातमा भएको काममा ध्यान दिँदै
- अरूहरूसँग सामग्रीहरू साझेदारी गर्दै
- अरूको सम्मान गर्दै

केही सीप र मनोवृत्तिलाई बढावा दिनुको अतिरिक्त, कक्षाको रङ्ग भर्न छुट्याइएको समयमा शिक्षकलाई आफ्ना विद्यार्थीहरूसँग कक्षा १ का पाठहरूमा छलफल गरिएका गुणहरूबारे फेरि छलफल गर्ने मौका प्रदान गर्दछ । चित्रमा के भइरहेको छ बारे प्रश्न गरेर शिक्षकले बच्चाहरूलाई आफ्नो पहिलो पाठको रंग भर्ने पाना हेर्नुहोस्, आफ्नो समूहसँग अन्वेषण गरेर गर्नोस् र बच्चाहरूको लागि कसरी परिचय गर्नुहुन्छ । आफ्नो विचार लेख्नुहोस् ।

____

____

____

____

____

शिक्षकले यस क्रियाकलापको लागि पर्याप्त तयारी गर्नुपर्छ । केटाकेटीहरूले सधैँ रङ भर्ने इच्छा गर्दछन्, तर कक्षाको माग अराजक हुन सक्छ, यदि राम्रो व्यवस्था गर्न सकेन भने । केटाकेटीले रंङ भर्ने ठाउँ छान्नु पर्छ, र रेखाचित्रका प्रतिलिपिहरू पहिल्यै तयार गरिनु पर्छ । खासगरी शुरूका केही पाठहरूमा शिक्षकले बच्चाहरूले क्रेयानहरू प्रयोग गर्ने कसरी सम्बन्ध राख्ने भन्ने कुरा शिक्षकहरूले शुरूमै स्थापित गर्नुपर्छ । सुरूमा, प्रत्येक बालकलाई शिक्षकले राखेको बाकसबाट एउटा क्रेयन छान्नु भन्न सकिन्छ । जब तिनीहरू अर्को रंगको क्रेयन चाहन्छन् तब आफूसँग भएको क्रेयन बुझाएर अर्को साटासाट गर्न सक्छन् । जब तिनीहरूको रुक पटकमा एउटा मात्र क्रेयन प्रयोग गर्ने बानी बस्छ, शिक्षकले क्रेयनको बाकसलाई सबैका लागि सजिलो ठाउँमा राख्न सक्छन् ।

अब तलका अवस्थाहरू हेर्नोस् । प्रत्येक जोडीमा कुन अवस्थाले यस क्रियाकलापको प्रभावकारितामा योगदान गर्छ ?

- शिक्षकले बच्चालाई रेखाभन्दा बाहिर रङ्ग लगाउन अनुमति दिन्छन्, जबसम्म उसले राम्रोसँग रङ्ग लगाउन खोजिरहेको हुन्छ ।
- सबै बच्चाहरूलाई रेखाभित्र कडाईका साथ रङ्ग लगाउन भनिएको हुन्छ ।
- बच्चाहरूले रङ्ग भर्दा, शिक्षक उनीहरूलाई मद्दत गर्दै र प्रोत्साहन दिँदै उनीहरूको बीचमा घुमी रहन्छन् ।
- बच्चाहरूले रङ्ग लगाई भरिरहेको बेलामा शिक्षक आफ्नो ठाउँमा बस्छन् र आफ्नै काम गरिरन्छन् ।
- रङ्ग भर्नको लागि छुट्टयाइएको समयमा बच्चाहरूले आफ्नो हातमा रहेको अरू नै काम गर्छन् ।
- रङ्ग भर्नको लागि छुट्टयाइएको समयमा, बच्चाहरूले एक अर्कोलाई दुःख दिन्छ ।
- रङ्ग भर्ने बेलामा बच्चाहरू एकदम शान्त रहन्छन् ।
- उनीहरूले रङ्ग भर्ने काम गरिरहेको बेला खुशी भएर एक अर्कासँग सम्पर्क राख्दछन् र एक अर्कालाई प्रोत्साहित गर्छन् ।

खण्ड-२५

धेरै शिक्षकहरूले एउटा नोटबुक राख्नु उपयोगी ठान्छन्, जसमा उनीहरूले पढाउने बुदाहरूको बारेमा केही सामान्य जानकारीहरू राख्न सकिन्छ । यसको लागि दुईवटा तालिका राख्नु सहयोगी हुन्छ, एउटामा विद्यार्थीहरूको नाम र उमेर, र कक्षामा उनीहरूको उपस्थिति, र अर्कोमा उनीहरूले उद्धरणहरू कण्ठ गर्ने अभ्यासमा भएको प्रगति राख्ने । यो पछिल्लो तालिकामा, उदाहरणको लागि, बायाँ स्तम्भमा बच्चाहरूको नाम र शीर्ष पंक्तिमा पाठहरूको संख्या हुन सक्छ । त्यसपछि शिक्षकले उपयुक्त कक्षाहरूमा चिन्ह लगाउन सक्छन् कुन-कुन बच्चाहरूले कुन-कुन उद्धरणहरू कण्ठ गरेका छन् ।

नोटबुकमा पाठहरूको लागि छुट्टयाइएको भाग पनि हुन सक्छ, जसमा शिक्षकहरूले प्रत्येक पाठबारे आफ्नो विश्लेषण, यसलाई कसरी पढाउने भन्नेबारे आफ्ना विचार, र पछि गएर, केटाकेटीलाई टिप्दछन् ।

अर्को खण्डमा शिक्षकले प्रत्येक बच्चाको प्रगतिको साथसाथै उसका आमाबुबालाई सुनाउन सकिने कुनै रोचक घटनाहरू राख्न सक्छन् । केही शिक्षकहरूले यस

खण्डमा बच्चाहरूका आमाबुबा र भाइबहिनीहरूको नाम र उनीहरूको घरमा गएर गरेका कुराहरूको पनि संक्षिप्त सारांश समावेश गर्नु उपयोगी हुन्छ ।

खण्ड-२६

बालकक्षाको शिक्षकको रूपमा, तपाईंले प्रत्येक बालकको आमाबुबासँग घनिष्ठ र प्रेमपूर्ण सम्बन्ध स्थापित गर्नु आवश्यक छ, र उनीहरूका छोरा वा छोरीको बुद्धि र विकासको बारेमा छलफल गर्न र समर्थन प्राप्त गर्न उनीहरूसँग नियमित भेटघाट गर्नुपर्छ । तपाईंले पुस्तकको अध्ययन पूरा गरेपछि तपाईंको समुदायका कक्षाहरूमा आउने केही विद्यार्थीहरूका परिवारलाई पहिले नै भेट्नु भएको हुनसक्छ । सम्झनाको लागि तपाईंले त्यो पुस्तकको तेस्रो इकाईलाई उल्लेख गर्न सक्नुहुन्छ । त्यस खण्डमा हामी देख्दछौं कि बालकक्षाको शिक्षिका ... ले कसरी दोस्रो पटक रम्भाको घरमा जाँदा उनकी आमासँग के कुरा गर्ने भन्ने सम्झिन्छिन् । उनले कक्षामा एम्माको उपस्थितिले उनको हृदयमा आनन्द ल्याएको उनको छोरीमा देखिएका अद्भूत गुणहरूको उल्लेख गरेर सुरू गर्ने निर्णय गर्छिन् ।

शिक्षकले समुदायमा आनन्द र उत्साहका साथ बालबालिकाको सेवा गरेको हेर्न पाउनु आमा बाबुको लागि कत्तिको महत्वपूर्ण छ ? आमा बाबुको हृदयलाई आकर्षित गर्ने र उनीहरूसँग विश्वासको बन्धन सिर्जना गर्ने अरूको के कस्ता विशेषताहरू छन् ?

यो किन जरूरी छ कि शिक्षकले आफूले पढाउने बालबालिकामा देखिएका आध्यात्मिक गुणहरूप्रति तिनीहरूका आमा बाबुको ध्यानाकर्षण गर्नु पर्ने ?

मारिवेलले पनि एम्माकी आमासँग तपाईंले यसै इकाईको खण्ड ३ मा अध्ययन गर्नु भएको यो उदाहरणहरूलाई छलफल गर्ने यसको बच्चाहरूको शिक्षामा कस्तो प्रभाव पर्छ भन्नेबारे अन्वेषण गर्ने निर्णय गरिन् । तपाईंले अभिभावकहरूसँग थुप्रै कुराकानीमा बालकक्षालाई आकार दिने शैक्षिक सिद्धान्तहरूलाई व्याख्या गर्ने अवसर पाउनु हुनेछ । तिनीहरूको छोराछोरीहरूको आध्यात्मिक शिक्षाको यस सन्दर्भमा अभिभावकहरूलाई के भन्नुहुन्छ ? एक वा अर्को सिद्धान्तसँग सम्बन्धित पवित्र लेखनीका अंशहरू छन् जुन तपाई ती अभिभावकहरूलाई सुनाउन सक्नु हुन्छ ?

प्रशंसनीय चरित्रको विकासः

आध्यात्मिक गुणहरूको प्राप्तिः

बच्चाहरूको हृदयमा प्रार्थनाको प्रभावः

ईश्वरका शब्द कण्ठ गर्नुको महत्व :

अब्दुल-बहाको जीवनीबाट लिइएका कथाहरूको बालबालिकामा प्रभावकारी असर :

ईश्वरको प्रेम र ईश्वरको भय :

अनुशासन र स्वतन्त्रता :

मारिशेलले आफ्नो विचारहरूको प्रस्तुति रोक्छिन् र एम्माकी आमालाई आफ्ना विचारहरू व्यक्त गर्न आमन्त्रित गर्छिन् । समय बित्दै जाँदा शिक्षक र बालबालिकाका अभिभावक बीच गहिरो कुराकानी हुने अपेक्षा गरिन्छ। यो किन महत्वपूर्ण छ भने शिक्षकहरूको आमाबुबासँगको पहिलो भेटघाट बाटै शिक्षकहरूले उनीहरूबाट छलफल हुने विषयमा आफ्नो टिप्पणी, विचार र सोचेको कुराहरू किन अपेक्षा गर्दछन् ?

आमाबुबासँग आध्यात्मिक गुणहरूको सामान्य अवधारणाको बारेमा छलफल गर्नुको साथै तपाईंले वर्षभरि आफूले प्रस्तुत गर्ने अवसरको फाइदा लिनुपर्छ र उनीहरूका छोरी र छोराहरूमा विचार गर्न खोजेका विशेष गुणहरूको बारेमा उनीहरूसँग कुराकानी गर्न सकिन्छ । हृदयको शुद्धताको गुणस्तरबारे तपाईंले प्राप्त गर्नु भएको अन्तरदृष्टिलाई ध्यानमा राख्दै, तपाईंको समूहका सदस्यहरूसँग यस्तो वार्तालापमा पुग्न सकिन्छ भन्नेबारे अन्वेषण गर्नुहोस् :

मारिबेललाई थाहा छ कि आफू र एम्माकी आमाबीच आपसी समझदारी र समर्थन आवश्यक छ, यदि उनकी छोरीले आफू पढिरहेको कक्षाको पूर्ण लाभ प्राप्त गर्ने हो भने उदाहरणहरूको लागि, कक्षामा सिकेका प्रार्थना र उद्धरणहरू, आफ्नो आमाबुबाको सहयोगमा घरमा पनि पाठ गर्न सकिन्छ । यस तरिकाले, बच्चाहरूले ईश्वरका शब्द अझ राम्रोसँग बुझ्न सक्छन्, जुन तिनीहरूका हृदय र आत्मा भित्र प्रवेश गर्दछन् । र तिनीहरूको चरित्रलाई आकार दिन्छन् । आमाबुबाले शिक्षकहरूको प्रयासलाई कसरी पार्न र समर्थन गर्न सक्छन् भनेर तपाईंको समूहका सदस्यहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

चाहेको जस्तो हृदय र मनका गुणहरू लामो समयमा उचित शिक्षाद्वारा मात्र बालबालिकामा विकास गर्न सकिन्छ । यो स्पष्ट छ कि आमाबुबासँगको तपाईंको नियमित भेटघाटमा जोड दिनु पर्ने उनीहरूका छोराछोरीले गरेको प्रगति नै हो, त्यो जतिसुकै थोरै भएपनि । तपाईंको कुराकानी अगाडि बढ्दैजाँदा ती उपलब्धिहरूलाई अझ कसरी निर्माण गर्ने भन्नेबारे छलफल गर्न सक्नु हुन्छ । सत्याचारको यस्तो सुगम स्थिति बनेपछि शिक्षकले अभिभावकहरूसँग, अलि होसियारीका साथ, शिक्षकले उनीहरूका छोराछोरीहरूमा देखिएका कठिनाईहरूबारे छलफल गर्न सक्छन् । यसो गर्नुको उद्देश्य यो हो कि उनीहरूसँग सहयोगको यस्तो माध्यम खोज्नु हो, जसद्वारा ती बालबालिका कठिनाइहरू पार गर्न मद्दत होओस् । आमाबुबासँग सत्याचारको यस्तो रचनात्मक स्थिति सिर्जना गर्नुको महत्वलाई आफ्नो समूहसँग छलफल गर्नुहोस् ।

खण्ड-२७

यस इकाईको सुरूमा उल्लेख भएझैं पाठ्यक्रममा भाग लिने सबैले बालकक्षा स्थापना गर्ने जिम्मा लिने छैनन् । गर्नेहरूमध्ये पनि कोही कोहीले सेवाको अर्को क्षेत्रमा जानु अघि केही समयको लागि मात्र बालकक्षा राख्न तयार हुन्छन् । अझै पनि अरूले प्रयासको यस क्षेत्रमा आफूलाई समर्पित गर्नेछन् र लामो समयसम्म कक्षाहरू सञ्चालन गर्ने छन्, जसले बच्चाहरूलाई ईश्वर प्रेमको वातावरणमा हुर्काउँछन् । यद्यपि, सहभागीहरूले जुनसुकै बाटो अप्नाए पनि, सबैले आफ्नो समुदायका युवा सदस्यहरूसँग अन्तरक्रिया गर्ने अवसर पाउँछन्, चाहे छिमेकीहरूलाई बोलाएर, सभा र भेलाहरूमा भाग लिँदा वा दाजुभाई दिदी बहिनी र आमाबुबाको रूपमा । परिस्थिति जस्तो सुकै भए पनि एकाइमा अन्वेषण गरिएका अवधारणा र विचारहरूले सहभागीहरूलाई विश्व न्याय गृहले हामीलाई बताए अनुसार समुदायले आफ्नो "सबैभन्दा बहुमूल्य खजाना" को हेरचाह गर्ने समुदायको जिम्मेवारीमा नयाँ अन्तरदृष्टि प्रदान गर्नेछ । हामी सबैले मानवजातिको उज्वल भविष्यतर्फ आशावादी आँखाले हेरिरहँदा निम्न अंशहरूबाट प्रेरणा र खुराक प्राप्त गरौं :

> **"हामी सबै मानिसहरूलाई उनका सेवकहरूका लागि ईश्वरका शब्दको उच्चतामा डोऱ्याउने र त्यसै गरी, अस्तित्वको संसारको उन्नति र आत्माहरूको उत्थानको लागि निर्देशन दिन्छौं । यस उद्देश्यका लागि सबैभन्दा ठूलो माध्यम बालबालिकाको शिक्षा नै हो ।"[३३]**

> **"बालबालिकाको शिक्षा र तालीम मानवजातिको सबैभन्दा उत्कृष्ट कार्यहरूमध्ये एक हो र यसले सर्व दयालुको अनुग्रह र कृपा प्राप्त गर्दछ, कि शिक्षा सबै मानव उत्कृष्टताको अपरिहार्य आधार हो र यसले मानिसलाई स्थिरताको उचाइमा अघि बढ्ने आधार दिन्छ । यदि बालकलाई बाल्यकालदेखि नै तालिम दिइयो भने उसले पवित्र मालीको मायालु हेरचाहद्वारा, आत्मा र ज्ञानको स्वच्छ पानी पिउनेछ, बगिरहेको खोलाहरूबीचको कलिलो रूख जस्तै । र निश्चित रूपमा उसले सत्यको सूर्यको उज्याला किरणहरू आफ्नो लागि जम्मा गर्ने छ र यसको प्रकाश र तापद्वारा जीवनको बगैंचामा सधैं ताजा र स्वच्छ भई बढ्दै जाने छ ...।"[३४]**

> **"यदि यस महत्वपूर्ण कार्यमा, एक शक्तिशाली प्रयास गरियो भने, मानवताको संसार अरू सजावटले चम्कने छ, र सबैभन्दा सुन्दर प्रकाश फैलाउने छ । यसपछि यो अन्धकारमय ठाउँ उज्यालो हुनेछ, र यो पृथ्वीको निवास स्वर्गमा परिणत हुने छ ।"[३५]**

REFERENCES

1. From a message dated 21 April 2000, published in *Messages from the Universal House of Justice, 1986–2001: The Fourth Epoch of the Formative Age* (Wilmette: Bahá'í Publishing Trust, 2010), no. 331.26, p. 727.
2. Bahá'u'lláh, in "A Compilation on Bahá'í Education", compiled by the Research Department of the Universal House of Justice, published in *The Compilation of Compilations* (Maryborough: Bahá'í Publications Australia, 1991), vol. 1, no. 576, p. 251.
3. *Selections from the Writings of 'Abdu'l-Bahá* (Wilmette: Bahá'í Publishing, 2010, 2015 printing), no. 106.1, p. 187.
4. 'Abdu'l-Bahá, in "A Compilation on Bahá'í Education", published in *The Compilation of Compilations*, vol. 1, no. 614, pp. 273–74.
5. *Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh* (Wilmette: Bahá'í Publishing Trust, 1983, 2017 printing), CXXII, par. 1, p. 294.
6. *Selections from the Writings of 'Abdu'l-Bahá*, no. 108.1, p. 188. 7. Ibid., no. 110.2, p. 190.
8. Ibid., no. 100.2, p. 179.
9. Ibid., no. 99.1, pp. 178–79.
10. Ibid., no. 103.5, p. 183.
11. Ibid., no. 122.1, pp. 198–99.
12. Words of 'Abdu'l-Bahá, cited in *Star of the West*, vol. 8, no. 4 (17 May 1917), p. 41.
13. *Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh*, CXXXVI, par. 2, p. 334; also in *Bahá'í Prayers: A Selection of Prayers Revealed by Bahá'u'lláh, the Báb, and 'Abdu'l-Bahá* (Wilmette: Bahá'í Publishing Trust, 2002, 2017 printing), p. iii.
14. From a talk given on 5 August 1912, published in *The Promulgation of Universal Peace: Talks Delivered by 'Abdu'l-Bahá during His Visit to the United States and Canada in 1912* (Wilmette: Bahá'í Publishing, 2012), par. 6, p. 345.
15. 'Abdu'l-Bahá, in *Prayer and Devotional Life: A Compilation of Extracts from the Writings of Bahá'u'lláh, the Báb, and 'Abdu'l-Bahá and the Letters of Shoghi Effendi and the Universal House of Justice*, compiled by the Research Department of the Universal House of Justice (Wilmette: Bahá'í Publishing, 2019), no. 24, p. 7.
16. *Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh*, XLIII, par. 9, p. 109.
17. From a talk given by 'Abdu'l-Bahá on 24 April 1912, published in *The Promulgation of Universal Peace*, par. 1, p. 71.
18. Bahá'u'lláh, *The Hidden Words* (Wilmette: Bahá'í Publishing Trust, 2003, 2012 printing), Arabic no. 3, p. 4.
19. Ibid., Arabic no. 12, p. 6.
20. Ibid., Arabic no. 11, p. 6.
21. *Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh*, CXXVIII, par. 6, p. 313.
22. *The Call of the Divine Beloved: Selected Mystical Works of Bahá'u'lláh* (Haifa: Bahá'í World Centre, 2018), no. 2.43, p. 31.
23. *The Hidden Words*, Arabic no. 59, p. 17.

24. From a talk given by ‘Abdu’l-Bahá on 26 May 1912, published in *The Promulgation of Universal Peace*, par. 1, p. 204.
25. *Selections from the Writings of ‘Abdu’l-Bahá*, no. 129.2, p. 204. 26. *Gleanings from the Writings of Bahá’u’lláh*, CLV, par. 4, pp. 376–77. 27. Ibid., CLIII, par. 5, p. 369.
28. *The Hidden Words*, Arabic no. 9, p. 5.
29. From a talk given by ‘Abdu’l-Bahá on 24 April 1912, published in *The Promulgation of Universal Peace*, par. 4, p. 73.
30. Bahá’u’lláh, *Epistle to the Son of the Wolf* (Wilmette: Bahá’í Publishing Trust, 1988, 2016 printing), p. 27.
31. *Tablets of Bahá’u’lláh Revealed after the Kitáb-i-Aqdas* (Wilmette: Bahá’í Publishing Trust, 1988, 2005 printing), no. 8.53, p. 126.
32. ‘Abdu’l-Bahá, *The Secret of Divine Civilization* (Wilmette: Bahá’í Publishing, 2007, 2016 printing), par. 74, p. 53.
33. *Selections from the Writings of ‘Abdu’l-Bahá*, no. 111.1, p. 191. 34. Ibid., no. 95.2, pp. 176–77.
35. Ibid., no. 111.4, pp. 191–92.
36. Ibid., no. 124.1, p. 200.
37. ‘Abdu’l-Bahá, in *Bahá’í Prayers*, p. 29.
38. From a Tablet revealed by Bahá’u’lláh, in *Social Action: A Compilation Prepared by the Research Department of the Universal House of Justice* (Wilmette: Bahá’í Publishing Trust, 2020), no. 178, p. 107.
39. *Selections from the Writings of ‘Abdu’l-Bahá*, no. 103.1–3, p. 182.

बालबालिकाहरूलाई पढाउने कक्षाहरू

उद्देश्य

पाँच वा छ वर्षका बालबालिकाका लागि कक्षाहरू सिकाउने क्षमता विकास गर्न,
जुन चरित्रको स्मरण गर्न समावेश परिष्करणमा केन्द्रित,
प्रार्थना र उद्धहरणहरू र गीतहरू, कथाहरू,
खेलहरू, र रङ्हरू

खण्ड १

अन्तिम एकाइमा तपाईंले पहिलो कक्षामा आफ्नो शिक्षण प्रयासको प्रकृति बारे सोच्नुभयो र पाठ बनाउने विभिन्न तत्वहरूको जाँच गर्नुभयो । यो दोस्रो एकाइले चौबीस पाठहरू समावेश गर्दछ, जुन तपाईंलाई थाहा छ, आध्यात्मिक गुणहरूको विकासको वरिपरि संरचित छन् । यी प्रारम्भिक खण्डहरूमा, तपाईंलाई पाठहरूको सामग्रीसँग परिचित गराउने र तिनीहरूलाई सञ्चालन गर्ने अभ्यास गर्ने अवसर दिइनेछ । हामी एक पटकमा चारवटा पाठहरू लिने छौं र प्रत्येकमा सम्बोधन गरिएका आध्यात्मिक गुणहरूलाई समिक्षा गर्नेछौं । त्यसपछि तपाईंलाई प्रोत्साहित गरिन्छ कि अर्को चार पाठहरूमा जानु भन्दा पहिला विस्तृत रूपमा आफ्ना सहभागी साथीहरूसँग पाठहरू अध्ययन गर्नुहोस्, विभिन्न गतिविधिहरू पालैपालो गर्नुहोस् ।

खण्ड २

प्रत्येक कक्षा १ को अवधि शुरूवात गर्दा शिक्षकले प्रार्थना वाचन गरेर सुरू गर्नुपर्छ । सहयोगको लागि, तपाईंलाई प्रत्येक चार पाठहरूमा भन्नको लागि एउटा नयाँ प्रार्थना सुझाव दिइनेछ, जम्मा छवटा प्रार्थना छन् । यदि तपाईं यी प्रार्थनाहरूलाई कण्ठस्थ गर्न सक्षम हुनुभयो भने यसले बालबालिकाहरूलाई उनीहरूको आफ्नै स्मरण प्रयासहरूमा धेरै प्रोत्साहित गर्नेछ । पाठ १ देखि ४ सम्म को लागि निम्न प्रार्थना सुभाव दिइएको छ :

“हे ईश्वर ! यी बाल-बालिकाहरूलाई शिक्षा देऊ । यी बाल-बालिका तिम्रा फलोद्यानका बोट-बिरूवा, तिम्रा मैदानका फूलहरू तथा तिम्रै बगैंचाका गुलाबहरू हुन् । यिनीहरूमाथि जल वृष्टि गरिदेऊ; सत्यको सूर्य तिम्रो प्रेम सहित यिनीहरू माथि चम्कन देऊ । तिम्रो समीरलाई यिनीहरूमाथि बहन देऊ, ताकि यिनीहरू तालिम प्राप्त गर्न, हुर्कन र विकसित हुन सक्नेछन् र परम्सौन्दर्यका साथ देखापर्ने छन् । तिमी दाता छौ । तिमी करूणामय छौ ।”[३६]

माथिको प्रार्थना गरेपछि, तपाईं केही बालबालिकाहरूलाई उनीहरूलाई मनदेखि आउने प्रार्थना भन्न प्रोत्साहन दिनुहुनेछ । सबै केटाकेटीहरूले कक्षाको यस भागमा योगदान गर्न सक्षम नहुन सक्छन, बिस्तारै बिस्तारै, तथापि, उनीहरूले यस कक्षामा सिकेका प्रार्थनाहरू सम्झन प्रतिबद्ध भएकाले धेरैभन्दा धेरै त्यसो गर्न सक्षम हुनेछन् । अघिल्लो एकाइको अध्ययनबाट, तपाईं पहिले नै तलको एक प्रार्थनासँग परिचित हुनुहुन्छ, जसमा उनीहरूले यी पहिलो केही पाठहरूमा आफ्ना प्रयासहरूलाई केन्द्रित गर्नेछन् ।

“उनी हुन् ईश्वर ! हे ईश्वर, मेरो हृदयलाई एउटा पवित्र मोती सरह शुद्ध परिदेऊ ।”[३८]

प्रार्थना शुरूवातका अवधि सबैभन्दा महत्वपूर्ण छ; यसले ईश्वरप्रति भक्तिको वातावरण सिर्जना गर्नेछ, जुन शिक्षाको लागि अनुकूल वातावरण हुन्छ। 'अब्दुल-बहा'ले हामीलाई बताउँछन् कि बालबालिकाहरूलाई एकसाथ भेला गर्नु र तिनीहरूलाई प्रार्थना सिकाउँदा तिनीहरूको हृदयमा "आनन्द" आउँछ। ईश्वरसँगको वार्तालापले "उच्च बुद्धिको संवेदनशीलतालाई जन्म दिन्छ"।

बालबालिकाहरूलाई ईश्वरप्रति श्रद्धाको गहिरो भावना विकास गर्न र प्रार्थना गर्दा आफूलाई त्यहिअनुसार आचरण बनाउन मद्दत गर्नुपर्छ। तिनीहरूलाई आफ्नो हृदय र दिमागलाई पवित्र वचनमा केन्द्रित गर्न मद्दत आवश्यक हुन सक्छ, चाहे तिनीहरू आफै प्रार्थना गरिरहेका छन् वा अर्को बच्चाले पढिरहेको प्रार्थना सुनिरहेका छन्। शिक्षकले बच्चाहरूलाई प्रश्न सोध्न सक्छन् कि उनीहरूले कसरी ईश्वरप्रति श्रद्धा देखाउन सक्छन्। उदाहरणका लागि, कसरी बस्ने, तिनीहरूले आफ्नो हातलाई कसरी राख्ने ताकि तिनीहरूको ध्यानभंग नहोस्, र यदि तिनीहरूका आँखा भौतारिइरहेको पाएमा तिनीहरूले के गर्ने भनेर सोध्न सक्छन्। शिक्षकले उनीहरूलाई प्रार्थनाको लागि आफूलाई कसरी तयार पार्ने भनी देखाउन पनि सक्छन्। तपाईंले याद गर्न चाहानुहुन्छ कि एक एकले प्रार्थना वाचन गर्नु भन्दा तीन वा चार बच्चाहरूले लागि मात्र आध्यात्मिक वातावरणमा प्रार्थना गर्नु राम्रो हुन्छ। प्रत्येक बच्चाहरू होहल्ला र गतिशिल अवस्था भएको बेलामा त्यसोभए, तपाईंलाई पहिले नै बच्चाहरू छनौट गर्न सल्लाह दिइन्छ। जसले प्रत्येक कक्षा अवधिको सुरूमा प्रार्थना गर्नेछ। तपाईं यो सुनिश्चित गर्न चाहानुहुन्छ कि प्रत्येक बच्चालाई कम्तिमा प्रत्येक तीन वा चार कक्षामा एक पटक प्रार्थना वाचन गर्ने मौका दिइएको छ।

वर्षभरि, प्रार्थनाको प्रकृति र हामीले किन प्रार्थना गर्छौं भन्ने बारेमा समय समयमा आफ्ना विद्यार्थीहरूसँग कुरा गर्नु तपाईंको लागि महत्वपूर्ण हुनेछ। पहिलो केही हप्ताहरूमा तपाईंले तिनीहरूलाई के भन्न सक्नुहुन्छ तल खाली ठाउँमा वर्णन गर्नुहोस्।

खण्ड ३

अब पहिलो चार पाठहरू ध्यानपूर्वक एक एक गरेर तपाईंको समूहका अन्य सदस्यहरूसँग पढ्नुहोस् । तपाईंको विद्यार्थीहरूले स्मृतिमा राख्ने उद्धरणहरूको परिचयात्मक टिप्पणीहरूमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ। निःस्सन्देह, तपाईंलाई थाहा छ कि पहिलो पाठ पवित्रतो विषयमा केन्द्रित छ। अब तल दिइएका खाली ठाउँमा अर्को तीन पाठहरूमा समावेश गरिएका प्रत्येक आध्यात्मिक गुणलाई लेख्नुहोस् ।

पाठ १: पवित्रता ____________________

पाठ २: ____________________

पाठ ३: ____________________

पाठ ४: ____________________

यी पाठहरू सिकाउने तयारी गर्दा, तपाईंले पहिलो एकाइमा हृदयको शुद्धतामा पहिले नै गरिसक्नुभएझैं, तपाईंले प्रत्येकमा सम्बोधन गरिएका गुणहरू प्रतिबिम्बित गर्न केही समय खर्च गर्नुपर्छ। तल अन्य तीन गुणहरूसँग सम्बन्धित लेखनीहरूबाट केही उद्धरणहरू छन्। यो सुझाव दिइन्छ कि तपाईं तपाईंको समूहसँग प्रत्येक संकलन धेरै पटक पढ्नुहोस् र तपाईंका विद्यार्थीहरूले याद गर्ने उद्धरणहरूलाई ध्यानमा राख्दै खण्डहरूमा सँगै प्रतिबिम्बित गर्नुहोस् । त्यसपछि, व्यक्तिको जीवनमा गुणस्तरको महत्व, सामान्य रूपमा, र विशेष गरी शिक्षकको रूपमा तपाईंको प्रयासहरूको बारेमा आफ्ना केही विचारहरू लेख्नुहोस्। याद गर्नुहोस् कि यी उद्धरणहरू तपाईंको कक्षाका युवाहरूका लागि होइन तर तपाईंको आफ्नै प्रतिबिम्बको लागि हो ।

न्यायको सन्दर्भमा, हामी पढ्छौं:

"मानिसहरूको ज्योति न्याय हो, यसलाई दमन र अत्याचारको विपरित हावाले ननिभाऊ, न्यायको उद्देश्य भनेको मानिसहरू बीचको एकता हो ।"[३९]

"न्यायसँग कुनै पनि दिप्तीलाई तुलना गर्न सकिदैन, संसारको संगठन र मानवजातिको शान्ति यसैमा निर्भर गर्दछ ।"[४०]

"जसले संसारलाई प्रशिक्षित गर्छ त्यो न्याय हो, किनकि यसलाई दुई स्तम्भ, इनाम र दण्डले समर्थन गर्दछ, यी दुई स्तम्भहरू संसारको जीवनका स्रोत हुन् ।"[४१]

"हे आत्माका पुत्र ! मेरो दृष्टिमा सबभन्दा प्रिय वस्तु न्याय हो; यदि तिमी मलाई चाहन्छौ भने न्यायबाट विमुख नहोऊ र त्यसको कदापि उपेक्षा नगर ताकि म तिमीमा विश्वास गर्न सकूँ। त्यसको सहायताले गर्दा तिमी अरूको आँखाले होइन आफ्नै आँखाले हेर्न सक्छौ र छिमेकीको ज्ञानले होइन आफ्नै ज्ञानले जान्न सक्छौ । यो कुरा आफ्नो हृदयमा मनन् गरिराख; तिमी कस्तो हुनुपर्छ । साँच्चै, न्याय तिमीलाई मेरो उपहार र प्रेमाशक्त दयाको चिन्ह हो । त्यसकारण यसलाई तिम्रो आँखा अगाडि राखिछोड ।"[४२]

प्रेमको गुणस्तरको बारेमा, लेखनीले हामीलाई बताउँछ:

"प्रेमको सार यो हो कि मानिसले आफ्नो हृदयलाई प्रियजनतर्फ फर्काउनु, र उहाँ बाहेक अरू सबैबाट आफूलाई अलग गर्नु, र आफ्नो प्रभुको इच्छा बाहेक अरू कुनै चाहना गर्नु हुँदैन ।"[४३]

"यस दिनमा, ईश्वरको धर्मको सेवा गर्नु भनेको उहाँका मित्रहरू बीच प्रेम र सङ्गति जगाउनु हो ।"[४४]

"पवित्र अभिव्यक्तिहरूको उपस्थितिको उद्देश्य मानवताको संसारमा बन्धुत्व र प्रेमको स्थापना गर्नु हो ।"[४५]

"तिमीलाई निश्चय थाहा छ कि प्रेम ईश्वरको पवित्र व्यवस्थाको रहस्य हो, सर्व-दयालुको प्रकटीकरण हो, आत्मिक बहावको झरना हो । प्रेम स्वर्गको दयालु ज्योति हो, पवित्र आत्माको अनन्त सास हो जसले मानव आत्मालाई जीवन्त बनाउँछ ।"[४६]

र, सत्यताको सम्बन्धमा, हामीलाई सल्लाह दिइन्छ:

"भनः सत्यता र शिष्टाचारलाई तिम्रो शृङ्गार बनाऊ ।"११

"सत्यताबिना कुनै पनि आत्मालाई ईश्वरका सम्पूर्ण संसारहरूमा उन्नति र सफलता प्राप्त गर्न अम्भव छ ।"४७

"सत्यता भनेको सबै भन्दा राम्रो गुण हो किनकि यसले अन्य सबै सद्गुणहरूलाई बुझ्दछ । एक सच्चा व्यक्ति सबै नैतिक पीडाहरूबाट सुरक्षित हुन्छ, हरेक खराब कामबाट संकुचित हुन्छ, र सबै दृष्ट कार्यहरूबाट सुरक्षित रहन्छ, यद्यपि सबै दुर्गुणहरू र कुकर्महरू एकदम विरोधी हुन्छन् । सत्यता, र एक सत्यवादी मानिसले धारण गर्नेछ ती सबै घोर घृणामा छन् ।"४८

अब, यी पाठहरूमा केटाकेटीहरूले हृदयबाट सिक्ने उद्धरणहरू सम्झनाको अतिरिक्त, तपाईं प्रत्येक संकलनबाट कम्तिमा एउटा खण्डलाई सम्झन प्रतिबद्ध गर्न सक्नुहुन्छ ।

खण्ड ४

माथिका प्रतिबिम्बहरूलाई मस्तिष्कमा राखेर, तपाईंले आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई पहिलो चार पाठहरूमा सुनाउने कथाहरू पुनः पढ्नुहोस् । तपाईंले याद गर्नुहुनेछ, चार मध्ये तीन अब्दुल-बहाको जीवनबाट लिइएका छन्, सर्वोच्च मानव आदर्शहरूको मूर्त रूप तपाईंले कक्षा १ मा पढाउनुहुने केही बालबालिकाहरू 'अब्दुल-बहा' को व्यक्तित्वसँग परिचित नहुन सक्छन्, त्यसैले तपाईंले उहाँलाई संक्षिप्त रूपमा उनीहरूसँग परिचय गराउन आवश्यक छ । पुस्तक २ को तेस्रो एकाइमा तपाईंले सिकेका कुराहरूले उहाँको अद्वितीय अवस्थाको बारेमा तपाईंको आफ्नै जागरूकतालाई बढाएको छ, र तपाईं यस क्रमको पाठ्यक्रमहरूको अध्ययनमा अगाडि बढ्नुहुँदा उहाँले मानवतालाई दिनुभएको बहुमूल्य उपहारको लागि तपाईं ईश्वरप्रति कृतज्ञतामा बढ्नुहुनेछ । अब्दुल-बहाको तस्विर बारे कक्षा १ मा पहिलो पाठ सुरू गर्दा केटाकेटीहरूलाई उहाँको बारेमा के भन्नुहुन्छ ?

तपाईंको पहिलो एकाईको अध्ययनबाट, तपाईंलाई थाहा छ कि, बच्चाहरूलाई कथाहरूलाई सम्बद्ध गर्दा, तपाईं तिनीहरूलाई घटनाहरू भन्दा बाहिर लैजान चाहानुहुन्छ र उनीहरूलाई आध्यात्मिक वास्तविकताको झलक प्राप्त गर्न मद्दत गर्नुहुनेछ । तपाईंलाई पहिले नै पाठ १ मा 'अब्दुल-बहको' पाहुनाको कथाले तपाईंका विद्यार्थीहरूलाई शुद्धताको गुणस्तरको महत्व र यसको लागि प्रयास गर्नुको अर्थ के हो भनेर बुझ्न कसरी मद्दत गर्नेछ भन्ने बारे सोच्ने अवसर दिइसकेको छ । आउनुहोस् हामी अर्को तीन पाठका कथाहरूलाई समान तरिकाले जाँच गरौं ।

तपाईंले देख्नु भएको छ, पाठ २ मा तपाईंले एउटा कथा वर्णन गर्नुहुनेछ जसले न्यायको लागि अब्दुल-बहाको चासोलाई चित्रण गर्दछ, जुन पाठको विषयवस्तु हो । यसले एउटा घटनाको वर्णन गर्दछ जुन 'अब्दुल-बहा' एक दिन 'अक्काबाट हाइफासम्म यात्रा गर्दा हुन्छ, त्यहाँ केही विवरणहरू छन् यदि बच्चाहरूले कथालाई पछ्याउन हो भने उनीहरूले बुझ्नुपर्नेछ - उदाहरणहरूका लागि, एक नियमित रेलमा एक सीट र एक निजी गाडीमा एक बीचको भिन्नता यसले उनीहरूलाई 'अब्दुल-बहा' खाँचोमा परेकाहरूलाई आध्यात्मिक र भौतिक आहार दिन सक्षम हुनको लागि आफ्नो व्यक्तिगत सान्त्वना त्याग्न इच्छुक हुनुहुन्थ्यो भनेर बुझ्न मद्दत गर्नेछ । अब्दुल-बहाको जीवन शैली आफैंमा अनावश्यक खर्च नगर्ने र आवश्यकतामा परेकाहरूका लागि प्रदान गर्ने न्यायको आध्यात्मिक गुणलाई प्रकट गर्ने 'अब्दुल-बहाको जीवन शैली' तपाईंका विद्यार्थीहरूमा कसरी आउँछ भनेर तपाईं कसरी सुनिश्चित गर्नुहुन्छ ? तपाईंले कथा भन्नु अघि तपाईंको मस्तिष्कमा स्पष्ट हुनु पर्ने केही विवरणहरू के के छन् ?

प्रेम पाठ ३ को विषयवस्तु हो, र यहाँ तपाईंले बच्चाहरूलाई 'अक्का' मा एक व्यक्तिको बारेमा एउटा कथा सुनाउनुहुनेछ जसले 'अब्दुल-बहा'को सधैं अनादर गरे तापनि धेरै वर्षहरूमा उहाँको मायालु दयाको प्राप्तकर्ता थियो । निस्सन्देह, हामीप्रति दयालु मानिसहरूको लागि हाम्रो हृदयमा प्रेम राख्न सजिलो छ । तर 'अब्दुल-बहा'को प्रेमको कुनै सीमा र सर्त थिएन । तपाईंले कथा सुनाउने तरिकामा, 'अब्दुल-बहा'को प्रेमको यो विशेषता बालबालिकाहरूलाई कसरी प्रस्ट हुन्छ भन्ने सुनिश्चित गर्नुहुन्छ ? अज्ञानताबाट गलत व्यवहार गर्ने कसैको हृदयलाई परिवर्तन गर्न प्रेमको शक्तिको कदर गर्न तपाईं तिनीहरूलाई कसरी मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ ? केही विवरणहरू के छन्, जसलाई छोडियो भने, बच्चाहरूलाई कथा अनुसरण र यो अन्तरदृष्टि प्राप्त गर्न गाह्रो हुन्छ ?

पाठ ४, जुन सत्यवादिताको गुणस्तरमा केन्द्रित छ, ब्वाँसो र गोठालोको कथा व्यापक रूपमा परिचित छ । कथाले जवान गोठालोको झूटको नतिजा देखाउँछ, जुन बच्चाहरूले सजिलै बुझ्नेछन् । तर तपाईं चाहानुहुन्छ कि तिनीहरू अझ अगाडि जाउन् र सत्यवादी हुनुको पुरस्कार बुझुन् । यो पुरस्कार के हो, र तपाईं कसरी सुनिश्चित गर्नुहुन्छ कि बच्चाहरूले यो कथाबाट बटुल्छन ?

खण्ड ५

यी खण्डहरूमा तपाईंले ग्रेड १, को पहिलो चार पाठहरूमा सम्बोधन गरिएका आध्यात्मिक गुणहरूको बारेमा सोच्नुभएको छ, तिनीहरूको महत्वको बारेमा तपाईंको आफ्नै बुझाइलाई गहिरो बनाउँदै तपाईंले पनि देख्नुभएको छ, कथाहरूले कसरी गुणहरूको प्रकृतिको झलक दिन्छ जुन तपाईं आशा गर्नुहुन्छ कि तपाईंका विद्यार्थीहरूले यस कक्षामा थप विकास गर्नेछन् ।

तपाईं अर्को चार पाठहरूमा जानु अघि, यी पहिलो चार पाठहरू सिकाउने तयारीमा आफ्ना साथी सहभागीहरूसँग केही समय बिताउनु पर्छ, अघिल्लो एकाईमा छलफल गरिएका दृष्टिकोणहरूलाई चित्रण गर्दै, तपाईं तिनीहरूसँग स्मरणको लागि प्रार्थनाको परिचय दिन र प्रत्येक पाठमा छलफल गरिएको आध्यात्मिक गुण प्रस्तुत गर्न सक्नुहुन्छ, स्मृतिमा प्रतिबद्ध हुने उदाहरणहरूको साथ तपाईंले एकअर्कालाई कथाहरू सुनाउनुपर्छ र खेलहरू खेल्नुपर्छ र सँगै गीतहरू गाउनु पर्छ जबसम्म तपाईं तिनीहरूलाई आत्मविश्वासको साथ सिकाउन सक्नुहुन्न तपाईंले रङ पानाहरू कसरी परिचय गराउनुहुनेछ भन्ने बारे सोच्नुहोस् । तपाईंले यो अभ्यास सुरू गर्नु अघि, पहिलो एकाईमा खण्ड १७ देखि २४ सम्मको समीक्षा गर्न यो उपयोगी हुन सक्छ । सुझाव अनुसार विभिन्न तत्वहरूको अभ्यास गरेपछि, तपाईंको समूहका प्रत्येक सदस्यलाई एक वा धेरै पाठहरू सिकाउन सोध्न सकिन्छ जबकि अरूले विद्यार्थीको रूपमा काम गर्छन् । यो सम्भव पनि हुन सक्छ, तपाईंको परिस्थिति अनुसार, तीन वा चार बच्चाहरूलाई एक साथ जम्मा गर्न र उनीहरूसंग पाठ मार्फत जानुहोस् ।

माथिको अभ्यास पूरा गर्दा, तपाईं सम्भवतः प्रत्येक पाठको बारेमा टिप्पणीहरू लिन चाहानुहुन्छ र यसलाई कसरी सिकाउने भन्ने बारे आफ्ना विचारहरू टिपोट गर्न चाहानुहुन्छ । यसबाहेक, केही खेलहरूका लागि, तपाईंले पाठको अगाडि नै वस्तुहरू तयार गर्नुपर्ने हुन सक्छ । धेरै शिक्षकहरूले पहिलो एकाईमा वर्णन गरिएको नोटबुकको एक भागलाई त्यस्ता तयारीहरूमा समर्पित गर्छन् ।

याद गर्नुहोस्, जब तपाईं निश्चित रूपमा यो पुस्तक र तपाईं नोटबुक तपाईंसँग कक्षामा लैजानुहुन्छ, तपाईं केवल तिनीहरूबाट पढ्न चाहनुहुन्न । तपाईंले सामग्रीलाई सहज र उत्साहका साथ प्रस्तुत गर्न सक्नुहुने हदसम्म तपाईंका विद्यार्थीहरू गतिविधिहरूमा संलग्न हुन सक्षम हुनेछन् । त्यसपछि, अभ्यास र तयारी,आवश्यक हुनेछ ।

खण्ड ६

पाठ ५ देखि ८ को लागि, यो सुझाब दिइन्छ कि तपाईं प्रत्येक कक्षाको अवधि शुरू गर्नको लागि स्मरणबाट निम्न प्रार्थना पढ्नुहोस्:

"हे दयालु प्रभु ! यी प्यारा बालबालिकाहरू तपाईंको शक्तिका औंलाहरूका हस्तकला हुन् र तपाईंको महानताका चमत्कारी चिन्हहरू हुन् । हे ईश्वर ! यी बच्चाहरूलाई रक्षा गर, तिनीहरूलाई शिक्षित बनाउन कृपापूर्वक सहयोग गर र तिनीहरूलाई मानवताको संसारको सेवा गर्न सक्षम बनाऊ । हे ईश्वर यी बच्चाहरू मोती हुन्, तिनीहरूलाई तपाईंको माया-दयाको छिल्कामा पालनपोषण गराऊ ।

"तिमी उदार, तिमी मायालु छौं ।"[४९]

तपाईं तपाईंको शिक्षण प्रयासहरूको सन्दर्भमा यी शब्दहरूलाई चिन्तन गर्नको लागी केही समय लिन सक्नुहुन्छ । तपाईंले प्रत्येक कक्षा अवधिमा पुग्ने तरिकालाई तिनीहरूले कसरी प्रभाव पार्नेछन् ? तिनीहरूले केटाकेटीहरूको कोमल हृदयमा ईश्वरको प्रेमलाई कसरी बलियो बनाउनेछन ?

____

____

____

____

____

____

यी पाठहरूमा तपाईंले आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई तलको प्रार्थनालाई सम्झनामा प्रतिबद्ध गर्न मद्दत गर्नुहुनेछ, जुन तपाईंलाई थाहा छ, यदि तिनीहरूले यसको महत्वबारे केही बुझेका छन् भने तिनीहरूलाई सजिलो हुनेछ यस सम्बन्धमा तपाईंका केही विचारहरू उपलब्ध गराई खाली ठाउँमा लेख्न सक्नुहुन्छ । तपाईंलाई कुन शब्दहरू नयाँ वा अपरिचित लाग्न सक्छन् भन्ने लाग्छ, र बच्चाहरूले सजिलै चिन्न सक्ने परिस्थितिहरू मार्फत तिनीहरूलाई कसरी व्याख्या गर्न सक्नुहुन्छ ? त्यस्ता शब्दहरू बाहेक, तपाईंले तिनीहरूलाई बुझ्न मद्दत गर्न आवश्यक छ कि बत्ती र तारा दुबैले प्रकाश दिन्छन् र त्यो, प्रकाश बिना, त्यहाँ अन्धकार छ, र हामी देख्न सक्दैनौं र हराउन सक्छौं । प्रार्थनामा, त्यसोभए, हामी ईश्वरसँग प्रार्थना गर्छौं कि हामी आध्यात्मिक ज्योतिको साथ उज्यालो हुन सक्छौं, र उहाँको इच्छा अनुसार गर्न उहाँको शक्ति र शक्तिको साक्षी दिन्छौं ।

"हे भगवान ! मलाई बाटो देखाऊ, मलाई रक्षा गर, मलाई एउटा उज्यालो बत्ती र एउटा प्रकाशवान् तारा बनाईदेउ, तिमी शक्तिशाली तथा बलवान छौं ।"[५०]

खण्ड ७

अब पाठ ५ देखि ६ सम्म पढ्नुहोस्, एक एक गरी, तपाईंले विद्यार्थीहरूसँग साझा गर्ने परिचयात्मक विचारहरू र उनीहरूले मस्तिष्कमा प्रतिबद्ध हुने उद्धरणहरूमा विशेष ध्यान दिँदै यहाँ प्रत्येक पाठमा छलफल गरिएको आध्यात्मिक गुणलाई संकेत गर्नुहोस्:

पाठ ५:

पाठ ६:

पाठ ७:

पाठ ८:

तल लेखनीहरूबाट केही उद्धरणहरू छन् जुन यी चार गुणहरूमा अन्तर्दृष्टि प्रदान गर्दछ। तपाईंले पहिले जस्तै प्रत्येक संकलनमा प्रतिबिम्बित गर्नुहोस् र प्रदान गरिएको ठाउँमा आफ्ना केही विचारहरू लेख्नुहोस्।

उदारताको गुणस्तरमा, हामी पढ्छौं:

"तिम्रा असिम दिनहरूमा उदार बन, र क्षतिको समयमा धैर्य राख।"[५१]

"उदारताको सुरूवात तब हुन्छ जब मानिसले आफ्नो धन आफ्नो परिवारमा खर्च गर्छ र आफ्नो धर्ममा आफ्ना दाजुभाइहरू माझ गरिबहरूमा खर्च गर्छ।"[५२]

"उनीहरूले जति धेरै वैरभावहरू देखाउछन्, त्यति नै उनीहरूलाइ आफ्नो असल आस्था देखाउन देऊ; उनीहरूले जति धेरै पीडा र विपत्तिहरूको सामना गर्नुपर्नेछ, उदारतापूर्वक उनीहरूलाई उदार कचौराको वरिपरि विस्तार हुन देऊ। यस्तो आत्मा हो जुन विश्वको जीवन बन्नेछ, यसको हृदयमा फैलिएको ज्योति हो ...।"[५३]

तिमीहरू उदारताका दिवास्रोतहरू बन, अस्तित्वका रहस्यहरूका प्रभात बिन्दुहरू, प्रेरणाको उदाउँदा स्थानहरू, भव्यताका उदाउँदा स्थानहरू, पवित्र आत्माद्वारा दिगो रहने आत्माहरू,

प्रभुप्रति अनुरक्त, उहाँ बाहेक सबैबाट अनाशक्त, उहाँको विशेषताहरूभन्दा माथि पवित्र बन। मानव जातिको जातिको चरित्र भन्दा माथि होऊ, स्वर्गका देवतूदतहरूका गुणहरूको वस्त्र धारण गर, कि तिमी आफैंले यो नयाँ समयको सम्पूर्ण अद्भुत युगमा उदारताको विजय प्राप्त गर्नेछौ । ।"[५४]

निस्वार्थताको सन्दर्भमा, हामीलाई आग्रह गरिन्छः

...तिमीहरूमा एकअर्का प्रति असीम प्रेम हुनुपर्छ, प्रत्येकले आफूभन्दा पहिले अर्कोलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ ।"[५५]

"प्रभु ! मलाई निःस्वार्थताको पात्रमा अमृत पिउन देऊ; उसैको आभूषणले विभूषित गरिदेऊ तथा उसैको महासागरमा मलाई डुबाइदेऊ । मलाई तिम्रा प्रियजनहरूले बाटोको धुलो सरह बनाइदेऊ तथा मलाई यस्तो वरदान देऊ कि म तिम्रा क्षेष्ठ प्रियजनहरूको पैताला मुनिका धुलोका निमित्त आफ्नो प्राणलाई सदैव समर्पित गर्न सकुँ, हे सर्वोच्च गौरवका प्रभु !"[५६]

"मानिस त्यो हो जसले अरूहरूको लागि आफ्नै इच्छाहरू विर्सन्छ । उसले सबैको कल्याणको लागि आफ्नो सुख सुविधा बिर्सन्छ। होइन बरु मानव जातिको जीवनको लागि आफ्नो जीवन त्याग्न तयार हुन्छ। यस्तो मानिस विश्व मानवताको सम्मान हो। यस्तो मानिस विश्वको गौरव हो । यस्तो मानिस त्यो हो जसले परम आनन्द प्राप्त गर्दछ । यस्तो मानिस ईश्वरको संचारको नजिक हुन्छ। यस्तो मानिसले उन्नत आनन्दलाई अति नै प्रकट गर्दछ।"[५७]

निम्न उद्धरणहरूमा, हामी आनन्दको गतिशीलताको झलक पाउँछौं:

"ईश्वरको प्रेमको वातावरणमा आनन्दका पखेटाहरूले माथि उड ।"[२३]

"जसले उहाँको उपस्थिति प्राप्त गरेका छन्, ऊहाँको सौन्दर्यलाई नियालेर हेरेका छन्, ऊहाँका स्वरमाधुर्य सुनेका छन्, र ऊहाँको पवित्र र उत्कृष्ट, ऊहाँका गौरवमय ओंठहरूबाट निस्केको शब्दद्वारा ती सबै प्रफुल्लित छन् !"[५८]

"प्रफुल्लताले हामीलाई पखेटा दिन्छ ! प्रफुल्ताको समयमा हाम्रो शक्ति बढी महत्वपूर्ण हुन्छ, हाम्रो बुद्धि तीव्र हुन्छ, र हाम्रो समझ धमिलोपनको कमि हुन्छ ।"[२५]

"जहाँसम्म तिमी सक्षम छौ, हरेक भेटमा प्रेमको मैनबत्ती बाल, र कोमलताका साथ रमाईलो गर हरेक हृदयलाई प्रफुल्लित पार ।"[५९]

तलका खण्डहरूले हामीलाई इमानदारीताको कुरा गर्छ:

"भन: इमान्दार आत्माले दूध पिउने बच्चा आफ्नो आमाको स्तनको लागि तृष्णा गरेझैं ईश्वरको नजिकको चाहना गर्दछ, बरू उसको चाहना अझ प्रबल हुन्छ, के तिमी यो जान्न सक्छौ ! फेरि, उसको चाहना पनि एक पीडा तिर्खाको प्यास जस्तै हो । अनुग्रहको जीवित पानी, वा क्षमा र दयाको लागि पापीको चाहना ।"[६०]

"आजका दिनहरूमा सत्यवादिता र ईमानदारी असत्यको चंगुलमा नराम्ररी ग्रसित छ, र न्याय अन्यायको प्रकोपबाट पीडित छ ।"[६१]

"सबैलाई इमानदारी र निष्पक्षताका साथ जीवनको यो छोटो अवधि पार गर्न आवश्यक छ ।"[२८]

"तिमीहरू ईश्वरीय उपहारहरू प्राप्त गर्नेहरू बन्नको लागि तिम्रो हृदय शुद्ध र तिम्रो मनसाय निष्कपट हुनुपर्छ ।"[६२]

माथिको प्रत्येक संकलनबाट कम्तिमा एउटा खण्ड याद गर्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

खण्ड ८

अब हामी पाठ ५ देखि ८ सम्मका कथाहरूतिर फर्कौं र तिनीहरूले बच्चाहरूलाई उनीहरूले खोजिरहेका आध्यात्मिक गुणहरूमा अन्तरदृष्टि प्राप्त गर्न कसरी मद्दत गर्नेछन् भनी सोचौं प्रत्येक कथालाई पूनः पढिसकेपछि, तलका प्रश्नहरूलाई विचार गर्नुहोस् ।

उदारता पाठ ५ मा कथाको मुख्य विषयवस्तु हो, जसले 'अब्दुल-बहा' को बाल्यकालमा उहाँको बुबाको भेडाको बगालमा भएको घटनालाई वर्णन गर्दछ । कथाको कुन भागहरू मुख्य विषयवस्तुसँग सम्बन्धित छन्? केही विवरणहरू के छन्, जसलाई छाडियो भने, बच्चाहरूलाई कथा अनुसरण गाह्रो हुन्छ ? सबैभन्दा महत्वपूर्ण, निःस्सन्देह, गोठालाहरूप्रति आफ्नो छोराको उदारताको भावनाको बारेमा बहाउल्लाहले देखाएको आनन्द हो । उनको टिप्पणीले कसरी 'अब्दुल-बहा हुर्केर मानवताको भलाईका लागि आफूसँग भएको सबै थोक दिनुहुनेछ, भौतिक सम्पत्ति मात्र होइन तर उहाँको सम्पूर्ण अस्तित्व' भनेर भविष्यवाणी गरेको थियो । तपाईं कसरी सुनिश्चित गर्नुहुन्छ कि बच्चाहरूले अब्दुल-बहाको उदारताको सीमालाई चिन्न सक्छन्, जुन बिना सीमा थियो ?

पाठ ६ को कथाले बच्चाहरूलाई निस्वार्थताका तरिकाहरूको झलक दिन्छ । "अब्दुल-बहाले महँगो कोट स्वीकार गर्न अस्वीकार गर्दै, आफूले आफूभन्दा अरूलाई कसरी प्राथमिकता दिनुभयो भनेर देखाउनुभयो, तपाईं तपाईंको कथनबाट केटाकेटीहरू यस निष्कर्षमा पुग्न कसरी सुनिश्चित गर्नुहुन्छ ? कथा सुनाउनु अगाडि तपाईंको मस्तिष्कमा स्पष्ट हुनु पर्ने केहि विवरणहरू के छन् ?

पाठ ७ को विषय आनन्द हो, र तपाईंले लेरोय लोसको बारेमा एउटा कथा सुनाउनुहुनेछ, जसले सानो बच्चाको बेलामा, 'अब्दुल-बहा'लाई भेटेका थिए र जसले ईश्वरको धर्मको प्रवर्द्धनमा आफ्नो जीवन समर्पण गरेका थिए । कथामा, लेरोयले 'अब्दुल-बहा'लाई आफ्नो लागि किनेको फूलको गुच्छा नदिने निर्णय गर्छ; बरू उसलाई आफ्नो हृदय प्रस्ताव गर्न चाहन्छ । लेरोयले किन यसो गरे भन्ने कुरा केटाकेटीहरूलाई बुझ्नको लागि, मानव हृदय कुनै पनि सामग्रीभन्दा धेरै मूल्यवान् हुन्छ भनी उनीहरूलाई थाहा पाउनु महत्वपूर्ण हुनेछ । के तपाईंले कथाको त्यो अंश सुनाउँदा आफ्नो आवाजमा जोड दिन पर्याप्त हुनुहुन्छ ? केटाकेटीहरूले विचारहरूको क्रमलाई पछ्याउन र आफ्नो कोटबाट रातो गुलाबको साथ लेरोयलाई प्रस्तुत गर्ने अब्दुल-बहाको इशाराले केटालाई किन यस्तो आनन्द दियो भनेर बुझ्नुपर्ने हो भने तपाईंको कथनमा कुन विवरणहरूमा जोड दिन आवश्यक छ ?

आफ्नो जीवनभरि, 'अब्दुल-बहाले उहाँको उपस्थितिमा आउने सबैलाई आनन्द ल्याए यस विवरणमा, हामी देख्छौं कि लेरोयले 'अब्दुल-बहाको हृदयलाई खुशी पार्नुबाहेक अरू केही चाहँदैनन् । अरूलाई आनन्द दिनु नै आनन्दको सबैभन्दा ठूलो स्रोत हो भनेर केटाकेटीहरूले बुझ्नु किन अत्यावश्यक छ ?

इमानदारीता पाठ ८ मा केन्द्रित मुख्य बिषय हो, र बच्चाहरूलाई कथा परिचय गराउँदा, तपाईंले यो व्याख्या गर्न चाहानुहुन्छ, कहिलेकाहीं, हामी राम्रोसँग बुझ्न सक्छौं कि गुणस्तर हुनुको अर्थ के हो भन्ने कुरा सुनेर यसको अभाव भएको देखाउँछ । छिमेकीलाई रूख काट्न मनाउने मानिसको कथा एउटा उदाहरणहरू हो । केटाकेटीहरूलाई कहिलेकाहीं देखावटीहरूले धोका दिने कुराको अर्थ के हो भनी बुझ्न तपाईंले कसरी मद्दत गर्नुहुन्छ ? कथा सुनाउँदा, तपाईंले केटाकेटीहरू असक्षम भएको छिमेकीलाई वास्तवमा पुरस्कृत भयो भनेर सोचेर टाढा जान नदिने कुरा सुनिश्चित गर्नुपर्छ । केटाकेटीहरूलाई निष्कपटताको नकारात्मक प्रभावहरू बुझ्न मद्दत गर्न के भन्नुहुन्छ ?

खण्ड ९

अब तपाईंले पाठ ५ देखि ८ मा छलफल गरिएका आध्यात्मिक गुणहरूमा केही अन्तरदृष्टि प्राप्त गर्नुभएको छ, तपाईंले पहिलो चार पाठहरूमा जस्तै, तपाईंका साथी सहभागीहरूसँग पाठहरू र तिनका विभिन्न तत्वहरू सञ्चालन गर्ने अभ्यास गर्न यहाँ रोकिनुपर्छ। याद गर्नुहोस्, तपाईंको नोटबुकमा तपाईं प्रत्येक पाठको बारेमा टिपोट राख्न चाहनुहुने कुनै पनि बुँदाहरू लेख्न सक्नुहुन्छ र यसलाई कसरी सिकाउने भन्ने बारे तपाईंका विचारहरू टिपोट गर्न सक्नुहुन्छ।

खण्ड १०

यो सुझाव दिइएको छ कि, पाठ ९ देखि १२ को लागि, तपाईं निम्न प्रार्थना वाचन गरेर प्रत्येक कक्षाको अवधिको शुरूवात गर्नुहोस्, जुन तपाईंलाई मस्तिष्कमा प्रतिबद्ध गर्न प्रोत्साहित गरिन्छ।

"हे मेरो प्रभु ! तिम्रो सुन्दरतालाई मेरो खुराक, तिम्रो उपस्थितिलाई मेरो पेय, र तिम्रा खुशीलाई मेरो आशा, र तिम्रो प्रशंसालाई मेरो कार्य, र तिम्रो सम्झनालाई मेरो साथी बनाईदेऊ, र तिम्रो सार्वभौमिकताको शक्तिलाई मेरो सहयोगी बनाईदेऊ। तिम्रो बासस्थान मेरो घर, र मेरो बासस्थान तिमिले तिनीहरूमाथि लगाइएका सीमाहरूबाट पवित्र पार्नुभएको छ, जो तपाईंको तर्फबाट घुम्टोले बाहिर बन्द छन्।"[६३]

"तिमी, साँच्चै, सर्वशक्तिमान, सर्व-महिमापूर्ण, सबैभन्दा शक्तिशाली छौ।"[६४]

यी चार पाठहरूमा तपाईंले आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई तलको प्रार्थना सम्झन मद्दत गर्नुहुनेछ। केटाकेटीहरूलाई प्रार्थनाको महत्व बुझ्नको लागि उनीहरूलाई कुन शब्द वा वाक्यांशहरू बुझाउन आवश्यक छ ?

"धन्य छ त्यो ठाउँ र त्यो घर, र त्यो स्थान र त्यो सहर, र त्यो हृदय, र त्यो पहाड, र त्यो आश्रय, र त्यो ओढार, र त्यो उपत्यका, र त्यो भूमि, र त्यो सागर, र त्यो द्वीप, र त्यो मैदान, जहाँ ईश्वरको नामको उच्चारण गरिन्छ र उनको स्तुति हुन्छ।"[६५]

खण्ड ११

तपाईंले पहिले गरिसक्नुभएको छ, परिचयात्मक टिप्पणीहरू र स्मरणका लागि उद्धरणहरूमा विशेष ध्यान दिँदै पाठ ९ देखि १२ सम्म पढ्नुहोस् । प्रत्येक पाठमा केन्द्रित रहेको आध्यात्मिक गुण तल संकेत गर्नुहोस् ।

पाठ ९:________________________________

पाठ १०:________________________________

पाठ ११:________________________________

पाठ १२ :________________________________

माथिका चार गुणहरूको महत्वको बारेमा तपाईंको आफ्नै बुझाइलाई गहिरो बनाउन, प्रत्येकसँग सम्बन्धित उद्धरणहरूको चयनमा विचार गर्नुहोस् । तपाईंले त्यसो गर्दा, ध्यान राख्नुहोस् अनुच्छेदलाई तपाईंका विद्यार्थीहरूले हृदयदेखि नै सिकिरहेका हुनेछन् । त्यसपछि व्यक्तिको जीवनमा र साना बच्चाहरूको शिक्षकको लागि गुणस्तरको महत्वको बारेमा आफ्ना विचारहरू लेख्नुहोस् ।

नम्रताको गुणस्तरको सन्दर्भमा, लेखनीहरूले हामीलाई बताउँछः

"नम्रताले मानिसलाई महिमा र शक्तिको स्वर्गमा उचाल्छ, जबकि घमण्डले उसलाई नीचता र पतनको गहिराइमा पुऱ्याउँछ ।"[६६]

"प्रत्येक आत्मा जो आफ्नो ईश्वरसँग नम्रतापूर्वक हिंड्छ, आजको दिनमा, र उहाँमा टाँसिएको छ, सबै राम्रो नाम र स्थानहरू को सम्मान र महिमासँग लगानी गरिएको छ ।"[६७]

"उनीहरू जो ईश्वरका प्रिय हुन्, तिनीहरू जुनसुकै ठाउँमा भेला हुन्छन् र जस-जसलाई भेट्छन्, तिनीहरूले ईश्वरप्रतिको आफ्नो मनोवृत्ति र तरिकामा प्रकट गर्नुपर्छ ।"[६८]

उहाँको प्रशंसा र महिमाको तिनीहरूको उत्सव, यस्तो नम्रता र विनम्रता कि तिनीहरूको खुट्टा मुनिको धुलोको प्रत्येक परमाणुले तिनीहरूको भक्तिको गहिराई प्रमाणित गर्न सक्छ ।"[६९]

"यो निश्चित छ कि मानिसको सर्वोच्च भेद भनेको पहिले नम्र हुनु र आज्ञाकारी हुनु हो उहाँको ईश्वर... ।"[७०]

धन्यवादको महत्वमा, हामी पढ्छौं:

"तिमीलाई थाहा छ, मैले तिमीमा पवित्रताका सबै सुगन्धहरू बगाएको छु, तिमीलाई मेरो वचन पूर्ण रूपमा प्रकट गरेको छु, तिमीद्वारा मेरो अनुग्रहलाई सिद्ध गरेको छु र तिम्रो लागि जे मैले मेरो आत्माको लागि चाहेको छु । तब मेरो खुशीमा सन्तुष्ट बन । र म प्रति आभारी छु ।"[७१]

"ईश्वर तिम्रा लागि पर्याप्त छन् । उहाँको आत्मासँग घनिष्ठ रूपमा कुराकानी गर, र तिमी आभारी बन ।"[७२]

"यसैकारण, ईश्वरलाई धन्यवाद देऊ, उहाँको धर्मलाई सहायता गर्नको लागि तिमीलााई बलियो बनाउनु भएकोमा, तिम्रो हृदयको बगैंचामा ज्ञान र समझका फूलहरू फुलाउनको लागि यसरी उहाँको अनुग्रहले तिमीलाई घेरेको छ, र सम्पूर्ण सृष्टिलाई घेरिएको छ ।"[७३]

"सत्य यो हो कि ईश्वरले मानिसलाई गुणहरू, शक्तिहरू र आदर्श क्षमताहरू प्रदान गर्नुभएको छ जसको प्रकृति पूर्ण रूपमा रहित छ र जसबाट मानिस उच्च, विशिष्ट र उच्च छ । हामीले यी वरदानहरूको लागि ईश्वरलाई धन्यवाद दिनै पर्छ, यी शक्तिहरूका लागि उहाँले हामीलाई दिनुभएको छ । यो मुकुट उहाँले हाम्रो शिरमा राख्नुभएको छ ।"[७४]

तलका उद्धरणहरूले हामीलाई क्षमाको बारेमा बताउँछ :

"उसले पापीलाई क्षमा गर्नुपर्छ, र उसको कम सम्पत्तिलाई कहिल्यै तुच्छ ठान्नु हुँदैन, किनकि उसको आफ्नै अन्त के हुनेछ भनेर कसैलाई थाहा छैन ।"[७५]

"सबै कुराको अन्तर्निहित सार सबै वस्तुहरूमा यो साक्षी दिन्छः "सबै क्षमा प्रवाह, आजको दिनमा, ईश्वरबाट, उहाँसँग, जसलाई कसैले तुलना गर्न सक्दैन, जससँग कुनै साझेदारहरू जोडिन सक्दैन, सबै मानिसहरूको सार्वभौम रक्षक, र तिनीहरूको पाप लुकाउने !"[७६]

"त्यसैले कसैको कमजोरीलाई नहेर, क्षमाको दृष्टिले हेर, अपूर्ण आँखाले अपूर्णतालाई देख्छ, दोष ढाक्ने आँखाले आत्माको सृष्टिकर्तालाई हेर्छ ।"[७७]

"तिम्रो मनलाई कसैले ठेस नपुऱ्याओस् यदि कसैले गल्ती गर्छ र तिमीबाट गल्ती हुन्छ भने, तिमीले उसलाई तुरून्तै माफी दिनुपर्छ ।"[७८]

माथिको प्रत्येक संकलनबाट कम्तिमा एउटा खण्ड याद गर्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

खण्ड १२

अब यी चार पाठका कथाहरूले तपाईंका विद्यार्थीहरूलाई माथिको आध्यात्मिक गुणहरूमा अन्तरदृष्टि कसरी दिनेछन् हेरौं ।

अब पाठ ९ को कथाले 'अब्दुल-बहा' ले केही धनाढ्य आगन्तुकहरूसँग भेट्दा भएको घटनाको वर्णन गर्दछ । यसले बच्चाहरूको लागि उहाँको पूर्ण नम्रता चित्रण गर्नेछ । अब्दुल-बहा घमण्डसँग र तमाशाका साथ व्यवहार गर्न चाहँदैनथे जुन एक केन्द्रीय विचार हो । यसले उहाँको नम्रता कसरी देखाउँछ ? निस्सन्देह, तमाशाको विशेष रूप - कचौरा, पानी र सुगन्धित तौलिया केवल एक चाखलाग्दो विवरण हो र तपाईंको कथा सुनाउने केन्द्रीय विषयवस्तुबाट विचलित हुनुहुँदैन । बरू यो निष्कर्षमा जोड दिनु पर्छ । अब्दुल-बहाको नम्रता र अरूको सेवा गर्ने उहाँको चाहनाको बारेमा बालबालिकाको बुझाइलाई यसले कसरी विस्तार गर्नेछ ?

पाठ १० को विषयवस्तु कृतज्ञता हो, र बच्चाहरूले अब्दुल-बहालाई भेट्ने र उहाँसँग आफ्ना सबै समस्याहरू र दुःखहरू बाँड्न संकलन गर्ने महिलाको बारेमा कथा सुन्नेछन् । पछि 'अब्दुल-बहाले' उनको परिचय मिर्जा हैदर-अलीसँग गराउँछन्, जसले जीवनमा ठूलो कठिनाइहरूको अनुभव गरे तापनि आफूले ईश्वरबाट पाएका सबै आशिषहरूका लागि कृतज्ञ हुन कहिल्यै छोड्दैनन् । कथा सुनाउँदा, अब्दुल-बहाले मिर्जा हैदर-अलीलाई संयोगवश महिलासँग परिचय गराउनुभएन भन्ने कुरा तपाईंका विद्यार्थीहरूलाई स्पष्ट होस् भन्ने तपाईं चाहनुहुन्छ । तपाईंलाई के लाग्छ कि महिलाले उहाँसँगको भेटघाटबाट के सिक्नुभयो ? कथाले यो पाठलाई कसरी बुझाउने प्रयास गर्छ ?

क्षमा पाठ ११ को विषयवस्तु हो, र तपाईंले आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई 'अब्दुल-बहा' को बारेमा एउटा कथा सुनाउनुहुनेछ जसले हामीले क्षमा गर्नेहरूलाई क्षमाको प्रभाव देखाउँछ । त्यहाँ कथामा धेरै विवरणहरू छन् जुन तपाईंले स्पष्ट रूपमा वर्णन गर्न आवश्यक छ यदि बच्चाहरूले विचारहरूको क्रमलाई अनुसरण हो भने यसमा 'अक्का' मा एक गभर्नर समावेश छन् जसले त्यो शहरमा 'अब्दुल-बहा' र उनका साथीहरूलाई ठूलो नोक्सान गर्न निस्कन्छ । कथामा, 'अब्दुल-बहाले' गभर्नरलाई आफ्नो कार्यको लागि माफी दिने मात्र होइन; वहाँले राज्यपाललाई सत्कार गर्नुहुन्छ, जसले सबै कुरा गुमायो, दयालु साथ र उसको संकटको घडीमा उसलाई मद्दत गर्नुहुन्छ, । अब्दुल-बहाले देखाएको माफी भनेको हामीलाई गल्ती गर्नेहरूप्रति नराम्रो भावना नराख्नेभन्दा पनि बाहिर जान्छ भन्ने कुरा केटाकेटीहरूले कथाबाट बुझ्ने आशा गर्नुपर्छ । तिनीहरूले यो विचार बुझेका छन् कि छैनन् कसरी थाहा पाउने ?

पाठ १२ को कथामा, केटाकेटीहरूले देख्नेछन् कि 'अब्दुल-बहाले' गाडीको सवारीको लागि अनुचित मूल्य माग्ने चालकलाई कस्तो प्रतिक्रिया दिनुहुन्छ । यद्यपि दया र शिष्टाचारको सार, 'अब्दुल-बहाले' मानिसहरूलाई उहाँ वा अरूप्रति बेइमान वा छलपूर्ण व्यवहार गर्न कहिल्यै अनुमति दिएनन् । अब्दुल-बहाको प्रतिक्रियाबाट चालकले के सिकेको जस्तो लाग्छ ? चालकले गुमाएको सुन्दर टिपजस्तै, हामीले बेइमान भएर के गुमाएको कुरा कुनै पनि सामग्रीभन्दा धेरै ठूलो हुन्छ भनी तपाईंले बच्चाहरूलाई कसरी बुझ्न मद्दत गर्नुहुन्छ ?

____

____

____

____

____

खण्ड १३

तपाईंले आफ्नो साथि सहभागीहरूसँग पाठ ९ देखि १२ मा गतिविधिहरू सञ्चालन गर्ने अभ्यास गरिसकेपछि, तपाईं अर्को चार पाठमा जान सक्नुहुन्छ । यो सुझाव दिइएको छ, पाठ १३ देखि १६, को लागि तपाईं स्मृतिबाट निम्न प्रार्थना पढेर प्रत्यक्ष कक्षाको अवधि सुरू गर्नुहोस् ।

"हे मेरो दयालु प्रभु ! यो तिम्रो सुन्दर खुशीको बगैंचामा हुर्केको जलकुण्ड हो र सत्य ज्ञानको बगैंचामा देखा परेको एउटा सानो हागा हो । हे दयालु प्रभु, यसलाई, निरन्तर र सधैं ताजा हुन देऊ । तिम्रो जीवन्त हावाहरू, र तिम्रो कृपाको बादलको बहावबाट यसलाई हरियो, ताजा र फस्टाउने बनाईदेऊ, हे दयालु प्रभु !

"निश्चय नै तिमी सर्व-महिमामय छौं ।"[७९]

म तल तपाईंको विद्यार्थीहरूले पाठ १३ देखि १६ मा हृदयदेखि भन्न सिक्नेछन् । तिनीहरूलाई यसको महत्व बुझ्न मद्दत गर्न, तपाईंले कुनै पनि शब्द वा वाक्यांशहरू पहिचान गर्नुपर्छ जुन तपाईंका विद्यार्थीहरूलाई नयाँ वा अपरिचित हुनेछ र उपयुक्त वाक्यहरू बनाउनुहोस् । तिनीहरूलाई व्याख्या गर्न । निस्सन्देह, तिनीहरूले प्रार्थनामा भाव सजिलै बुझ्नेछन्, जुन तपाईंले यी पाठहरूमा स्मरणबाट पढिरहनु भएकोसँग प्रतिध्वनित हुनेछ ।

"हे प्रभु ! यो कोमल बिरूवा तिम्रो बहुगुण अनुग्रहको बगैंचामा रोपिदेऊ, तिम्रो मायालु दयाको मुहानबाट यसलाई पानी देऊ र तिम्रो अनुग्रह र अनुग्रहको बहावबाट यो राम्रो बिरूवा बनोस् ।

"तिमी शक्तिशाली तथा बलवान् छौ ।"[८०]

____

____

____

____

____

खण्ड १४

तपाईंले पढिसकेपछि पाठ १३ देखि १६ मा सम्बोधन गरिएका गुणहरू तपाईंको सँगी सहभागीहरूसँग सामान्य तरिकामा लेख्नुहोस् ।

पाठ १३:____

पाठ १४:____

पाठ १५:____

पाठ १६:____

निम्न उद्धरणहरूले तपाईंलाई यी पाठहरूमा छलफल गरिएका आध्यात्मिक गुणहरूबारे थप चिन्तन गर्ने अवसर प्रदान गर्नेछ, जसरी तपाईंले पहिले गरिसक्नुभएको छ ।

दया देखाउनुको महत्वमा, हामी पढ्छौं:

"सहानुभुतिको ज्योतिहरू फैलाउ, ताकि हृदयहरू चोखो र पवित्र हुन सकून् र तिनीहरूले तिम्रो पोषणको केही भाग र हिसा लिन सकून् ।"[८१]

"दयालु बन, ताकि तिम्रा कार्यहरू बत्तीबाट निस्केको ज्योति जस्तै चम्कनेछन् ।"[८२]

"तिमीहरू एउटै रूखको फल र एउटै हाँगाका पातहरू हौ, सम्पूर्ण मानव जातिप्रति उदार र दयालु बन ।"[८३]

"ईश्वरका प्रेमीहरू उहाँका यी निर्देशनहरू पूरा गर्न उठ्नु पर्छः तिनीहरू मानव जातिका छोराछोरीहरूका लागि दयालु बुबाहरू, र युवाहरूका लागि दयालु भाइहरू, र वर्षौंको देखि झुकेका आत्माहरूका लागि अस्वीकार गर्ने सन्तानहरू हुनुपर्दछ ।"[८४]

अनाशक्तीको गुणस्तरको बारेमा, हामीलाई सल्लाह दिइन्छ ।

"म बाहेक अरू सबैबाट आफूलाई अलग राख, र आफ्नो अनुहार मेरो अनुहारतिर फर्काऊ, किनकि यो तिमीहरूका लागि तिमीहरूसँग भएका चीजहरू भन्दा राम्रो छ ।"[८५]

"संसारका वस्तुहरू र यसका व्यर्थका गहनाहरूमा रमाइलो नगर्नुहोस्, न त तिनीहरूमा आफ्नो आशा राख्नुहोस् । तिम्रो भरोसा ईश्वरको सम्झनामा होस्, सर्वोच्च, सबैभन्दा महान ।"[८६]

"पृथकताको सार भनेको मानिसले प्रभुको दरबारतिर आफ्नो मुख फर्काउनु, उहाँको उपस्थितिमा प्रवेश गर्नु, उहाँको मुहार हेर्नु र उहाँको सामु साक्षीको रूपमा खडा हुनु हो ।"[८७]

"अनाशक्ति सूर्य जस्तै हो; जसको हृदयमा यो चम्कन्छ, यसले लोभ र स्वार्थको आगो निभाउँछ । जसको दृष्टिले समझको ज्योतिले उज्यालो पार्छ उसले पक्कै पनि संसार र त्यसका व्यर्थताका शोकहरूबाट अलग हुनेछ । धन्य हो त्यो जसलाई धनको अहङ्कारले छुदैन, नत गरिबीको दु:खले असर पार्छ ।"[८८]

____

____

____

____

____

निम्न खण्डहरूले हामीलाई सन्तुष्टिको गुणस्तरको बारेमा कुरा गर्छ :

"हे मानवका पुत्र !

विशाल अन्तरिक्ष भेदन गरेर दौडन र आकाशको फैलावट पार गर्न सक्यौ भने पनि तिमीले हाम्रो आज्ञाप्रति समर्पित नभइन्जेल र हाम्रो अनुहार समक्ष नझुकिकन आराम पाउन सक्दैनौ ।"[८९]

"हे वासनाका सारसत्व ! सारा लिप्सालाई त्याग र सन्तुष्टिको चाहना गर, किनभने लोभी सधैं ठगिन्छ र सन्तोषीले सधैं प्रेम र प्रशंसा पाउँछ ।"[९०]

"त्यसैले, सहमति र त्यागको बाटो हिंड । कुनै पनि कठिनाइले तिम्रो हृदयलाई दुखित नगरोस्, न त कुनै सांसारिक उपहारहरूमा तिमी आशा राख । ईश्वरले चाहेको कुरामा

खुसी र सन्तुष्ट होऊ, ताकि तिम्रा हृदय र आत्माले शान्ति र तिम्रा भित्री अस्तित्व पाउन सकून् र अन्तस्करणले साँचो आनन्द अनुभव गर्न सक्छ।”[९१]

तलका अर्कहरूले दयाको बारेमा हाम्रो बुझाइलाई प्रकाश पार्छ

“हामी तिमीलाई सदैव राम्रो-आनन्दको स्वर्गमा सौहार्द्रता र सद्भावनामा सुसङ्गति भएको, र तिम्रा कार्यहरूबाट मित्रता र एकता, मायालु-दया र मित्रताको सुगन्धको सास फेरेको हेर्न चाहान्छौ।”[९२]

“तिमीहरू निष्कपट दयालु बन, केवल रूपमा होइन ईश्वरका प्रियजनहरू मध्ये प्रत्येकले आफ्नो ध्यान यस कुरामा केन्द्रित गरौं: मानिसको लागि प्रभुको कृपा हुन; प्रभुको हुनको लागि।”[९३]

“अनुग्रह उसले बाटो पार गर्ने प्रत्येक व्यक्तिलाई केही भलाइ गरोस्, र उसलाई केही फाइदा होस्।”[९४]

“... मानिसहरू किन एकअर्काप्रति अन्यायी र निर्दयी हुनु पर्छ, ईश्वरको विरूद्धको कुरा देखाउछन् ? जसरी उहाँले हामीलाई प्रेम गर्नुहुन्छ, हामीले किन दुश्मनी र घृणाको मनोरञ्जन गर्ने ? यदि ईश्वरले सबैलाई प्रेम नगर्नु भएको भए, उहाँले हामीलाई सृष्टि गर्नुहुने थिएन, प्रशिक्षित र सबैका लागि उपलब्ध गराइएको, मायालु दया ईश्वरीय नीति हो।”[९५]

“शब्दमा मात्र मित्रता देखाएर सन्तुष्ट नहोऊ, तिम्रो मार्गमा आउने सबैको लागि तिम्रो हृदय मायालु दयाले बल्न देऊ।”[९६]

माथिको प्रत्येक संकलनबाट कम्तिमा एउटा खण्ड याद गर्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

खण्ड १५

पाठ १३ देखि १६ मा सम्बोधन गरिएका आध्यात्मिक गुणहरूको बारेमा तपाईंको बुझाइलाई गहिरो बनाएर, चारवटा कथाहरू पूनः पढ्नुहोस् र तपाईंको समूहसँग तलका प्रश्नहरू छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ १३ को विषय करूणा हो, र तपाईंले वर्णन गर्नुहुने कथामा एउटी महिला समावेश छिन् जो अब्दुल-बहा बसिरहेको घरबाट टाढा थिइन् जब उनले ढोका ढकढक्याइन्, उहाँलाई भेट्ने आशामा कथाको कुन भागले महिलाप्रति उहाँको दया देखाउँछ ? के विवरणहरूले बच्चाहरूलाई कथा पछ्याउन मद्दत गर्नेछ कि सबैका लागि समान रूपमा चिन्तित हुँदा, विशेष गरी कठिनाइ, संकट वा शोकमा परेकाहरूप्रति संवेदनशील हुन्छ ?

पाठ १४ अनाशक्तीको आध्यात्मिक गुणमा केन्द्रित छ कथामा दुई साथीहरू समावेश छन् जसले पवित्र भूमिको यात्रामा जाने निर्णय गर्छन्, एक जो धनी छ र अर्को जो कम छ। निस्सन्देह, अनासक्ति गुणस्तरमा अन्तरदृष्टि प्राप्त गर्न, बच्चाहरूले पवित्र भूमिको यात्रा ईश्वरसँग नजिक हुने प्रतीक हो भनेर बुझ्नुपर्छ । तपाईं केटाकेटीहरूले बुझ्न चाहनुहुने कुरा यो हो कि अलगाव हामीसँग कति वा कति थोरै छ भन्ने कुरामा भर पर्दैन, तर हामीले हाम्रा सम्पत्तिहरूले हामीलाई ईश्वरको नजिक जानबाट रोक्न दिन्छौं कि गर्दैन भन्ने कुरामा निर्भर गर्दछ । कथाले यो बुझाइ बढाउन कसरी मद्दत गर्नेछ ?

पाठ १५ को कथाले बच्चाहरूलाई सन्तुष्टिको गुणस्तरमा अन्तरदृष्टि प्रदान गर्नेछ, जुन मुख्य विषयवस्तु हो । 'अब्दुल-बहा' आफ्ना साथिहरूलाई भन्छन् कि 'अक्काको किल्ला-शहरमा कैद हुँदा उहाँ खुसी हुनुहुन्थ्यो किनभने उहाँले ती दिनहरू सेवाको मार्गमा बिताउनुभयो । यो कथनले सन्तुष्टिको बच्चाहरूको समझलाई कसरी असर गर्छ ? शारीरिक रूपमा कैद भए पनि अब्दुल-बहाको आत्मालाई कहिले पनि बन्द गर्न सकिएन भनेर उनीहरूले कसरी देख्ने ?

____

____

____

____

____

पाठ १६ को कथालाई सुनाउदा, जसमा 'अक्का' मा एक मानिस समावेश छ जो क्रोध र घृणाले ग्रसित भएको थियो, तपाईंले केही विवरणहरूमा जोड दिन आवश्यक छ; अन्यथा बच्चाहरूले यो दयाको मुख्य विषयवस्तुसँग कसरी सम्बन्धित छ भन्ने कुरा गुमाउन सक्छन् । यी विवरणहरू के हुन् ? यति लामो समयसम्म आफ्नो क्रोध र घृणामा टाँसिएको मानिसलाई अब्दुल-बहाले के पाठ सिकाउनु हुन्छ ?

____

____

____

____

____

खण्ड १६

यो आशा छ कि तपाईंको पाठ १३ देखि १६ को विश्लेषण फलदायी थियो र तपाईं र तपाईंका साथी सहभागीहरूले विभिन्न तत्वहरू सँगै अभ्यास गर्न मजा लिनुभयो । पाठ १७ देखि २० को लागि, तपाईं प्रत्येक कक्षा अवधिको सुरूमा मनमष्तिकबाट निम्न प्रार्थना पढ्न सक्नुहुन्छ ।

"हे मेरा ईश्वर ! हे मेरा ईश्वर ! यो तिम्रो सेवक तिमीतर्फ अघि बढेको छ, तिम्रो सेवाको मार्गमा हिंड्दै, तिम्रा कृपाहरूको प्रतीक्षा गर्दै, तिम्रो दानशीलताको आशा राख्दै, तिम्रो अधिराज्यमा विश्वास गर्दै र तिम्रो सौगातको अमृतद्वारा उन्मत्त भएर तिम्रो प्रेमको मरूभूमिमा भौतारिरहेको छ । हे मेरा ईश्वर ! तिमीप्रतिको उसको प्रेमको व्यग्रतालाई बढाइदेऊ, तिम्रो स्तुतिमा उसको सतत् भक्तिलाई बृद्धि गराऊ तथा तिम्रो प्रेममा उसको सेवा अन्तस्करणबाट उठेको ज्वालालाई अझ बढाइदेऊ ।"[९७]

निःसंशय, तिमी नै हौ अति दानी तथा प्रचुर अनुग्रहका स्वामी । तिमीबाहेक अन्य कोही पनि परमात्मा छैन । तिमी नै हौ क्षमाशील अनि परमदयालु ।"[९८]

यी पाठहरूमा, केटाकेटीहरूले हृदयबाट तलको प्रार्थना पढ्न सिक्नमा ध्यान केन्द्रित गर्नेछन्, र तपाईंले याद गर्नु पर्छ, अरूसँग जस्तै, तपाईंले उनीहरूले सम्झनामा वचनबद्ध गरिएका शब्दहरूको केही बुझाई प्राप्त गर्न कसरी सुनिश्चित गर्नुहुन्छ । यो प्रार्थना अघिल्लो भन्दा अलि लामो छ, र यदि बच्चाहरूले यो भेट्टाए, वा अन्य कुनै पनि, आवंटित चार पाठहरूमा कण्ठ गर्न चुनौतीपूर्ण छ भने, तपाईंले आवश्यक जस्तोसुकै समायोजन गर्नुपर्छ ।

"तिम्रो नाम नै मेरो उपचार हो, हे मेरा ईश्वर र तिम्रो स्मरण मेरो औषधी हो । तिम्रो सामीप्य नै मेरो अभिलषा हो र तिमीप्रतिको प्रेम मेरो साथी हो । म प्रतिको तिम्रो करूणा नै यस लोक र परलोकमा मेरो उपचार र आश्रय हो । निःसंशय , तिमी नै सर्व-दानी, , सर्व-ज्ञानी, सर्व-बुद्धिमान् छौ ।"[९९]

____

____

____

____

____

खण्ड १७

तपाईंको पाठ १७ देखि २० को समीक्षा सुरू गर्न, सामान्य तरिकामा एक एक पटक पढ्नुहोस्, र तपाईं बच्चाहरू संग ती आध्यात्मिक गुणहरूको बारेमा लेख्नुहोस् ।

पाठ : १७ ________________________________

पाठ : १८ ____

पाठ : १९ ____

पाठ : २० ____

तल केही उद्धरणहरू छन् जसले तपाईंलाई र तपाईंका सँगी सहभागीहरूलाई माथिका गुणहरूको महत्वमा अन्तरदृष्टि प्राप्त गर्न मद्दत गर्नेछ । व्यक्तिको जीवनको परिप्रेक्ष्यबाट मात्र नभई तिनीहरूलाई छलफल गर्न सम्झनुहोस् ; तपाईंले आफूजस्ता साना बच्चाहरूको शिक्षकको लागि तिनीहरूको अर्थ के हो भनेर पनि सोच्नुपर्छ ।

साहसको गुणको बारेमा, हामीलाई बताईन्छ :

"राज्य तर्फ पूर्ण रूपमा फर्कन, जति सक्दो प्रयास गर् ताकि तिमी जन्मजात साहस र आदर्श शक्ति प्राप्त गर्न सक्नेछौं ।"[१००]

"तिमी टुटेको हृदयमा सान्त्वनाको स्रोत बन्न सक्छौं । शरणस्थान बनोस् । डराएको व्यक्तिको लागि तिमी साहसको स्रोत बन तसर्थ, ईश्वरको कृपा र सहयोगद्वारा मानवताको सुखको स्तर विश्वको केन्द्रमा माथि उचालियोस् र विश्वव्यापी सहमतिको झण्डा फहरायोस् ।"[१०१]

____

____

____

____

____

आशावादी महत्वको बारेमा, हामी पढ्छौंः

"तिम्रो सबै आशा ईश्वरमा राख, र उहाँको अपरिवर्तनीय कृपामा दृढतापूर्वक अडिग बन । उहाँ बाहेक अरू कसले गरिबहरूलाई धनी बनाउन सक्छ, र पतितहरूलाई उहाँको अपमानबाट छुटकारा दिन सक्छ ?"[१०२]

"हे माटोका चञ्चल मूर्ति ! म तिमीसित मिल्न चाहन्छु तर तिमी ममाथि विश्वास गर्दैनौ । तिमीभित्रको विद्रोही तरबारले तिम्रो आशाको रूख ढालिसकेको छ । म सधैं नै तिम्रो नजिक छु । तर सधैं नै तिमी मबाट टाढा छौ । तिम्रो निमित्त मैले अक्षय गौरव छानेको

छु तर तिमी आफैले आफ्नो लागि असीमित लज्जा रोजेको छौ । समय छँदै फर्क र आफ्नो अवसर नगुमाऊ ।"[१०३]

"मानिस सबै परिस्थितिहरूमा ईश्वरको आशीर्वादको सागरमा डुबेको छ । त्यसैले, हो तिम्रो कुनै पनि परिस्थितिमा निराश नहोऊ बरू आफ्नो आशामा दृढ राख् ।"[१०४]

"ईश्वरले दिनुहुने आशिष्हरूबाट हृदय फर्कन्छ भने कसरी सुखको आशा गर्न सकिन्छ ? यदि यसले ईश्वरको कृपामा आफ्नो आशा र भरोसा राख्दैन भने, यसले विश्राम कहाँ पाउन सक्छ ? ओहो, ईश्वरमा भरोसा ! उहाँको अनुग्रह अनन्त छ, र उहाँको आशीर्वादमा, किनकि तिनीहरू उत्कृष्ट छन् ।"[१०५]

र विश्वासयोग्यताको सन्दर्भमा, लेखनीले हामीलाई बताउँछः

"हे मानिसहरू ! यस दिनमा ईश्वरको नजरमा सबैभन्दा राम्रो स्थान विश्वासयोग्यता हो । सबै इनाम र सम्मान आत्माको अंश हुनेछ जसले आफैलाई यो सबैभन्दा ठूलो सजावटको साथ सजाउँछ ।"[१०६]

"विश्वसनीयता मानवताको शहरको लागि एक किल्ला जस्तै हो, र मानव मन्दिरको आँखा जस्तै । जो कोही यसबाट वञ्चित रहन्छ, उहाँको सिंहासन अगाडि, दृष्टिविहीनको रूपमा गणना गरिनेछ ।"[१०७]

"हरेक देशमा तिमीहरू ईश्वरको विश्वासयोग्यताको अभिव्यक्ति बन । यति राम्रोसँग यो गुणलाई प्रतिबिम्बित गर्नुपर्दछ कि सुनको थुप्रोले भरिएका सहरहरूमा यात्रा गर्दा पनि तिम्रो नजर एक पलको लागि पनि यसको आकर्षणले मोहित हुनेछैन ।"[१०८]

र यी शब्दहरूले हामीलाई उत्तेजित गर्ने कुरा गर्छन्:

"हे मित्रहरू ! आजको दिनमा तिमीहरू सबै ईश्वरको प्रेमको आगोमा यति प्रज्वलित हुनुपर्दछ कि त्यसको तातो तिम्रा सबै नसामा, तिम्रो अंग र तिम्रो शरीरका अंगहरूमा प्रकट होस्, र संसारका मानिसहरू यस गर्मीले प्रज्वलित हुन सकून् र प्रियको क्षितिजमा फर्कन सकून् ।"[१०९]

"तिम्रो आत्मालाई संसारको बीचमा जलिरहेको यो अमर आगोको ज्वालाले चम्किलो बनाओस्, यस्तो बुद्धिमानी होस् कि ब्रह्माण्डको पानी यसको आवेगलाई चिसो पार्न शक्तिहीन हुनेछ ।"[११०]

"सृष्टिको मध्य भागमा सर्व-दयालुले प्रज्वलित गर्नुभएको यो अमर आगोको ज्वालाले तिम्रा उज्यालो रूपमा जलाऊ, ताकि तिमीद्वारा उहाँका प्रियजनहरूको हृदयमा उहाँको प्रेमको ताप प्रज्वलित होस् । मेरो मार्गलाई पछ्याऊ र मलाई, सर्वशक्तिमान, सर्वोच्चको सम्झनाद्वारा मानिसहरूको हृदयलाई आनन्दित गर ।"[१११]

"प्रेमको आगो जलाऊ र सबै वस्तुहरू जलाऊ; त्यसपछि आफ्नो खुट्टा प्रेमीहरूको भूमिमा राख ।"[११२]

माथिको प्रत्येक संकलनबाट कम्तिमा एउटा खण्ड याद गर्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

खण्ड १८

अब हामी पाठ १७ देखि २० सम्मका कथाहरूमा फर्कौं । प्रत्येकलाई पूनः पढिसकेपछि, तलका प्रश्नहरू तपाईंको समूहका अन्य सदस्यहरूसँग विचार गर्नुहोस् ।

पाठ १७ मा तपाईंले 'अली-असगरको' कथा सुनाउनुहुनेछ, जसलाई भ्रष्ट अधिकारीले धम्की दिए पनि झूट बोल्न र धोका दिन मनाउन सकेन । बच्चाहरूलाई पहिले नै यो राम्रोसँग

थाहा छ झूट बोल्नु ईश्वरको नजरमा मन पर्दैन । कथाले उनीहरूलाई ईश्वरका शिक्षाहरूको पालना गर्नु साहसको स्रोत हो, जुन पाठको विषयवस्तु हो भनेर हेर्न सक्षम हुनेछ । कथाको कुन भागहरूले तिनीहरूलाई यो सम्बन्ध बनाउन मद्दत गर्नेछ ? यदि बच्चाहरूले कथालाई अनुसरण गरी यो महत्वपूर्ण बिन्दु बुझ्ने हो भने घटनाहरू वर्णन गर्नमा जोड दिन तपाईंले कुन विवरणहरू महत्वपूर्ण हुनेछन् ?

पाठ १८ आशाको गुणस्तरको वरिपरि घुम्छ, र तपाईंले बच्चाहरूलाई एक निराश व्यक्तिको कथा सुनाउनुहुनेछ जसको आशा 'अब्दुल-बहा'द्वारा पुर्नस्थापित हुन्छ । उसले मानिसलाई दया देखाउँछ र उसलाई सम्झाउँछ कि ऊ ईश्वरको राज्यमा धनी छ । ईश्वरको राज्यमा धनी हुनुको मतलब हामीसँग ठूलो भौतिक सम्पत्ति छ भन्ने होइन । यसको मतलब के हो ? अब्दुल-बहाको सम्झनाले कसरी ईश्वरको अनुग्रहमा मानिसको भरोसा बढाउँछ ? ईश्वरमा भरोसा नगरी आशावादी रहन गाह्रो छ भनी चिन्न तपाईं बच्चाहरूलाई कसरी सहयोग गर्नुहुन्छ ?

विश्वसनीयता पाठ १९ को विषयवस्तु हो, र यो गुणको महत्वलाई चित्रण गर्न तपाईंले आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई मुहम्मद-ताकीको कथा सुनाउनुहुनेछ, जसलाई 'अब्दुल-बहाद्वारा' पवित्र भूमिमा पत्र प्राप्त गर्ने र पठाउने काममा विश्वास गरिएको थियो । त्यहाँ धेरै विवरणहरू छन् जुन तपाईंले कथा वर्णन गर्दा दिमागमा राख्न आवश्यक छ ताकि बच्चाहरूले यसको मुख्य विचारलाई नछुटाउन् । तिनीहरू के हुन ? मुहम्मद-ताकीको वर्णन गर्दा, तपाईंले "विश्वास" र "भरोसायोग्य" शब्दहरू प्रयोग गर्नुहुनेछ । के तपाईं सोच्नुहुन्छ कि यो एकै समयमा लापरवाह र भरपर्दो हुन सम्भव छ ?

थोमस ब्रेकवेलको चित्र पाठ २० मा कथाको केन्द्रमा छ, जुन आक्रोशसँग सम्बन्धित छ । एक प्रज्वलित मैनबत्तीको रूपक, एक चम्किलो ज्वाला, एक प्रज्वलित आगो अक्सर हामीलाई प्रज्वलनको गुणस्तर बुझ्न मद्दत गर्न प्रयोग गरिन्छ - हाम्रो हृदयमा ईश्वरको लागि हाम्रो प्रेमको तीव्रता । तपाईं विश्वस्त हुनुपर्दछ कि, यस रूपक मार्फत, तपाईंका विद्यार्थीहरूले उत्तेजित हुनुको अर्थ के हो भन्ने केही बुझ्नेछ । अमूर्त सोचको क्षमता सानैदेखि बालबालिकामा हुन्छ, र यो उनीहरूको सुविधाको रूपमा विकसित हुन्छ ।

खण्ड १९

तपाईं र तपाईंका साथी सहभागीहरूले पाठ १७ देखि २० को तत्वहरूको अभ्यासबाट प्रेरणा लिनुभयो र तपाईं अब कक्षा १, पाठ २१ देखि २४ सम्मको अन्तिम चारमा जान तयार हुनुहुन्छ भन्ने अनुमान गरिएको छ । तपाईं यो प्रार्थना बाट पढ्न चाहन सक्नुहुन्छ । प्रत्येक कक्षा अवधिको सुरूमा कण्ठस्थ:

"हे मेरा ईश्वर ! ममा एउटा पवित्र हृदय उत्पन्न गरिदेऊ, र एक शान्त अन्तःकरणलाई पुनर्स्थापित गरिदेऊ, हे मेरो अभिलाषा ! शक्तिको आत्माद्वारा मलाई आफ्नो सेवामा ग्रहण गर, हे मेरो परमप्रिय ! र आफ्नो महिमाको प्रकाशद्वारा मलाई तिम्रो मार्ग देखाऊ, हे तिमी जो मेरो अन्तरइच्छाको परम ध्येय हौं ! हे मेरा सृष्टिका स्रोत, आफ्नो अति उत्युच्च शक्तिद्वारा मलाई आफ्नो पवित्रताको गगनतर्फ उठाऊ तथा आफ्ना, अनन्तभावका वायु लहरद्वारा ममा शान्ति तथा स्थिरता फुकिदेऊ, हे मेरा सखा ! तथा आफ्नो पुरातन मुखारविन्दका गुणहरूद्वारा मलाई तिम्रो अतिरिक्त अन्य सबैदेखि मुक्त गरिदेऊ, हे नाथ !

तिम्रो अक्षय सत्व प्रकाशको शुभ-समाचारद्वारा मलाई आनन्द मग्न राख, हे तिमी सर्वश्रेष्ठ, सबै प्रकट अस्तित्वभन्दा बढी प्रकट भएर पनि सर्व गोप्य छौ ।"[११३]

तल यस कक्षामा बच्चाहरूले कण्ठ गर्ने अन्तिम प्रार्थना छ । यद्यपि तिनीहरूले सजिलैसँग यसको धेरै महत्व बुझ्नेछन्, तपाईंले नयाँ वा अपरिचित फेला पार्न सक्ने कुनै पनि शब्द वा वाक्यांशहरूलाई कसरी व्याख्या गर्ने भनेर तपाईंले निर्णय गर्नुपर्छ ।

"हे दयालु स्वामी ! म एउटा सानो बालक हुँ । तिम्रो अधिराज्यमा प्रवेश गराएर मलाई प्रतिष्ठित गराइदेऊ । म एउटा भौतिक जीव मात्र हुँ, स्वर्गका गुणद्वारा यसलाई सम्पन्न बनाऊ म उदास छु मलाई आलोकित गराइदेऊ र तिम्रा अन्नत सद्‌गुणहरूलाई प्रतिबिम्बित गर्न सक्ने बनाईदेऊ ।

"तिमी बलवान् छौ, तिमी सबैलाई प्रेम गर्छौ ।"[११४]

____

____

____

____

____

खण्ड २०

तपाईंले कक्षा १ मा सिकाउने अन्तिम चार पाठहरू पढ्नुहोस्, सधैं झैँ, तपाईंले आफ्ना विद्यार्थीहरूसँग उनीहरूले हृदयदेखि सिक्ने उद्धरणहरू परिचय गराउनका लागि साझा गर्ने विचारहरूमा विशेष ध्यान दिनुहोस् । प्रत्येक पाठमा केन्द्रित हुने गुणहरूलाई लेख्नुहोस् ।

पाठ २१ : ______________________________

पाठ २२ : ______________________________

पाठ २३ : ______________________________

पाठ २४ : ______________________________

निम्न उद्धरणहरूले तपाईंलाई र तपाईंको समूहका अन्य सदस्यहरूलाई यी पाठहरूमा सम्बोधन गरिएका आध्यात्मिक गुणहरूमा सँगै चिन्तन गर्ने अवसर प्रदान गर्नेछ, जस्तै तपाईंले अघिल्लोका लागि गर्नुभएको छ ।

प्रकाशमानको महत्वमा, लेखनीले हामीलाई बताउँछः

“हे ईश्वरको प्रेमको ज्वाला ! किरणले उज्यालो दिनुपर्छ र सूर्य उदाउनै पर्छ; पूर्णिमा चम्कनु पर्छ र तारा चम्कनु पर्छ । तिमी किरण भएकोले, तिमीलाई ज्योति र ज्योति प्रदान गर्न, क्षितिजलाई उज्यालो पार्न र ईश्वरको प्रेमको आगोले संसारलाई भस्म पार्न सक्षम बनाइदेऊ भनी ईश्वरसँग बिन्ती गर ।”[११५]

“हे मानिसहरू, उज्यालो र आनन्दमा एक अर्कासँग बस ।”[११६]

“सर्व-मायालु ईश्वरले दिव्य प्रकाश विकिरण गर्न र आफ्नो वचन, कार्य र जीवनद्वारा संसारलाई उज्यालो पार्नको लागि मानिसलाई सृष्टि गर्नुभयो ।”[११७]

“मानवताको सेवा भनेको ईश्वरको सेवा हो । राज्यको प्रेम र ज्योति तिमी मार्फत फैलिरहोस् जबसम्म तिमीलाई हेर्ने सबै यसको प्रतिबिम्वितबाट उज्यालो हुदैँनन् । तिनीहरूको स्वर्गीय स्थानको उचाइमा ताराहरू जस्तै, चम्किलो र उज्जवल होऊ ।”[११८]

यी खण्डहरूबाट, हामीले विश्वासयोग्यताको गुणस्तरमा अन्तरदृष्टि प्राप्त गर्छौंः

“ईश्वरको महिमा तिमीमा, हरेक अटल र अटल हृदयमा र हरेक स्थिर र विश्वासयोग्य आत्मामा रहन्छ ।”[११९]

“तिमीले दयालुका हस्तीहरूलाई यो सन्देश देऊ कि जब परीक्षा हिंसात्मक हुन्छ तिनीहरू अचल उभिनुपर्दछ, र बहाप्रतिको आफ्नो प्रेमप्रति वफादार हुनुपर्छ ।”[१२०]

जाडो आउछ आँधीबेहरी, र ठूला बतासहरू चल्छन्, तर त्यसपछि वसन्तलाई यसको सबै सौन्दर्यमा अनुसरणछ, पहाड र मैदानलाई सुगन्धित बोटबिरुवाहरू र रातो फुलहरूले सजाउने, हेर्नको लागि राम्रो हुनेछ ।”[१२१]

“यस दिनमा, प्रभुको संघारमा अनुग्रहित व्यक्ति उहाँ हुनुहुन्छ जसले विश्वासको कचौरा वरिपरि हात पार्छ; जसले आफ्ना शत्रुहरूलाई पनि वरदानको रत्न प्रदान गर्दछ, र आफ्नो पतित दमनकारीलाई पनि सहयोगी हात दिन्छ। उहाँ नै हुनुहुन्छ, जसले आफ्ना सबैभन्दा कट्टर शत्रुहरूलाई पनि मायालु मित्र बन्नुहुनेछ।”[१२२]

तलका खण्डहरूले हामीलाई धैर्यताको बारेमा बताउँछ :

“हे मानिसको पुत्र ! सबैको लागि त्यहाँ एक संकेत छ। प्रेमको चिन्ह मेरो आदेशमा दृढता र मेरा परीक्षाहरूमा धैर्यता हो।”[१२३]

“धन्य हो ती अटलहरू, जो रोग र कठिनाइहरूमा धैर्यता हुन्छन्, जसले आफूलाई परेको कुनै पनि कुरामा विलाप गर्दैनन्, र जो राजीनामाको बाटो हिँड्छन्।”[१२४]

“अपरिवर्तनीय आदेशद्वारा निर्धारित गरिएको कुरामा सन्तुष्ट बन, र धैर्यताका साथ सहनेहरू मध्येको होऊ।”[१२४]

“जसले आफ्नो अनुहार सर्वोच्च क्षितिजतिर राखेको छ उसले धैर्यताको डोरीमा दृढतापूर्वक टाँस्नु पर्छ, र संकटमा आफ्नो अनियन्त्रित भरोसा ईश्वरको सहायतामा राख्नुपर्छ।”[१२५]

हामी दृढताको सम्बन्धमा निम्न पढ्छौं:

"मानिसहरूलाई तोकिएको पहिलो र प्रमुख कर्तव्य, उहाँको पहिचान पछि जो शाश्वत सत्य छ, उहाँको धर्ममा अटल रहनु कर्तव्य हो ।"[१२६]

"ईश्वरको धर्ममा तिम्रौ दृढता यस्तो हुनुपर्छ, कि कुनै पनि सांसारिक वस्तुले तिमीलाई तिम्रो कर्तव्यबाट रोक्न सक्नेछैन ।"[१२७]

"ईश्वरको प्रेममा अटल भएर हिँड, उहाँको धर्ममा सीधा रहनु, र तिम्रो वचनको शक्तिद्वारा उहाँलाई सहायता गर ।"[१२८]

"यसैले अटल पाइलाहरू लिएर हामी दृढताको बाटोमा हिड्न सक्छौं, कि सम्भवतः ईश्वरको राम्रो-आनन्दको घाँसबाट बग्ने हावाले हामीमा ईश्वरीय स्वीकृतिको मीठो स्वाद फैलाउन सक्छ, र हामीलाई नष्ट गर्ने नश्वरहरूको कारण बनाउँछ जुन हामी हौं, अनन्त महिमाको राज्यमा पुग्नको लागि ।"[१२९]

"तिमीहरू विश्वस्त र स्थिर होऊ, तिमीहरूका सेवाहरूको शक्तिहरूद्वारा पुष्टि गरिएको छ स्वर्ग, तिम्रो मनसाय उच्च छ, तिम्रो उद्देश्य शुद्ध र योग्य छ ।"[१३०]

माथिको प्रत्येक संकलनबाट कम्तिमा एउटा खण्ड याद गर्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

खण्ड २१

अब हामी अन्तिम चार कथाहरू हेरौं जुन तपाईंले आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई सुनाउनुहुनेछ, जससँग तपाईंले धेरै अद्भूत घण्टाहरू सँगै बिताउनुभएको छ, तिनीहरूमा उनीहरूले सिकेका आध्यात्मिक गुणहरू पालनपोषण गर्ने प्रयास गर्दै प्रत्येक कथा पूनः पढिसकेपछि, तलका प्रश्नहरू आफ्नो समूहसँग छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ २१ मा, बच्चाहरूले डोरोथी बेकरको बारेमा एउटा केटीको रूपमा एउटा कथा सुन्नेछन्, जब उनले 'अब्दुल-बहालाई' पहिलो पटक भेटिन् । तिनीहरूले देख्नेछन् कि कसरी,

कथाको क्रममा, उनी उहाँको चमकमा मोहित हुन्छन्, जुन मुख्य विषयवस्तु हो । अब्दुल-बहाको चमकले डोरोथीमा कस्तो प्रभाव पार्छ ? कथाले बालबालिकाको 'अब्दुल-बहा'प्रतिको लगावलाई कसरी बढाउने आशा गर्नुहुन्छ ?

____

____

____

____

____

पाठ २२ को विषयवस्तु विश्वासयोग्यता हो, एक गुण इसफन्दियारको कथा द्वारा चित्रण । कथाको कुन भागहरू यस विषयसँग प्रत्यक्ष रूपमा सम्बन्धित छन् ? इसफान्दियारले उहाँलाई वफादार रहन मद्दत गर्ने अरू कस्ता आध्यात्मिक गुणहरू देखाउँछन् ? तपाईं तपाईंको कथनमा के विवरणहरू समावेश गर्न निश्चित हुनुहुनेछ ?

____

____

____

____

____

पाठ २३ धैर्यताको गुणस्तरमा केन्द्रित छ । कथामा, ली जिनले आफ्नो आरूको रूखमा झुकाव राख्दा धैर्यता देखाउँछन् जब यो वृद्धिका विभिन्न चरणहरू पार गर्दै जान्छ - एउटा सानो बीउबाट अन्तमा फल फल्ने रूखमा कथाले लामो समयको परिश्रममा प्रयोग गरिएको धैर्यताबाट प्राप्त हुने आनन्दलाई जोड दिन्छ र कति पटक, हाम्रो श्रमको फल हेर्नु अघि, हामीले धेरै प्रयास गर्नुपर्छ भनेर देखाउँछ । छोराछोरीले धैर्यताको आध्यात्मिक गुणलाई यसरी हेर्नु किन महत्वपूर्ण छ ? तपाईंका विद्यार्थीहरूलाई कथा सुनाउँदा तपाईं तपाईंको दिमागमा कुन विवरणहरू स्पष्ट पार्न चाहनुहुन्छ ?

____

____

पाठ २४ मा तपाईंले बच्चाहरूलाई अब्दुल-बहाको बहिनी बहियेह खानमको जीवनको बारेमा एउटा कथा सुनाउनुहुनेछ । यसले उनीहरूलाई देखाउनेछ कि बहियिह खानमले प्रतिकूलताको सामना गर्दा कसरी दृढता देखाए । तर तपाईं तिनीहरूले यो बुझाइ हटाउन चाहानुहुन्छ कि ईश्वरको प्रेममा स्थिरतामा कुनै एक विशेष संकट वा कठिनाइलाई जित्नु भन्दा बढी समावेश छ । कसरी उनको जीवनको कथाले बच्चाहरूलाई ईश्वरको धर्ममा दृढताको माग गर्ने शक्ति र स्थिरताको झलक दिनेछ ?

खण्ड २२

यस एकाइमा, तपाईंले पहिलो कक्षामा बच्चाहरूसँग अन्वेषण गर्ने आध्यात्मिक गुणहरूको बारेमा सोच्नुभएको छ र तपाईंले उनीहरूलाई सिकाउने चौबीस पाठका विभिन्न तत्वहरू पूरा गर्ने अभ्यास गर्नुभएको छ । तिनीहरूको चरित्र । कक्षा १ मा आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई विकास गर्न मद्दत गर्ने सबै आध्यात्मिक गुणहरूलाई आफ्नो मनमा बोलाउनको लागि अब केही समय निकाल्नुहोस् । यो उपयुक्त देखिन्छ कि यी मध्येबाट, ईश्वरको प्रेममा स्थिरता नै विषयवस्तु हो जसको साथ उनीहरूले निष्कर्ष निकाल्नेछन् । तिनीहरूका पाठहरू, हृदयको शुद्धतामा ध्यान केन्द्रित गरेर, पहिले छलफल गरिएझैं तिनीहरूका लागि सुरू गर्नु महत्वपूर्ण हुनेछ । जब तपाईं आफ्नो पहिलो शिक्षण प्रयासमा लाग्नुहुन्छ, उहाँको प्रेममा स्थिरताले तपाईंको हेरचाहमा रहेका विद्यार्थीहरूलाई तिनीहरूभित्र लुकेका सबै रत्नजस्तै गुणहरू प्रकट गर्ने प्रयासमा निरन्तर लागिरहन मद्दत गर्छ भनेर तपाईंले बारम्बार प्रतिबिम्बित गर्नुपर्छ ।

बालबालिकाहरूलाइ २४ पाठहरू

खण्ड १

क. प्रार्थनाहरू गर्ने र कण्ठस्थ गर्ने

दैवि कृपा आकर्षित गर्न र एउटा आध्यात्मिक वातावरण सृजना गर्न, तपाईंले आफ्नो कक्षा एउटा प्रार्थनाबाट शुरू गर्नोस् । यो पाठको लागि निम्न प्रार्थना उपयुक्त हुन्छः

"हे ईश्वर ! यी बालबालिकाहरूलाई शिक्षा देऊ । यी बालकहरू तिम्रो फलोद्यानका बोटबिरुवा, तिम्रो मैदानका फूलहरू तथा तिम्रो बगैँचाका गुलाबहरू हुन् । यिनीहरू माथि जल वृष्टि गरिदेऊ, सत्यको सूर्य तिम्रो प्रेम सहित यिनीहरूमाथि चम्कन देऊ । तिम्रो समिरलाई यिनीहरूमाथि बहन देऊ, ता कि यिनीहरू तालिम प्राप्त गर्न, हुर्कन र विकसित हुन सक्नेछन् र परम सौन्दर्यका साथ देखापर्ने छन् । तिमी दाता छौ । तिमी करूणामय छौ ।"[१३१]

यो प्रार्थना गरेपछि कक्षाका बालबालिकाहरू मध्ये कसैलाई एउटा प्रार्थना कण्ठस्थ आउँछ कि भनी सोध्नुहोस् । त्यसपछि खण्ड २ र ३ मा उल्लेख भए अनुसार उनीहरूलाई तलको प्रार्थना सिकाउन सक्नु हुन्छ :

"हे भगवान ! मलाई बाटो देखाउ, मलाई रक्षा गर मलाई एउटा उज्यालो बत्ती र एउटा प्रकाशवान तारा बनाइदेऊ । तिमी शक्तिशाली तथा बलवान छौ ।"[१३२]

ख. गीतहरू (अघिल्ला गीतहरूको समीक्षा समेत)

यो कक्षामा बालबालिकाहरूले कम से कम केही अंश कण्ठस्थ गर्ने छन भन्ने अपेक्षा गरिन्छ । यो सिकाए पछि, तपाईं यो गीत सिकाएर दोस्रो क्रियाकलापमा प्रवेश गर्न सक्नु हुन्छ ।

My First Counsel

C C/B Am C/B
O Son of Spirit!
C C/B Am C/B
O Son of Spirit!
F G
My first counsel is this
F G
My first counsel is this
F G C Am
Possess a pure, kindly and radiant heart

F G C Am

That thine may be a sovereignty

F G C C/B Am C/B

Ancient, imperishable and everlasting

F G C

Ancient, imperishable

ग. उद्धरणहरू कण्ठस्थ गर्ने

त्यसपछिको क्रियाकलाप बहाई पवित्र लेखनीहरूवाट कुनै उद्धरणहरू कण्ठस्थ गर्नु हो । उद्धरणहरू बारे तपाईंले केटाकेटीलाई यसरी व्याख्या गर्न सक्नु हुन्छ :

हाम्रा हृदय ऐना जस्ता हुन्छन् । हामीले तिनीहरूलाई सधैँ सफा राख्नुपर्छ । घृणा, इर्ष्या र नकारात्मक विचारहरू धुलो सरह हुन्छन् र ऐनालाई चम्कन दिदैंनन् । जब हाम्रा हृदय स्वच्छ हुन्छन् तिनीहरूले ईश्वरको ज्योतिलाई प्रतिबिम्ब गर्छन् र हामी अरूको लागि सुखको माध्यम बन्छौं । हाम्रो हृदयलाई स्वच्छ राख्न, बहाउल्लाहको एउटा उद्धरणहरू कण्ठस्थ गरौं :

“हे आत्माका पुत्र ! मेरो प्रथम उपदेश यो होः पवित्र, दयालु र उज्ज्वल हृदय धारण गर.. ।”[१३३]

बालबालिकाहरूले उद्धरणहरूलाई राम्ररी बुझ्े भने त्यसलाई कण्ठस्थ गर्न सजिलो पाउँछन् । त्यसैले शब्द र वाक्यांशहरूका अर्थहरू छलफल गर्दै तपाईंले उनीहरूसँग केही समय बिताउनु पर्छ भन्ने सल्लाह दिइन्छ । त्यसो गर्न तपाईंलाई सहयोग पुर्‍याउने केही वाक्यहरू यहाँ दिइएका छन् ।

उपदेश

१. एक दिन पिंकी र रीताले केही चित्रहरूमा रङ्ग भरिरहेका थिए । पिंकीलाई पहेंलो रङ्ग चाहिएको थियो, तर रीताले उनलाई दिन चाहिनन् । शिक्षकले रीतालाई रङ्ग बाँड्नुपर्छ भनिन् । शिक्षकले रीतालाई राम्रो उपदेश दिइन् ।

२. आफ्नो पैसाले बिस्कुट किन्ने हो कि कथाको किताब किन्ने हो विन्दूलाई निर्णय गर्नुपर्ने छ । उनका आमा बाबुले कथाको किताब किन्ने उपदेश दिन्छन् । उनका आमा बाबुले राम्रो उपदेश दिएका छन् ।

धारण गर

१. सुत्नु अघि आशा प्रार्थना गर्न चाहन्छिन् । प्रार्थना गर्ने उनको एउटा सानो प्रार्थना किताब छ । तिनले एउटा प्रार्थनाको किताब धारण गरेकी छिन् ।

२. एक पटक बाढी आयो र धेरै मानिसहरूले आफ्ना धेरै सम्पत्ति गुमायो, तर सबैले उनीहरूको सहयोग गरे र चाँडै नै उनीहरूलाई चाहिने कुराहरू फेरि मिल्यो ।

पवित्र हृदय

१. कल्पनाले रिसाएर सुजनलाई गाली गरी । सुजनलाई दु:ख त लाग्यो तर उसले कल्पनालाई चाँडै नै माफ गरिदिई । सुजनको हृदय पवित्र छ ।

२. श्रुती आफ्नो बिस्कुट सबैसँग बाँडेर खान चाहन्छिन् । आफूलाई ढुङ्गाले हान्ने विनोदलाई समेत बिस्कुट दिन्छिन् । श्रृतीको हृदय पवित्र छ ।

दयालु हृदय

१. जब गरिब मानिसहरू उनको घरमा आउँछन् रामाले तिनीहरूको देखभाल गर्छन् । रामाको दयालु हृदय छ ।

२. श्रीमान रवर्टसन एकदम बुढो हुनुहुन्छ । जिमीले उनको फलफूल बोकेर बजारमा पुऱ्याउन सयोग गर्छ । जिमीको दयालु हृदय छ ।

उज्ज्वल हृदय

१. म दिग्दार भएको बेलामा मेरो आमाले मलाई खुशी पार्नु हुन्छ । मेरो आमाको उज्ज्वल हृदय छ ।

२. मेनुका बिरामी भइन् र तिनले पुरैसमय आफ्नो बिस्तरामा बिताउनु पऱ्यो । मेनुका धेरै प्रार्थना गर्छिन् त्यसैले उनी दिक्क हुँदिनन् बरू सधैं खुशी नै रहन्छिन् । मेनुकाको उज्ज्वल हृदय छ ।

घ. कथा

बालबालिकाहरूले उद्धरणहरू कण्ठस्थ गरिसकेपछि तपाईंले उनीहरूलाई हृदयमा पवित्रताको महत्व देखाउँने अब्दुल-बहा सम्बन्धी एउटा कथा सुनाउँन सक्नुहुन्छ । एकाई खण्ड ५, ६ र ७ मा छलफल गरे झैं मुख्य विषयवस्तु, त्यससँग सम्बन्धित पाठका भागहरू, र निष्कर्ष जस्ता खास महत्वपूर्ण बुँदाहरूमा तपाईंले जोड दिनु भयो भने बालबालिकालाई बुझ्न सहयोग

पुग्छ । कथाको केन्द्रिय विषयवस्तु के हो ? कथाका कुन भागहरू यस विषयवस्तुसँग प्रत्यक्ष रूपमा सम्बन्धित छन् ? कथालाई रोचक बनाउने केही महत्वपूर्ण विवरणहरू के हुन् ?

अब्दुल-बहाले मानिसको हृदयमा के छ राम्ररी बुझ्नुहुन्थ्यो र पवित्र तथा उज्ज्वल हृदय भएका मानिसहरूलाई खुब माया गर्नुहुन्थ्यो । एक जना महिलाले बेलुकाको खानाको लागि अब्दुल-बहाको अतिथि बन्ने सम्मान पाएकी थिइन् । अब्दुल-बहाका शब्दहरू सुनेर बसिरहेको बेला ती महिलाले आफ्नो अगाडिको गिलासलाई हेरेर मनमनै भन्दै थिइन्, "अब्दुल-बहाले मेरो हृदयलाई लिएर सम्पूर्ण भौतिक इच्छाहरूबाट रित्याएर दैवी प्रेम र सद्भावनाले पानी भरे जस्तै भरिदिए कस्तो हुन्थ्यो !"

उनको मनमा यी कुराहरू खेलेको उनले कसैलाई पनि भनिनन् तर चाँडै नै यस्तो एउटा कुरा घट्न गयो जसबाट उनले बुझिन् कि उनको मनको विचार अब्दुल-बहाले बुझिसक्नु भएको थियो । आफ्नो प्रवचन बीच मै रोकेर अब्दुल-बहाले एउटा सेवकलाई बोलाउनु भयो र फारसी भाषामा केही अहाउनु भयो । सेवक ती महिला बसेको ठाउँमा आयो, उनको गिलास लिएर गयो, खाली गयो र उनको अगाडि फेरि राखिदियो ।

एकछिन पछि अब्दुल-बहा बोल्दा बोल्दै टेबुलबाट एउटा सुराही उठाउनु भयो र एकदमै सामान्य किसिमले ती महिलाको गिलासमा पानी खन्याउनु भयो । कसैले पनि यो कुरा याद गरेन तर ती महिलालाई थाहा थियो कि अब्दुल-बहाले उनको हृदयको इच्छा पूरा

गर्दै हुनुहुन्थ्यो । उनी हर्षले गद्गद् भइन् । अब उनलाई थाहा भयो कि अब्दुल-बहाका लागि हृदय र मन किताब सरह थिए र उनले परम प्रेम र दयाकासाथ तिनीहरूलाई पढ्नु हुन्थ्यो ।

ङ. खेलः "ब्वाँसो र बाखाहरू"

यस कथा पछिको क्रियाकलाप "चर्को तिर्खा" भन्ने खेल हो । बालबालिकाहरूको पाखुरामा लठ्ठी बाँधिएको हुन्छ जसले गर्दा उनीहरूले आफ्नो कुहिना दबाउन सक्दैनन् । त्यसपछि बालबालिकाहरू एकदम तिर्खाएर हिँडेको जस्तो गर्छन् । तिनीहरूले प्यालामा पानी पाउँछन् तर प्याला टिपेर पानी पिउने उपाय पत्ता लगाउनु पर्छ । उनीहरूले पत्ता लगाउँछन् कि पानी पिउने एउटै उपाय एक अर्कालाई नभिजाइकन मद्दत गर्नु हो ।

च. रङ्ग भर्ने चित्र १

खेलपछि तपाईंले बालबालिकाहरूलाई एकत्रित गरी रङ्ग भर्नका लागि प्रत्येकलाई चित्र १ को प्रति दिन सक्नु हुन्छ । कक्षा समाप्त हुँदा प्रशंसनीय व्यवहारका लागि पुरस्कार स्वरूप दुई

वा तीन विद्यार्थीलाई एउटा उद्धरण वा उनीहरूले जानेको एउटा प्रार्थना वाचन गर्न लगाउन सकिन्छ वा तपाईंले अन्तिम प्रार्थना गर्न सक्नु हुन्छ ।

छ. अन्तिम प्रार्थनाहरू

कक्षा बन्द गर्न, दुई वा तीन बच्चाहरूलाई उनीहरूको सम्झनाबाट भन्न सिकेको उद्धरणहरूमा उनीहरूलाई थाहा भएको प्रार्थना पढ्न सोध्न सकिन्छ । त्यसपछि तपाईं अन्तिम प्रार्थना गर्न सक्नुहुन्छ ।

खण्ड २

क. प्रार्थनाहरू गर्ने र कण्ठस्थ गर्ने

आजको कक्षा तलको प्रार्थनाबाट शुरू गर्ने सुझाव दिइन्छः

"हे ईश्वर ! तिम्रो प्रेमको काखमा यो सानो बालकलाई हुर्काऊ र तिम्रो कृपाको स्तनबाट यसलाई दूध देऊ । तिम्रो प्रेमको फूलबारीमा यो कलिलो बिरुवालाई मल- जल देऊ र तिम्रो कृपाको वृष्टिद्वारा यसलाई बढ्न सहयोग गर । यसलाई अधि- राज्यको बालक बनाई देऊ र तिम्रो स्वर्गीय साम्राज्यतिर डोऱ्याऊ । तिमी शक्तिशाली र दयालु छौ र तिमी नै दाता, उदार, अपार कृपाका अधिपति हौ ।"[१३४]

यो प्रार्थना पाठ गरिसके पछि बालबालिकाहरूलाई पहिले नै कण्ठस्थ गरेको प्रार्थना भन्न लगाइन्छ । त्यसपछि पहिलो कक्षामा कण्ठस्थ गर्न शुरू गरेको प्रार्थनाको अवलोकन गर्न बालबालिकालाई मद्दत गर्न सकिन्छ ।

ख. गीतहरू (अघिल्ला गीतहरूको समीक्षा समेत)

त्यस पछिको क्रियाकलापमा दुईवटा गीतहरू छन्, पहिले सिकेको पहिले सिकेको एउटा र अर्को एउटा नयाँ ।

A Noble Way

D
Justice is a noble way
A D
Justice brings a brighter day
G D
A light to those in need

A D
Shining through good deeds
D A D
Oh, justice is the way
(continued on next page)
D
We know Abduil–Bahá would share
A D
Showing love and showing care
G D
He was content with less
A D
In order to bring happiness
D A D
He was content with less
D
To be just we have to give
A D
Share our love and joy to live
G D
Sharing blessing we receive
A D
A better world we will achieve
D A D
Oh, justice is the way

ग. उद्धरणहरू कण्ठस्थ गर्ने

गीतहरू गाएपछि बालबालिकाहरूले बहाउल्लाहको लेखनीको एउटा उद्धरणहरू कण्ठस्थ गर्न सक्छन् । तपाईंले यसरी बुझाउन सक्नुहुन्छ :

ईश्वरले न्याय मन पराउँछन् । अरूलाई सदाचार र न्यायकासाथ व्यवहार गयो भने ईश्वर खुशी हुन्छन् । हामीले प्रत्येक मानिसका अधिकारलाई सम्मान गर्नुपर्छ र उनीहरूबाट यी अधिकारहरू छिन्नु हुँदैन । हामीलाई न्यायी बन्न सहयोग पुऱ्याउनका लागि बहाउल्लाहको यो उद्धरणहरू कण्ठस्थ गरौं :

"न्यायको बाटोमा हिँड, किनकि यो निश्चय नै सिधा बाटो हो ।"[१३५]

बालबालिकाले माथिको उद्धरणहरू कण्ठ गर्न शुरू गर्नु अघि त्यसलाई आधारभूत रूपमा बुझेको निश्चित गर्नु महत्वपूर्ण हुनेछ । उनीहरूलाई नयाँ लाग्न सक्ने शब्दहरूको व्याख्या गर्न तपाईंलाई सहयोग होस् भनी केही वाक्यहरू तल दिइएका छन् :

हिंड्नु

१. जङ्गलका रूखहरूबाट थुप्रै पातहरू झरेर बाटो ढाकेको रहेछ । प्रतिभा जङ्गलको बाटो हिंड्दै छिन् । उनी पातहरूले ढाकेको बाटोबाट हिँड्दैछिन् ।

२. सबनम आफ्ना साथीहरू मिलेर खेलुन भन्ने चाहन्छिन् । सबनम र उनका साथीहरू एकदम मिलेका छन् । सबनम एकताको बाटोमा हिंड्दै छिन् ।

बाटो

१. लुइसको एउटा गधा छ । उसले त्यसलाई चराउन लग्यो र चौरमा छाडिदियो । गधाले घर जाने बाटो आफै फेला पार्यो ।

२. स्कूल जाने दुईटा बाटो छन् । लुसीले जहिले पनि आफ्नो हजुर आमाको घर भएर जाने बाटो भएर स्कूल जान मन पराउँछे ।

न्याय

१. साथीहरूलाई बाँड्न विक्रमलाई रङ्ग भर्ने पेन्सिलहरू दिइयो । दशवटा रङ्ग भर्ने पेन्सिलहरू थिए र पाँच जना केटाकेटीहरू थिए । विक्रमले न्यायपूर्ण तरिकाले रङ्ग भर्ने पेन्सिलहरू बाँड्यो ।

२. अनिताको इनारमा धेरै पानी छ, तर कहिलेकाहीँ उनको छिमेकीको इनार सुक्छ । अनिताले कहिले पनि आफ्नो छिमेकीलाई दु:ख भएको हेर्न सक्दिनन् र आफ्नो इनारबाट पानी दिन्छिन् । अनितालाई न्याय मन पर्छ ।

घ. कथा

बालबालिकाहरूले उद्धरणहरूलाई कण्ठस्थ गरून, त्यस पछि तपाईंले त्यसको माने राम्ररी बुझाउनोस् र न्याय भनेको के हो त्यसलाई बुझाउने अब्दुल-बहाको एउटा कथा सुनाउनुहोस् र बालबालिकाले उनको कसरी अनुसरण गर्ने हो भनी देख्न सकून् । सधैं झैं कथाका विभिन्न भागलाई मनमा स्पष्ट रूपमा राखेर हर्ष र इमान्दारीता पूर्वक सुनाइयो भने बालबालिकाले राम्ररी बुझ्न सक्छन् ।

एक दिन अब्दुल-बहा अक्काबाट हाइफा जान चाहनु हुन्थ्यो । उहाँ एउटा साधारण बग्गीमा सस्तो सिट लिन जानु भयो । चालकलाई आश्चर्य लाग्यो कि अब्दुल-बहा जस्तो व्यक्ति किन यस्तो सस्तो बग्गीमा चढ्दै हुनुहुन्छ । उसले भन्यो, "महामहिमलाई एउटा निजी बग्गी मै यात्रा गर्नु राम्रो होला ।" "हैन" भन्दै स्वामीले त्यहीं खचाखच बग्गीमा पुरा हाइफा सम्म पुग्नु भयो । हाइफामा बग्गीबाट उत्रिने बेला एक चिन्तित मझिनी अब्दुल-बहाकहाँ आएर मद्दत मागिन् । दिनभरि उनले केही पनि माछा समाउन सकेकी रहिनछिन् र घरमा सबै परिवार भोकै रहेछन् । अब्दुल-बहाले तिनलाई थुप्रै पैसा दिनु भएछ र चालकतिर फर्केर भन्नु भयो, "यदि मानिसहरू भोकै छन् भने मैले किन आरामदायी बग्गी चढ्ने ।"

ङ. खेल: "बाँड चुँड"

यो कथा पछि "बाँड चुँड" भन्ने खेल खेल्न सकिन्छ । एउटा गाडिको चक्का (अथवा अरू कुनै वस्तु) जमीनमा राखिन्छ । अनि बालबालिकाहरूले यस माथि एकै पटक कति जना उभिन सक्छन् हेर्दछन् ।

च. रङ्ग भर्ने चित्र २

कक्षा अन्त्य गर्न प्रत्येक बालबालिकालाई चित्र २ मा रङ्ग भर्न दिइन्छ । त्यसपछि तपाईंले अन्तिम प्रार्थना वाचन गर्नु हुन्छ वा केही विद्यार्थीहरूलाई त्यसो गर्न लगाउन सक्नु हुन्छ ।

छ. अन्तिम प्रार्थनाहरू

जब बच्चाहरूले रंग भरिसकेका छन्, तपाईंले तिनीहरूमध्ये केहीलाई प्रार्थना गर्न वा उनीहरूले यो वा अघिल्लो पाठमा कण्ठ गरेको उद्धरणहरू बोल्न आमन्त्रित गर्न सक्नुहुन्छ । त्यसपछि तपाईं समापन प्रार्थना गर्न सक्नुहुन्छ ।

खण्ड ३

क. प्रार्थनाहरू गर्ने र कण्ठस्थ गर्ने

प्रत्येक कक्षा प्रार्थनाबाट शुरू गरेर बालबालिकालाई उनीहरूले कण्ठस्थ गरेका प्रार्थनाहरू पाठ गर्न लगाउनाले उनीहरूले बिस्तारै बुझ्दै जान्छन् कि प्रत्येक प्रयासलाई ईश्वरको सहयोगको याचना गरेर शुरू गर्नु राम्रो कुरा हो । कक्षाको लागि आज तलको प्रार्थना दिइएको छ ।

"हे मेरा प्रभु ! तिम्रो सौन्दर्य मेरो शरणस्थल हो तिम्रो सौन्दर्य मेरो शरणस्थल हो, तिम्रो बासस्थान मेरो अन्तिम लक्ष्य हो, तिम्रो प्रशंसा मेरो आशा हो, तिम्रो दिव्य विधान मेरो सहयोगी हो, तिम्रो प्रेम मेरो अस्तित्वको आदितत्व हो, तिम्रो चर्चा मेरो सान्त्वना हो, तिम्रो निकटता मेरो इच्छा हो, तिम्रो उपस्थिति मेरो सर्वप्रिय अभिलाषा र सर्वोच्च आकांक्षा हो । म तिमीसित याचना गर्दछु कि मलाई ती वस्तुहरूबाट वञ्चित नगराऊ जुन वस्तुहरू तिमीले आफ्ना चुनिएका सेवकहरूको लागि निर्धारित गरेका छौ । तसर्थ यस लोक र परलोक दुवैमा कल्याण हुने वस्तुहरू मेरा लागि आपूर्ति गरिदेऊ ।

तिमी साँच्चै नै, सबै मानिसहरूका अधिपति हौ । सदा क्षमाशील, सर्व-दयालु तिमीबाहेक अर्को ईश्वर छैन ।

यो प्रार्थना र केही बालबालिकाहरूले पाठ गरेका प्रार्थनाहरू पछि तपाईंले पछिल्ला दुई पाठहरूमा बालबालिकाहरूले कण्ठस्थ गर्न खोजेका प्रार्थना कण्ठस्थ गर्न मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ । यसपाली बालबालिकाहरूले निश्चय नै त्यो प्रार्थना सिक्नुपर्छ ।

ख. गीतहरू (अघिल्ला गीतहरूको समीक्षा समेत)

त्यसपछिको क्रियाकलापमा केटाकेटीले पहिलेका पाठहरूमा सिकेका दुई गीतहरू गाएर शुरू गर्न सक्छन् । ती दुई गीतहरू राम्ररी सिकेका छन् भने आजको गीत गाउन शुरू गर्न सक्छन् ।

Love, Love, Love

C F
Love, love, love, love
G7 C
Love your fellow man
C Em Am
Love, love, love is
D7 G7
How the world began
C F
God loved creation
D7 G7
So He created thee to
C F
Love, love, love Him

G7 C

Andhumanity.

Love, love, love the Everlasting good

Love, love, love the

Seed of botherhood

Love all creation

For He created thee to Love, love, love Him

Andhumanity.

Love, God's creatures

Be they near or far

See each human

As a shining star

Love all creation

For He created thee to

Love, love, love Him And humanity.

ग. उद्धरणहरू कण्ठस्थ गर्ने

अर्को उद्धरणहरू कण्ठ गर्न लगाउनु अघि केही बालबालिकाहरूलाई उनीहरूले पहिला नै जानेको दुई उद्धरणहरू वाचन गर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि तलको कुरा व्याख्या गर्नुहोस् :

ईश्वरको प्रेम सूर्यको किरण सरह मानवजाति माथि चम्कन्छ । सूर्यको किरण मरूभूमि र बागबगैंचामा समान रूपले चम्कन्छ । हाम्रो प्रेम पनि सूर्यको किरण सरह हुनुपर्छ हामीले सबैलाई प्रेम गर्नुपर्छ, हामीलाई दुर्व्यवहार गर्नेहरूलाई पनि । संपूर्ण मानवजातिलाई प्रेम गर्न मद्दत होओस् भनी बहाउल्लाहको यो उद्धरणहरू कण्ठस्थ गरौं:

“हे मित्र ! तिम्रो हृदयको बगैंचामा प्रेमको गुलाब बाहेक अरू केही नरोप... ।”[१६७]

यस उद्धरणहरूमा “बाहेक“ शब्द प्रयोग भएको छ, जसको माने “केही पनि हैन “हो ।

१. समिर सूर्य र फूलको बारेमा मात्र गीत गाउन मनपराउँछ र अरू केही कुरा बारे पनि ऊ गीत गाउँदैन । समिर सूर्य र फूल बाहेक अरू केही कुराको पनि गीत गाउँदैन ।

२. सुशिल खोलातिर जान चाहन्थ्यो, तर उसले आफ्नो घरको काम गरेको थिएन । उसको बाबुले घरको काम नसकी नजानु भनेका थिए, दुर्भाग्यवस सुशिल रिसायो ।

उसकी हजुर आमाले भनिन्, "बाबु, आफ्नो बुबाको आज्ञा बाहेक तिम्रा योजनाहरू व्यर्थ हुने छन् ।"

घ. कथा

यसपछि कथा सुनाउने पालो हो । तपाईंले यो कुरा सम्झनु पर्छ कि बालबालिकाहरूले कथालाई ध्यान दिएर सुन्नको लागि तपाईं आफैले कथा राम्ररी पढेर त्यसको मुख्य विषय के हो र बालबालिकाहरूलाई चाख लाग्ने थप विवरण के के हुन छुटयाउनु पर्छ ।

अब्दुल-बहा अक्कामा एउटा कैदी छँदा, त्यस सहरमा एउटा व्यक्ति थियो जसले अब्दुल-बहालाई ज्यादै दुर्व्यवहार गर्थ्यो । त्यस व्यक्तिलाई विश्वास थियो उसले मुहम्मदको शिक्षाको पालना गर्दैछ । उसको विचारमा अब्दुल-बहा एउटा व्यक्ति हुनुहुन्छ र बहाईहरूलाई जस्तो दुर्व्यवहार गरे पनि हुन्छ । साँच्चै भन्ने हो भने, उसलाई विश्वास थियो कि बहाईहरूलाई घृणा गरेर उसले ईश्वरलाई प्रेम गरिरहेको छ । उसले अब्दुल-बहालाई भित्रै देखि घृणा गर्थ्यो । त्यो घृणा बढ्दै गयो र उसको भित्र घाउ पाके जस्तै भयो र कहिलेकाहीँ फुटेको भाँडोबाट पानी छचल्के जस्तै हुन्थ्यो ।

मस्जिद भित्र पनि अरू मानिसहरू प्रार्थना गर्न आउँदा यो मानिसले अब्दुल-बहाको विरोधमा चिच्याउँदथ्यो । बाटोमा अब्दुल-बहालाई देख्यो भने आफ्नो लुगाले मुख छोप्थ्यो । यो मानिस अति गरिब थियो, खानेकुरा पनि थिएन, न्यानो लुगा पनि थिएन । अब्दुल-बहाले के गर्नु भयो होला ? उहाँले त्यसलाई दया गर्नुभयो, उसलाई खाना र लुगा पठाउनु भयो र उसको राम्रो देखभाल भएको छ छैन हेर्नुभयो । एक पटक यो मानिस एकदम बिरामी भएको बेलामा अब्दुल-बहाले डाक्टर पठाउनु भयो, औषधी र खानाको खर्च आफैँ गर्नुभयो र उसलाई केही पैसा पनि दिनु भयो । उसले अब्दुल-बहाले दिएका उपहारहरू स्वीकार गर्‍यो, तर उहाँलाई धन्यवाद दिएन । यो व्यक्तिले यति सम्म पनि गर्‍यो कि एउटा हात डाक्टरलाई नाडी छाम्नको लागि दिन्थ्यो र अर्को हातले अब्दुल-बहालाई हेर्नपर्ला भनेर आफ्नो मुख छोप्थ्यो । यो क्रम बर्षौंसम्म चल्दै गयो । एक दिन त्यस मानिसको मन बदलियो । ऊ अब्दुल-बहाको घरमा आयो र उहाँको खुट्टामा लम्पसार परेर बलिन्धारा आँसु चुहाँउदै भन्न थाल्यो, "हजुर मलाई माफ गरि दिनोस् ! चौबिस बर्ष सम्म मैले हजुरलाई कष्ट दिएँ । चौबिस वर्षसम्म हजुरले मलाई दया मात्र गरिरहनु भएको छ । अब मलाई थाहा भयो कि गल्ति मेरो रहेछ । कृपया मलाई माफ गर्नुहोस् ।" यसरी अब्दुल-बहाको परम प्रेमले घृणालाई बिजय गर्‍यो ।

ङ. खेल: "ब्रिज"

यो कथा पछिको क्रियाकलापको रूपमा "ब्रिज" भन्ने खेल खेल्न सकिन्छ । भूईंमा बेन्च, बोर्ड वा इटा प्रयोग गरेर एउटा सिधा रेखा बनाइन्छ । जसलाई पुल भनिन्छ । बालबालिकाहरूका दुई समूहहरूले दुई तिरबाट एकै समय कसैलाई पनि पुलबाट खस्न नदिई पुल तर्न लगाउनु पर्छ । बालबालिकाहरूले ठाउँ साँट्न एक अर्कालाई मद्दत गर्नुपर्छ र एक एक गरी पुल तर्नुपर्छ ।

च. रङ्ग भर्ने चित्र ३

आजको अन्तिम क्रियाकलाप स्वरूप तपाईंले बालबालिकाहरूलाई चित्र ३ दिन सक्नु हुन्छ। त्यसपछि प्रार्थनाहरू वाचन गरिंदा बालबालिकाहरूलाई शान्त भएर बस्न आग्रह गर्नुहोस्।

छ. अन्तिम प्रार्थनाहरू

कक्षा समाप्त गर्नका लागि, आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई चुपचाप बस्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्, जब तिनीहरूमध्ये दुई वा तीनले प्रार्थना वा उनीहरूले कण्ठ गरेको उद्धरण पढ्छन्। त्यसपछि तपाईं वा बच्चाहरू मध्ये एकले समापन प्रार्थना गर्न सक्नुहुन्छ।

खण्ड ४

क. प्रार्थनाहरू गर्ने र कण्ठस्थ गर्ने

तपाईंले तलको प्रार्थना बाट कक्षा शुरू गर्न सक्नुहुन्छ :

"ममा एउटा पवित्र हृदय उत्पन्न गरिदेऊ, हे मेरा ईश्वर, र एक शान्त अन्तःकरणलाई पुर्नस्थापित गरिदेऊ, हे मेरा अभिलाषा ! शक्तिको आत्माद्वारा मलाई आफ्नो सेवामा ग्रहण गर, हे मेरा परमप्रिय र आफ्नो महिमाको प्रकाशद्वारा मलाई तिम्रो मार्ग देखाऊ, हे तिमी जो मेरा अन्तरेच्छाको परम ध्येय हौ ! आफ्नो अत्युच्च शक्तिद्वारा मलाई आफ्नो पवित्रताको गगनतर्फ उठाऊ, हे मेरा सृष्टिका स्रोत, र आफ्ना अनन्तभावका वायु लहरद्वारा मलाई आनन्दित गरिदेऊ, हे तिमी जो मेरा ईश्वर हौ ! आफ्नो सदास्थायी मधुर रागिनीहरूद्वारा ममा शान्ति तथा स्थिरता फुकिदेऊ, हे मेरा सखा, र आफ्नो पुरातन मुखारविन्दका गुणहरूद्वारा मलाई तिम्रो अतिरिक्त अन्य सबैदेखि मुक्त गरिदेऊ, हे नाथ, र तिम्रो अक्षय सत्व प्रकाशको शुभ समाचारद्वारा मलाई आनन्द मग्न राख, हे तिमी सर्वश्रेष्ठ, सबै प्रकट अस्तित्वभन्दा बढी प्रकट भएर पनि सर्व-गुह्य छौ !"[१३८]

केही जना बालबालिकाले प्रार्थना गरेपछि उनीहरूले गएका तीनवटा कक्षाहरूमा कण्ठस्थ गरेका प्रार्थनालाई दोहोऱ्याउनुहोस्। आजको पाठमा उनीहरूले एउटा नयाँ प्रार्थना सिक्न लागेकोले पहिलो राम्ररी सिकेको हुनुपर्छ।

यो नयाँ प्रार्थना सिकाउँदा प्रत्येक शब्दको अर्थ राम्ररी बुझाउनु पर्छ। गाह्रो शब्द भएको ठाउँमा शब्दको माने बुझाउन ठोस उदाहरणहरू दिनुपर्छ। बालबालिकाहरूले सातवटा कक्षा सकिदा सम्म प्रार्थना कण्ठस्थ गरिसकेको हुनुपर्छ, त्यसैले तपाईंले प्रार्थनालाई पाँच भागमा टुक्रायाउन सक्नु हुन्छ र अन्तिम दुईवटा कक्षामा पूरा प्रार्थनालाई दोहोऱ्याउन सकिन्छ।

"हे तिमी दयालु ईश्वर ! म एउटा सानो बालक हुँ, तिम्रो अधिराज्यमा प्रवेश गराएर मलाई उन्नत गरिदेऊ । म प्रार्थिव छु, मलाई दिव्य बनाइदेऊ, म तल्लो संसारको छु, मलाई उच्च भूमिको बनाइदेऊ, अन्धकारमय छु, उज्ज्वल बन्न सहायता गर, भौतिक छु, मलाई आध्यात्मिक बनाइदेऊ र तिम्रा असीमित कृपाहरू प्रकट गर्न सकूँ । तिमी नै शक्तिशाली, सर्व प्रेमी हौ ।"[१३९]

ख. गीतहरू (अघिल्ला गीतहरूको समीक्षा समेत)

अर्को क्रियाकलाप गर्नका लागि बालबालिकाहरूले तलको गीत गाउँन सक्छन् र उनीहरूले अघिल्ला पाठहरूमा सिकेका गीतहरूको समीक्षा गर्न सक्छन् ।

Truthful Words

C D
A mirror that's covered up in dust
A D
Cannot reflect the sun's bright light
G D
A bird with wings all full of mud
A7 D
Is unable to take flight

CHORUSM
G D
When all of our words are truthful
A D D7
Our souls are able to progress
G D
The foundation of all human virtues
A D
We know is truthfulness

CHORUS
A ship cannot catch the wind
If it is using a torn sail
Eyes can't see the path ahead
If they are covered up in veils

CHORUS (with last line repeated)

ग. उद्धरणहरू कण्ठस्थ गर्ने

नयाँ उद्धरणहरूलाई निम्न तरिकाले कण्ठस्थ गर्न बालबालिकाहरूलाई व्याख्या गर्न तपाईंलाई सुझाब दिइन्छ :

सत्यवादीता एक अत्यन्तै आवश्यक आध्यात्मिक सद्‌गुण हो । हामीले कहिल्यै पनि सानोभन्दा सानो झूठ समेत बोल्नु हुँदैन् । मानिसहरू किन झूठ बोल्छन् ? कहिलेकाहीँ उनीहरू सत्य बोल्न डराउने भएकोले यस्तो हुन्छ । तैपनि हामी सबैलाई थाहा छ कि ईश्वर हाम्रा सम्पूर्ण क्रियाकलापहरूबारे जानकार हुनुहुन्छ र उहाँबाट हामीले केही पनि लुकाउन सक्दैनौं । हामी सत्यवादी छैनौं भने अन्य सद्‌गुण विकसित गर्न हामीलाई अत्यन्तै कठीन हुनेछ, र हामीले ईश्वरको सामिप्य प्राप्त गर्ने छैनौं । अब्दुल-बहाको निम्न उद्धरणहरू कण्ठस्थ गरौं :

“सत्यता नै सबै मानवीय गुणहरूको आधार हो ।” [१४०]

माथिको उद्धरणहरूमा बालबालिकाहरूलाई कठीन लाग्न सक्ने शब्दहरूको अर्थ व्याख्या गर्न तपाईंलाई सघाउँने केही वाक्यहरू तल छन् ।

सत्यता

१. संजयले गिलास खसाल्यो र फुटायो । आमाले के भयो भनेर सोध्दा उसले सत्य बोल्यो, झूट कुरा गरेन संजयले सत्यताको सद्‌गुण देखायो ।

२. गीतासँग खेल्ने इच्छा भएकोले एउटा साथी गीताको घरमा गयो । स्कूलको काम गर्नुपर्ने भएकोले गीता खेल्न आउन सकिनन् । उसको भाइले दिदी घरमा छैनन् भन्छु भन्दा गीताले भाइलाई झुटो बोल्न दिइनन् । गीता आफैं बाहिर गएर म खेल्न आउन सक्दिन भनिन् । गीताले सत्यताको सद्‌गुण प्रदर्शित गरिन् ।

आधार

१. आलोकको पिताले घर बनाइरहेका थिए । गारो बनाउनु अघि उनले तल ढुङ्गा र सिमेन्ट खनाए । यी ढुङ्गा र सिमेन्ट नै त्यो घरको आधार हो ।

२. पढ्न र लेख्न सिक्नु अघि अक्षरहरूको आवाज सिक्नु पर्छ । यसरी अक्षरहरूको आवाज सिक्नु नै लेखपढ गर्न सिक्नुको आधार हो ।

सदगुण

१. अरूण मित्रतापूर्ण, दयालु र खुशी छ । अरूण कैयौं सद्‌गुणले भरिपूर्ण छ ।

२. श्रीमती शारदाले बालबालिकाहरूलाई न्याय, उदारता, नम्रता र इमान्दारीता जस्ता सद्‌गुण सिकाउनु हुन्छ ।

घ. कथा

आउँदो क्रियाकलाप स्वरूप सत्यताको सद्‌गुणबारे सोच्न उनीहरूलाई सघाउने निम्न कथा बताउन सक्नु हुन्छ :

एकादेशमा एउटा जवान गोठालो बस्दथ्यो । उसको बुबाले खेतमा काम गर्दथे र उसकी आमा घरको काम गर्थिन् । त्यो गोठालाले भेडा चराउँथ्यो । एक दिन उसलाई उराठ लाग्यो र आफ्ना छिमेकीहरूलाई जिस्काउने विचार गऱ्यो । उसले एकाएक कराउन थाल्यो, "ब्वाँसो ! ब्वाँसो ! ब्वाँसो ! ब्वाँसोले भेडा खान थाल्यो !" उसका सबै साथीहरू ब्वाँसो धपाएर उसलाई मद्दत गर्न भनी दौडेर आए । त्यो गोठालो भने तिनीहरूलाई देखेर खुब हाँस्न लाग्यो । त्यहाँ ब्वाँसो आएकै थिएन । त्यो केटाको यस्तो व्यवहार देखेर दिक्क मान्दै उसका साथीहरू फर्के ।

भोलिपल्ट फेरि केटाले उस्तै गयो । "ब्वाँसो ! ब्वाँसो ! गुहार ! गुहार !" भनी ठूलो स्वरले करायो । उसका केही छिमेकीहरू फेरि पनि मद्दत गर्न भनी आए तर उनीहरूलाई देखेर केटो फेरि पनि हाँस्न लाग्यो, किनकि यस पाली पनि उसले झुटो बोलेको थियो । तेस्रो दिन पनि "ब्वाँसो ! ब्वाँसो ! व्वाँसोले भेंडा खायो ! गुहार ! गुहार !" भनेको सुनियो तर फेरि पनि झुटो बोलेको होला भनेर कसैले पनि उसलाई वास्ता गरेनन् । तर त्यस दिन ब्वाँसो आएर भैंडाहरू खाइदियो । केटो एकदम दुखी भयो तर उसले एउटा राम्रो पाठ भने सिक्यो । यदि हामीले झुटो बोल्यौ भने हाम्रा बाबु आमा, दाजु भाइ, दिदीबहिनी, हाम्रा साथीहरू कसैले पनि हामीलाई पत्याउँदैनन् ।

ङ. खेलः "टच टेलिफोन"

माथिको कथा भनिसकेपछि यस दिनको अर्को क्रियाकलाप स्वरूप बालबालिकाहरूलाई 'हात्ती छुने' खेल खेलाउन सक्नु हुन्छ । बालबालिकाहरूलाई पंक्तीमा उभिन लगाउनुहोस् । उनीहरू सबैले एउटै दिशातिर फर्केर हेर्नुपर्छ, र अन्तिम बालक वा बालिकाले उपलब्ध भए कालो पाटीमा नत्र भित्तोमा वा रूखमा एउटा कागजको टुक्रा झुन्डिएको हेर्नु पर्छ । आवश्यक भए एक भन्दा बढी पंक्ती बनाउन सकिन्छ । औला प्रयोग गरी पहिलो बालक वा बालिकाको पिठ्यूमा कुनै वस्तुको चित्र कोर्नुहोस् । उसले दोस्रो बालक वा बालिकाको पिठ्यूमा कोर्छ, दोस्रोले तेस्रो बालक वा बालिकाको पिठ्यूमा उक्त चित्र कोर्छ र अरू बालक वा बालिकाले यस्तै गर्दै जान्छन् । र, अन्तिम

बालक वा बालिकाले कागजको टुक्रा वा कालोपाटीमा उक्त चित्र कोर्छ । र, तपाईंले पहिलो बालक वा बालिकाले पिठ्यूमा के कोर्नु भएको थियो त्यो अन्तिम बालक वा बालिकाले कोरेको चित्रको छेउमा कोर्नु हुन्छ । चित्रहरू सरल हुनुपर्छ ताकि सबै बालबालिकाले ती कोर्न सकून् ।

च. रङ्ग भर्ने चित्र ४

बालबालिकाहरूले चित्र ४ मा रङ्ग भरिसकेपछि प्रार्थना गर्दै कक्षा समाप्त गर्न सक्नु हुन्छ ।

छ. अन्तिम प्रार्थनाहरू

सँधै जस्तै, उद्धरणहरू र प्रार्थनाहरू पढ्दा बच्चाहरूलाई चुपचाप बस्न आग्रह गरेर कक्षा बन्द गर्नुहोस् ।

खण्ड ५

क. प्रार्थनाहरू वाचन गर्ने र कण्ठस्थ गर्ने

यो समयमा तपाईंहरूले चार वटा प्रार्थनाहरू कण्ठस्थ गरिसक्नु भएको छ, प्रत्येक कक्षा शुरू गर्दा एउटा प्रार्थना प्रयोग गर्न सकिन्छ । प्रत्येक पाठ शुरू गर्न तपाईंले यी मध्ये एउटा प्रार्थना प्रयोग गर्न सक्नु हुन्छ । बालबालिकाले पनि कमसेकम एउटा प्रार्थना कण्ठस्थ गरेको हुनुपर्छ र तपाईंले शुरूको प्रार्थना गरे पछि केही बालबालिकाहरूले पनि पाठ गर्नुपर्छ । प्रत्येक तीन वा चार कक्षामा प्रत्येक बालकले एक पटक प्रार्थना गर्ने मौका पाउनु पर्छ ।

पाठ ४ मा सिकाएको प्रार्थनालाई कण्ठस्थ गर्ने काम प्रत्येक कक्षामा गर्दै जानुपर्छ । यो क्रियाकलाप पाठ ८ सम्म जारी राख्नु पर्छ । त्यहाँ पुग्दा सबै बालबालिकाहरूले दोस्रो प्रार्थना पनि कण्ठस्थ गरेको हुनुपर्छ । आजका अरू क्रियाकलापहरू निम्न अनुसार हुनेछन् ।

हे भागवान ! मलाई बाटो देखाउ, मलाई राक्षा गर मलाई एउटा उज्यालो बत्ती र एउटा प्रकाशवान तारा बनाइदेऊ । तिमी शक्तिशाली तथा बलवान छौ ।"[१४१]

ख. गीतहरू

तलको गीत बालबालिकाहरूलाई सिकाउनुका अलावा उनीहरूले अघिल्लो पाठहरूमा सिकेको गीतहरू उनीहरूसँगै तपाईंले गाउँन सक्नु हुन्छ ।

Fountain of Generosity

```
            C
Be a fountain, be a spring
                             G
Be an ever–flowing thing
   F                       C
It is true that if you do
       Dm7        G7          C
Happiness will come to you
                    F              C
Search your heart every day
                 D7                          G7
Is there something you can give away
```

Happiness should be your goal
Give your heart, and give your soul
It is true that if you do
God will always be with you
Search your heart every day
Is there something you can give away?

Happiness should be your goal
Give your heart, and give your soul
It is true that if you do
God will always be with you.

ग. उद्धरणहरू कण्ठस्थ गर्ने

आज बालबालिकाहरूले कण्ठस्थ गर्नुपर्ने उद्धरणहरूको परिचय दिन तलका विचारहरूले तपाईंलाई सहयोग पुऱ्याउने छन् ।

ईश्वर आफ्नो सृष्टिप्रति दानी हुनुहुन्छ । उहाँले हामी सबैको हेरचाह गर्नुहुन्छ । उहाँले सबैलाई दैवी खुराक दिनुहुन्छ । उहाँले हामीलाई उपहारहरू दिनुहुन्छ, जस्तै श्रवण शक्ति, दृष्टि र बुद्धि । जसरी ईश्वर हामी प्रति दानी हुनुहुन्छ त्यस्तै उहाँ इच्छा गर्नुहुन्छ कि हामी पनि एक अर्का प्रति त्यस्तै होऔं । हामीसँग जे छ त्यसबाट हाम्रो मद्दत खोज्नेहरूलाई दिनुपर्छ । दानी हुनुपर्छ भन्ने कुरा सम्झनाका लागि तलको उद्धरणहरू कण्ठस्थ गरौं ।

"दान गर्नु र दानशील हुनु नै मेरा गुणहरू हुन्; जसले आफुलाई मेरा गुणहरूले सुशोभित गर्छ उसको भलो हुन्छ।"[१४२]

दानी

१. राम र राजिवले केही पैसा बचाएका थिए। उनीहरूले आफ्ना भाइ बहिनीहरूका लागि किताब किन्ने निर्णय गरे। राम र राजिव दानी छन्।

२. श्रीमती मर्फीले बिहानभरि केक बनाइन्। बजारमा बेच्न लाग्नु अघि उनले दुईवटा ठूला केक आफ्नो छिमेकीलाई दिइन्। श्रीमती मर्फी दानी छिन्।

गुण

१. जोएलले आफ्नो शिक्षकलाई एउटा सुन्दर गुलाब दियो। सुन्दरता गुलाबको एउटा गुण हो।

२. ढुङ्गा कडा हुन्छ। कडापन ढुङ्गाको गुण हो।

३. "मेहनतका साथ काम गर्ने इच्छा गर्नु तिम्रो एउटा गुण हो," शिक्षकले भगवतीलाई भन्नु भयो।

सुशोभित

१. सामूदायिक केन्द्रमा आज राती एउटा प्रार्थना सभा छ। बैठक कोठामा राख्न बालबालिकाले फूल टिपेका छन्। बालबालिकाले बैठक कोठालाई फूलहरूले सुशोभित गरेका छन्।

२. लिसको मुखमा सुन्दर मुस्कान छ। मुस्कानले तिनको अनुहारलाई धेरै जसो समय सुशोभित भएको देखिन्छ।

३. बसन्त ऋतुमा ऐसेलुहरू सुन्दर फूलहरूले सुशोभित हुन्छन्।

घ. कथा

अब तपाईंले बालबालिकाहरूलाई तलका कथा भन्न सक्नु हुन्छ जसले उनीहरूलाई दानशीलताको अवधारणा चित्रण गरिदिने छ।

एक दिन बहाउल्लाहले अब्दुल-बहालाई आफ्ना भेंडाहरू हेर्ने गोठालाहरूको काम निरीक्षण गर्न पठाउनु भयो। त्यसबेला अब्दुल-बहा एउटा सानो बालक हुनुहुन्थ्यो र बहाउल्लाह र उहाँको परिवारलाई यातना दिने काम शुरू भएको थिएन। पहाडी भेकमा बहाउल्लाहको

थुप्रै जग्गा थियो र उहाँसँग ठूला ठूला बथान भेंडाहरू थिए । जब निरीक्षणको काम सकिए पछि अब्दुल-बहा फर्कन तयार हुनुभयो तब उहाँसँग आउने मानिसले भन्यो, "तपाईंको पिताको प्रत्येक गोठालालाई एउटा उपहार दिने चलन छ ।" अब्दुल-बहा एकछिन चुप रहनु भयो किनकि तिनीहरूलाई दिनको लागि उहाँसँग केही पनि थिएन । तर त्यो मानिसले जिद्दि गर्दै भन्यो कि "गोठालाहरूले उपहार पाइन्छ भनेर आशा गरिरहेका छन् ।" त्यसबेला अब्दुल-बहालाई एउटा यस्तो विचार आयो जसले उहाँलाई एकदम खुशी पायो । गोठालाहरूलाई उनीहरूले स्याहार गर्ने गरेका भेंडाहरू दिने विचार गर्नुभयो । अब्दुल-बहाको आफ्नो गोठाला प्रतिको उदार विचार सुनेर बहाउल्लाह ज्यादै खुशी हुन भयो । उहाँले हँसिलो मुद्रामा भन्नु भयो, "सबैले अब्दुल-बहाको राम्ररी देखभाल गर्नुपर्छ नत्र उनले एक दिन आफैलाई नै दिएर पठाउने छन् ।" साँच्चै नै अब्दुल-बहाले जीवनभर यसै नै गरिरहनु भयो । उहाँले हामीलाई एक बनाउन र सच्चा सुख दिन आफ्नो जीवनको प्रत्येक पल आफूसँग भएको सबैथोक मानवतालाई दिनुभयो ।

ङ. खेल "जुम्ल्याह"

दुई, तीन वा चार जना बालबालिकाहरू पिठ्यूँमा पिठ्यूँ मिलाएर टुक्रुक्क बस्छन् । त्यस पछि आफ्ना कुहिना कुहिना बाँधेर उठ्ने कोसिस गर्छन् ।

च. रङ्ग भर्ने चित्र ५

अर्को क्रियाकलाप स्वरूप तपाईंले बालबालिकाहरूलाई चित्र ५ मा रङ्ग भर्न दिन सिक्नु हुन्छ ।

छ. अन्तिम प्रार्थना

सँधै झै केही बालबालिकाहरूबाट प्रार्थनाहरू वाचन गरी कक्षा टुङ्गिन्छ ।

खण्ड ६

क. प्रार्थनाहरू पढ्ने र कण्ठस्थ गर्ने

अगाडिका पाठहरूमा जस्तै आफूलाई कण्ठ आउने एउटा प्रार्थनाबाट कक्षा शुरू गर्नोस् र त्यस पछि अरू केही बालबालिकाहरूलाई प्रार्थना भन्न लगाउनोस् । प्रार्थना गरेपछि पाठ ४ मा सिकाएको प्रार्थना बालबालिकाले कण्ठस्थ गर्न तिर लाग्छन् ।

आजको पाठका लागि बालबालिकाहरूले तलका गीत सिक्न सक्छन् र अघिल्ला केही गीतहरू गाउन सक्छन् ।

Prefer Your Brother

C G Am7 C
I am thirsty, I am thirsty
Dm G C Am7
But my brother, he comes first
F Em Dm C
So I offer him the water
Dm G C
That will quench his thirst

CHORUSM
F G C Am
It is a blessing to prefer your brother
F G C Am
This is the way to show you care
F G C Am
It is a blessing to prefer your sister
F C G C
You are richer, the more you share

I am hungry, I am hungry
And my sister, she is too
So I give her some of my food
That's what's best to do
CHORUS

ग. उद्धरणहरू कण्ठस्थ गर्ने

आज बालबालिकाहरूले बहाउल्लाहका लेखनीहरूबाट उद्धरणहरू पढ्नेछन् जसलाई तलको ढङ्गमा प्रस्तुत गर्न सक्नु हुन्छः

ईश्वरले हामी प्रत्येकलाई प्रेम गर्नु हुन्छ र उहाँले मानव हृदय उहाँलाई चिन्न र उहाँलाई प्रेम गर्न सृजना गर्नु भएको छ । पवित्र हृदयले हामी उहाँको सृष्टिमा सबैभन्दा बढी त हाम्रै सह- मानवका अनुहारहरूमा ईश्वरका चिन्ह प्रतिबिम्बित भएको देख्न सक्छौं । ईश्वरप्रतिको प्रेममा हामी आफ्नो वरिपरि हामीले देख्ने सबै मानिसहरूमा हर्ष र खुशी ल्याउन चाहन्छौं । उनीहरू प्रतिको हाम्रो प्रेम यति विशाल छ कि हामीले आफ्नै लागि चाहने जीवनका असल कुराहरूको रस्वादन गरेको देख्नले हामीलाई सबै भन्दा बढी प्रफुल्लित पार्छ । त्यसरी हामी आफैबारे सोच्नुभन्दा पहिले आफ्ना सह- मानवहरूको सोच्दछौं । बहाउल्लाहको निम्न उद्धरणहरू कण्ठस्थ गरौं :

"उ धन्य छ जसले आफूलाई भन्दा बढी आफ्ना भाइलाई प्राथमिकता दिन्छ ।"[१४३]

धन्य

१. एउटा इनार र एउटा बाल्टिन छ, तर इनारबाट पानी झिक्ने उपाय छैन । अमिलियाले आफ्नो बुद्धि लगाएर एउटा डोरी फेला पार्छिन् र त्यो डोरी बाल्टिनमा बाँधेर इनार भित्र खसाल्छिन् र पानी झिक्छिन् । अमिलियाको बुद्धि ईश्वरबाट प्राप्त भएको हो । अमिलिया धन्य छिन्, उनले ईश्वरबाट त्यस्तो बुद्धि पाएकी छिन् ।

२. अमिताको परिवारले प्रत्येक दिन आफ्नै बैठक कोठामा प्रार्थना गर्छन् । धन्य छ अमिताको परिवारको घर ।

प्राथमिकता

१. जोनलाई चकलेट र भनिला आइसक्रिम मनपर्छ तर यी दुई मध्ये एउटा छान्नुपर्‍यो भने उसले भनिला छान्छ । उसले भनिलालाई प्राथमिकता दिन्छ ।

२. मनिला बाहिर गएर खेल्न सक्छे वा आफ्नो बाबुलाई बारीमा मद्दत गर्न सक्छे । उसले आफ्नो बाबुलाई बारीमा मद्दत गर्ने निर्णय गर्छे । मनिलाले आफ्नो बाबुलाई मद्दत गर्न प्राथमिकता दिन्छिन् ।

घ. कथा

आफ्ना शब्दहरू र कर्महरू दुबै मार्फत अब्दुल-बहाले कसरी निस्वार्थताका मार्गहरू देखाउनु हुन्छ कुरा तलका कथाले चित्रण गर्दछ :

अब्दुल-बहा आफ्नो लागि कम खर्चिलो लुगा चाहनु हुन्थ्यो । आफूसँग बढी लुगा भयो भने अरूहरूलाई दिनु हुन्थ्यो । एक दिन उहाँले अक्काका राज्यपाललाई अतिथि सत्कार गर्दै

हुनुहुन्थ्यो । उहाँकी धर्म पत्निलाई यस्तो लाग्यो उहाँको कोट त्यो अवसरको लागि उपयुक्त थिएन । त्यसैले उहाँले सुचिकार कहाँ गएर एउटा नयाँ कोट बनाउन लगाउनुभयो । उहाँले विचार गर्नु भयो पक्का पनि अब्दुल-बहाले पुरानो कोटको ठाउँमा नयाँ कोट राखेको थाहा पाउनु हुन्न, आखिर उहाँ सधैं सफा सुग्घर हुन चाहनु हुन्थ्यो । जब राज्यपाल आउने दिन आयो, तब अब्दुल-बहाको लागि नयाँ कोट तयार पारेर राखियो, तर अब्दुल-बहा भने आफ्नो पुरानो कोट खोज्न थाल्नु भयो । उहाँले आफ्नो पुरानो कोट माग्नु भयो र भन्नु भयो यो नयाँ कोट अवश्य पनि मेरो हैन । उहाँकी धर्म पत्निले बुझाउन कोसिस गर्नुभयो कि यो एउटा महत्वपूर्ण अवसर भएकोले नयाँ कोट सिलाएको हो । तर अब्दुल-बहाले स्वीकार्न मान्नु भएन । उहाँले भन्नु भयो, "यो कोटको पैसाले त आफूले लगाउने जस्तो साधारण पाँचवटा कोट किन्न पुग्छ ।" उहाँले भन्नु भयो, "मेरो लागि यति खर्चिलो कोट किन्नु आवश्यक छैन ।" उहाँलाई कोट चाहिएकै हो भने त्यो नयाँ कोट सुचिकारकहाँ पठाएर त्यही पैसाले पाँचवटा साधारण कोट किन्न सकिन्छ । "त्यसो भयो भने म सँग एउटा नयाँ कोट पनि हुनेछ र अरूलाई दिन चारवटा अरू नयाँ कोटहरू हुनेछन् !"

ङ. खेल. "चिप्ले किरा"

सबै बालबालिकाहरू हात समातेर पंक्तिमा उभिन्छन् । पंक्तिको एकातिरका बालबालिका आफ्नो आफ्नो ठाउँमा उभिरहन्छन् तर अर्कोपट्टि तिनीहरू यताउती हिँड्न थाल्छन् । अलि अलि गरी तिनीहरूले चिप्लेकिराको घुमाउरो आकार लिन्छन् ।

फरक तरिका :

क. पंक्तिको एक छेउको बालबालिकाले गोलाकार बनाउन थाल्छन् र अरूहरूलाई पनि घुमाउ छन् । एक अर्कोको खुट्टामा टेक्लान कि भनी अलि होशियार हुनुपर्छ ।

ख. एक पटक चिप्ले किराको आकार बनेपछि बीचका बालबालिका टुक्रक्क बसेर बीचका अरूहरूका खुट्टामुनि जान सक्छन् तर कुनै पनि बालबालिकाले हात छोड्नु हुँदैन ।

च. रङ्ग भर्ने चित्र ६

छ. अन्तिम प्रार्थना

खण्ड ७

क. प्रार्थनाहरू वाचन गर्ने र कण्ठस्थ गर्ने

तपाईं र केही बालबालिकाले शुरूका प्रार्थनाहरू वाचन गरेपछि पाठ ४ मा उल्लेख गरिएको प्रार्थनाका केही अरू उद्धरणहरू उनीहरूले कण्ठस्थ गर्न सक्छन् । पाठ ९ मा समीक्षा गर्न सिक्नका लागि उनीहरूले उक्त प्रार्थनालाई आउँदो पाठमा पूर्ण रूपमा भन्न सक्नु पर्ने कुरालाई याद राख्नुहोस् ।

ख. गीतहरू (अघिल्ला गीतहरूको समीक्षा समेत)

Joy gives Us Wings

D A7 D G D
Joy gives us wings to fly, joy gives us wings
D A7 D G D
Joy gives us wings to fly, joy gives us wings

A D
In times of joy, our strength grows in might
A D
In times of joy, our intellect takes flight
A D
In times of joy, our understanding is bright
D A7 D G D
Joy gives us wings to fly, joy gives us wings.

Dm A7 Dm A7 Dm
But when sadness visits us, when sadness visits us
A Dm A Dm
We become weak, our strength goes away
A Dm A Din
Our sights are dim, our thoughts become gray
A7
How–ev–er

Joy gives us wings to fly, joy gives us wings
Joy gives us wings to fly, joy gives us wings

In times of joy, our strength grows in might

In times of joy, our intellect takes flight
In times of joy, our understanding is bright
Joy gives us wings to fly, joy gives us wings

ग. उद्धरणहरू कण्ठस्थ गर्ने

बालबालिकाहरूले यस पाठमा कण्ठस्थ गर्ने उद्धरणहरूलाई प्रस्तुत गर्न निम्न कुराले तपाईंलाई सघाउने छ :

अब्दुल-बहा हामीलाई बताउनु हुन्छ कि खुशीले आध्यात्मिक प्रगतिलाई तीव्र गराउँछ र हर्षले हामीलाई पखेटा लगाइदिन्छ, हर्षित भएको बेला हामी अघिपछि भन्दा सशक्त हुन्छौं र खुसी भएको बेला हाम्रो बुझ्ने क्षमतामा पनि वृद्धि हुन्छ । हर्ष मावन हृदयको गुण हो । हर्षले भरिएको हृदयले उच्च अधिराज्यबाट आर्शिवादहरू आकर्षित गर्दछ । हामी सबै परिस्थितिहरूमा खुशी र हर्षित हुनु पर्छ । बहाई बालबालिकाहरूले हर्षको प्रकाश सर्वत्र फैलाउँदै उज्यालो बत्ती सरह चहकिनु पर्छ भन्ने चाहना अब्दुल-बहाको थियो । हामी सदैव हर्षित रहनु पर्छ भन्ने कुरा सम्झनाका लागि तलको उद्धरणहरू कण्ठस्थ गरौं :

"हे मानवका पुत्र ! आफ्नो हृदयको प्रफुल्लतामा खुशी होऊ, ताकि तिमी मलाई भेट्न र मेरो सुन्दरता प्रतिबिम्बित गर्न योग्य बन्न सक्नेछौ ।"[१६]

खुशी

१. रोनाल्ड आफ्ना हजुरबा र हजुर आमाबाट टाढा बस्थे । स्कूल बिदामा उनीहरू कहाँ जाने कुरा थाहा पाउँदा उनी धेरै खुशी भए । उनको हृदय खुशी भयो ।

२. माउज्यानले स्कूलमा कडा परिश्रमका साथ पढेकी थिइन् । अन्तिम परीक्षाको परिणाम देख्दा उनको हृदय खुशीले गदगद भयो ।

योग्य

१. सपनाले पढ्नमा धेरै मेहनत गरिन् र उत्तम स्थान प्राप्त गरिन् । कडा परिश्रमको लागि शिक्षकले उनको प्रशंसा गरे । सपना शिक्षकको प्रशंसाको लागि योग्य थिइन् ।

२. राजुले आफ्ना भाइ बहिनीहरूको सधैं राम्रो हेरचाह गर्दछन् । बच्चाहरूलाई उनको भरोसामा छोड्न सकिन्छ भन्ने कुरामा उनका बाबुआमा ढुक्क छन् । राजु आफ्ना बाबु- आमाको भरोसाको योग्य छन् ।

मिरर अगाडि

१. अमरीले पालिस गरेको ढुङ्गालाई उसले फेला पारेपछि त्यो यति चम्किलो भयो कि यसले उज्यालो झल्काउन थाल्यो ।

२. शुद्ध हृदयहरू जसले ईश्वरका गुणहरू प्रकट गर्दछ ।

सौन्दर्य

१. इलानाकी आमालाई आकाशमा उडिरहेका चराहरू, फूलहरू फुलेका, र समुद्रका छालहरू किनारमा घुमिरहेको देखेर आनन्द लाग्छ । उनी प्रकृतिमा सुन्दरता देख्छिन् ।

२. गीतको सुन्दरताले हाम्रो हृदयलाई यति धेरै छुन्छ कि यसले हाम्रो आँखामा आँसु ल्याउँछ ।

३. मुनिरले प्रार्थना गर्दा, उहाँले भगवानको सौन्दर्य, उहाँको प्रेम, उहाँको उदारता र उहाँको बुद्धिको सम्झना गर्नुहुन्छ ।

घ. कथा

अब्दुल-बहाले आफ्नो वरिपरीका मानिसहरूका हृदयमा कसरी हर्ष ल्याउनु हुन्थ्यो भन्ने कुरा तलको कथाले बालबालिकाहरूका लागि चित्रण गर्नेछ । कथा सुनाउदा कसैको कर्म अरूहरूका लागि हर्षको स्रोत बन्न सक्छ भन्ने कुरा देख्न बालबालिकालाई तपाईंले सघाउनु पर्छ ।

सन् १९५१ मा धर्म संरक्षकज्यूबाट धर्मपूजाको रूपमा नियुक्त गरिएका लेरोय आयस एउटा विशिष्ट बहाई थिए । अब्दुल-बहाले १९१२ मा सिकागो सहर भ्रमणगर्दा उनी एउटा भर्खरको युवा थिए । अब्दुल-बहालाई भेट्ने सौभाग्य पाएकोमा यी आध्यात्मिक बालक कत्ति उत्तेजित भए होला के तिमीहरू कल्पना गर्न सक्छौ ? एकदिन जब उनी र उनका बाबु अब्दुल-बहा बसेको होटलतिर जाँदै थिए, लेरोयले एउटा कुरा विचार गरे । उनले अब्दुल-बहालाई केही फूलहरू लैजाने विचार गरे । उनले आफूसँग भएको पैसाले धेरै सुन्दर सेतो फूलको गुच्छा किने । तर होटलमा पुगिसक्दा उनले आफ्नो योजना परिवर्तन गरिसकेका थिए । उनले अब्दुल-बहालाई कुनै भौतिक वस्तु नदिने सुन्दर फूलको गुच्छा समेत नदिने निर्णय गरेका थिए । उनले अब्दुल-बहालाई आफ्नो हृदय दिने भए । उनले अब्दुल-बहालाई दिन सक्ने त्यो नै धेरै ठूलो उपहार थियो । त्यसैले उनको बाबुले यो कसले किनेको हो भनेर उल्लेख नगरी यो फूलको गुच्छा अब्दुल-बहालाई दिए ।

अब्दुल-बहाले होटलमा उहाँलाई भेट्न आएका मानिसहरूलाई सम्बोधन गर्नुभयो । उहाँको प्रवचनभरि लेरोय उहाँका बुद्धिमानी र प्रेमपूर्ण शब्दहरू सुन्दै शान्तसँग बसे । त्यसपछि अब्दुल-बहा उठ्नुभयो र पाहुनालाई हात हल्लाउँदै हरेकलाई उहाँको प्रेमस्वरूप एक-

एकवटा सेतो फूल दिनुभयो । लेरोय अब्दुल-बहाको पछाडि उभिएका थिए । ती युवा केटाले सोचे कि, "ओ ! उहाँ मतिर फर्कनुहुनेछ र मलाई पनि सुन्दर सेतो फूल दिनुहुनेछ । ती सुन्दर फूलहरू वास्तवमै कसले ल्याइदिएको थियो भन्ने कुरा स्वामीलाई थाहा होस् भन्ने कुरा, आफ्नो हृदयमा गोप्य रूपमा शायद उनले चाहेका थिए । एक-एक गरेर सेता फूलहरू अरूलाई दिइए र लेरोयले फूल पाउनेछन् भन्ने कुरा सम्भव जस्तो देखिएन । यसपछि अब्दुल-बहा, अचानक लेरोयतिर फर्कनुभयो र उसलाई नियालेर हेर्नुभयो । प्रेमले उहाँको अनुहार प्रदीप्त भएको थियो र आँखाहरू दयाले भरिपूर्ण भएका थिए । के उहाँले उसलाई सेतो फूल दिनुभयो ? दिनुभएन, अब्दुल-बहाले उनलाई अझ धेरै मूल्यवान् कुरा दिनुभयो । उहाँले आफ्नो कोटमा एउटा रातो गुलाबको फूल पहिरिनुभएको थियो । उहाँले यही फूल निकालेर यी युवालाई दिनुभयो । लेरोयको हृदय अत्यन्तै खुसीले उफ्रियो । अब्दुल-बहालाई थाहा थियो कि त्यो सेतो फूल उहाँलाई कसले ल्याइदिएको थियो ।

ङ. खेल. "ड्रयागनको पुच्छर समात्ने"

आफू अगाडि उभिएको साथीको काँधमा आफ्ना हातहरू राखेर बालबालिकाहरूलाई पंक्तीमा उभिन लगाउनुहोस् । पंक्तीको पहिलो बालक वा बालिका ड्रयागनको टाउको हुन्छ । पंक्तीको अन्तिमका बालक वा बालिका पुच्छर बन्छ र यो टाउकोबाट उम्कन दाहिने र देब्रे गर्दै तर्किन उत्सुक हुन्छ । "शुरू गर" भन्ने संकेत नदिउन्जेलसम्म ड्रयागन सोझो रेखामा अडिनु पर्छ । एउटा बालक वा बालिकाले, गिन्ती गर्छ "एक, दुई, तीन, ल शुरू गर !" "शुरू गर" भन्ने संकेतमा टाउकालाई समात्न पुच्छर टाउकोतिर दगुर्छ । सम्पूर्ण शरीर टाउकोसँगै हिंड्नु पर्छ र त्यो टुक्रिन हुँदैन । पुच्छरलाई छुन टाउको सफल बन्यो भने अगाडिको बालक वा बालिका टाउको बनेर रहन सक्छ । उसले पुच्छर समात्नु अघि नै शरीर टुक्रियो भने टाउको पुच्छर बन्छ र उसको पछि रहेको बालक वा बालिका टाउको बन्छ । प्रत्येक बालक वा बालिकाले कम्तीमा पनि एक पटक टाउको र पुच्छर बन्ने मौका नपाउन्जेलसम्म खेल चालू रहन्छ ।

च. रङ्ग भर्ने चित्र ७

छ. अन्तिम प्रार्थनाहरू

खण्ड ८

क. प्रार्थनाहरू पाठ र कण्ठस्थ गर्नु

तपाईंलाई कण्ठस्थ आउने एउटा प्रार्थना भन्दै कक्षा शुरू गर्नुहोस् र केही बालबालिकाहरूलाई प्रार्थनाहरू वाचन गर्न लगाउनुहोस् । पाठ ४ मा उनीहरूले कण्ठ गर्न शुरू

गरको प्रार्थना सिक्ने काम पूरा गर्नु पर्छ । त्यसैले उनीहरूलाई त्यो प्रार्थना राम्ररी भन्न सक्छन् भनेर निश्चय गर्न तपाईंले त्यसलाई समीक्षा गर्नु पर्छ ।

ख. गीतहरू (अघिल्ला गीतहरूको समीक्षा समेत)

At All Times

Chorus:

E A

We should at all times manifest

B E A B

Our truthfulness and sincerity

E A

We should at all times manifest

B E A B

Our truthfulness and sincerity (repeat)

E A B

When I speak, I share from the bottom of my heart

E A B

I let kind and true words be my art

E A B

Oh what a treasure is sincerity

A E B E A E

A beautiful mix of honesty and purity

Oh what a treasure is sincerity
When I serve, I give from the bottom of my heart

I purify my thoughts and pray before I start
This way my actions can build true unity
Oh what a treasure is sincerity
Oh what a treasure is sincerity

When I pray, I pray from the bottom of my heart
I close my eyes and think of God
I don't think of my desire, I don't think of what I need
I think of how sincerity can shine through my deeds
Oh what a treasure is sincerity

Chorus (repeat twice)

ग. उद्धरणहरू कण्ठस्थ गर्ने

आज बालबालिकाहरूले सिक्ने उद्धरणहरू प्रस्तुत गर्न तपाईंले तलका विचारहरूबाट सामग्री लिन सक्नु हुन्छ :

हाम्रो हृदयमा भएका कुराहरूलाई शब्द र कर्मले प्रतिबिम्बत गर्दा हामीले इमान्दारीताको कुरालाई अगाडि प्रकट गर्दछौं । इमान्दारीताले हामीलाई अरूहरूसँगका व्यवहारहरूमा सत्यवादी र बफादार बन्न प्रेरित गर्दछन् । उदाहरणहरूका लागि आफूले गरेका केही कुराप्रति हामी क्षमाप्रार्थी छौं भन्छौं भने आफ्नो गल्ती नदोहोऱ्याउन भरमग्दुर प्रयास गर्छौं भन्ने कुरा हाम्रो हृदयमा हामीलाई महसुस हुन्छ । हाम्रो इमान्दारीताकै माध्यमबाट अरूहरूले हाम्रो हृदयको पवित्रतालाई देख्छन् र हामीमा भरोसा राख्छन् । यस गुणको महत्वलाई सम्झी राख्न हामी अब्दुल-बहाको उद्धरणहरू कण्ठस्थ गर्छौं:

"हामीले सदैव आफ्नो सच्चाइ र इमान्दारीता प्रकट गर्नु पर्छ ... ।"[१४४]

प्रकट गर्ने

१. समुद्रको किनारामा आफूले भेटेको शंखे किरामा लागेको माटो असिमले सफा गरे र त्यो चिल्लो र टल्कने नबनुन् जेलसम्म त्यसलाई पुछिरहे । उनले त्यसो गरी सिध्याएपछि शंखे किराको वास्तविक सौन्दर्य प्रकट भयो ।

२ सूर्य उदाउँदै गए पछि र बिहानको कुहिरो हट्दै गएपछि पहाडहरूको भव्यता प्रकट भयो ।

इमान्दारीता

१. लियोका सहपाठीहरू पढ्नुको सट्टा अधिकाँश समय खेल्छन् । उनीहरूले विद्यालयमा राम्रो गर्दैनन् कि भन्ने चिन्ता लियोलाई लाग्छ, त्यसैले उसले उनीहरू सबै मिलेर सँगै पढ्ने सल्लाह दिन्छ र उनीहरूले एक अर्कालाई पढ्नमा कसरी सहयोग गर्न सक्लान् भन्ने उपायहरू सोच्छ । आफ्ना सहपाठीहरूप्रति लियोको चिन्ता इमान्दार छ ।

२. आफ्नो गृहकार्य दिनहुँ गर्छु भन्ने वचन रोजाले आफ्नी आमालाई दिइन् । आफ्ना आमा-बुबा टाढा गएका बेला रोजा मेहनतपूर्वक आफ्ना गृहकार्यहरू गर्छिन् । आफ्नो वचनमा रोजा इमान्दार छिन् ।

घ. कथा

कुनै गुण हुनुको अर्थ के हुन्छ भन्ने कुरा उक्त गुणको अभाव देखाउने कथा सुन्दा हामीले त्यसलाई अझ बढी राम्ररी बुझ्न सक्छौं भनेर तपाईंले बालबालिकाहरूलाई आजको कथाको परिचयमा व्याख्या गर्ने चाहना गर्न सक्नु हुन्छ ।

सात जना छोराछोरी भएका श्रीमान र श्रीमती बस्ने एउटा घरको पछिल्तिर एउटा ठूलो रूख वर्षौंदेखि उभिएको थियो । रूख बढ्दै जाँदा त्यसका हाँगाहरू उचालिए र फैलिए, र तिनले त्यस परिवारको घरको पछाडी पट्टी छायाँ दिए । हिउँदको एक बिहान त्यस घरका बुबाले रूख मुनिबाट कतै जाँदै गर्दा एउटा छिमेकीलाई भेटे । उनीहरू दुबैले केही बेर गाउँको हालचाल बारे कुरा गरे । केही बेर पछि रूखलाई हेर्दै छिमेकीले ती मानिसलाई भने, "हेर्नुहोस् त, तपाईंले यो विशाल रूख काट्ने बेला साँच्चै नै भैसकेको छ । यो फैलिरहेछ र अनियन्त्रित छ । एउटा हाँगो भाँचियो र तपाईंको छानामा खस्यो भने, अथवा झन नराम्रो, छायाँमा खेलिरहेको अवस्थामा तपाईंको कुनै एउटा छोरा वा छोरी माथि चोट लाग्ने गरी खस्यो भने ? "ती दुई व्यक्तिहरू छुटिएपछि ती मानिसले छिमेकीको सल्लाहबारे विचार गरे । उनले सम्झन सक्ने समय भन्दा अगाडिदेखि त्यो रूख त्यस स्थानमा उभिएको थियो र त्यसबाट कुनै हानी भएको थिएन । गर्मी महिनामा त्यसले राम्रो छायाँ दिन्थ्यो र हिउँदको कठोर हुरीबाट घरलाई बचाउँथ्यो । त्यो स्थीर र बलियो देखिन्थ्यो । "तै पनि मेरो छिमेकीले शायद ठीकै भन्दैछन्, "ती मानिसले आफैलाई भने । "जे देखिन्छ त्यो कहिलेकाहीं धोका हुन सक्छन् । रूख देखिए जस्तै स्थीर छैन भने नि ?" त्यसैले उनले त्यसलाई ढाल्ने निर्णय गरे ।

त्यो गाह्रो काम थियो किनभने रूख वास्तवमै ठूलो थियो र त्यसका धेरै हाँगा विंगाहरू थिए, कुनै कुनै त अत्यन्तै अग्ला थिए । ती मानिसले त्यसलाई ढालिसक्ना साथ छिमेकी आइपुगे । यस पटक उनी आफ्ना दुई छोराहरू र एउटा गाडा सहित आएका थिए । "म देख्दैछु, तपाईंले रूख ढाल्ने नै निर्णय गर्नु भएछ," काठका धेरै थुप्रोहरूतिर हेर्दै ती छिमेकीले भने, "ती काठका थुप्रोहरू लैजान तपाईंलाई कोही चाहिएको अनुमान म गर्छु । शायद

तपाईंलाई हामी सहयोग गर्न सक्छौं । मैले मेरो गाडा र मेरो दुई छोराहरू लिएर आएको छु, र ती काठहरूलाई यहाँबाट हटाउन मद्दत गर्न सक्छौं ।" जवाफ नै नपर्खी उसका छोराहरूले नजिकै रहेको गाडामा काठहरू उठाएर राख्न थाले । उनीहरू काठ लिएर हिंडेपछि ती मानिस काटिएको रूखको फेदमा बसे जुन रूखले उनको घरलाई त्यति लामो समयसम्म छहारी दिएको थियो ।

त्यसै बेला उनले महसुस गरे कि उनको छिमेकी उनको परिवारको सुरक्षा बारे अलिकति पनि चिन्तित थिएनन्, उनको चिन्ता त आगो बाल्ने दाउरा रहेछ जुन दाउराले उनलाई हिउँदका चीसा दिनहरू भरिनै उनलाई न्यानो राख्ने थिए । "जे देखिन्छ त्यो वास्तवमै कहिलेकाहीँ धोका हुन सक्छ" सुस्केरा हाल्दै उनले भने ।

ङ. खेलः "तातो र चीसो"

एक बालक वा बालिकालाई कोठाबाट बाहिर जान वा कक्षा भैरहेको ठाउँबाट केही टाढा जान लगाएर यो खेल शुरू गर्नुहोस् । अरू केटाकेटीहरूले वा रङ्ग भर्ने पेन्सील जस्तो सानो वस्तुलाई लुकाएर राख्छन् र उसलाई बोलाइन्छ र त्यो वस्तु भेट्न लगाइन्छ । बालक वा बालिका त्यस वस्तुको जति नजिक हुँदै जान्छ बालबालिकाहरूले उत्तिनै ठूलो स्वरमा ताली बजाउँदै जान्छन् । त्यो वस्तु लुकाएको ठाउँबाट बालक वा बालिका टाढा गयो भने उनीहरूको तालीको आवाज सानो बन्दै जान्छ । तालीको सट्टा बालबालिकाहरूले उक्त बालक वा बालिका लुकाएको वस्तुको नजिक आउँदा "न्यानो" "अझ न्यानो" र "तातो" भन्न सक्छन् । लुकाएको ठाउँबाट ऊ टाढा जाँदा उनीहरूले "चिसो" "झनै चिसो "र "हिउँ जस्तै चिसो" भन्छन् । लुकाइएका वस्तु खोजिरहेको साथीलाई बालबालिकाहरूले झुक्याउनु वा गलत मार्ग नदेखाँउन ख्याल पुऱ्याउनु पर्छ, नत्र अरूहरूमाथिको उसको भरोसा टुट्छ र खेल निरर्थक बन्न जान्छ :

च. रङ्ग भर्ने चित्र ८

छ. अन्तिम प्रार्थना

खण्ड ९

क. प्रार्थनाहरू पाठ गर्ने र कण्ठस्थ गर्ने

आउँदो कक्षामा उनीहरूलाई कण्ठस्थ गर्न एउटा नयाँ प्रार्थना सिकाउने संकेत गर्दै उनीहरूले अगाडि नै कण्ठस्थ गरेको दुईवटा प्रार्थनाहरूको पुनरावलोकन गर्ने सल्लाह तपाईंलाई दिइन्छ । तपाईंले आजको पाठ सधैंको जस्तो गरी शुरू गर्नु हुनेछ ।

ख. गीतहरू (अघिल्ला गीतहरूको पुनरावलोकन समेत)

Be Like the Earth

C G
See the earth
F G C
ItÚs so humble
G
Has all GodÚs wealth to give
F G C
Everything we need to live
C G
Let us walk on it every day
F G C
But have you ever heard it say
G
"I am richer
F G C
Greater than you"

See the tree
It's so humble
The more its fruits abound
It bows closer to the ground
And shares the fruit that way
But have you ever heard it say
"I am richer
Greater than you"

C G
Be like the earth
F G C
Be like the tree
G
Rise to the heaven of glory

F G C
On the wings of humility
G
Rise to the heaven of glory
F G C
On the wings of humility

ग. उद्धरणहरू कण्ठस्थ गर्ने

तलका धारणाहरूले कण्ठस्थ गर्नका लागि आजको उद्धरणहरूको परिचय दिन तपाईंलाई सहयोग गर्नेछन् ।

नम्रता भनेको एउटा अति महत्वपूर्ण आध्यात्मिक गुण हो । ईश्वरको अगाडि नम्र रहने व्यक्तिले ईश्वर र उनको सृष्टिको महानता बुझ्दछ । उसले आफूलाई पूर्णत ईश्वरको इच्छामै समर्पित गर्दछ । हामी ईश्वरको अगाडि नम्र रहँदा हाम्रा हृदयहरू खुशीले भरिन्छ । हामी तलको उद्धरणहरू कण्ठस्थ गरौं ।

"धन्य छ त्यो ठाउँ र त्यो घर, र त्यो स्थान र त्यो सहर र त्यो हृदय, र त्यो पहाड र त्यो आश्रय र त्यो ओडार र त्यो उपत्याका र त्यो भूमि र त्यो सागर र त्यो द्वीप र त्यो मैदान, जहाँ ईश्वरको नामको उच्चारण गरिन्छ र उनको स्तुति हुन्छ ।"[१४५]

"हे मानवका पुत्र ! मेरो समक्ष तिमी आफूलाई समर्पण गर, ता कि म तिमीलाई प्रसन्नतासाथ दर्शन दिन सकूँ ।"[१४६]

समर्पण

१. जिनाब गणितका आफ्ना कार्यक्रमहरू मिहिनेतपूर्वक काम गर्छिन् र सधैं राम्रो गर्छिन् । उनी समर्पण हुन्छिन् र कहिल्यै पनि आफ्ना उपलब्धीहरूको घमण्ड गर्दिनन् ।

२. याङ्गफको छिमेकका केटाकेटीहरू पढ्न सिक्न उत्सुक छन् र उनीहरूका लागि एउटा सानो कक्षा शुरू गर्न उसलाई भनियो । उनीसँग थोरै अनुभव भए पनि र उनले आफूलाई अयोग्य महसुस गरे पनि उनले ईश्वरमा भरोसा गर्छन् र आफूले सक्दो राम्रो गर्छन् । उनी आफूलाई आफ्नो कार्यमा समर्पण गर्छन् ।

घ. कथा

नम्रता अब्दुल-बहाका सबभन्दा उल्लेखनीय गुणहरू मध्ये एउटा थियो । मित्रहरूले अब्दुल-बहालाई थुप्रै उपाधीहरू दिन चाहन्थे तर उहाँ आफूलाई "अब्दुल-बहा" मात्र भनेको

रूचाउनु हुन्थ्यो, "अब्दुल-बहा" को अर्थ "ईश्वरको सेवक" हो । उहाँ सधैं साधारण कुराहरू मन पराउनु हुन्थ्यो । एक पटक पश्चिमका एक जना धेरै धनी मित्रहरूले अब्दुल-बहालाई खाना खान अघि हात धुनका लागि एउटा विशेष व्यवस्था मिलाएका थिए । विशेष खालका लुगा लगाएको केटालाई एक आकर्षक अंखोरामा सफा पानी बोक्न लगाएका थिए र उनको लागि एउटा सुगन्धित रूमालको पनि व्यवस्था गरेको थियो । मित्रहरूको समूह सँगसँगै सानो केटो, अँखरा र रूमाल लिएर आफूतिर आउन थाले भन्ने स्वामीले जुन बेला यो देख्नु भयो, उहाँले उनीहरूको इच्छा बुझिहाल्नु भयो । उहाँले नजिकै पानी पाउनु भयो र बगैंचाको हातामा भएको एउटा टुक्रा कपडाले हात पुछ्नु भयो । प्रशन्न मुद्रामा आफ्ना पाहुनाहरूलाई भेट्न जानु भयो र त्यो पानीले उनीहरूका आफ्नै हात धुन आग्रह गर्नुभयो ।

ङ. खेलः "कहिलेकाहीँ म अग्लो हुन्छु"

एउटा बालकको आँखामा पट्टी बाँधिन्छ र अरू उसको वरिपरि उभिन्छन् । एक स्वरमा उनीहरूले भन्छनः

"म एकदम अग्लो छु" (उनीहरू आफ्ना खुट्टाका औंलामा तन्किएर उभिन्छन् र सकेसम्म अग्लो बन्छन्),

"म एकदम पुड्को छु" (उनीहरू टुक्रुक्क बस्छन् र सकेसम्म होचो बन्छन्न् ।

"कहिले म अग्लो हुन्छु" (फेरि उभिन्छन्)

"कहिले म पुड्को हुन्छु" (टुक्रुक्क बस्छन्)

शिक्षकले अग्लो हुने हो कि पुड्को हुने हो संकेत दिन्छन् र उनीहरूले एकै स्वरमा भन्छन् :

"भन अहिले हामी के छौं !"

पट्टी बाँधेको बालकले उनीहरूको आवाजको उचाईबाट अन्दाज गर्नुपर्छ । एक एक गरेर प्रत्येक बालकले पट्टी बाँध्ने मौका पाउँछन् ।

च. रङ्ग भर्ने चित्र ९

छ. अन्तिम प्रार्थना

खण्ड १०

क. प्रार्थनाहरू पाठ गर्ने र कण्ठस्थ गर्ने

कक्षा शुरू गर्न सधैं झै तपाईं र केही विद्यार्थीले प्रार्थनाहरू वाचन गर्नु हुन्छ । त्यस पछि तपाईंले तलको प्रार्थना कण्ठस्थ गर्न शुरू गर्न सक्नु हुन्छ, जुन प्रार्थनामा उनीहरूले आउँदा दुई पाठहरूमा आफ्ना प्रयत्नहरू केन्द्रित गर्ने कार्य कायम राख्छन् । पाठ १३ मा तपाईंले उनीहरूसँग सम्पूर्ण प्रार्थनाको समीक्षा गर्न हुनेछ ।

> **"धन्य छ त्यो ठाउँ र त्यो घर र त्यो स्थान र त्यो सहर, र त्यो हृदय, र त्यो पहाड, र त्यो आश्रय, र त्यो ओढार, र त्यो उपत्यका, र त्यो भूमि, र त्यो सागर, र त्यो द्वीप, र त्यो मैदान, जहाँ ईश्वरको नामको उच्चारण गरिन्छ र उनको स्तुति हुन्छ ।"[१४७]**

ख. गीतहरू (अघिल्लो गीतहरुको समीक्षा समेत)

I Thank and Praise Thee Lord

```
C      Am          Em
I thank and praise Thee Lord
              F            G
For the crown of mercy
         C         Am
Set upon my head
  F                C
It will forever glow
      G7           Am
The more gratitude I show
     Dm            G7         C
I thank and praise Thee Lord
```

I thank and praise Thee Lord
For the love and knowledge
Implanted in my heart
They will grow and grow
The more gratitude I show
I thank and praise Thee Lord

I thank and praise Thee Lord
For the light of truth
That illumines my eyes

I will see Thy bounties flow
The more gratitude I show
I thank and praise Thee Lord
I thank and praise Thee Lord

ग. उद्धरणहरू कण्ठस्थ गर्ने

कण्ठस्थ गर्नका लागि नयाँ उद्धरणहरू विद्यार्थीहरूलाई तलको ढङ्गमा परिचय गराउँन सकिन्छ ।

हामीले सानोभन्दा सानो उपहार पाउँदा पनि उपहार दिने व्यक्तिलाई धन्यवाद दिन्छौं । "हामी माथि आफ्नो असीम कृपाको वृष्टि गर्नु भएकोमा, आफ्नो प्रेमले हाम्रो हृदयलाई भरिपूर्ण गराउनु भएकोमा र आफ्नो ज्ञानको एउटा अंश हामीलाई प्रदान गर्नु भएकोमा हामी ईश्वरप्रति कृतज्ञ हुनुपर्छ भनेर अब्दुल-बहा हामीलाई बताउनुहुन्छ । हामी कठीन अवस्थामा समेत हरेक समयमा ईश्वरप्रति कृतज्ञ रहनु पर्छ । ईश्वरलाई धन्यवाद दिनुले हामीलाई उहाँको असीम दानशीलताहरू ग्रहण गर्न सक्षम बनाउँछ ।

"खुसी होऊ र खूब प्रशन्न बन र ईश्वरलाई धन्यवाद अर्पण गर्न तत्पर होऊ ताकि धन्यवाद ज्ञापनले अनुग्रह बढाउन उपयोगी बनोस् ।"[१४८]

उपयोगी

१. नदिया सधै सफा-सुग्घर रहन्छिन् । उनलाई थाहा छ कि आध्यात्मिक विकासको लागि स्वच्छता जरूरी छ । स्वच्छताले आध्यात्मिकतालाई बढाउन उपयोगी हुन्छ ।

२. परिवारका महत्वपूर्ण विषयहरूमा सेफको परिवार नियमित रूपमा कुराकानी गर्छ । उनीहरूको बीचमा मेलमिलाप छ किनभने उनीहरू मिलेर छलफल गर्छन् । छलफलले सामञ्जस्यतालाई बढाउन उपयोगी हुन्छ ।

घ. कथा

कुनै समयमा माया नाम गरेकी एउटी बालिका थिइन् । उनी हिउँदमा अत्यन्तै जाडो हुने ठाउँमा बस्थिन् । धेरै वर्षदेखि मायाले हिउँदमा एउटै कोट लगाउँदै आइरहेकी थिइन् र त्यो कोट फाटिसकेको थियो र अत्यन्तै सानो थियो । हिउँद फेरि आउनु अगाडि मायालाई नयाँ कोट चाहिएको सबैले देखेको थिए तर नयाँ कोट किन्न पुग्ने पैसा उनको परिवारसँग थिएन ।

मायाको घर देखि बाटो तल छेउमा बस्ने एउटा किसानले तिनलाई भने कि नयाँ कोट बनाउँन मायाले उसको भेडाको ऊन लिन सक्छिन् । वसन्त ऋतुमा भेडाको ऊन बाक्लो भएर कट्न योग्य हुन्जेलसम्म तिनले पर्खनु पर्ने कुरा उनले बताए । माया आफ्नो कृतज्ञता देखाउँन चाहन्थिन र वसन्त ऋतु पर्खने क्रममा तिनल प्रत्येक दिन केही समयका लागि खुशीसाथ भेडाको स्याहार सुसार गर्दै किसानलाई सहयोग गरिन् । मायाले किसानका भेडाहरूलाई पराल र फलफूलहरू खुवाइन्, तिनलाई थप्थपाइन् र तिनलाई गीतहरू गाएर सुनाइन् पनि ।

वसन्तमा किसानले भेडाको ऊन काटे र मायालाई दियो । ऊनलाई कसरी नरम बनाउने र कात्न तयार गर्ने भनेर देखाए । मायाले किसानलाई धन्यवाद दिइन् र घरतिर लगिन् । छिमेकमा बस्ने एक वृद्ध महिलाले मायाले ऊन बोकेको देखिन् र त्यसलाई धागो कातिदिने प्रस्ताव गरिन् । माया असाध्यै कृतज्ञ बनिन् र वृद्ध महिलालाई धन्यवाद दिने उपाय सोच्न थालिन् । तिनले वृद्ध महिलाको बगैँचामा थुप्रै सागसब्जीहरू उम्रिएको देखिन्, त्यसैले गृष्म ऋतु भरि नै मायाले सागसब्जी टिपिन्, धोइन् र तिनलाई पकाउँन वृद्ध महिलालाई लागिदिइन् ।

धागो तयार भएपछि मायाले केही राता बयर टिपिन् र धागोलाई रातो बनाएर रङ्गाइन् । त्यसपछि तिनी कपडा बुन्ने मानिसकहाँ गइन् र धागोलाई लुगा बनाउनु पर्ने आवश्यकताबारे बताइन । ती दयालु लुगा बुन्ने मानिस लुगा बनाइदिन प्रशन्नताका साथ राजी भए । ती लुगा बुन्ने मानिसले धागोबाट सुन्दर रातो लुगा बनाइरहँदा मायाले आफ्नो कृतज्ञता प्रकट गर्न लुगा बुन्ने ती मानिसको कार्यशालालाई प्रत्येक अपरान्ह सफा गरिदिइन् ।

कपडा तयार पछि माया सूचीकार कहाँ गइन् र हिउँद आइरहेको र उनलाई नयाँ कोट आवश्यक भएको कुरा बताइन् । उनले कपडा देखाइन् र सूचीकारले त्यसबाट कोट बनाइदिने बताए । माया उनलाई धन्यवाद दिन चाहन्थिन् त्यसैले प्रत्येक दिन सूचीकार काम गरिरहँदा उनको पसल अगाडिको बाटोमा झरेका वसन्तका पातहरू बडारिदिइन् । सूचीकारले नाप्यो, काट्यो, पिन लगायो र कोट तयार नहुन्जेलसम्म सिलायो । माया अत्यन्तै खुशी भइन् । उनले सूचीकारलाई धन्यवाद दिइन् र कोट लगाइन् -यो विछट्टै राम्रो थियो !

माया घरमा पुग्दा नयाँ कोट लगाएकी उनी जति खुशी थिइन् उनको परिवार पनि उत्तिकै खुशी थियो । त्यो कोट बनाउँन सहयोग गर्ने सबै मानिसलाई उनीहरूले साधारण खाना खान निम्तो दिने निर्णय गरे । त्यसैले ती किसान, वृद्ध महिला, लुगा बुन्ने मानिस, सुचीकार मायाको घरमा आए । हिउँदमा आवश्यक हुने नयाँ कोट मायासँग भएको कुरा थाहा पाएर उनीहरू सबै खुशी भए ।

तर मायाको 'धन्यवाद' दिने काम अझै सकिएको थिएन । भोलिपल्ट बिहान मायाले आफ्नो नयाँ कोट लगाइन् र भेडालाई भेट्न गइन् ।

"धन्यवाद, भेडाहरू !" उनले भनिन्, "तिमीलाई धन्यवाद, धन्यवाद, यस सुन्दर न्यानो कोटका लागि !"

"भ्याँ !" भेडाहरूले जवाफ दिए र यस्तो लाग्थ्यो ती उनीप्रति मुस्कुराइरहेका थिए ।

ङ. खेल : "द्रूत आवेग "

हातहरू जोडेर विद्यार्थीहरूलाई एउटा गोलाकार बनाउन लगाउनुहोस् । बालबालिकाहरूले समूह वरिपरि नाडीको संकेत पठाउनु पर्छ । एउटा बच्चाले आफ्नो छेउको बच्चाको हात चाँडो गरी समातेर थिच्नु पर्छ जसले उक्त संकेत अर्को बच्चामा सार्नु पर्छ र यस्तै गर्दै उसले अर्कोमा सार्दै जानु पर्छ । जबसम्म उक्त संकेत पहिलो बच्चामा फर्केर पुग्दैन । बालबालिकाहरूलाई चाँडो र झन् चाँडो गर्दै जानका लागि ताल मिलाउनु पर्छ र चुनौती दिनु पर्छ । बालबालिकाहरूले आधारभूत खेल सिकेपछि तपाईंले नाडीको स्पन्दनलाई विपरित दिशातिर पठाउन वा र प्रत्येक नाडीको गतिमा थिच्ने संख्या बढाउन लगाउन सक्नु हुन्छ ।

च. रङ्ग भर्ने चित्र १०

छ. अन्तिम प्रार्थना

खण्ड ११

क. प्रार्थनाहरू पाठ गर्ने र कण्ठस्थ गर्ने

सँधैको जस्तै गरी पाठ शुरू गर्नुहोस् र अघिल्लो पाठमा उल्लेख गरिएको प्रार्थना कण्ठस्थ गर्ने प्रयास कायम राख्न बालबालिकाहरूलाई सहयोग गर्नुहोस् ।

ख. गीतहरू (अघिल्ला गीतहरूको समीक्षा समेत)

Looking for Good

C
I've got excellence as my goal
F7
But I've got a long, long way to go
C

```
And I know it helps me on my way
               G7           C
When I see the good in every day
       F7
So if I see something you do wrong
             C
I won't sing about it in this song
            G7
I won't talk about it with my friends
             F7            C
I won't even think about it again.

CHORUSM
               F7
I'll look at the good in you
               C
I'll look at the good in you
                 G7
I know that you'd want me to
                F7
Cause that's what I'd want you to do
                       F7
And God looks for the good in me
                 C     an
He looks for the good in me
       C          G
And when I put a cover
           F7
On those little faults of others
     C               G7                C
I hope God will put a cover on my faults too
```

'Abdu'l–Bahá was very wise
He saw your heart inside your eyes
and when He noticed something wrong

He'd find some way to make you strong
So if I find some fault in you
I know just what I have to do
I won't go tell anybody else
No, I won't even tell myself

CHORUS

ग. उद्धरणहरू कण्ठस्थ गर्ने

तलका विचारहरू बालबालिकाहरूसँग बाँड्दै आजको उद्धरणहरू उनीहरू सामु प्रस्तुत गर्न हुन तपाईंलाई सल्लाह दिइन्छ :

क्षमा ईश्वरको एउटा सद्‌गुण हो । एक अर्काप्रति सहनशील हुनुपर्छ भनेर अब्दुल-बहाले सधै साथीहरूलाई भन्नुहुन्थ्यो । हामीले क्षमाशील आँखाले हेर्नुपर्छ र एक अर्काका दोषहरूलाई मात्र देख्ने गर्नुहुन्न । अब्दुल-बहाको उद्धरणहरूलाई अनुसरण गर्‍यौं भने हामीहरूले गल्ती गरेको खण्डमा आफ्ना साथीहरूलाई मात्र होइन हामीप्रति निर्दयीहुनेहरूलाई पनि क्षमा गर्न सक्नेछौं । क्षमाशील हुने आफ्नो प्रयत्न बढाउनुका लागि तलको उद्धरणहरू कण्ठस्थ गरौं :

"... क्षमा र दया अनि ईश्वरका प्रिय : पात्रहरूका हृदयलाई प्रसन्न पार्ने गुणहरूद्वारा आफूलाई सुशोभित गराऊ ।"[१४९]

प्रसन्न

१. उर्सुला बिरामी थिइन् । एल्सी भन्ने उनकी साथीले फूलको गुच्छा लिएर उनलाई भेट्न आइन् र कथाहरू सुनाउँदै तथा कुराकानी गर्दै धेरैबेर उनीसित बिताइन् । एल्सीको भेटले उर्सुलालाई धेरै सञ्चो महसुस भयो । यो भेटबाट उर्सला धेरै प्रसन्न बनिन् ।

२. नजिकैको सहरमा काम गर्न गएका आफ्ना श्रीमानबाट श्रीमती सांचेले एउटा लामो पत्र प्राप्त गरिन् । पत्रमा उनले आफू छिट्टै घर आउने सुसन्देश लेखेका थिए । उक्त सुसमाचारबाट उनी प्रसन्न भइन् ।

प्रियः पात्र

१. शिक्षिकाले आफ्ना सबै विद्यार्थीहरूलाई माया गर्छिन् र प्रत्येकलाई विशेष ध्यान दिन्छिन् । उनीहरू शिक्षकको प्रिय पात्र हुन् ।

२. जेम्सलाई विद्यालयमा पढाइने सबै विषयहरू मन पर्छन् तर उनले बिज्ञानमा सबैभन्दा राम्रो गरे । त्यसैले जेम्स बिज्ञान शिक्षकका प्रिय पात्र हुन् ।

घ. कथा

जुन बेला अब्दुल-बहा अक्कामा बस्दा, त्यहाँ एउटा गभर्नर थियो जसले समय-समयमा बहाईहरूलाई दुःख दिने कोसिस गर्थ्यो । एकपटक उसले बहाईहरूको जीविकोपार्जन गर्ने साधनहरू नै नष्ट गरिदिने योजना बनायो । त्यसैले उसले आफ्नो अङ्गरक्षकलाई बहाईहरूका सबै पसलहरूमा ताला लगाएर बन्द गरी साँचो ल्याउनु भनी आदेश दियो । तर अब्दुल-बहाले गभर्नरको योजना थाहा पाउनुभयो र अर्को दिन साथीहरूलाई पसल नखोल्ने सल्लाह दिनुभयो । उहाँले तिनीहरूलाई भन्नुभयो, "पर्खौं र हेरौं ईश्वरको के आज्ञा हुन्छ ।"

गभर्नर छक्क पर्‍यो, किनभने पसलहरू खुलेनन्, त्यसैले अङ्गरक्षकले चाबी ल्याउन सकेन । तर त्यसपछि के गर्ने भन्ने कुरा सोच्दासोच्दै कल्पना नगरेकै घटना घट्यो । त्यस सहरबाट उसलाई गभर्नर पदबाट हटाइएको टेलिग्राम सरकारबाट आयो । त्यसैले बहाईहरूका पसलहरू सुरक्षित भए ।

गभर्नरलाई अक्का छोडेर डमास्कस जाने उर्दी भयो । ऊ साह्रै खिन्न भयो । ऊ छिट्टै र एक्लै जानुपर्ने भयो । उसको परिवारको के अवस्था होला ? सरकारको विश्वास गुमाएको व्यक्तिलाई कसले सहयोग गर्छ र ? अब्दुल-बहाले यो खबर पाउनुभयो र उसलाई भेट्न जानुभयो । ऊ कहिल्यै पनि बहाईको विरोधी नभएको जस्तो गरी उहाँले त्यस दुःखी मानिसलाई ठूलो दयाको वर्षा गराउनुभयो । उसका बितेका नराम्रा कामहरूबारे उहाँले एकपटक पनि बताउनु भएन । यसको सट्टामा, उहाँले जे जसरी हुन्छ त्यसरी मद्दत गर्नुभयो । पूर्व गभर्नर आफ्नो परिवारलाई मात्र छोडेर जाँदा धेरै दुःखी भयो । अब्दुल-बहाले उसलाई विश्वास दिलाउनु भयो कि यो सबै कुरा उहाँले हेर्नुहुनेछ । पछि अब्दुल-बहाले एउटा आरामदायी यात्राको व्यवस्था गरिदिनुभयो, एउटा भरपर्दो मानिस खोजिदिनुभयो, सबै खर्चहरू दिनुभयो र गभर्नरको परिवारलाई डमास्कस पठाइदिनुभयो ।

जब पूर्व गभर्नरको आफ्नो परिवारसँग फेरि पुनर्मिलन भयो, ऊ साह्रै नै खुसी भयो । कृतज्ञताले भरिपूर्ण भएर, उसले परिवारलाई पुर्‍याउन आएको मानिसतिर फर्केर बाटोमा लागेको खर्चबारे सोध्यो । "यो सबै अब्दुल-बहाले तिरिसक्नुभएको छ," उक्त व्यक्तिले भन्यो । त्यसपछि उसले त्यो व्यक्तिलाई यात्राभरि दया र लगनशील भएको हुनाले एउटा उपहार दियो । तर उक्त व्यक्तिले त्यो उपहार लिन मानेन उसले भन्यो कि उसले केवल

अब्दुल-बहाको आज्ञा पालन गरेको हो र आफूले गरेको सेवा बापत् केही नलिने कुरा गयो । त्यसपछि पूर्व गभर्नरले एक रात उसको घरमा पाहुना बस्न आग्रह गयो । उसले भन्यो कि मैले अब्दुल-बहाको निर्देशन पालन गर्छु, उहाँले मलाई भन्नुभएको छ कि ढिलाइ नगरीकन अक्का फर्कनु । पूर्व गभर्नरले अब्दुल-बहालाई एउटा पत्र लेख्दासम्म बस्न भन्यो । उसले यो कुरा भने मान्यो र त्यो पत्र अक्का पुगेपछि अब्दुल-बहालाई दियो । पत्रमा भनिएको थियोः "हे अब्दुल-बहा, म प्रार्थना गर्दछु कि मलाई माफ गर्नुहोस् । मैले बुझिन । मैले हजुरलाई चिनिन । मैले हजुरप्रति धेरै खराब काम गरें । हजुरले मलाई महान् काम गरिदिएर पुरस्कृत गर्नु भयो ।"

ङ. खेलः "मानिस मानिसबीच"

"मानिस मानिसबीच" भन्दै ताली बजाउँदै बालबालिकाहरूलाई आफूखुशी यताउता हिंड्न लगाउनुहोस् । तपाईंले उनीहरूलाई "पिठ्यू पछि पिठ्यू" भन्दा उनीहरू रोकिनु पर्छ र प्रत्येक एक साथीको पछाडि पिठ्यू फर्काउनु पर्छ । तपाईंको संकेतमा उनीहरूले "मानिस मानिसबीच" भन्दै ताली बजाएर फेरि हिंड्न थाल्नु पर्छ । तपाईंले उनीहरूलाई "मुखामुख" भन्दा उनीहरू रोकिन पर्छ र निहुरिएर आफ्नो साथीको सामुन्ने अनुहार फर्काउनु पर्छ । यी दुई आदेश थुप्रै पटक दोहोऱ्याएर खेल चालू रहन्छ । अन्य आदेशहरूमा "घूँडा देखि घूँडा" र "कुहिनो देखि कुहिनोसम्म" पर्न सक्छन् ।

च. रङ्ग भर्ने चित्र ११

छ. अन्तिम प्रार्थना

खण्ड १२

क. प्रार्थनाहरू पाठ गर्ने र कण्ठस्थ गर्ने

शुरूको प्रार्थना गरेपछि बालबालिकाहरूले पाठ १० मा प्रस्तुत प्रार्थनालाई कण्ठस्थ गर्ने काम पूरा गर्नुपर्छ जसले गर्दा उनीहरूले आउँदो पाठमा त्यसलाई पुनरावलोकन गर्न र नयाँ प्रार्थना सिक्न सक्नेछन् ।

ख. गीतहरू (अघिल्लो गीतहरूको समीक्षा समेत)

Truthfulness

G D G C
Truthfulness is brighter than the light of the sun
C G D G

Truthfulness is brighter than the light of the sun
C G D G
With truthfulness, O people, beautify your tongues
C G D G
With truthfulness, O people, beautify your tongues

Honesty adorns the soul of everyone
Honesty adorns the soul of everyone
Honesty is brighter than the light of the sun
Honesty is brighter than the light of the sun.

ग. उद्धरणहरू कण्ठस्थ गर्ने

आजको उद्धरणहरू बालबालिकाहरूका लागि निम्नअनुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

हामी सबैलाई थाहा छ हाम्रा जीवनलाई सिंगार्न र हाम्रा हृदयलाई प्रफुल्लित पार्न ईश्वरले कस्ता कस्ता सुन्दर चिजहरू सृष्टि गर्नु भएको छ । तर भौतिक वस्तुहरूले भन्दा आध्यात्मिक गुणहरूले मानव जातिलाई सुन्दर बनाउँछन् । हाम्रो जीवनलाई सुसज्जित पार्ने सुन्दर गुणहरू मध्ये इमान्दारी एउटा हो । जब हामी आफूलाई इमान्दारीताबाट सुन्दर बनाउँछौं तब हामी अरूहरूका सामान उनीहरूको अनुमति बिनै लिंदैनौ र कसैलाई पनि कहिल्यै ठग्दैनौ । इमान्दारीको गुणलाई सम्झनका लागि बहाउल्लाहको यो उद्धरणहरूलाई कण्ठस्थ गरौं :

"हे मानिसहरू हो ! आफ्ना जीब्रोहरूलाई सत्यताद्वारा सुसज्जित गर र आफ्नो आत्मालाई इमान्दारीताको गहनाहरूले सुशोभित गराऊ ।"[१५०]

सुसज्जित गर

१. मालतीले बगैंचामा सुन्दर गुलाबका बोटहरू रोपिन् । ती गुलाबका फूलले बगैंचालाई सुसज्जित बनाए छ ।

२. सुनिल झूटो बोल्थे, तर अहिले सत्य मात्र बोल्छन् । सुनिलले आफ्नो जिब्रोलाई सत्यवादिताले सुसज्जित बनाएको छ ।

घ. कथा

मुल्ला बहराम धेरै वर्ष अघि इरानमा बसोवास गर्ने एक बहाई थिए । एक दिन उनले एउटा चिठ्ठी पाए जसले उनलाई धेरै चिन्तित बनायो । उनको एक भतिजोलाई बिना

कारण जेल हालिएको रहेछ । उनको भजिताको कुभलो चिताउने केही शक्तिशाली व्यक्तिहरूले उनी विरुद्ध उजुर गरेका रहेछन् र उनले कुनै अपराध नगरेको भएता पनि प्रहरीले गिरफ्तार गरको रहेछ ।

चिट्ठी पढेपछि मुल्ला बहरामले यो समस्याबारे राम्ररी विचार गरेछन् र एक सरकारी अधिकृत कहाँ गएर मद्दत माग्ने निर्णय गरेछन् । जुन बेला मुल्ला बहराम त्यस अधिकृतको घरमा पुगे, त्यसबेला ती अधिकृत थुप्रै अतिथिहरूसँग भोज खाइरहेका थिए । पुरानो लुगा लगाएको मुल्ला बहराम कोठाभित्र पसेको देखेर एकजनाले त उसलाई बाहिर निकाल्न चाह्यो । तर घरका मालिकले मुल्ला बहरामलाई देखेर निक्कै प्रेम र आदरकासाथ उनलाई भित्र बोलाए । मुल्ला बहराम जस्तो गरिब र नम्र व्यक्तिलाई त्यस अधिकृतले यस्तो शिष्टचार र न्यानोपनाले स्वागत गरेको देखेर सबै छक्क परे । ती अधिकृतले कारण बताए "मुल्ला बहराम प्रति मैले देखाएको आदर एकदम उचित छ किनकि उनी कठोर परीक्षाको समयमा पनि एक सदाचारी इमान्दारी व्यक्तिको रूपमा चिनिन्छन् ।" मुल्ला बहरामले आफ्नो समस्या बताएर ती अधिकृतले एकदम खुसीकासाथ उनको भतिजालाई तुरुन्त छाड्नका लागि एउटा पत्र लेखिदिए । ती पाहुनाहरू आश्चर्य चकित भए र अधिकृतलाई सोधे, मुल्ला बहराम यति इमान्दार छन् भन्ने तपाईंले कसरी थाहा पाउनु भयो ?" अधिकृतले जवाफ दिए: "केही समय अघि केही ऋण तिर्नु थियो तर मसँग पैसा थिएन । त्यसैले साहूसँग एउटा संझौता गरे कि ऋणको सट्टा एक टुक्रा जमीन दिनेछु । तर, त्यो जमीनको मूल्यबारे संझौता हुन सकेन । उसको साथी वा मेरो साथीको निर्णय स्वीकार गर्न सकिएन किनकि हामीले उनीहरूलाई पैसा दिएर मूल्य आफ्नो पक्षमा कायम गरेको हुन सक्थ्यो । त्यसैले हामीले एउटा व्यापारीलाई त्यो जमीनमा आफ्नो मान्छे पठाएर मूल्य कायम गर्न अनुरोध गऱ्यो । उसले मुल्ला बहरामलाई पठायो । जग्गाबाट आउने पैसाले ऋण तिर्नु पुगोस् भनेर उसले जग्गाको मूल्याङ्कन गर्ने दिनमा म उसको घरमा गएँ र उसले मेरो पक्षमा बोलोस् भनेर उसलाई एक थैलो पैसा दिएँ । उसले त्यति पैसा ६ वर्षसम्म परिश्रम गरे पनि कमाउन सक्दैनथ्यो, तर उसले त्यो पैसा लिएन । उनले "पर्खनोस्, म जग्गा हेरेर आउँछु भन्यो ।" मुल्ला बहरामले जग्गाको मूल्य मैले अन्दाज गरेको भन्दा बढी कायम गऱ्यो । त्यसैले ऊ खुसी होला भनेर मैले एक थैलो पैसा लगेर उसलाई दिएँ । तर उसले यस पटक पनि पैसा लिन इन्कार गऱ्यो । उसले भन्यो कि "जग्गाको वास्तविक मूल्य जे थियो उसले त्यहीं नै कायम गरेको थियो । यसरी जग्गाको मूल्य मूल्याङ्कन गर्नु उसको कामै थियो र त्यसको लागि उसले तलब पाउँथ्यो, त्यस कामको लागि अरू थप रकम लिनु ठीक होइन ।"

अधिकृतले आफ्नो अतिथिहरूलाई भने, "अब तपाईंहरू बुझ्न सक्नु हुन्छ कि मैले किन मुल्ला बहराममा त्यस्तो इमान्दारी र सच्चरित्रता छ जुन आजकाल एकदम दुर्लभ छ । यदि सबै जना मुल्ला बहराम जस्तै इमान्दार भएको भए कस्तो हुने थियो !"

ङ. खेल : "वर्गाकार, गोलाकार र त्रिकोण"

बालकालिकाहरूले कम्तीमा पनि "वर्गाकार", "गोलाकार" र "त्रिकोण" आदि आकृतिहरूका नाम जान्दछन् भन्ने मान्यता राखिन्छ । बालबालिकासँग यी आकृतिका नामहरूको समीक्षा गर्न शुरू गर्दै खेल सञ्चालन गर्नुहोस् । यसो गर्दा उनीहरूले प्रत्येक आकृतिलाई चिन्न सक्छन् भन्ने तपाईंले निश्चय गर्नुपर्छ । त्यसपछि उदाहरणहरूका लागि गोलाकार, त्रिकोणाकार, वर्गाकार र आकृतिको एउटा श्रृङ्गला लेखिएको एउटा कार्ड माथि उठाएर उनीहरूलाई देखाउनुहोस् । त्यसलाई राम्ररी नियालेर हेर्न भन्नु होस् । त्यसपछि त्यो कार्डलाई एकापट्टी हटाउँनु होस् र एउटा बालक वा बालिकालाई त्यो श्रृङ्खला के थियो, ठूलो स्वरमा भन्न लगाउनु होस् । आफूले अगाडि नै विभिन्न श्रृङ्खला लेखेका कार्डहरू प्रयोग गर्दै तपाईंले यो कार्य थुप्रै पटक गर्नु पर्छ । तीन वटा आकृति भएको श्रृङ्खला बालबालिकालाई सम्झन गाह्रो भए दुईवटा आकृति भएका केही कार्डहरूर तीन श्रृङ्खला भएका कार्डहरू उनीहरूलाई सम्झन अत्यन्तै सजिलो हुने भए चार वा पाँच श्रृङ्खला भएको केही कार्डहरू लिनुहोस् ।

त्यसपछि आफ्ना विद्यार्थीहरूको क्षमताका आधारमा तपाईंले दुई वा तीन वा चार श्रृङ्खला भएका आकृतिहरूका नाम बोलेर भन्नुहोस् र समूहको एक विद्यार्थीलाई त्यो दोहोऱ्याउन लगाउनुहोस् । प्रत्येक विधार्थीसँग तपाईंले यो थुप्रैपटक गरिसकेपछि आफूले मुखैले बोलेका श्रृङ्खलाहरू कोर्न लगाएर खेललाई अझ चुनौतीपूर्ण बनाउन सक्नु हुन्छ ।

च. रङ्ग भर्ने चित्र १२

छ. अन्तिम प्रार्थना

खण्ड १३

क. प्रार्थनाहरू गर्ने र कण्ठस्थ गर्ने

शुरूको प्रार्थना बालबालिकासँग गरिएपछि अगाडिका तीन पाठहरू उनीहरूले कण्ठस्थ गर्दै आएको प्रार्थनाको समीक्षा उनीहरूसँग गर्नुहोस् । शब्द र वाक्यांशहरूका अर्थहरू व्याख्या गर्दै र आवश्यकता अनुसार ठोस उदाहरणहरू प्रस्तुत गर्दै त्यसपछि तपाईंले उनीहरूलाई एउटा नयाँ प्रार्थना सिक्न दिन सक्नु हुन्छ । जुन १३ प्रार्थना कण्ठस्थ गर्न चार कक्षाको समय लगाइने छ ।

> **"तिम्रो नाम नै मेरो उपचार हो, हे मेरा ईश्वर, र तिम्रो स्मरण मेरो औषधि हो । तिम्रो सामीप्य नै मेरो अभिलाषा हो र तिमीप्रतिको प्रेम मेरो साथी हो । मप्रतिको तिम्रो करूणा नै यस लोक र परलोकमा मेरो उपचार र आश्रय हो । निःसंशय तिमी नै सर्व- दानी, सर्व - ज्ञानी तथा सर्व बुद्धिमान छौ ।"**[१५१]

"हे प्रभु ! यस कोमल बेर्नालाई तिम्रो प्रेमको फुलबारीमा यो कलिलो बिरूवालाई मल-जल देऊ, तिम्रो कोमल दयाको मेघनबाट झरेको पानीद्वारा सिंचन गरेर हुर्काऊ र यो बेर्नालाई तिम्रो कृपा तथा अनुग्रहको प्रवाहद्वारा असल पौधाको रूपमा विकास गर्न सकोस् तिमी शक्तिशाली तथा बलवान् छौ ।"[१५२]

ख. गीतहरू (अघिल्ला गीतहरूको पुनरावलोकन समेत)

Be Fair

CHORUSM

```
      A
Be fair, be fair
         E7                              A
And strive to provide for the comfort of all
       A
Be fair, be fair
           E7                            A
And strive to provide for the comfort of all
A                               E
When we are fair in our dealings with others
E7                             A
We gain the trust of our sisters and brothers
A7                            D
When things are divided equitably
E                                        A
Justice will shine for the world to see
```

CHORUS

When you give true comfort and aid
You'll follow the path that the
Master laid When wise and just in what you say and do
You'll bring joy to hearts around you

CHORUS

ग. उद्धरणहरू कण्ठस्थ गर्ने

करूणाको गुणसँग सम्बन्धित उद्धरणहरूलाई बालबालिकाले पढ्ने छन् जसलाई तपाईंले निम्न तरिकाले प्रस्तुत गर्न सक्नु हुन्छ :

ईश्वर अति करूणामय, सर्व कृपालु छन् । संकटको समयमा हामी आफ्ना हृदयहरू उनीतर्फ फर्काउँछौं र हामीलाई सान्त्वना दिने र बलियो बनाइदिन आग्रह गर्दछौं । यस्तै गरी हामीले पनि अरूहरूप्रति करूणा देखाउनु पर्छ । हामीले चिनेको कसैलाई समस्या छ र ऊ दुःखी बनेको छ भने समझदार बन्न र उसलाई सहयोग गर्न हामीले भरमग्दुर प्रयास गर्नु पर्छ । जसरी एउटा रूखले त्यसलाई ढुङ्गाले हान्ने व्यक्ति समेत सबैलाई फल प्रदान गर्छ, हामी सम्पूर्ण परिस्थितिहरूमा सबैप्रति करूणामय बन्नु पर्छ । आफ्नो जीवन दुःखले भरिएको भएता पनि बहाउल्लाहले सदैव सबैप्रति करूणा प्रकट गर्नु भयो । करूणामय बन्ने हाम्रो प्रयासमा सहयोग पुऱ्याउन हामी उहाँका शब्दहरू कण्ठस्थ गरौं :

"ईश्वरको अधिराज्य निष्पक्षता र न्यायका साथसाथै सम्पूर्ण जीवित आत्माहरूप्रति कृपा, करूणा, र दयामा स्थापित छ ।"[१५३]

स्थापित

१. गाउँमा बालबालिकाहरूको स्वास्थ्यबारे डाक्टरलाई चिन्ता लाग्यो, त्यसैले उनीहरूको स्याहार गर्न उनले एउटा क्लिनिक (स्वस्थ्य शिविर) शुरू गरे । क्लिनिक बालबालिकाप्रतिको उनको प्रेमका कारण स्थापित भयो ।

२. जेन्ना र मर्सिडिस लामो समयदेखि साथी रहिआएका छन् । उनीहरू सधैं सँगसँगै पढ्छन् र आफूले सिकेका उपयोगी कुराहरू साटासाट गर्छन् । उनीहरूको मित्रता स्नेह र प्रेममा स्थापित छ ।

निष्पक्षता

१. सम्पूर्ण देशवासीले देशको सम्वृद्धिका लागि काम गरे । सम्पूर्ण अनाजहरू भेला गरिएपछि परिवारको आकार अनुसार राजाले आफ्ना जनताहरूबीच बाँडिदिए । राजाले आफ्ना जनतालाई निष्पक्षतापूर्ण ढङ्गमा व्यवहार गरे ।

२. शहरको परिषदले अर्को गाउँसम्म पुग्ने बाटो बनाउनु पर्ने थियो । परिषदले खेतीको वरि परि घुमाउरो पारी बाटो बनाउने निर्णय गयो । यसो गर्दा थुप्रै मानिसले बाटोबाट फाइदा लिन सके अनि किसानहरूले पनि दुःख पाएनन् । आफ्नो निर्णयमा परिषदले निष्पक्षता देखायो ।

करूणा

१. आफ्नो साथी मे दुखी रहेको लिइ यङ्गले देखे, त्यसैले उनलाई कुनै किसिमले सहयोग गर्न सक्छु कि भनेर उनी कहाँ गए । मेले बताइन् कि उनकी आमा बिरामी अवस्थामा अस्पतालमा थिइन् । अर्को दिन, अस्पतालमा उनीसँग जाने प्रस्ताव गर्दै लि यङ्गले मेका कुरा सुनिन् र उनलाई सान्त्वना दिइन् । लिइ यङ्गले मेप्रति करूणा देखाइन् ।

२. एक दिन शिओरी गाउँमा घुम्दै थिइन् । उनले बारमा खुट्टा अल्झिएको अवस्थामा एउटा भेडाको पाठोलाई देखिन् । शिओरीले कोमल ढङ्गमा त्यसको खुट्टा निकालिदिइन् र त्यसमा एउटा व्यान्डेज (पट्टी) बाँधिदिइन् । शिओरीले पाठोप्रति करूणा देखाइन् ।

घ. कथा

अब्दुल-बहाले पश्चिममा यात्रा गर्दा उहाँले भ्रमण गरेको प्रत्येक शहरमा उहाँको दर्शन गर्न र उहाँका प्रोत्साहनपूर्ण शब्दहरू सुन्न थुप्रै मानिसहरू आए । उहाँले दिनरात हरेक किसिमका मानिसहरू युवा र वृद्धहरू, धनी र गरीबहरू, अधिकारी र सर्व साधारणसँग भेट गर्नु भयो । कोही स्वामीप्रतिको अगाध मायाका कारण र अरूहरू उहाँले के भन्नु हुन्छ भन्ने कौतुहलका कारण आए ।

एक दिन स्वामी बस्नु भएको घरमा एक महिला आइन् र ढोका ढक्ढकाइन् । अब्दुल-बहासँग केही क्षणहरू बिताउन व्याकुल बनेकी उनी एक साधारण मानिस थिइन् । "स्वामीसँग भेटका लागि तपाईंले पहिला नै समय मिलाउनु भएको छ ?" ढोका खोल्ने व्यक्तिले ती महिलालाई सोधे । उनले त्यस्तो समय नमिलाएको बताइन् । त्यसो हो भने उनले अब्दुल-बहालाई भेट्न सम्भव नहुने किनभने उहाँले एक महत्वपूर्ण व्यक्तिलाई भेट्दै हुनुहुन्छ भन्ने कुरा उनलाई बताइयो । उनी दुखित बन्दै फर्किइन र घर अघिका सिढिबाट ओर्लन थालिन् । उनको हृदय कस्तो उदाशीनताले भरियो । तर अचानक उनलाई फर्कनु भन्ने आग्रह अब्दुल-बहाबाट प्राप्त भयो । स्वामीले उनलाई भेट्ने इच्छा गर्नु भयो । शक्ति र अधिकारले भरिएको अवाजमा उहाँले बोलेको सुनियो, "एउटा हृदयलाई चोट पुऱ्याइको छ । चाँडो गर, चाँडो गर, उनलाई म कहाँ ल्याऊ ।"

ङ. खेल : "भीमकाय (विशाल) मान्छेहरु"

एउटा बच्चाको देब्रे खुट्टालाई अर्को बच्चाको दाहिने खुट्टामा बाँधेर एक अर्कालाई उभ्याउँदै बालबालिकालाई जोडी बनाएर बाँड्नुहोस् । प्रत्येक जोडीलाई एउटा निर्धारित ठाउँबाट अर्को निर्धारित ठाउँमा हिड्न लगाउनुहोस् । हाँगा विग्राहरू वा ढुङ्गाहरू जस्ता साना अवरोधहरूलाई उनीहरूको मार्गमा राखेर खेललाई अझ बढी चुनौति पूर्ण बनाउन सक्नु हुन्छ । यो सुरक्षित

ढङ्गमा गर्न निश्चित गर्नु होला । बिकल्पको रूपमा हिड्नुको साटो जोडीहरूलाई भ्यागुतो जस्तै उफ्रन, घोडा जस्तै दौड्न आदि गर्न लगाउन सकिन्छ ।

च. रङ्ग भर्नेः चित्र १३

छ. अन्तिम प्रार्थना

खण्ड १४

क. प्रार्थनाहरू गर्ने र कण्ठस्थ गर्ने

सँधै जस्तै प्रार्थनाहरू गरिए पछि बालबालिकाहरूले अघिल्लो पाठमा परिचय गराइएको प्रार्थनालाई अझ अध्ययन गर्न समय दिन सक्छन् ।

ख. गीतहरू (अघिल्ला गीतहरूको पुनरावलोकन समेत)

This is How Baha'is Should Be

C
I love the Master
G
The Master loves me
G7   C
He shows me how Baha'is should be
Cmaj7   F   D#dim
Trusting in God faithfully
G7   C
That is how Baha is should be.

I love the Master
The Master loves me
He shows me how Baha'is should be
Praying for guidance constantly
That is how Baha' is should be.

I love the Master

The Master loves me
He shows me how Baha'is should be
God's Will, not my will, my prayer will be
That is how Baha'is should be.

ग. उद्धरणहरू कण्ठस्थ गर्ने

आज बालबालिकाहरूले निर्लिप्तताको गुण सम्बन्धी एउटा उद्धरणहरू कण्ठस्थ गर्नेछन् । तपाईंले उनीहरूलाई निम्न ढङ्गमा लेखनीहरूको परिचय दिन सक्नु हुन्छ :

ईश्वरले संसारका प्रत्येक असल कुराहरू हामीलाई रमाइलो गर्नका लागि सृजना गरेका छन् राम्रो स्वास्थ्य, स्वादिला खानेकुराहरू, प्रेम र मित्रता, प्रकृतिको सौन्दर्य र दिमागको शक्ति, यस्ता कुराहरू जसले हाम्रो जीवन शैलीलाई सुधार गर्नका लागि नयाँ कुराहरू पत्तो लगाउन र अन्वेषणहरू सृजना गर्न हामीलाई सक्षम बनाउँछन् । ईश्वरले हामीलाई दिएका सम्पूर्ण कृपाहरूको हामीले सदुपायोग गर्नुपर्छ र जीवनको हर्षका लागि उनीप्रति कृतज्ञ हुनुपर्छ । तर यस संसारप्रति लिप्त नहुन हामी सतर्क रहनु पर्छ । हाम्रा आत्माहरू सधैं स्वतन्त्र रहनु पर्छ; स्वतन्त्र र बलिया चराहरू जस्तै ती पवित्रताको स्वर्गमा उड्नु पर्छ, आफ्नो वरिपरिका वस्तुहरूमा लिप्त रहेको कारण उड्न असमर्थ भै चरा भुइँमै रहन्छ भने त्यो कति दुःखद कुरा हुन्छ । तलको उद्धरणहरू कण्ठस्थ गरौ :

"ईश्वर प्रेम र उनी बाहेक सम्पूर्ण कुराहरूदेखि निर्लिप्त रहनुबाट तिम्रो सच्चा श्रृङ्गार बन्ने नै छ भन्ने कुरा बुझ ।"[११४]

बन्छ

१. जोईले खानामा दुईवटा ससेज र केही आलुहरू लिन्छ । उसको खाना ससेज र आलु बन्छ ।

२. बोका, सेतो भाग र भित्री पहेलो भागबाट अण्डा बन्छ ।

घ. कथा

एक दिन राजा माहमूदले आफ्नो अधिराज्यको शाही भ्रमणमा जाने निर्णय गरे । तुरून्तै तयारी शुरू भयो र केही दिनमै भव्य समारोह शुरू हुनै लाग्यो । आफ्ना अत्यन्तै उत्कृष्ट पहिरनहरू लगाएर मन्त्रीहरू, राजदूतहरू र महत्वपूर्ण थुप्रै मानिसहरू सुरक्षाकर्मी र सेवक सेविकाहरूका साथ राजासँग निस्किए । लस्करको सबैभन्दा अगाडि, राजाको छेउमै, अयाज नामका, उनका वफादार सेवक, घोडामा चढेर हिंडिरहेका थिए ।

प्रत्येक साँझ त्यो भड्किलो समूहले क्याम्प हालेर बस्यो र राजाका लागि अत्यन्तै राम्रो शाही तम्बू उठाइयो । त्यो तम्बू कसैले पनि संसारमा देखेको सबैभन्दा सुन्दर तम्बू थियो । सर्वोत्कृष्ट कोटीको रेशमबाट बुनिएको त्यो तम्बूमा सयौं रत्नहरू र पत्थरहरूले सुसज्जित थियो । त्यो दियोको उज्यालोमा यति उज्यालो गरी चम्किन्थ्यो कि चन्द्रमा र ताराहरू त्यसको तुलनामा फिका थिए । प्रत्येक रात राजा र उनका सहयोगीहरूले भोज गर्थे र गीतहरू गाँउथे । प्रत्येक बिहान तम्बू भारिदा रत्नहरू भेला गरिन्थे र राजाको रथमा राखिएको एउटा बाकसमा हालिन्थ्यो । त्यसरी राजाले आफ्नो शान्तिपूर्ण र समृद्ध अधिराज्य-लाई सन्तुष्टि पूर्वक हेर्दै र उनका सहयोगीहरूले दिनमा खुशीपूर्वक घोडा चढ्दै र बोल्दै र रातमा भोज गर्दै अनि गीत गाँउदै शाही यात्रा अगाडि बढिरह्यो ।

एक अपरान्ह राजा र उनको परिवारजनहरू एउटा विशेष गरी सुन्दर गाउँहुँदै गइरहेको थिए । त्यो यति सुन्दर थियो कि राजा दानशीलताको भावले ओतप्रोत भए । उनले बाकसबाट रत्नहरू झिके र आफ्ना सहयोगीहरूका लागि तिनलाई बाटोको किनारामा छरिदिए । राजा अगाडि बढ्दै जाँदा उनका सहयोगीहरू आफ्नो कर्तव्य बिर्सदै बहुमूल्य पत्थरहरू टिप्ने प्रयासमा अस्तव्यस्तता पूर्ण ढङ्गमा हारालुछ गर्न थाले । अयाज बाहेक सबैले त्यस्तो गरे । "अयाजलाई हेर त," उनीहरूले बर्बराउँदै एक अर्कालाई भने, "ऊ यति घमण्डी र अहंकारी छ । राजाले बाटोको किनारामा फालेका रत्नहरू टिप्नेसम्म कष्ट उसले गर्न सक्दैन् ।"

"किन, अयाज," राजाले सोधे, "कि मेरा रत्नहरू टिप्न तिमी अरूहरूसँग सम्मिलित हुँदैनौ ? के ती बहुमूल्य छैनन् ? के मेरा वस्तुहरूको महत्व तिमी गर्दैनौ ?"

"हे मेरा सम्राट," आयाजले उत्तर दिए, "मैले सदैव मौसुफको कुनै पनि वस्तुको अत्यन्तै कम महत्व दिएको छैन । तर मौसुफको छेउमा रहनु र मौसुफको अनुहार निगाह गर्नु मेरा लागि प्रशस्त छ । मौसुफले फालेको कुरामा हारालुछ गर्न म मौसुफको साथ किन छोडौं ? र आफ्ना प्रिय राजाको सेवामा सधैँ झै सावधान रहँदै बफादार र अविचलित अयाज आफ्ना कृतज्ञ स्वामीको छेऊ मै घोडा चढ्दै अगाडि बढे ।

ङ. खेलः "चक्का" (पाङग्रा)

आफ्नो देब्रे पाखुरालाई भित्र तिर तन्काएर बीचमा हातहरू जोडी बालबालिकालाई वृत्ताकारमा दुईतिर उभिन लगाउनुहोस् । उनीहरूका पाखुराहरू चक्काका डण्डीहरू जस्तो र उनीहरू चक्का (पाङग्रा) जस्तो देखिनु पर्छ । त्यसपछि बालबालिकालाई वृत्तको बीचबाट पाङग्रो जस्तै घुम्न लगाउनुहोस् । उनीहरूले त्यसो गरेपछि कक्षा भैरहेको ठाउँमा यताउता गर्न

लगाउनुहोस् । यसो गर्दा उनीहरूले सधैं आफ्नो स्वरूपमै बस्नु पर्छ । खेललाई थप चुनौतीपूर्ण बनाउँन उनीहरूले 'स्कीपिङ्ग' गर्न वा उफ्रन सक्छन् ।

च. रङ्ग भर्ने चित्र १४

छ. अन्तिम प्रार्थनाहरू

खण्ड १५

क. प्रार्थनाहरू गर्ने र कण्ठस्थ गर्ने

शुरूको प्रार्थना गरिएपछि तपाईंले बालबालिकालाई पाठ १३ मा प्रस्तुत गरिएको प्रार्थना कण्ठस्थ गर्न सघाउन सक्नु हुन्छ ।

ख. गीतहरू (अघिल्ला गीतहरूको पुनरावलोकन समेत)

Bestow Upon Me My Portion

CHORUSM

A
Bestow upon me my portion
D A
O Lord, O Lord
A D A
Bestow upon me my portion
E A
As it pleaseth Thee

A
It is easy to be content
D A
When things are going well
A
It is easy to be content
E A

When you're feeling swell
D A
But what is really more challenging
E A
Is to be content when things go wrong
D A
To be patient in times of difficulty
E A
Perhaps even sing a song.

CHORUS

From the time He was a boy
The Master suffered indignities
From early in His life
He hardly had any comfort or ease
But He remained content and calm
(Continue on next page)
Never full of anxiety
He trusted in God and accepted
His Will Continued on ever patiently.

CHORUS

ग. उद्धरणहरू कण्ठस्थ गर्ने

आज बालबालिकाले कण्ठस्थ गरेको लेखनीलाई प्रस्तुत गर्न तपाईंले प्रयोग गर्न सक्ने केही विचारहरू तल छन् ।

अब्दुल-बहा ईश्वरको इच्छाबाट सबै अवस्थाहरूमा सन्तुष्ट हुनुहुन्थ्यो । सबै कुरा राम्रै चलिरहेको बेला, आफू स्वथ्य भएको बेला र आरामको जीवन बिताइरहेको बेला सन्तुष्ट रहनु सजिलो हुन्छ भनेर उहाँ मित्रहरूलाई बताउने गर्नुहुन्थ्यो । अझ कठिन कुरा त दुःखको समयमा, बिरामी भएको र कठिनाइको बेला खुशी र सन्तुष्ट हुनु हो । दुःखै दुःखले उहाँको जीवन भरिए पनि अब्दुल-बहा कहिल्यै पनि निराश हुनु भएन । अत्यन्तै गम्भिर र कठिन समयहरूमा पनि उहाँ सन्तुष्ट र ईश्वर प्रति कृतज्ञ रहनु भयो । उहाँ सधैं प्रशान्न र आशावादी हुनुहुन्थ्यो । ईश्वरको ईच्छाबाट सन्तुष्ट रहनुको महत्वद्वारा आफूलाई सधैं स्मरण गराइराख्न तलको उद्धरणहरू कण्ठस्थ गरौं :

"प्रभुले जे प्रदान गरे, त्यसलाई ग्रहण गर्नु र ईश्वरले जे तोकेका छन्, त्यसमा सन्तुष्टि हुनु नै सम्पूर्ण गौरवको स्रोत हो ।"[१५५]

गौरव

१. स्कूलमा विज्ञान पढेपछि पोह लेङ्ग बैज्ञानिकहरूको एउटा समूहमा सम्मिलित भइन् । उनीहरूले थुप्रै महत्वपूर्ण आविष्कारहरू गरे । उनको कार्यले उनको परिवारको नाममा गौरव ल्यायो ।

२. स्वी प्रकृतिलाई हेर्न रुचाउँ थिइन् - पहाडहरू, रूखहरू, र समुद्रलाई संसारको सौन्दर्यलाई देख्दा उनी सम्पूर्ण वस्तुहरूका सृष्टिकर्ता ईश्वरको प्रताप र महानतालाई सम्झिन्थिन् । प्रकृतिलाई हेर्दा त्यसले स्वीलाई ईश्वरको गौरवबारे सोच्न लगाउँथ्यो ।

प्रदान गरे

१. आफ्नो प्रेमपूर्ण परिवारका लागि आफ्नो राम्रो स्वस्थ्यका लागि, र ईश्वरले दिएका सबै असल कुराहरूका लागि पाउलोले ईश्वरलाई दैनिक रूपमा धन्यवाद दिन्छन् । ईश्वरले उनमा प्रदान गरेका थुप्रै उपहारहरूका लागि पाउलो कृतज्ञ छन् ।

२. सूर्य बिना पृथ्वी अन्धकार र चीसो हुन्थ्यो र यसमा केही पनि बाँच्न सक्दैनथ्यो । सूर्यले संसारलाई प्रकाश र न्यानोपन प्रदान गर्छ ।

तोके

१. राजाले आफ्नो जन्म दिनमा देशका सबै मानिसले काम नगर्नु भन्ने आदेश दिए । राजाको जन्मदिनलाई विदाको दिन तोके ।

२. धेरै महिनासम्म त्यस क्षेत्रमा पानी परेन, अनि गाउँ परिषदले मानिसहरूलाई पानीको प्रयोगमा कमी गर्नु भन्ने आदेश दियो । परिषदले पानी संचय गर्नका लागि प्रतिबन्धहरू तोके ।

घ. कथा

धेरै टाढाको एउटा गाउँमा एकजना कृषक, उसकी श्रीमती र एउटा छोरो बस्थे । तिनीहरूले मिलेर काम गर्थे, खेतीपाती र वस्तुभाउको हेरचाह गर्थे । किसानको खेत अर्को देशको सिमानामा पर्थ्यो र दुर्भाग्यबश छिमेकी मुलुकसँग लडाइँ भइरहन्थ्यो ।

एकदिन त्यो किसानको घोडी शत्रु देशको भूमितिर लागेछ । गाउँका केही किसान यो खबर सुनाएर उसलाई सान्त्वना दिन थाले । तर किसानले कुनै दुःख मानेजस्तो लागेन । उसले भन्यो, "यो एउटा आशीर्वाद हुनसक्छ ।"

धेरै महिना पछि घोडीले छिमेकी राष्ट्रको प्रख्यात जातको बछेडो जन्माएर ल्याई । यो खबर सुनेर गाउँलेहरू यस्तो राम्रो जातको घोडाको मालिक भएकोमा किसानलाई बधाइ दिन आए । किसान उत्साहित भएन र भन्यो, "यो दुर्भाग्य हुनसक्छ ।"

किसानको छोरा सानो बछेडोमा चढ्यो । बछेडो जङ्गली स्वाभाव देखाउँदै उफ्रेयो र उसलाई भुइँमा पछाऱ्यो । उसको एउटा हड्डी भाँचियो र हिँड्नै नसक्ने भयो । गाउँलेहरू फेरि दुःखदायी घटना भएकोले सान्त्वना दिन आए । किसान सधैंको जस्तै शान्त थियो र भन्यो, "यो आशीर्वाद हुनसक्छ ।"

केही समय बितेपछि, शत्रु देशले किसानको देशमा आक्रमण गऱ्यो र सरकारले सम्पूर्ण योग्य मानिसहरूलाई सैनिकमा भर्ना गऱ्यो । लडाइँको अन्त्यमा धेरै युवा मारिए । हाम्रो कथाको युवा बाँच्यो किनभने उसको हड्डी भाँचिएको हुनाले सरकारले उसलाई भर्ती गरेन ।

एउटा दुर्भाग्य आशीर्वादमा परिणत भयो, तब एउटा दुर्भाग्य, अन्त्यमा फेरि आशीर्वादमा परिणत भयो ।

ङ. खेल : "मूर्तिकार"

कक्षाको एउटा बालक वा बालिकालाई "मूर्तिकार "बन्न छान्नुहोस् । उसले अर्को एक बच्चालाई कक्षाको सामुन्नेमा आएर कुनै मुद्रामा बस्न लगाउँछ, जस्तै हात फैलाएर पछाडि फर्किने । पालै पालो अन्य बालबालिकालाई कक्षा सामु डाकिन्छ र प्रत्येकलाई भिन्ना भिन्नै मुद्रामा बस्न लगाइन्छ । यसबाट एउटा ठूलो अनौठो आकृति बन्छ । जब सम्पूर्ण बालबालिकाहरू समग्र प्रतीमाको अंश बन्छन् मूर्तिकार अन्तिम अंशको रूपमा त्यसमा सम्मिलित हुन्छन् ।

च. रङ्ग भर्ने चित्र १५

छ. अन्तिम प्रार्थना

खण्ड १६

क. प्रार्थनाहरू पाठ गर्ने र कण्ठस्थ गर्ने

शुरूका प्रार्थनाहरूबाट कक्षा प्रारम्भ गर्नुहोस्, र पाठ १३ मा प्रस्तुत प्रार्थनालाई कण्ठस्थ गरि- सिध्याउन बालबालिकाहरूलाई मद्दत गर्नुहोस् । आउँदो कक्षामा उनीहरूले त्यसलाई पूरै वाचन गर्न सक्नु पर्छ ।

ख. गीतहरू (अघिल्ला गीतहरूको समीक्षा समेत)

In Japan

D   G   D
In Japan, Afghanistan, Peru and Zanzibar
     D   E7   A7
With bongos and marimbas, banjos and guitar
   D   D7   G
People are singing, haven't you heard
   D   G   A7   D
A new Day is dawning, we have brand new words
"The world is but one country," weÚre learning this today
"And all mankind its citizens," these words will show the way
For all of us to fully learn our talents and worth
So we can build a new world order, here on earth
We have all been likened to leaves upon one tree
Flowers in one garden, waves upon one sea
Brilliant shining stars, radiant candles, rays of light
Birds singing in the garden day and night
Make the nations one, let religions all agree
Be occupied with service to all humanity
Nothing less than unity can satisfy our minds
So tell the world about the oneness of mankind
In Japan, Afghanistan, Peru and Zanzibar
With bongos and marimbas, banjos and guitar
People are singing, havenÚt you heard
A new Day is dawning, we have brand new words

ग. उद्धरणहरू कण्ठस्थ गर्ने

बालबालिकाले आजको कक्षामा कण्ठस्थ गर्ने उद्धरणहरू प्रस्तुत गर्न तलका विचारहरूले तपाईंलाई सहयोग गर्नेछन् ।

सबै एउटै परिवार सरह बस्नका लागि ईश्वरले मानव जातिको सृष्टि गरे । हामीले यस्तै गरी बस्ने हो भने हामी बीच भिन्नताहरूलाई आउँन दिनुहुन्न । बरु हामीहरूले अरू सबै धर्म, जाति, राष्ट्र र वर्गका मानिसहरूसँग प्रेम र दयाको भावनाले मिसिनु पर्छ । यो कुरा सम्झनाका लागि बहाउल्लाहको यो उद्धरणहरू कण्ठस्थ गरौं :

"त्यो धन्य छ जो सबै मानिसहरूसँग परम दया र प्रेमको भावनाले मिसिन्छ ।"[१५६]

मिसिनु

१. बकुल्लो र काग दुई किसिमका चराहरू हुन जुन खुल्लाचौरमा देखिन्छन् । प्रायः गरी तिनीहरू साथसाथै देखिन्छन् । यी दुई जातका चराहरू एक अर्कासँग मिसिन्छन् ।

२. प्रार्थना सभाहरूमा विभिन्न जातिका मानिसहरू एक आपसमा यसरी मिसिएका थिए कि तिनीहरूले आफूलाई एउटै परिवारका सदस्यहरू भएको महसुस गरेको तपाईंले देख्न सक्नु हुन्थ्यो ।

घ. कथा

हाम्रा अघिल्ला केही कथाहरूबाट तपाईंले थाहा पाउनु भएको छ कि अब्दुल-बहा पहिलो पटक अक्का आइपुग्दा धेरै मानिसले उहाँलाई नराम्रो व्यवहार गरे । उनीहरू बहाईहरूप्रति क्रूर थिए र उनीहरूसँग बोल्न चाहँदैन थिए । चाँडै नै उनीहरूले बहाईहरू प्रेमपूर्ण र दयालु हुँदा रहेछन् भन्ने देखे र बिस्तारै शहरका अधिकांश बासिन्दाहरूले बदला लिनुको सट्टा दयालु भावना देखाउन थाले । तर आफ्नो रिस र घृणामा टाँसिएर बसेका केही व्यक्तिहरू भने छँदै थिए ।

अब्दुल-बहाप्रति आफ्नो हृदयमा थुप्रै घृणा अझै पनि बोकिरहेको एक मानिसले एक दिन अरूहरूले उहाँको महानता र असल स्वभावको प्रशंसा गरिरहेको सुन्यो । त्यो मानिस रिसले भुतुक्कै भयो । आक्रोशित हुँदै उसले भन्यो कि उनीहरूले सम्मान गर्ने उक्त व्यक्ति (अब्दुल-बहा) वास्तवमा त्यति विघ्न अदभूत छैनन् भनेर उसले देखाउने छ । अनि रिसले बलिरहेको हृदय सहित ऊ त्यहाँबाट हिंड्यो । त्यस घडीमा अब्दुल-बहा मस्जिदमा प्रार्थना गरिरहेको हुनुहुन्छ भन्ने उसलाई थाहा थियो र आफ्नो हिंस्रक हातहरू प्रिय स्वामीमाथि हाल्न तयार हुँदै ऊ त्यतैतिर लाग्यो । तर अब्दुल-बहाले त्यस व्यक्तिलाई सभ्यता र प्रतिष्ठाकासाथ हेर्नु भयो । हामीहरू सबै पाहुनाहरू हामीहरू भन्दा भिन्न रहेका पाहुनाहरू प्रति दानशील हुनु पर्छ भन्ने ईश्वरका शिक्षाहरू उसलाई प्रेमपूर्ण ढङ्गमा स्मरण गराउनु भयो । उहाँका यस्ता कुरा सुन्दा त्यस मानिसले महसुस गऱ्यो कि वास्तवमै अब्दुल-बहा र बहाईहरू उसको घर अक्काका पाहुना हुनुहुन्थ्यो । र दानशील परिचारक सरह उसले

उहाँहरूको स्वागत गर्नुपर्छ र उहाँहरूलाई दयालु भावनाले व्यवहार गर्नु पर्छ भन्ने कुरा पनि उसले महसुस गयो ।

ङ. खेलः "लुकेको गुण"

आफ्ना हातहरू अगाडि पसारेर सबै बालबालिकाहरूलाई एउटा गोलाकार बनाउँन लगाउनुहोस् । एउटा सिक्का वा ढुङ्गाको टुक्रा हातमा लिएर वृत्तको बीचमा उभिनुहोस् । त्यो सिक्काले एउटा गुणको संकेत गर्छ, जस्तै "दया" । त्यस पछि बालबालिकाको अगाडिबाट हिँड्दै आफ्नो हात उनीहरूको हात माथि राखेर भन्नुहोस्, "जोन दयालु छ, मार्था दयालु छिन्, डर्बी दयालु छिन् आदि । शिक्षकले आफूलाई सिक्का दिए जस्तै गरेर प्रत्येक बालकले आफ्नो हात बन्द गरेर मुठी पार्नु पर्छ । शिक्षकले सिक्का एउटा बालकको हातमा वास्तवमै राखिदिनु पर्छ । शिक्षक पूरा चक्कर घुमेपछि एउटा बालकले सिक्का को सँग छ भनेर अड्कल लगाएर भन्नुपर्छ, "केन्जी दयालु छ ।" त्यस पछि केन्जीले आफ्नो मुठी खोल्छ र उसको हातमा सिक्का छ कि छैन देखाउँछ । प्रत्येक बालकले सिक्का को सँग छ भनेर पत्ता लगाउन अड्कल गर्ने तीन वटा मौका पाउँछ त्यसपछि अर्कै गुणलाई लिएर खेल फेरि दोहोऱ्याइन्छ ।

च. रङ्ग भर्ने चित्र १६

छ. अन्तिम प्रार्थनाहरू

खण्ड १७

क. प्रार्थनाहरू गर्ने र कण्ठस्थ गर्ने

तपाईं र केही विद्यार्थीले केही प्रार्थनाहरू गरेपछि बालबालिकाहरूसँग तपाईंले उनीहरूले अघिल्ला ४ पाठहरूमा कण्ठस्थ गर्न प्रयास गरेका प्रार्थनाहरूको समीक्षा गर्न सक्नु हुन्छ । उनीहरूले कण्ठस्थ गरी भन्न सिकिरहेको अन्य प्रार्थनाहरूको समीक्षा गर्ने अवसर पनि तपाईंले लिन सक्नु हुन्छ ।

तिम्रो नाम नै मेरो उपचार हो, हे मेरा ईश्वर र तिम्रो तिम्रो नाम नै मेरो औषधि हो । तिम्रो सामीप्य नै मेरो अभिलाषा हो र तिमीप्रतिको प्रेम मेरो साथी हो । म प्रतिको तिम्रो करुणा नै यस लोक र परलोकमा मेरो उपचार र आश्रय हो । निः सशय तिमी नै सर्वदानी, सर्व-ज्ञानी तथा सर्व-वृद्धिमान् छौ ।"[११८]

ख. गीतहरू (अघिल्ला गीतहरूको समीक्षा समेत)

Source of Courage

CHORUSM

Am
The source of courage and power
Dm E Am
Is the promotion of the Word of God
Am
The source of courage and power
Dm E Am
Is steadfastness in His love.
G
Forget about yourself
C
Stand up for what is right
E7
Defend those in need
Am
Rely upon His might.

Teach the Word of God
Be courageous in your deeds
Follow His path
To happiness it leads.

CHORUS

ग. उद्धरणहरू कण्ठस्थ गर्ने

आज बालबलिकाले कण्ठस्थ गर्ने उद्धरणहरूको परिचय दिन तपाईंले तलको उक्ति प्रयोग गर्न सक्नु हुन्छ ।

सही कुराको पक्ष लिनु र हामीलाई खतरामा नै पार्ने अवस्था भए तापनि हाम्रो सहायता आवश्यक पर्नेहरूको रक्षा गर्नु नै साहसी हुनु हो । नचिनेका ठाउँहरूमा जान, नयाँ अवस्थाहरूको सामना गर्न र पहिले कसैले नगरेको काम गर्न साहस चाहिन्छ । ईश्वरप्रतिको हाम्रो प्रेम र सर्वोपरी रूपमा उनलाई प्रशन्न पार्ने हाम्रो चाहनाबाट हामी साहस प्राप्त गर्छौं जीवनको प्रत्येक अवस्थालाई हामीले साहसका साथ सामना गर्नुपर्छ भन्ने कुरालाई सम्झन हामी निम्न उद्धरणहरू कण्ठस्थ गरौं :

"ईश्वरको वचनको प्रवर्धन गर्नु र उनको प्रेममा अडिग रहनु नै साहस र शक्तिको स्रोत हो ।"[११९]

प्रवर्धन

१. सोवाका दुईजना साथीले विवाद शुरू गरे र एक अर्कासित साह्रै रिसाए । एक अर्काको विचारलाई बुझ्न र शान्ति कायम गर्न सोवाले उनीहरूलाई सहयोग गरे । सोवा सधै आफ्ना साथीहरूबीचमा शान्ति र समझदारीको प्रवर्धन गर्छन् ।

२. स्कुल जाँदा गीताले सहरमा नयाँ चलचित्र लागेको कुरा रेडियोबाट थाहा पाइन् । चलचित्र घरका मानिसहरूले त्यो चलचित्रलाई रेडियोबाट प्रवर्धन गरिरहेका थिए ।

अडिगता

१. प्रोमिल्लालाई आफू डाक्टर बन्ने चाहेको कुरा थाहा थियो । उनी विद्यालयमा सधैं कडा परिश्रम गर्थिन् र आफ्नो फुर्सदको समयमा अस्पतालमा स्वयंसेवा गर्थिन् । डाक्टर बन्ने आफ्नो निर्णयमा उनले अडिगता देखाइन् ।

२. ज्योनदाए एउटा विद्यालय शुरू गर्न एउटा अत्यन्तै दुर्गम गाउँ गए । आफ्नो परिवारको उनलाई याद आइरहृयो र उनले थुप्रै कष्टहरूको सामना गर्नु परे पनि उलने अडिगता देखाए र शिक्षकहरूलाई प्रशिक्षण दिँदै र बालबालिकाहरूसँग काम गर्दै उनी धेरै वर्ष सम्म गाउँमा बसे ।

स्रोत

१. क्योङ्मी उपत्यकाको एउटा गाउँमा बस्छन् । त्यहाँको पानी नजिकैको पर्वतको टाकुराको हिउँ पग्लेर निस्केको छ । पर्वतको हिउँ नै गाउँको पानीको स्रोत हो ।

२. श्रीमती पुट्टरका तीनजना सुन्दर र असल व्यवहार भएका बालबालिकाहरू छन् । उनका बच्चाहरू नै उनको हर्ष र खुसीका स्रोत हुन् ।

घ. कथा

अली- अक्सर पर्सियाका एक व्यापारी थिए । उनी बहाई बनेपछि धर्मको विरोध गर्नेहरूबाट उनले धेरै कष्ट पाए । छोटो समयको अन्तरालमा उनले आफूसँग भएको सबै कुरा गुमाए । तैपनि अली- अक्सर निराश बनेनन् । आफ्नो देशमा जीविकापर्जन गर्न नसकिने देखे पछि छिमेकको देशको एड्रियानोपल शहर तिर लाग्ने उनले निर्णय गरे ।

एड्रियानोपलमा उनीसँग थोरै सम्पत्ति भए पनि बिक्री गर्ने केही सामान प्राप्त गर्न उनी सफल भए । तर उनले एउटा मात्र सामान बिक्री गर्नु अगाडि नै उनीमाथि चोरहरूले आक्रमण गरेर उनलाई पूनः रित्तो बनाउँदै उनीसँग भएका सम्पूर्ण वस्तुहरू लगे ।

धेरै समय नवित्दै चोरहरूलाई पक्राउ गरियो र उनीहरूले प्राप्त गरेको विशाल धनराशी जफत गरियो । धनराशीबाट चकित भएका एक स्थानीय अधिकारीले सम्पत्ति आफै राख्नका लागि एउटा उपाय सोचे । उनले अली- अक्सरलाई आफ्नो कार्यालयमा बोलाए र आफ्नो उपायको व्याख्या गरे ।

"अली-अक्सर," उनले भने, "यी चोरहरू धेरै धनी छन् । सरकारलाई लेखेको प्रतिवेदनमा मैले चोरीको राशी ठूलो रहेको लेखेको छु । त्यसैले तिमी अदालतको सुनवाईमा उपस्थित हुनु पर्छ र सहजतापूर्वक मैले लेखेको कुराको साक्षी दिनु पर्छ ।" अधिकारीले यसरी सोंचे कि सबै रकम अली अक्सरलाई फिर्ता गरिने छ र उनीहरू दुबैले त्यो रकम बाँडेर लिनेछन् ।

अली - अक्सरलाई थाहा थियो की उनी त्यस्तो योजना अनुसार हिड्न सक्दैन थिए । "खान महोदय," उनले उत्तर दिए, "चोरिएका वस्तुहरू थोरै थिए । सत्य नै नभएको कुरालाई म कसरी प्रस्तुत गर्न सक्छु ? उनीहरूले मलाई सोधपुछ गर्दा म तथ्यहरू जस्ताको त्यस्तै बताउने छु । म यसलाई मात्र आफ्नो कर्तव्य ठान्छु ।"

अधिकारीले पूनः एक पल्ट अली- अक्सरलाई आश्वस्त पार्ने प्रयास गरे । "हामीलाई यहाँ एउटा सुर्वण अवसर छ," अधिकारीले भने, "यसबाट तिमी र म दुबैले फाइदा लिन सक्छौं । जीवनमा एकपटक आउने यस्तो मौका आफ्नो हातबाट उम्कन नदेऊ ।"

तर अली - अक्सरले यसो भन्दै पूनः इन्कार गरे, "खान महोदय, तर म यस कुरालाई लिएर ईश्वरको कसरी सामना गरुँला ? मलाई आफूले चाहे अनुसार कै हुन दिनुहोस् । म सत्य बोल्ने छु र सत्यको अलावा केही बोल्ने छैन ।"

यस्तो सुनेर ती अधिकारी रिसाए । अली - अक्सर उनको योजना अनुसार नमान्दा उनको सम्पूर्ण योजना निरर्थक हुने थियो र आफ्नो मुट्ठी निरै रहेको ठूलो धनराशी उनले गुमाउने थिए । त्यसैले तर्साएर सहयोग पाउने आशामा उनले अली - अक्सरलाई धम्काउन थाले । "म तिमीलाई जेलमा हाल्नेछु" उनले भने, "म तिमीलाई देशनिकाला गरिदिन्छु, तिमीलाई म कुनै पनि कष्ट दिनबाट बाँकी राख्ने छैन् ।" अनि उनले अली- अक्सरलाई भने उनी सहमत नभए उनलाई उनले पर्सिया फर्काइदिने छन् ।

अली अक्सर मुस्कुराए मात्र । "खान महोदय," उनले भने, "तपाईंलाई मनलाग्दो गर्नुहोस् जुन कुरा सत्य छ त्यसतिर म आफ्नो पिठ्यूँ फर्काउँदिन ।"

ङ. खेलः "सत्य कि असत्य"

छेउ छेउ गरी एउटै पंक्तिमा बालबालिकाहरूलाई उभिन भन्नुहोस् । अब बालबालिकाहरू परिचित रहेको कुनै विषयमा एउटा वाक्य भन्नुहोस् । वाक्य सत्य छ भने उनीहरू एक पाइला अगाडि उफ्रिनु पर्छ । वाक्य असत्य छ भने उनीहरू एक पाइला पछाडि उफ्रिनु पर्छ । थुप्रै अरू वाक्यहरू बनाउनुहोस्, प्रत्येक चोटी बालबालिकालाई "सत्य" र "असत्य" छुट्टयाउन दिनुहोस् ।

च. रङ्ग भर्ने चित्र १७

छ. अन्तिम प्रार्थनाहरू

खण्ड १८

क. प्रार्थनाहरू गर्ने र कण्ठस्थ गर्ने

यो पाठमा शुरू गर्दै आउँदा छ पाठहरूमा बालबालिकाले तलका प्रार्थना कण्ठस्थ गर्छन् । प्रार्थनाबाट पाठ शुरू गरी तपाईंले उनीहरूलाई प्रार्थनामा शब्द र वाक्यका अर्थहरूको व्याख्या गरिदिनु पर्छ र शुरूका एक जोडी जति वाक्याशंहरू कण्ठस्थ गर्न सहयोग गर्नु पर्छ ।

"हे मेरा प्रभु, हे मेरा प्रभु! म कम आयु भएको एक बालक हुँ । आफ्नो दयाको दुध खुवाएर मेरो पालन पोषण गर, तिम्रो प्रेममा मलाई निपुर्ण बनाऊ, आफ्नो मार्गदर्शनको पाठशालामा मलाई विद्यादान देऊ, तथा आफ्नो अनुग्रहको छत्र छायाँमा मेरो विकास गर । मलाई अन्धाकारबाट मुक्त गर, मलाई एउटा प्रकाशदायक दीयो बनाई देऊ । मलाई शोक संतापबाट मुक्त गरीदेऊ, मलाई आफ्नो गुलाबको बगैंचाको एक फूल बनाऊ । आफ्नो संघारमा मेरो सेवा स्वीकार गर तथा मलाई एक सत्कर्मीको प्रवृत्ति एवं प्रकृति प्रदान गर । मलाई मानव जगतको समृद्ध ल्याउने एक साधन बनाऊ तथा मेरो शिरलाई चिरस्थायी जीवन-मणि जोडिएको मुकुटद्वारा सुसज्जित गर । निःशंसय तिमी नै हौ सामर्थ्यवान्, सर्व शक्तिमान, सर्वद्रष्टा तथा श्रोता ।"[१५८]

v. गीतहरू (अघिल्ला गीतहरूको समीक्षा समेत)

There's a New Wind Blowin

CHORUSM

```
      G            F G F G        F G F
There's a new wind blowin' across the sea
    G              F G F G       FG F
Theres anew wind blowin a callin me
```

Bb G   Bb G   Bb G Bb   G

It's a new way for a new Day, gonna set all men free.

C   D

It makes you strong as a mountain

C   D

You move like the sea

C   D

With wings like a bird flying

C   FDD7

Throughetemity.

CHORUS

It sings of love and one world
And one mankind
With no more war we will
All have peace of mind.

CHORUS

ग. उद्धरणहरू कण्ठस्थ गर्ने

यस कक्षामा बालबालिकाले कण्ठस्थ गर्ने उद्धरणहरूलाई परिचय गराउन, तलका केही विचारहरू तपाईंले प्रयोग गर्न सक्नु हुन्छ ।

ईश्वरको प्रेम सदैव हामीसँग हुन्छ । उनले हामीलाई कहिल्यै पनि एक्लै छोड्दैनन् र हाम्रो जीवनभरि हामीलाई सहयोग गर्ने वचन दिन्छन् । एक पछि अर्को दिनमा के हुनेछ भनेर हामीलाई थाहा नहुने भएता पनि ईश्वरका उपहार र दानशीलताहरू सर्वत्र छन् भन्ने कुराको स्मरण हामी गर्छौं । त्यसैले भविष्यतिर हेर्दा हामी उनको असीम आशीर्वादको एक अंश प्राप्त गर्ने कुरामा विश्वस्त हुँदै आशावादी छौं । आशाहरूले भरिएका हृदयहरू लिएर हामी ईश्वरका दानशीलताहरू हामी माथि बर्षिने कुराको निरन्तर रूपमा अपेक्षा गर्दछौं । आशाको गुणको महत्व स्मरण गर्न आफूलाई सघाउन अब्दुल-बहाका यी शब्द कण्ठस्थ गरौं :

“सधै आशावादी बन, किन भने मानवमाथि बहेको ईश्वरको अनुग्रह कहिल्यै रोकिंदैन ।”[१५९]

१. मिङ्गले घमाइलो ठाउँमा बीउ रोपिन् र दैनिक रूपमा त्यसमा पानी हालिन् । त्यो हुर्किएको हेर्न उनी पर्खिएर बसिन् । एक दिन त्यो बीउ एउटा बलियो बिरुवा बन्ने कुरामा मिङ्ग आशावादी थिइन् ।

२. म्याटका असल मित्र एन्टोनियो अर्को शहरमा सरे । म्याटले आफ्नो साथीलाई भुल्न सकेनन् तर कुनै दिन उनीहरूले एक अर्कालाई भेट्ने कुरामा उनी आशावादी थिए ।

अनुग्रह

१. हरेक रात प्रार्थना गर्दा लिलियन आफूसँग थुप्रै कुराहरू भएको सौभाग्य बारे सोच्छिन् । उनी आफ्ना बुबा आमा, आफ्ना साथीहरू, आफ्ना शिक्षकहरू र आफू सुत्ने खाट समेतको बारेमा सोच्छिन् । आफूलाई अनुग्रह प्राप्त भएको प्रति लिलियन सधैं कृतज्ञ छिन् ।

२. राजेशसँग आफूलाई प्रेम गर्ने र हुर्कन मद्दत गर्ने थुप्रै मित्रहरू र नातेदारहरू छन् । उनीहरूको प्रेम र सहयोगको अनुग्रहप्रति राजेश कृतज्ञ छन् ।

रोकिंदैन

१. जब सम्म तहिरले धारा बन्द गर्दैन तब सम्म पानी बग्न कहिल्यै रोकिंदैन ।

२. बादल लागेका दिनहरूमा समेत सूर्यको प्रकाशले पृथ्वीलाई न्यानो बनाउँछन् । सूर्यको किरणहरू पृथ्वीमा आइपुग्न कहिल्यै रोकिंदैन ।

घ. कथा

कुनै समयमा आफ्नो घर नभएको एक मानिस थियो । ऊ लन्डनको थेम्स नदीको किनारामा बस्थ्यो । ऊ अत्यन्तै निराश थियो र जीवनमा खुशी हुने सम्पूर्ण आशाहरू गुमाइसकेको थियो । एक दिन ऊ एउटा पसल हुँदै गइरहेको बेला एउटा अखबारको एउटा तस्वीरमा उसका आँखाहरू परे । त्यो तस्वीरमा अब्दुल-बहाको अनुहार थियो । त्यो व्यक्ति ठिङ्ग उभियो, उक्त अनुहार हेरेको हेरै भयो । उसले अब्दुल-बहालाई कहिल्यै देखेको थिएन र उहाँ को हुनुहुन्छ भन्ने उसलाई थाहा थिएन, तर उसले उहाँलाई भेट्नै पर्छ भन्ने कुरामा ऊ निश्चित थियो । पत्रिकामा अब्दुल-बहा बस्नु भएको घरको ठेगाना दिइएको थियो त्यसैले त्यो मानिस उहाँलाई त्यहाँ भेट्ने आशा गर्दै हिंड्न थाल्यो । त्यो निक्कै लामो दूरी थियो- ३० माइल तर ऊ त्यहाँ नपुगञ्जेलसम्म हिंडिनै रह्यो ।

अन्ततः ऊ पुग्दा मानिस थाकेको र भोकाएको थियो र घरको मालिक्नीले दयापूर्वक उसलाई भित्र निम्त्याइन्, उसलाई केही खान कुरा दिइन् र केहीबेर आराम गर्न दिइन् । आराम गर्ने क्रममा उसले ती महिलालाई आफ्नो कथा सुनायो र अब्दुल-बहा त्यहाँ हुनुहुन्छ कि भनेर सोध्यो ।

"के उहाँले मलाई भेट दिनु हुन्छ ?" उसले सोध्यो, "मलाई समेत ?"

अब्दुल-बहाले उसलाई भेट दिने कुरामा आफू ढुक्क भएको कुरा ती महिलाले बताइसक्न साथ ढोकामा अब्दुल-बहा देखा पर्नु भयो । त्यो मानिस उठ्यो । र अब्दुल-बहाले उसलाई स्वागत गर्न आफ्नो हातहरू फैलाउनु भयो । यस्तो लाग्थ्यो त्यो मानिस एउटा पुरानो साथी थियो जसलाई भेट्न अब्दुल-बहाले धेरै अघिदेखि अपेक्षा गर्नु भएको थियो । उहाँले उसलाई प्रेम र करूणाका साथ स्वागत गर्नु भयो र आफ्नो छेउमै बस्न लगाउनु भयो ।

त्यसपछि मानिसहरूका हृदयमा गुमेको हर्षलाई फर्काउँन सधैँ जान्नु हुने अब्दुल-बहा त्यस मानिससँग कुरा गर्न थाल्नु भयो । त्यो व्यक्ति ईश्वरको अधिराज्यमा सम्पन्न भएको कुरा स्मरण गराउँदै आफ्नो दुःखलाई त्याग्न उसलाई प्रोत्साहित गर्नु भयो । अब्दुल-बहाले उक्त मानिसमा करूणा वर्षाउँदा उहाँका सान्त्वनाका शब्दहरूले उसको हृदयमा मलमको काम गर्न थाले र उसलाई शक्ति प्रदान गरे । बिस्तारै गर्दै उसको दुःख बिलाउँदै गयो । त्यहाँबाट हिड्नु अघि त्यस मानिसले अब्दुल-बहालाई भन्यो कि आइन्दा ऊ आफ्नो गरीबीलाई आफूकहाँ दुःख ल्याउन दिने छैन, बरु उसले खेतबारीमा काम खोज्ने छ, पैसा सञ्चय गर्नेछ र त्यसबाट केही खेती किन्ने छ जुन खेतीमा उसले बजारमा बेच्नका लागि भायलेट फूलहरू रोप्ने छ । त्यसरी निराशा आशामा परिणत गरिएको थियो ।

ङ. खेल : "बर्षा गराउने पानी पार्ने"

तपाईंको वरिपरि बालबालिकालाई एउटा वृत्त बनाउँन लगाउनुहोस् । खेलको परिचय गराउन उनीहरूलाई आफूहरू पानी परोस् भनेर चाहना गर्दै मरूभूमिमा रहेको कल्पना गर्न लगाउँनुहोस् । त्यसपछि आफ्ना हत्केला मोल्नुहोस् र बालबालिकाहरूलाई पनि त्यसै गर्न भन्नु होस् । तर तपाईंले उनीहरू प्रत्येकलाई हेरेको बेला मात्र पालै पालो त्यसो गर्न भन्नुहोस् जब तपाईं पूरै वृत्तलाई भ्याउनु हुन्छ र सबै बालबालिकाले आफ्ना हत्केलाहरू मोल्छन् तपाईंले नयाँ गतिका साथ प्रत्येकलाई नहेरुञ्जेल सम्म मोलिरहन भन्नु होस् । अर्को गतिका लागि तपाईंले औंलाले चुट्की बजाउँन सक्नु हुन्छ, अनि थप्पडी बजाउन सक्नु हुन्छ, खुट्टाको माथिल्लो भागमा प्याट प्याट गरी पिट्न सक्नुहुन्छ र खुट्टा बजार्न सक्नु हुन्छ । सम्पूर्ण बालबालिकाले सृजना गरेको आवाज शुरूमा पानीका केही थोपाहरू झरेको जस्तो र अन्त्यतिर गएर ठूलो वर्षा भएको जस्तो भान हुनुपर्छ ।

च. रङ्ग भर्ने चित्र १८

छ. अन्तिम प्रार्थनाहरू

खण्ड १९

क. प्रार्थनाहरू पाठ र कण्ठस्थ गर्नु

प्रार्थनाहरूबाट कक्षा शुरू गर्नुहोस् र अघिल्लो पाठका प्रार्थनाले प्रस्तुत गरेका केही समूह गान सिक्न बालबालिकालाई सहयोग गर्नुहोस् ।

ख. गीतहरू (अघिल्ला गीतहरूको समीक्षा समेत)

Busy Hands

CHORUSM

C F
Busy hands make happy children
C G
Happy children can be found
C F
Making other people happy
C F G C
Spreading peace and love around=
C F
Working hands to build a new world
C G
Everybody has a role
C F
All of us can be so thankful
C F G C
For we soon shall reach our goal.

CHORUS

God will help us build a new world
Where we all help someone else
All ofus will love our neighbor
More than we love our own selves.

CHORUS

(with last line repeated)

ग. **उद्धरणहरू कण्ठस्थ गर्ने**

यस पाठमा बालबालिकाहरूले विश्वसनीयता सम्बन्धी उद्धरणहरू कण्ठस्थ गर्नेछन् जसलाई तपाईंले निम्न ढङ्गमा परिचय गराउन सक्नु हुन्छ :

ईश्वरको नजरमा एउटा सबैभन्दा ठूलो गुण विश्वसनीयता हो । विश्वास योग्य मानिस सत्यवादी र इमान्दार हुन्छ र आफ्नो वचन पूरा गर्ने कुरामा उसमाथि भरोसा गर्न सकिन्छ । हामीले एउटा कुरा भन्ने तर अर्को कुरा गर्ने गर्नु हुन्न । हाम्रा कर्महरूले सदैव हाम्रा शब्दहरू प्रतिविम्बित गर्नु पर्छ । जब हामी विश्वास योग्य हुन्छौं हामीले हाम्रा उत्तरदायित्वहरू पूरा गर्न र कर्तव्यहरू पालना गर्न आफूले सक्दो राम्रो गर्छौं भन्ने कुरामा अरू मानिसहरू ढुक्क बन्न सक्छन् । यसरी सबैले आ-आफ्नो भाग काम गर्नेछन् भन्ने कुरा थाहा पाउँदै मानिसहरू मिलेर काम गर्न सक्षम हुनेछन् । विश्वसनीयताको महत्वबारे हामीलाई याद गर्न सहयोग पुऱ्याउन तलको उद्धरणहरू कण्ठस्थ गरौं :

"विश्वसनीयता त्यो महत्तम कपाट हो, जसले मानिसहरूलाई शान्त र सुरक्षा तर्फ डोऱ्याउँछ ।"[१६०]

विश्वसनीयता

१. अथोसले आफ्नी आमालाई बेलुकीको खाना बनाउन सहयोग गर्ने वचन दियो । बाहिरतिर खेल्न जाउँ भनेर उसलाई अनुरोध गर्न साथीहरू घरमा आउँदा अथोसले आमालाई आफूले दिएको वचनलाई सम्झेयो र आफ्ना साथीहरूलाई कुनै अरू समयमा उनीहरूसँग खेल्ने कुरा बतायो । अथोसले विश्वसनीयताको गुण देखायो ।

२. भलिबलको टिममा सुनितालाई स्वीकार गरेको छु भनेर प्रशिक्षक (कोच) ले सुनितालाई भन्यो तर आफूले यस कुराको आधिकारिक घोषणा नगरुन्जेलसम्म यो कुरा कसैलाई उल्लेख नगर्नु भनेर उनलाई आग्रह गऱ्यो । सुनिता अत्यन्तै उत्साहित बनेकी भए पनि उनले आफ्ना अत्यन्तै निकटका साथीहरू समेतलाई यो कुरा सुनाइनन् । सुनिताले विश्वसनीयताका साथ कार्य गरिन् ।

शान्त

१. जब जब एमिलियोले महत्वपूर्ण निर्णयहरू गर्नु पर्ने हुन्छ ऊ विचार र चिन्तन गर्नका लागि एउटा एकान्त ठाउँ खोज्छ । ऊ नजिकैको बगैंचामा जान्छ र त्यसको शान्त वातावरणमा ऊ आफ्नो दिमाग र हृदयलाई स्वच्छ बनाउन सक्षम हुन्छ ।

२. ठूलो आँधीबेरी भैसकेपछि सबै कुरा अनौठो रूपमा सुनसान र स्थीर बन्यो। आँधीबेरी पछि शान्त र एकान्तपन आयो।

सुरक्षा

१. जब शिशु जनावर त्रसित हुन्छ, सुरक्षाका लागि प्रायः गरी आफ्नो आमातिर दगुर्छ। आमाले आफ्ना सन्तानलाई सुरक्षा प्रदान गर्छिन्।

२. तबिया पहाडहरूमा हराउँदा तल गाउँका पथ प्रदर्शकहरू उनलाई खोज्न आए। उनीहरूले उनलाई फेला पार्दा उनीहरूले उनलाई सुरक्षाको अवस्थामा फर्काउँछन् भनेर बुझ्दै उनले सुरक्षाको अनुभूति गरिन्।

घ. कथा

धेरै वर्ष अघि धर्मका प्रारम्भिक दिनहरूमा केही देशहरूमा फैलिएर बसेका बहाईहरूको संख्या थोरै थियो। उनीहरूले धेरै चुनौतिहरूको सामना गर्थे र धर्मको प्रगतिबारे समाचार पढाउँदै र विभिन्न प्रश्नहरू सोध्दै उनीहरू पवित्र भूमिमा बहाउल्लाह र पछि गएर अब्दुल-बहालाई चिट्ठीहरू लेख्थे। गन्तव्यमा पुग्न चिट्ठीहरूले लामो यात्रा गर्नु पर्थ्यो र बहाउल्लाह र अब्दुल-बहाले धेरै प्रेम र सावधानीका साथ प्रत्येक चिट्ठीको जवाफ दिनु हुन्थ्यो। उहाँहरूका कलमबाट प्रवाहित हुने सुन्दर श्लोकहरू ती प्राप्त गर्ने अनुयायीहरूका लागि बहुमूल्य उपहार हुन्थे। उहाँहरूका प्रोत्साहनका शब्दहरूले ती प्रारम्भिक बहाईहरूलाई बलियो बनाए र उनीहरूका हृदयहरूलाई प्रसन्न पारे। त्यसैले यो सञ्चारको प्रवाह भङ्ग नहुनु अत्यन्तै महत्वपूर्ण कुरा थियो।

धर्मको इतिहासको एउटा अत्यन्तै अन्धकार कालखण्डमा, धर्मका शत्रुहरू अब्दुल-बहा विरुद्ध उठे। उहाँको बढ्दो प्रभावको ईर्ष्या गर्दै उनीहरूले उहाँलाई निर्वासित गराउने, अथवा त्यो भन्दा खराब कुरा, उहाँलाई मृत्युदण्ड दिलाउने आशा गरेका थिए। उहाँको घर वरिपरि गुप्तचरहरू छोडिएका थिए र उहाँमाथि निरन्तर निगरानी राखिएको थियो। अब्दुल-बहा र उहाँका समर्पित मित्रहरू बीचको पत्रचारलाई रोक्न सकेको भए र उहाँहरूबीचको सम्पर्कलाई भङ्ग गर्न सकेको भए उहाँका शत्रुहरू कति खुशी हुने थिए होलान्, अधिकारीहरूलाई दिग्भ्रमित गर्न सकिने केही कागजातहरू उनीहरूले चोर्न सकेका भए झन् कति बढी खुशी हुने थिए होला ! तर अब्दुल-बहा विचलित हुनु भएन्। बत्तीको उज्यालोको छेउमा बसेर रानी अबेरसम्म उहाँले लेखिएको प्राय गरी देख्न सकिन्थ्यो किनभने उहाँले चिट्ठीहरू प्राप्त गर्ने र पठाउने एउटा सुरक्षित माध्यम निश्चित गर्नु भएको थियो, यस्तो कार्य जुन सबै भन्दा विश्वसनीय अनुयायीहरूलाई मात्र दिन सकिन्थ्यो।

त्यस क्षेत्रमा सियिद मुहम्मद - ताकी मानशादी नामक एक मानिस बस्थे । उनी किशोर अवस्थातिर पर्सियाबाट आएका थिए र हाइफामा एउटा सानो व्यवसाय स्थापना गरेका थिए । त्यहाँ पवित्र भूमिमा आउने धेरै मित्रहरूलाई उनी आफ्नो घरमा स्वागत गर्थे । यात्राको बन्दो बस्त गर्न उनीहरूलाई सहयोग गर्थे र उनी अविचलित निर्भरताका लागि चिनिएका थिए । उनी यति भरपर्दो थिए कि उनको घर पवित्र भूमिका बहाईहरूका प्राय सबै चिट्ठीपत्रहरू र विदेशमा पठाइने प्रतिउत्तरहरू आउने जाने केन्द्र बनेको थियो । प्रत्येक चिट्ठी तत्कालै र सुरक्षित ढङ्गमा पठाउन उनी माथि भर पर्न सकिने कुरा सबैलाई थाहा थियो ।

साँच्चै हो, धर्मका शत्रुहरूलाई पनि यो कुरा थाहा थियो त्यसैले सियिद मुहम्मद- ताकी मानशादी ठूलो खतरामा थिए । धर्ममा चोट पुऱ्याउन शत्रुहरूले सम्भव भएका हरेक उपाय प्रयोग गर्न सक्ने कुरा अब्दुल-बहाले बुझ्नु भएको थियो । उनीहरूले निसन्देह चिट्ठीपत्रहरू बीचमै रोक्न वा बन्द गर्ने प्रयास गर्ने थिए र मुम्मद - ताकी चाँडै नै उनीहरूका षडयन्त्रहरूका तारो बन्ने थिए । यसैले अब्दुल-बहाले के गर्नु भयो भन्ने तपाईंलाई लाग्छ ? मुहम्मद - ताकी माथि उहाँको यति आत्माविश्वास थियो कि उहाँले उनको बहुमूल्य सेवा छुट्न दिन चाहनु भएन । त्यसैले उहाँले उनलाई नजिकै मिश्रको पोर्ट साईड भन्ने ठाउँमा सुरक्षित अवस्थामा बस्न पठाउनु भयो र आफ्ना शत्रुहरूले शंका नगर्ने गरी उनी कहाँ चिट्ठी ओसार पसार गर्न अरू मानिसहरू खटाउनु भयो र त्यहाँ पोर्ट साईडमा मुहम्मद - ताकीले सधैं झैं टाढा टाढाका भूमिहरूमा बहाईहरूका लागि चिट्ठीपत्रहरू पठाउने र प्राप्त गर्ने काम कायमै राखे, अब्दुल-बहाले उनी माथि राखेको भरोसामा उनी कदापि विचलित भएनन् । यसरी अत्यन्तै अन्धकार समयमा पनि पवित्र भूमिबाट चम्कीएको मार्गदर्शनको प्रकाश अत्यन्तै दुर्गम स्थानहरूमा मित्रहरूबीच पुगिरह्यो ।

ङ. खेलः "अन्धो मान्छे"

बालबालिकालाई जोडीमा विभाजन गर्नुहोस् । जोडीको एउटा बालक वा बालिकाको आँखामा पट्टी बाँधिदिनुहोस् र अर्कोलाई ती बालक वा बालिकालाई यताउति डोऱ्याउन लगाउनुहोस् । यसो गर्दा पट्टी बाँधिएको बालक वा बालिका नलडोस् भन्ने कुरामा ख्याल पुऱ्याउनु पर्छ खेल थप चुनौतिपूर्ण बनाउन पट्टी बाँधिएको व्यक्तिलाई रूखका टुना (मुडा) हरू, खाल्टाहरू, ढुङ्गाहरू र टायरहरू (गाडीका पाङ्गा) बीच डोऱ्याउन सकिन्छ । तपाईंको विद्यार्थीमा निर्देशन दिने र लिने क्षमता बढाउने आखाँमा पट्टी बाँधिएको बालक वा बालिकालाई मौखिक निर्देशनहरूबाट मात्र पनि मार्गनिर्देशन गर्न सकिन्छ । यसो गर्दा उसलाई लड्नबाट बचाउन मार्ग निर्देशक उसको नजिकै रहिरहनुपर्छ ।

माथिको खेलको बिकल्पको रूपमा सबै विद्यार्थीका आँखामा पट्टी बाँध्न र उनीहरूलाई ताँतीमा राखेर रेल गाडी बनाउन सकिन्छ । नेतृत्व तपाईं वा एउटा विद्यार्थीबाट हुन सक्छ ।

च. रङ्ग भर्ने चित्र १९

छ. अन्तिम प्रार्थनाहरू

खण्ड २०

क. प्रार्थनाहरू पाठ गर्ने र कण्ठस्थ गर्ने

शुरूका प्रार्थनाहरू गरिएपछि कण्ठस्थ गर्न खोजिरहेको प्रार्थनाका थप केही वाक्यांशहरू सिक्ने कुरामा बालबालिकाहरू केन्द्रित हुनुपर्छ ।

ख. गीतहरू (अघिल्ला गीतहरूको समीक्षा समेत)

Look at Me

```
C
Look at Me
          F
Follow Me
G7      C
Be as I am
      F          G               C
'Abdu'l–Bahá, 'Abdu'l–Bahá.
```

Teach the Faith
Follow Me
Be as I am
'Abdu'l–Bahá, 'Abdu'l–Bahá.
Serve your Lord
Follow Me
Be as I am
'Abdu'l–Bahá, 'Abdu'l–Bahá.
Love mankind
Follow Me
Be as I am
…Abdu'l–Bahá, …Abdu'1–Bahá.
Look at Me

Follow Me
Be as I am
'Abdu'l–Bahá, 'Abdu'l–Bahá.

ग. उद्धरणहरू कण्ठस्थ गर्ने

आजको उद्धरणहरूलाई परिचय गराउन तलको कुरालाई व्याख्या गर्न सक्नु हुनेछ :

ईश्वरलाई चिन्न र उनको प्रेम गर्न प्रत्येक मानवको सृष्टि गरिएको हो, र हामी सबैका हृदयमा उनको प्रेमको झिल्को हुन्छ । दैनिक रूपमा उनको प्रार्थना गर्दै र अरूहरूको सेवा गर्दै ईश्वर प्रेमको ज्वालालाई पोषण गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । र यो ज्वाला बढीभन्दा बढी तिव्रताका साथ बल्दैजाँदा हाम्रो सम्पर्कमा आउने सबै मानिसले यसलाई महसुस गर्न सक्छन् र त्यसको प्रकाशले उनीहरूको मनलाई प्रकाशमय पार्न सक्छ । यसरी हामी प्रज्ज्वलित हुँदा हामी बलेको मैन जस्तै हुन्छौं जसले प्रकाश नदिइ रहन सक्दैन । तलका उद्धरणहरूलाई कण्ठस्थ गरौं :

"वस्तुतः तिम्रो हृदयमा उनको प्रेमको आगो प्रदिप्त गर्न म ईश्वरसँग याचना गर्दछु ... ।"[१६१]

याचना गर्नु

१. एक दिन जर्ज नाम गरेको एउटा अत्यन्तै विश्वसनीय सेवक सहायताका लागि आफ्नो राजा कहाँ गयो । जर्जकी छोरी धेरै बिरामी थिइन् र राजाका डाक्टरले आएर उनलाई हेरिदिन्छन् कि भनेर उसले विन्ती गऱ्यो । आफ्नी छोरीलाई सहयोग गर्नका लागि डाक्टर पठाइ दिन जर्जले राजासँग याचना गऱ्यो ।

२. संसारको कुनै अर्को क्षेत्रमा आफ्ना सम्पूर्ण घरहरू बाढीले बगाएकोले बालबालिकाहरू पीडित हुनु परेको कुरा तातियानाले स्कूलमा सुनिन् । तातियाना आफ्ना टाढाका भाईबहिनीहरू प्रति धेरै चिन्तिन भइन् र त्यस रात उनले ईश्वरसँग उनीहरूका लागि मद्दत माग्ने प्रार्थना गर्दा उनीहरूलाई सम्झिन् । तातियानाले ईश्वरसँग उनको सहयोगका लागि याचना गरिन् ।

प्रदिप्त हुनु

१. घर चिसो थियो त्यसैले एकसलका बुबाले आगो बाल्ने निर्णय गरे । उनले अगेनामा ठूला दाउरा हाले र ती मुनि ससाना पातपतिङ्गरहरू सल्काए । चाँडै नै दाउरा बल्यो र आगोले कोठालाई न्यानो र प्रदिप्त बनायो ।

२. स्कूलमा एकजना वैज्ञानिक आइन् र उनले विद्यार्थीहरूलाई हाम्रो ब्रह्माण्डमा हुने थुप्रै रोचक कुराहरूको व्याख्या गरिन् । उनको प्रस्तुती पछि विद्यार्थीहरूले विभिन्न प्रश्नहरू सोध्न थाले । संसारबारे अरू बढी कुराहरू बुझ्ने विद्यार्थीहरूको चाहनालाई सन्तुष्ट र प्रदिप्त पारिन् ।

घ. कथा

थोमस ब्रेक्वेल एक युवा अंग्रेज थिए जो १९ औं शताब्दीको अन्त्यतिरसम्म जीवित थिए । अमेरिकाको दक्षिण भेकमा एउटा कपासको मिलमा उनले एउटा महत्वपूर्ण पद ओगटेको थिए । विदाको समय उनी यूरोपमा विताउँथे सन् १९०१ को गृष्ममा यूरोप जाने क्रममा पानी जहाजमा उनले एउटा महिलालाई भेटे र उनीसँग आध्यात्मिक विषयहरू बारे कुरा गर्न थाले । उनीहरू पेरिस पुगेपछि ती महिलाले आफ्नी एक साथीसँग भेट गर्न लगिन् । ती साथी शहरमा डेरा गरी बस्थिन् र उनले पनि आध्यात्मिक कुराहरूमा रुची राख्छिन् भन्ने कुरा ती महिलालाई थाहा थियो । ती किशोरीले उनीहरूको स्वागत गरिन् र तीनैजना केही बेर वार्तालाप गरे । बोल्नका लागि फेरि आउन सक्छु कि भनेर ब्रेक्वेलले त्यहाँबाट हिंड्नु अगाडि ती किशोरीलाई सोधे । उनलाई भोलिपल्ट बिहान आउनु सक्नु हुन्छ भनियो ।

भोलिपल्ट ब्रेक्रवेल त्यहाँ पुग्दा ती किशोरीले देखिन् कि उनका आँखाहरू उज्यालो भएर चम्किरहेका थिए र उनको आवाज भावुकताले भरिएको थियो । उनले ब्रेक्वेललाई बस्न आग्रह गरिन् । ब्रेक्वेलले केही क्षण उनलाई मन लगाएर हेरे र एउटा अनौठौ अनुभूतिको वर्णन गरे । अघिल्लो दिन उनको घरबाट निस्केपछि उनी साँझको न्यानो र भारी हावामा एक्लै बाटोमा हिंडेका थिए । उनको वरिपरि एउटा पात समेत हल्लिएको थिएन । अनि अचानक ठूलो हावा आयो र उनले त्यस हावामा मीठो र शक्तिशाली स्वर सुने जुन स्वरले ईश्वरबाट एउटा नयाँ सन्देश आएको कुरा बतायो ।

किशोरीले उनलाई शान्त रहन भनिन् । कुरा के भने ब्रेक्वेलले उनलाई सुनाइरहेको सन्देशबारे उनलाई ज्ञान थियो । आउँदा तीन दिन घण्टौको वार्तालापको क्रममा उनले बहाई धर्मबारे आफूले सक्दो सम्पूर्ण कुरा बताइन् यसको इतिहास र यसका शिक्षाहरू बारे र ती शिक्षाका उत्तम नमूना अब्दुल-बहा बारे जो पवित्र भूमिको बन्दीगृह शहर अक्कामा बसिरहनु भएको थियो ।

तीन दिनको अन्त्यमा ब्रेक्वेलको हृदय हर्ष र आशाले यसरी भरिएको थियो कि उनी अक्का गएर अब्दुल-बहालाई भेट्नु बाहेक अन्य कुनै कुरा चाहिरहेका थिएनन् । संयोगवश यसै उद्देश्यका लागि पवित्र भूमिको यात्रा गर्न पहिले नै योजना बनाएका अर्का एक युवा पनि त्यहाँ थिए, र उनी ब्रेक्वेललाई साथै लिएर जाने कुरामा अत्यन्तै खुशी बने । त्यसैले उनी

अक्का जान अब्दुल-बहासँग अनुमति माग्दै चिठ्ठी लेखियो र छोटो समयको अन्तरालमै उनीहरू बाटो लागे ।

उनीहरू अब्दुल-बहाको घर पुग्दा अन्य कोही मानिसहरू रहेको एउटा कोठामा उनीहरूलाई लगियो । वरिपरि हेरेपछि ब्रेक्वेल अत्यन्तै चिन्तित बने । त्यहाँ कोही पनि थिएन जसप्रति उनको हृदय आकर्षित भयो र ती उपस्थित मध्ये अब्दुल-बहा पनि हुनुहुन्छ होला भनेर सोच्दै पेरिसमा आफूले थाहा पाएका ती दैवी व्यक्तित्वलाई चिन्नमा आफू असफल रहेको डर उनलाई भयो । त्यसै क्षणमा एउटा ढोका खुल्यो र ब्रेकबेलले त्यतापट्टी हेरे । उनले त्यहाँ एउटा उज्ज्वल प्रकाश देखे जुन प्रकाशबाट अब्दुल-बहाको आकृति प्रकट भयो । आफ्नो अत्यन्तै प्रिय इच्छा पूरा भएको उनले तत्कालै बुझे ।

ब्रेक्वेलको अब्दुल-बहको उपस्थितिमा दुई गौरवमय दिनहरू विताए जुन समयमा उनीभित्र प्रज्ज्वलित भएको आगो झन् झन् बलियो बन्यो । ब्रेक्वेलले अब्दुल-बहालाई कपासको मिलको आफ्नो काम बताए जहाँ बालबालिकाहरूलाई मजदूरको रूपमा प्रयोग गरिन्थ्यो । अब्दुल-बहाले उनलाई त्यस कामबाट राजीनामा दिने सल्लाह दिनु भयो र उनले कुनै हिचकिचाहट बिनै त्यसै गरे । भ्रमणको अन्त्यमा प्रदिप्त हृदय लिएर उनी पेरिस फर्के । अब राम्रो आम्दानी हुने कपासको मिलबाट उनलाई कुनै आम्दानी आउँदैनथ्यो र उनी बिरामी भएर धेरै कष्ट पाए । तर यी कुराहरूले उनको हर्षलाई अलिकति पनि धमिल्याएन । उनी एउटा उज्यालो मैनवत्ति जस्तै बलिरहे र अन्ततः विमारबाट पराजित नहुञ्जेलसम्म आफूले भेटेका सबैसँग आफ्नो प्रकाश बाँडे । उनको निधनपछि अब्दुल-बहाले उनको सम्मानमा एउटा धर्मपत्र प्रकट गर्नु भयो जसमा निम्न श्लोकहरू छन्: "हे ब्रेक्वेल ! मेरा प्रिय ! तिमीले उच्च लोकको समूहको बत्तीमा ज्वाला सल्काएका छौ, तिमीले आभाको स्वर्ग लोकमा पाइला टेकेका छौ, तिमीले बर वृक्षको छायाँमुनि छहारी प्राप्त गरेको छौ, तिमीले स्वर्गमा उनको बैठक प्राप्त गरेको छौ ।"

ङ. खेल : "बिरामीको सहयोग गर"

"बिरामी "भएको नक्कल गर्न एक जना बालक वा बालिका छान्नुहोस् । अब एउटा "कुर्सी "बनाउन दुई बालबालिकालाई उनीहरूका हातहरू पक्रन लगाउनुहोस् (दाहिने हातलाई दाहिने हातले र देब्रे हातलाई देब्रे हातले समात्ने) अन्य सहपाठीहरूले "बिरामी साथी" लाई "कुर्सी" मा राख्न सघाउनु पर्छ । "स्वस्थ्य केन्द्र" को रूपमा एउटा रूख वा अन्य कुनै खास स्थान छान्नुहोस् र "कुर्सी" बनाएका बालबालिकालाई "बिरामी बच्चालाई त्यस स्थानमा पुऱ्याउन भन्नु होस् ।

ठूलो समूह भए बालबालिकालाई "कुर्सी" को सट्टा "स्ट्रेचर" बनाउन लगाउन सकिन्छ । उनीहरूले दुई पंक्तिमा एक अर्काको मुखामुख गर्दै यसो गर्न सक्छन् । उनीहरूले आफ्नो पाखुराहरूलाई कुहिनोमा दोबार्नु पर्छ र प्रत्येकले आफ्नो सामुन्नेको बालक वा बालिकाको

पाखुराको अघिल्लो भागमा समात्नु पर्छ । अनि "बिरामी बच्चा" "स्वस्थ्य केन्द्र" मा पुऱ्याइनका लागि "स्ट्रेचर" मा सुत्नु पर्छ ।

च. रङ्ग भर्ने चित्र २०

छ. अन्तिम प्रार्थनाहरू

खण्ड २१

क. प्रार्थनाहरू गर्ने र कण्ठस्थ गर्ने

शुरूका प्रार्थनापछि विद्यार्थीहरूले पाठ १८ मा प्रस्तुत प्रार्थना कण्ठस्थ गर्ने कार्य कायमै राख्नु पर्छ ।

ख. गीतहरू (अघिल्ला गीतहरूको समीक्षा समेत)

Siyahamba

D G D
Siyahamba' ekukhanyen' kwenkhos
A D
Siyahamba' ekukhanyen' kwenkhos
D G D
Siyahamba' ekukhanyen' kwenkhos
A D
Siyahamba' ekukhanyen' kwenkhos.
G D
Siyahamba, hamba, Siyahamba, hamba
A7 D D7
Siyahamba' ekukhanyen' kwenkhos
G D
Siyahamba, hamba, Siyahamba, hamba
47 D
Siyahamba' ekukhanyen' kwenkhos.

We are marching in the light of God
We are marching in the light of God

We are marching in the light of God
We are marching in the light of God.

We are marching, marching
We are marching, marching
We are marching in the light of God.

We are marching, marching
We are marching, marching
We are marching in the light of God.

Siyahamba' ekukhanyen' kwenkhos
Siyahamba' ekukhanyen' kwenkhos
Siyahamba' ekukhanyen' kwenkhos
Siyahamba' ekukhanyen' kwenkhos.

Siyahamba, hamba, Siyahamba, hamba
Siyahamba' ekukhanyen' kwenkhos
Siyahamba, hamba, Siyahamba, hamba
Siyahamba' ekukhanyen' kwenkhos.

We are singing as one family
We are singing as one family
We are singing as one family
We are singing as one family.

Siyahamba, hamba, Siyahamba, hamba
Siyahamba' ekukhanyen' kwenkhos
Siyahamba, hamba, Siyahamba, hamba
Siyahamba' ekukhanyen' kwenkhos.

ग. उद्धरणहरू कण्ठस्थ गर्ने

आजको कक्षामा बालबालिकाहरूले कान्ति (तेज वा चमक) सम्बन्धी एउटा उद्धरणहरू कण्ठस्थ गर्नेछन् जसलाई तपाईंले दिए अनुसार परिचय गराउन सक्नु हुन्छ :

ईश्वर प्रेमको प्रकाशले हाम्रा हृदयहरूलाई प्रज्ज्वलित गर्न कहिल्यै छोड्दैनन् । यो प्रकाश झन् झन् चम्किलो बन्दै जाँदा हाम्रो दया भावना पनि अझ बलियो बन्दै जान्छ । अनि हाम्रो वरिपरिका मानिसहरूले हाम्रा हर्षमय र दयालु कार्यहरू तथा हाम्रा उज्ज्वल र चम्किला अनुहारहरूको माध्यमबाट हाम्रो प्रेमको न्यानोपन महसुस गर्न सक्छन् । हाम्रो हृदयलाई उज्यालो पार्ने चमकतिर उनीहरूले आकर्षित भएको महसुस गर्छन् । कान्तिको महत्व स्मरण गर्न तलको उद्धरणहरू कण्ठस्थ गरौं :

"हे जीवका पुत्र ! तिमी मेरो दीपक हौ र मेरो ज्योति तिमीमा नै छ । त्यसैबाट तिमी आफ्नो प्रकाश प्राप्त गर र म बाहेक अरूहरूलाई नखोज... ।"[१६२]

प्रकाश

१. कहिलेकाहीं हामी अँध्यारो कोठाबाट बाहिर निस्कँदा हाम्रा आँखाहरू उज्यालोमा बानी नपरुन्जेलसम्मका लागि तिनलाई छोप्नु पर्ने हुन्छ । हामीले हाम्रा आँखाहरूलाई सूर्यको प्रकाशबाट बचाउनु पर्छ ।

२. श्रीमती सान्तोषले सबैलाई आफ्नै परिवार सरह मन पराउँछिन् । उनी अरूहरूप्रति दानशील, दयालु र सहयोगी हुन्छिन् । उनी भित्रको प्रेमलाई उनलाई भेट्ने सबैले महसुस गर्छन् । उनको प्रेमले उनीहरूलाई हर्ष दिन्छ । सबै उनको प्रकाशबाट प्रभावित हुन्छन् ।

खोज्नु

१. शिशु चरा फूलबाट निस्केपछि त्यसलाई खुवाउन आमा चराले खाने कुरा खोज्छिन् । आमा चराले नयाँ चल्लाका लागि खाने कुरा खोज्छिन् ।

२. स्कूलले सबै विद्यार्थीलाई घुम्न जाने निम्तो दियो । घुम्न जानका लागि उनीहरूले अभिभावकहरूको अनुमति लिनु पर्थ्यो । घुम्न जानका लागि विद्यार्थीका अभिभावहरूको अनुमतिपत्र स्कूलले खोज्नु पर्थ्यो ।

घ. कथा

डोरथी बेकर कुलिन र विशिष्ट महिला थिइन् र बहाई धर्मको एक महान व्यक्तित्व थिइन् । उनी बालकैछँदा अब्दुल-बहाले पश्चिमको भ्रमण गर्ने क्रममा उनले उहाँलाई भेटेकी थिइन् । उनी उहाँको कान्ति र प्रेमप्रति यति आकर्षित थिइन कि उनले उहाँका पाइलाहरू अनुसरण चाहना गरिन् ।

डोरथीको हजुरआमा, एलेन विचरले उनलाई अब्दुल-बहालाई भेट्न लगिन् । डोरथी कहिल्यै नगएको घरमा पुगेपछि, उनी एउटा कोठामा प्रवेश गरिन्, जहाँ शान्त र आदरपूर्ण ढङ्गमा बोलिरहेका थुप्रै मानिसहरू अब्दुल-बहालाई बोल्न पर्खदै थिए । उनीहरू कोठमा पस्दै गर्दा अब्दुल-बहा श्रीमती विचरलाई हेरेर मुस्कुराउनु भयो र बालिका डोरथीलाई आफू छेउँ बस्न इशारा गर्नु भयो । डोरथी अत्यन्तै लज्जालु बालिका थिइन् । भूइँबाट आँखा उठाएर माथि नहेरी उनी अब्दुल-बहाको छेउँमा रहेको पाउदानी नजिक पुग्न उहाँको वरिपरि बसिरहेका मानिसहरूलाई पार गर्दै हिंडिन् ।

अब्दुल-बहा बोल्ने क्रममा उनी आफ्ना आँखाहरू तल झारेर काला जुत्ताहरूलाई हेर्दै बसिन् । उहाँले उनलाई हेर्नु भएन र उनले पनि उहाँलाई हेर्ने साहस गरिनन् । डोरथी नर्भस थिइन् र तलतिर हेरिरहिन्, के हुने होला भनेर डराउँदै । तर उनी बिस्तारै शिथिल भइन् र उनको डर भाग्यो । एउटा गहिरो चाहनाको भावले उनलाई समात्यो । आफ्नो आत्मा अब्दुल-बहाको प्रेमको विशालतामा लुप्त पार्ने बलियो चाहनाले उनी भरिइन् । उहाँको उपस्थितिको न्यानोपनमा लपेटिएर उनी उहाँको कान्तिबाट प्रभावित भइन् ।

डोरथीको भय झनै ठूलो शक्तिबाट विस्थापित भएको थियो । अब्दुल-बहाबाट एक क्षणका लागि पनि छुटिएर रहने कल्पना उनले गर्न सकिनन् । उहाँका प्रमेपूर्ण आँखाहरूले ईश्वरका आध्यात्मिक संसारहरूबारे उनलाई बताइरहेका जस्तो लाग्थ्यो । उहाँको कान्ति चुम्बकीय थियो । आफैले थाहै नपाई डोरथीले आफूलाई अब्दुल-बहाको दिशातर्फ अभिमुख भएको पाइन् । उनको कुहिना उनका घुँडाहरूमा थिए र उनको चिउँडो उनका हातहरूमा थियो र उनी अब्दुल-बहाको उज्ज्वल अनुहारमा एकटक लगाएर हेरिरहेकि थिइन् ।

अब्दुल-बहाले त्यस दिन के बोल्नु भयो डोरथीलाई सम्झना भएन । उनले केवल उहाँको दयालु अनुहार, उहाँको मीठो स्वर, र उहाँको सामिप्यको न्यानोपन सम्झिइन् । उनको हृदयमा रहेको प्रेम यति गहन थियो कि अन्ततः उनले अब्दुल-बहालाई एउटा चिट्ठी लेख्ने निर्णय गरिन् । चिट्ठीमा उनले उहाँ र उहाँका पिता बहाउल्लाहको धर्मको सेवा गर्न पाउँ भनेर उहाँसँग विन्ती गरिन् । डोरथीलाई लेखेको चिट्ठीमा अब्दुल-बहाले उनको लक्ष्यको प्रशंसा गर्नु भयो, ईश्वरका कृपाहरू प्राप्त हुने आश्वासन दिनु भयो, र उनी आफ्नो चाहनामा सफल हुनेछिन् भन्ने आशा व्यक्त गर्नु भयो । अनि वास्तवमै डोरथीले ईश्वर मानवताको सेवामा आफ्नो सम्पूर्ण जीवन समर्पित गरिन् ।

ङ. खेलः "दुई तर्फी नक्कले"

बालबालिकालाई जोडी बनाई विभाजन गर्नुहोस् । प्रत्येकले एक अर्कालाई मुखामुख गरि बस्नु पर्छ । अब प्रत्येक जोडीमा एउटा बालक वा बालिकालाई हलचल गर्न लगाउनुहोस् । जोडीको अर्को बच्चाले उसको नक्कल गर्नु पर्छ । केही मिनेटपछि उनीहरूले पालो गर्न सक्छन् । गति नभएर तपाईंले उनीहरूलाई अनुहारका हाउभाउहरूको नक्कल गर्न पनि लगाउन सक्नु

हुन्छ । अर्को चरणमा जोडीको एक बच्चालाई अर्को बच्चाको पछाडि उभिन लगाउनुहोस् । अगाडि उभिएको व्यक्ति हिंड्दा वा हलचल गर्दा पछाडिको व्यक्तिले उसको नक्कल गर्नु पर्छ ।

च. रङ्ग भर्नेः चित्र २१

छ. अन्तिम प्रार्थनाहरू

खण्ड २२

क. प्रार्थनाहरू गर्ने र कण्ठस्थ गर्ने

अघिल्ला केही पाठहरूमा बालबालिकाले सिकेको प्रार्थनालाई आउँदो पाठसम्ममा उनीहरूले कण्ठस्थ गर्नु पर्छ । उनीहरू आफ्ना प्रयासमा राम्ररी अगाडि बढिरहेको छन् भन्ने कुराको त्यसबेला तपाईंले निश्चित गर्नु पर्छ । हो, तपाईंले कक्षा प्रार्थनाहरूवाट शुरू गर्नुपर्छ ।

ख. गीतहरू (अघिल्ला गीतहरूको समीक्षा समेत)

I Want to Be Happy

Am
There is something you must know
E7
In this Faith we have to show
Dm
We are men of deeds, not of words
Am E7 Am
Our very life should show our Faith to friend and foe.

CHORUSM
Am
I want to be happy
Am
I want to be strong
Am
To be His servant
Am
My whole life long

Dm Am
So, I must obey the laws of God
E7 Am
Yes, I must obey the laws of God.

There is something you must know
In this world of pomp and show
People are tired of empty speech
They want to see you practice what you teach.

CHORUS

ग. उद्धरणहरू कण्ठस्थ गर्ने

बालबालिकाले आज तलका उदाहरणहरू कण्ठस्थ गर्नेछन् । आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई उद्धरणहरू व्याख्या गर्न सहयोग गर्ने केही विचारहरू तल दिइएका छन् :

एउटा निष्ठावान आत्माले ईश्वरप्रतिको आफ्नो प्रेम कदापि भुल्दैन । उनी प्रतिको निष्ठाका कारण हामी गाह्रो भएको अवस्थामा समेत उनका शिक्षाहरूको अनुसरण गर्न र उनका कानूनहरूको पालना गर्न हामी सधैं प्रयास गर्छौं । यस्तै गरी उनको उपस्थिति बाहेक अन्य कुनै कुराको विचार नराखी अरूको सेवा गर्न र उपयुक्त कार्यहरू गर्न हामी कडा मिहिनेत गर्छौं । निष्ठावान आत्माका लागि ईश्वरलाई प्रशन्न पार्नका लागि सेवा गर्नुभन्दा ठूलो खुशी हुँदैन । हामी बहाउल्लाहको निम्न उद्धरणहरू कण्ठस्थ पारौं ।

"त्यो निष्ठावान व्यक्ति खुशी छ जो उच्च प्रयत्नहरूका पहिरनहरू धारण गरेको छ र ईश्वरको धर्मको सेवा गर्न उठेको छ ।"[१६३]

धारण गरेको

१. माइसँग एउटा राम्रो पहिरन छ जुन उनी विशेष अवसरहरूमा लगाउँछिन् । उनले त्यो पहिरन सामूदायिक भेलाहरूमा लगाइन् । माइले आफ्नो विशेष पहिरन धारण गरेको थिइन् ।

२. समारोहका लागि राजाले आफ्नो मखमलको पोशाक लगाए । उनले आफ्नो अति उत्तम लुगा धारण गरका थिए ।

पहिरन

१. कुनै कुनै ठाउँमा अदालतमा न्यायाधीसहरूले सेतो नक्कली कपाल र लामो कालो कोट लगाउनु पर्छ । उनीहरूले न्यायाधीशको पूरा पहिरन लगाउनु पर्छ ।

२. राजदरबार छोड्नु अघि राजकुमारले आफ्नो कमरपेटी र मुकुट लगाउँछन् । उनले आफ्नो शाही पहिरन लगाउँछन् ।

प्रयत्न

१. विधार्थीहरूले स्कूल वरिपरि रूख रोप्ने निर्णय गरे । बिरुवा र माटो दिएर समुदायले उनीहरूको प्रयत्नमा सघाउ पुर्‍यायो ।

२. पियर र अर्लिनले पर्वतको चुचुरोमा चढ्ने निर्णय गरे । उनीहरूलाई थाहा थियो यो कठिन प्रयत्न थियो तर उनीहरू प्रयास गर्न दृढ थिए ।

घ. कथा

अब्दुल-बहा युवा छँदा पर्सियाको कुलीन घरनाको एउटा अंश रहेको उहाँको परिवारमा इस्फान्दियार नाम गरेको एक सेवक थिए । उनी परिवारप्रति बफादार थिए र अब्दुल-बहाका परिवारले उनीमाथि अत्यन्तै भरोसा गर्थ्यो । अधिकारीहरूले अब्दुल-बहाका पिता बहाउल्लाहलाई पूर्वाग्रह र अज्ञानताका कारण पक्राउ गर्दा परिवारका सम्पूर्ण जायज्यथाहरू जफतगरि लगिए । उहाँहरूलाई केही छोडिएन र बहाउल्लाहको नजिक रहको जो कोही पनि खतरामा पर्यो । तैपनि इस्फान्दियारले आफ्नो परिवारको हेरचाह गर्ने कुरालाई कायमै राखे । थुप्रै अधिकारीहरूले इस्फान्दियारलाई खोज्नेछन् भन्ने थाहा पाएर अब्दुल-बहाकी आमाले उनलाई शहर छोड्न आग्रह गर्नु भयो । तर इस्फान्दियार हिंड्दै हिडेनन् ।

"म जान सक्दिन," आफूले किनेका सामग्रीका लागि थुप्रै पसलेलाई पैसा तिर्नु बाँकी रहेको बताउँदै उनले भने । "म कसरी जान सक्छु ?" उनले सोधे, "बहाउल्लाहको सेवकले पैसा नै नतिरी पसलेहरूका सामग्रीहरू किन्यो र खायो भनेर मानिसहरूले भन्नेछन् । यी सबै जिम्मेवारीहरू टुङ्गो नलगाई म जान सक्दिन । तर उनीहरूले मलाई लगे भने, चिन्ता छैन । मलाई सजाय दिए भने त्यसमा कुनै हानी छैन । मलाई मारे भने, शोक सन्तप्त नहुनु होला । तर म यहाँबाट जानु असंभव छ । मैले तिर्नुपर्ने सबै कुरा नतिरुन्जेल म यही वस्तु पर्छ ।"

आफ्नो सानातिना सामग्रीहरू लिएर एक महिनासम्म इस्फान्दियार गल्ली र बजारहरूमा हिंडे । उनले सम्पूर्ण ऋण तिरिसकेपछि उनी अब्दुल-बहाको परिवारकहाँ विदा माग्न गए किनभने उनलाई थाहा थियो कि उनी अब बढी त्यस परिवारमा बस्न सक्ने थिएनन् । यस

जोखिमपूर्ण समयमा उनलाई लिन र उनको सुरक्षा गर्न र उनलाई छहारी दिन एक मन्त्री सहमत भए ।

थुप्रै महिनापछि बहाउल्लाहलाई कैदखानाबाट मुक्त गरियो र उहाँको परिवारलाई पर्सियाबाट अधिकारीहरूद्वारा निर्वासन गरियो । उहाँहरू छिमेकीको देशमा पर्ने बग्दाद शहर जानु भयो । बहाउल्लाहप्रति सदा बफादार इस्फान्दियार उहाँको परिवारको पूनः सेवा गर्न सक्छु कि भनेर बग्दाद पुगे । बहाउल्लाहले उनलाई भन्नु भयो, "तिमीले हामीलाई छोडेर जाँदा तिमीलाई कसैले सुरक्षा नदिएको अवस्थामा एक फारसी मन्त्रीले तिमीलाई बस्ने ठाउँ दिए । उनले तिमीलाई छहारी र सुरक्षा दिएको कारण तिमी उनीप्रति बफादार हुनु पर्छ । तिमी हिंड्दा उनी सन्तुष्ट हुन्छन् भने तिमी हामी कहाँ आऊ, तर उनलाई छाडेर तिमी हिडेको उनी चाहँदैनन् भने तिमी उनलाई नछोड ।"

साँच्चै हो, इस्फान्दियार यति इमान्दार, यति विश्वसनीय र बफादार थिए कि मन्त्री उनी हिंडेको चाँहदैन थिए । "हे इस्फान्दियार," उनले भने, "तिमी जाऊ भन्ने म चाहन्न, तैपनि तिमी जान चाहन्छौ भने तिम्रो इच्छा अनुसार नै गर ।" तर इस्फान्दियारले बहाउल्लाहका शब्दहरू सम्झे । उनी केही समयपछि मन्त्रीको निधन नहुञ्जेलसम्म उनीसँगै बसे । अनि उनी आफूले अत्यन्तै प्रेम गरेको परिवार कहाँ फर्किए, र अब्दुल-बहाका अन्तिम दिनहरूसम्म उहाँको सेवा गरे ।

ङ. खेल : "मेरो ढोका कसले ढक्ढकाँउदै छ ?"

एउटा बालक वा बालिकाको आँखामा पट्टी बाँध्नुहोस् । त्यो बच्चा कक्षातिर आफ्नो पिठ्यूँ फर्काएर एउटा बेञ्चमा बसेको हुनु पर्छ । र अब एउटा अर्को बच्चातिर इशारा गर्नुहोस् । त्यो बच्चा पट्टी बाँधिएको विद्यार्थीको छेउँमा जानुपर्छ र उसको वेञ्चमा उसले ढक्ढकाउनु पर्छ । पट्टी बाँधेर बसेको बच्चाले सोध्छ, "मेरो ढोकामा कसले ढक्ढकाउँदै छ ? "अर्को बच्चाले आफ्नो स्वरलाई बिगारेर अर्केको जस्तो सुनिने पार्दै भन्छ, "म हुँ !" बसेको बच्चा कसले ढक्ढकाएको हो भनेर अनुमान गर्ने प्रयास गर्छ । पट्टी बाँधिएको बच्चाले तीन पटक अनुमान गर्न पाउँछ अनि अर्को बच्चाको पालो आउँछ ।

च. रङ्ग भर्ने चित्र २२

छ. अन्तिम प्रार्थनाहरू

खण्ड २३

शुरूका प्रार्थनाहरू बाचन गरिए पछि बालबालिकाले पाठ १८ मा प्रस्तुत प्रार्थना कण्ठस्थ गरी सिध्याउनु पर्छ । जसले गर्दा उनीहरूले त्यसको समीक्षाका लागि आउँदो पाठलाई समर्पित गर्न सक्नेछन् ।

ख. गीतहरू (अघिल्ला गीतहरूको समीक्षा समेत)

Patience

D   A
Your legs are getting tired
          A   D
And the road is very long, long, long
D   A
You want to give up trying
      A   D
And the sun is beating strong
        G   D
No sense gettin' impatient
     G   D
It's useless if you cry
G   D
If you take it step by step
A   D
The time goes rushing by.

CHORUSM

G   D
Patience is the answer
G   D
When youÚre sad and blue
G   D
Patience is rewarded
A   D
It brings happiness to you.

Your brother doesn't understand

But you've explained it more than twice
You really ought to try again
And do your best to be nice
No sense gettin' impatient
It's useless to be stern
If you show him kindness
It's the way to help him learn.

CHORUS
You want to do much better
But still you don't succeed
You wonder why make an effort
And where it all will lead
No sense gettin' impatient
It's silly to do less
If you keep on striving
You'll eventually progress.

CHORUS (with last two lines repeated)

ग. उद्धरणहरू कण्ठस्थ गर्ने

बालबालिकाले आज धैर्यता सम्बन्धी एउटा उद्धरणहरू सिक्ने छन् जसलाई तपाईंले उनीहरू सामु निम्न किसिमले प्रस्तुत गर्न सक्नु हुनेछ :

धैर्यता हामीले ग्रहण गर्न सक्ने एउटा अत्यन्तै महत्वपूर्ण गुण हो । धैर्यताबिना हामीले यस जीवनमा थोरै मात्र उपलब्धी हाँसिल गर्न सक्छौं । हाम्रा अध्ययनहरूमा, हाम्रो काममा, अरूहरूसँगको हाम्रो मित्रतामा, आध्यात्मिक रूपमा विकसित हुने हाम्रा प्रयत्नहरूमा धैर्यता आवश्यक हुन्छ । जीवनमा सबै कुराहरू तुरुन्तै गर्न सकिने हुँदैनन् । धेरै कुराहरू थोरै थोरै गर्दै दैनिक रूपमा मात्र गर्न सकिने हुन्छन् । हामीले धैर्यता अँगाल्दा समय लाग्ने कुराहरूलाई चाँडो चाँडो गर्दैनौ । हामी अरूहरू र आफैप्रति धैर्य बन्नु पर्छ किनकि हामी सबै सिक्दैछौं र हुर्किदै बढ्दै छौ । धैर्यता प्राप्त गर्ने हाम्रो प्रयासमा सहयोग पुयाउन तलको उद्धरणहरू पढौं ।

"धैर्यको साथ सबै कुरा सहन गर्नेहरूको पुरस्कारलाई प्रभुले निश्चय नै बढाउने - छन् ।"[१६४]

सहनु

१. अलिया र उनको परिवार टाढाको एउटा ठाउँमा सऱ्यो । शुरूका केही महिना उनीहरूले धेरै कठिनाइहरू बेहोरे । तर आफ्ना दयालु छिमेकीको सहयोगमा उनीहरू यी कठिनाइहरू सहन समर्थ बने र अहिले आफ्नो नयाँ घरमा उनीहरू धेरै खुशी छन् ।

२. हग बिरामी परे उनलाई धेरै पीडा भयो तर उनले गुनासो गरेनन् । उनले धैर्यताका साथ कष्ट सहे ।

घ. कथा

लि जिन् आरु खुब मन पराउँथे । आरु उनको अत्यन्तै मन पर्ने फलहरू मध्ये पर्थ्यो । उनी दिनहु स्कूलमा आरु ल्याउँथे र दिउँसोको खाना खाने समयमा त्यसलाई खान्थे । उनी प्रत्येक भाग रुचाएर खान्थे तर भित्र बीउ भएको कडा भाग सधैं फाल्थे ।

एक दिन लि जिनको कक्षाले बीउहरूबारे सिक्दैथ्यो । यसबाट लि जिनलाई एउटा विचार आयो । आफ्नो आरुबाट एउटा बीउ उनले रोप्नेछन् र त्यसलाई रूखको रूपमा हुर्कन मद्दत गर्नेछन् । दिउँसोको खाना खाने बेलामा उनले आफूले खाएको आरुको कडा भाग जोगाएर राखे र त्यसलाई कागजमा बेरेर राखे । स्कूल छुट्टी भएपछि उनी घर पुगे र आफ्नो रूख उमार्न शुरू गर्न आफ्ना बुबासँग सहयोग मागे । बीउ निकाल्न कडा भागलाई सुकाउनु पर्छ भनेर उनका बुबाले उनलाई सम्झाए । तै पनि लि जिन् त्यो कडा भागलाई तत्कालै रोप्न चाहन्थे । "लि जिन्," उनका बुबाले भने, कडा भागलाई सुकाउने धैर्यता तिमीमा छैन भने बीउ उम्रेको पर्खने धैर्यता तिमीमा कसरी हुन सक्छ ?" त्यसैले लि जिनले कडा भागलाई सुकाउन बाहिर लगे ।

केही दिनपछि अन्तत, लि जिनले कडा भागलाई फुटाएर बीउलाई बाहिर निकाल्न सके । रूख ठूलो र अग्लो भएर हुर्कन सक्ने आँगनको एउटा कुना उनकी आमाले उनलाई देखाइन् । लि जिन्ले एउटा सानो खाल्डो खने, त्यसभित्र बीउ खसाले, अनि ओसिलो माटोको थुप्रोले त्यसलाई छोपे । उनी उत्साहले डिच्च हाँसे । उनको रूख अन्ततः आफ्नो बाटो लाग्यो !

बीउ उम्रिएको हेर्ने आशा गर्दै प्रत्येक दिन लि जिन् माटो थुपारिएको ठाउँमा जान्थे । तर हप्तौ पछिसम्म पनि बीउ उम्रिएन र लि जिन् निराश बने । लि जिनको चिन्ता देखेर उनलाई के भयो भनी उनकी आमाले सोधिन् । "मेरो बीउ उम्रिएन," लि जिनले आमालाई भने, "मेरो रूख कहिल्यै होला नहोला म भन्न सक्दिन ।" "अँ", उनकी आमाले भनिन, "यस बीउले निक्कै हुर्कन बढ्नु छ ।" यस ढंगमा यो धेरै मात्रामा तिमी जस्तै छ । तिमी जन्मदा तिमी एउटा सानो कुरा जस्तै मात्रै थियौ र खानु र सुत्नु मात्र गर्थ्यौ । र अब तिमीलाई हेरौं त ! तिमी हिंड्ने बोल्ने र आफ्नो लागि आफै विचार गर्ने किशोर बनेको छौ ! यो रूख बढ्न धेरै वर्ष लाग्न सक्छ तर तिमीले यसको राम्रो स्याहार गऱ्यौ भने कुनै

दिन तिमी यसको छहारीमा बस्न र यसका फलहरूको स्वाद लिन समर्थ हुनेछौ ।" यो कुरा सोचेर लि जिन् पुन आशावादी भए । कुनै पनि बीउ उम्रनु अघि त्यसले धेरै परिवर्तनहरूबाट गुज्रनु पर्छ भन्ने कुरा उनले आफ्नो कक्षाबाट थाहा पाएका थिए ।

एक वसन्त ऋतुमा लि जिन् माटोको थुप्रो भए ठाउँ गए र माटो मुनिबाट एउटा सानो बिरुवा माथि आएको देखेर अत्यन्तै उत्साहित बने ! उनको रूख बढ्दै थियो ! उनी आफ्ना एक कृषक छिमेकी कहाँ दगुर्दै गए र उनलाई त्यो उत्साहवर्द्धक समाचार सुनाएर । रूख सानै र अति संवेदनशीलछँदा त्यसलाई स्याहार गर्ने सम्बन्धमा उनलाई ती छिमेकीले सल्लाह दिइन् र आफूले सक्दो राम्रो गर्ने चाहना देखाउँदै उनका प्रत्येक शब्दहरू उनले सुने । "तपाईंको राम्रो सल्लाहका लागि धन्यवाद स्वरूप तपाईंलाई दिन चाँडै नै मसँग थुप्रै आरुहरू हुनेछ, "लि जिन्ले भने । तर छिमेकी मुसुक्क हाँसिन् मात्र । "लि जिन, आरुको कडा भाग सुकेको पर्खन तिमीले धैर्य बन्नु परेको तिमी सम्झन्छौ ? लि जिन्ले टाउको हल्लाए । "र, तिम्रो बिरुवा उम्रेको हेर्न तिमी नै धैर्य बन्नु परेको तिमीलाई याद छ ?" लि जिनले त्यो कुरा पनि सम्झे "कुरा के भने," छिमेकीले भनिन्, "तिम्रो बिरुवा रूख बन्न र केही समयपछि त्यसले फल दिन झनै बढी समय लाग्ने छ । तिमीले खान रूखले आरुहरू उत्पादन गर्न धेरै वर्षहरू लाग्न सक्नेछ ।"

र त्यसैले लि जिनले बिरुवालाई सानो छँदादेखि रूख बनुनजेलसम्म स्याहार गरिरहे र त्यसका आवश्यकताहरूलाई पूरा गरिरहे । बिस्तारै बिस्तारै त्यो उनी जस्तै अग्लो र फराकिलो हुँदै बढ्यो । र एक दिन लि जिन स्कूलबाट फर्कदै गर्दा पहिला फूलहरूमात्र भएको ठाउँहरूबाट आरुहरू निस्कन थालेको उनले देखे । पून: एकपटक पहिला बिरुवा उम्रेको बेला जस्तै उनको हृदयमा खुशी भरियो । र धैर्य बन्नु पर्छ भन्ने कुरा उनले पून: बुझे । आरुहरू खान तयार हुन केही समय लागि नै हाल्ने थियो ।

ङ. खेल "शुरु गर्नेलाई चिन"

एउटा बालक वा बालिकालाई समूहबाट बाहिर जान लगाउनुहोस् । उक्त बच्चा बाहिर गएको बेला अर्को एउटा बच्चालाई "शुरू गर्ने" को रूपमा चयन गर्नुहोस् । त्यसपछि सबै बालबालिकाले नेताका क्रियाहरूको अनुसरण गर्छन् । उदाहरणहरूका लागि, उसले थप्पडी बजायो भने अरूहरूले त्यसै गर्छन् । उसले विदाई स्वरूप हात हल्लाए अरूहरूले पनि त्यसै गर्छन् । बाहिर पठाइएको बच्चाले ध्यानपूर्वक हेर्नु पर्छ र नेता को हो भनेर पत्ता लगाउनु पर्छ । यसका साथै अरूहरूले पनि नेतालाई नजिकबाट वा धेरै हेर्ने गर्नु हुँदैन । त्यसो गरियो भने उसलाई खोजिरहेको बालक वा बालिकालाई सजिलो हुन सक्छ ।

च. रङ्ग भर्ने चित्र २३

छ. अन्तिम प्रार्थनाहरू

खण्ड २४

क. प्रार्थनाहरू गर्ने र कण्ठस्थ गर्ने

प्रार्थनाहरू कक्षा शुरू गर्नुहोस् र अघिल्ला केही पाठहरूदेखि कण्ठस्थ रूपमा बालबालिकाले भन्न सिकिरहेका प्रार्थनाहरूको समीक्षा गर्नुहोस् ।

ख. गीतहरू (अघिल्ला गीतहरूको समीक्षा समेत)

We Are the People of Bahá

D
We are the people of Bahá
D
We are the people of Bahá
G
We are the people of
D
We are the people of
A7 D
We are the people of Bahá.
Ya Bahá'u'l–Abhá

Ya Bahá'u'l–Abhá
We are the people of
We are the people of
We are the people of Bahá.
Firmly we walk the path of God
Firmly we walk the path of God Until the very last
We will be steadfast
Firmly we walk the path of God.

ग. उद्धरणहरू कण्ठस्थ गर्ने

बालबालिकाले कण्ठस्थ गर्ने उद्धरणहरू चिनाउन तल केही विचारहरू दिइएका छन् :

ईश्वरलाई वास्तवमै प्रेम गर्ने मानिसको एउटा अत्यन्तै महत्वपूर्ण गुण दृढता हो। जीवनमा जे सुकै होस्, हामी सदैव ईश्वरलाई उनीप्रतिको हाम्रो प्रेमलाई सम्झन्छौं। त्यसपछि अरूले हामीलाई भन्ने वा गर्ने कुनै पनि कुरालाई उनी माथिको हाम्रो आस्थालाई प्रभावित गर्न सक्दैन। हामी उनको प्रेम गर्छौं र उनका कानून र शिक्षाहरू पालना गर्छौं। दृढताको महत्व स्मरण गर्नका लागि बहाउल्लाहको निम्न उद्धरणहरू गरौं :

"यदि तिमी आफ्नो प्रभुको धर्ममा दृढ रह्यौं भने तिम्रो स्थान अति उच्च हुनेछ।"[१६५]

अति

१. बगैंचाहरू अति सुन्दर छन्, हाम्रा अति अदभूत सपना भन्दा पनि सुन्दर छन्।

२. मरियाकि आमाले परिवारको लागि एउटा विशेष खालको केक बनाइन्। उनीहरूले खुब मीठो मानेर खाए र त्यो केक अति स्वादिष्ट रहेछ भने।

उच्च

१. प्रत्येक रात सुत्नु अघि मार्थाले प्रार्थना गर्छिन् र आफू ईश्वर नजिक पुगेको महसुस गर्छिन्। जब उनी सुत्छिन् उनको आत्मा उच्च अवस्थामा हुन्छ।

२. बैठकमा कुमारले विश्व शान्ति र मानवताको महानता बारे बोल्दै छ। कुमारले उच्च कुराहरूबारे बोल्दैछ।

दृढ रहनु

१. कसैले रोजमेरीलाई तारा भनेको आकाशमा देखिने सेतो दाग हो भन्यो, तर रोजमेरीले बुझिसकेकी छिन् कि तारा भनेको अति टाढाको सूर्य नै हो। रोजमेरीले आफ्नो विचार बदलिनन्। उनी आफूले जानेको कुरामा दृढ छिन्।

२. एकजनाले मोनालाई भन्यो कि प्रत्येक दिन प्रार्थना गर्नु जरूरी छैन, तर उनले प्रार्थना गरि नै रहिन्, किनकि मोनालाई थाहा थियो कि यो ईश्वरको नियम हो। प्रार्थनाको नियम पालनामा मोना दृढ रहिन्।

घ. कथा

शायद तपाईंलाई थाहा होला बहिया खानुम अब्दुल-बहाकी बहिनी हुनुहुन्थ्यो । बहाउल्लाहले घोषणा गर्नु भएको दैवी सन्देशको सत्यबाट भयभित अन्यायी सरकारद्वारा पक्राउ गरी कैदखानामा उहाँहरूका पिता बहाउल्लाहलाई पठाइँदा उहाँ छ वर्षकी मात्र हुनुहुन्थ्यो । उहाँको परिवार शहर कै अत्यन्त धनी मध्ये पर्थ्यो । अब उहाँहरूका सम्पूर्ण जायज्यथाहरू जफत गरिए । कतिपय सयममा रोटीको बदला उहाँ मुट्ठीभर पिठो खानुहुन्थ्यो ।

सरकारले उहाँका पितालाई अन्तमा मुक्त गरी देश छोड्न वाध्य पारेपछि बहिया खानुम र उहाँको परिवार खच्चडमा चढी छिमेकको देशमा पर्ने बग्दाद शहरतिर लाग्नु भयो । हिँउदको अत्यन्तै चीसो मौसममा यात्राका लागि तीन महिना समय लाग्यो । आफू जन्मिएको भूमिमा उहाँ फेरि कहिल्यै फर्किनु हुने थिएन ।

दश वर्षसम्म परिवार बग्दादमा रह्यो जहाँ बहिया खानुमले आफ्नो बाँकी बाल्यकाल बिताउनु भयो । अनि अचानक बहाउल्लाहको बढ्दो प्रभावबाट चुनौतिको महसुस गरेका सरकारी अधिकारीहरूद्वारा उहाँका पितालाई बग्दाद छोड्ने आदेश भयो र अब किशोरी अवस्थामा पुग्नु भएकी बहिया खानुम आफ्नो परिवारसँग पहिला टाढाको कन्स्ट्यान्टिनोपल अनि त्यसपछि एड्रियानोपल जानु भयो । चरम खतराको अवस्था थियो । उहाँका पिताप्रतिको विरोध बढ्यो र अन्ततः उहाँको अमूल्य ज्यान लिने प्रयास पनि भयो ।

एड्रियानोपलमा त्यस्तो तनाब र दबाबमा झण्डै पाँच वर्ष रहेपछि सरकारले आफ्ना पितालाई अक्काको बन्दीगृह शहरमा निर्वासित गर्दा प्रिय बहिया खानुमलाई पुन एकपटक स्थानान्तरित गरियो । उजाड शहरका पर्खालहरूभित्र अत्यन्तै दृष्ट अपराधीहरूबीच ती भद्र आत्मा आफ्नो परिवारसँग झण्डै चालिस वर्षसम्म बस्नु भयो ।

त्यसै समयमा उहाँले अत्यन्तै माया गर्ने पिता यस संसारबाट विदा हुनु भयो र उहाँको स्वर्गारोहण पछि अब उहाँको पिताको धर्मका प्रमुख मनोनित आफ्ना प्रिय दाईको सहयोग गर्ने कर्तव्य बहिया खानमको भयो । अब्दुल-बहाप्रति इर्ष्या गर्ने उहाँहरूका थुप्रै मित्र र अब्दुल-बहाप्रति सम्बन्धीहरू उहाँ विरुद्ध उठेका थिए र साहसका साथ सामना गर्नु भयो । तर वहिया खानमले प्रत्येक हमलालाई शान्त धैर्यता र धेरै वर्ष पछि अब्दुल-बहा अर्को संसारमा प्रस्थान गर्दा, वहिया खानुम उहाँका (अब्दुल-बहाका) नाती, शोघी एफेन्दीले, आफ्ना हजुरबाको उत्तराधिकारीको रूपमा कर्तव्य पालना गर्दा उहाँको (शोघी एफेन्दी) सबभन्दा ठूलो सहयोगी र सबैभन्दा बलियो रक्षक बन्नु भयो । अब वहिया खानुम एउटी वृद्ध महिला हुनुहुन्थ्यो, झण्डै सत्तरी वर्ष पुग्नु भएको थियो, उहाँको जीवन अशान्ति र विप्लवले भरिएको थियो । उहाँको जीवन विपत्ति पछि विपत्ति र दुर्भाग्य पछि दुर्भाग्य हुँदै अगाडि बढेको थियो । तर उहाँको आत्मा स्थीर रह्यो र उहाँको हृदय सधैं ईश्वर प्रेमले भरियो । उहाँ दृढ र स्थीर रहनु भयो । बाल्यकालदेखि कै उहाँको गरिमा र हर्ष दया र शिष्टता उहाँका अन्तिम दिनहरूसम्म उहाँमा रहिरहे ।

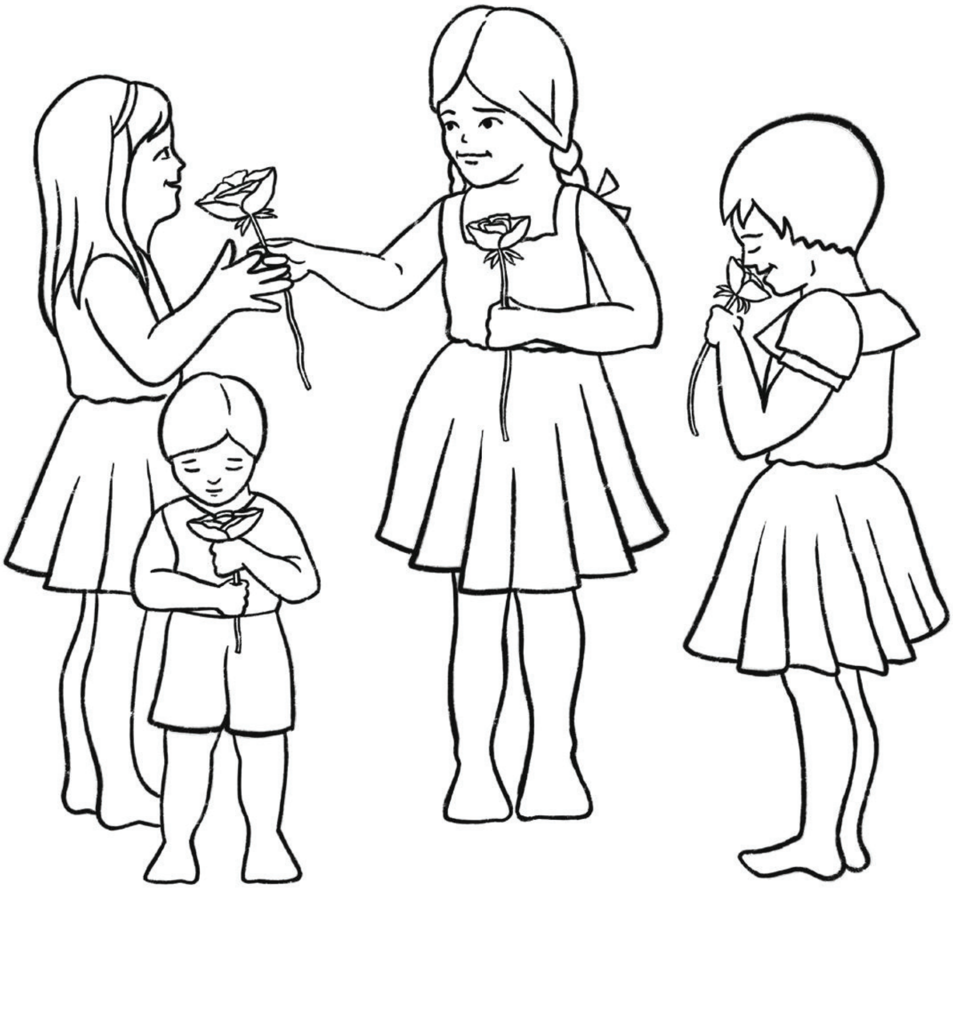
ङ. खेल: "ब्वाँसो र बाखाहरू"

मीठो घाँस उम्रिएको चौरमा पुग्न एउटा अत्यन्तै पुरानो पुल तरेर जानु पर्ने बाखाहरूको एउटा जमातबारे बालबालिकालाई एउटा कथा भन्दै आजको खेलको परिचय दिनुहोस् । पुलमुनि साना बाखाहरू खान मन पराउने ब्वाँसोहरूको एउटा परिवार बस्थ्यो । तर ब्वाँसोहरू अत्यन्तै अल्छी थिए, सधैं सुतिरहन्थे, पुलबाट बाखा हिडेको आवाज आउँदा मात्र उनीहरू उठ्थे । बाखाहरू अत्यन्तै बाठा थिए र कुनै आवाज ननिकाली पुलमा हल्का ढङ्गमा हिड्न सिकेका थिए किनकि उनीहरू ब्वाँसोहरूलाई बिउँझाउन पक्कै पनि चाँहदैन थिए । उनीहरू ध्यान दिएर ब्वाँसोहरू घुरेको सुन्थे र कुनै पनि क्षण घुरेको बन्द भएमा उनीहरू अत्यन्तै स्थीर बस्थे किनकि उनीहरूलाई थाहा हुन्थ्यो कि त्यस्तो अवस्थामा ब्वाँसोहरूले सुनिरहेका हुन्थे । तर बाखाहरू अत्यन्तै स्थीर रहँदा ब्वाँसोहरू पूनः निदाउँथे ।

अब वेञ्चहरूका दुई पंक्तीबीच विभिन्न उचाइमा लट्ठीहरू राखेर बनाइएको एउटा "पुल" तिर इशारा गर्नुहोस् । माथि उठेका अग्ला लट्ठी मुनि र होचा लट्ठी माथिबाट हिंडदै बालबालिकाले "पुल" तर्नु पर्छ । घुरिरहेका ब्वाँसोहरूले प्रतिनिधित्व गर्न थप्पडी बजाउनुहोस् वा ताप्के ठटाउनुहोस् । केही अन्तरालहरूमा घुराइ बन्द हुन्छ, र ब्वाँसोहरू विउँझन्छन् । त्यस्तै अवस्थाहरूमा "पुल" तरिरहेका बालबालिकाहरू ब्वाँसोहरू पूनः ननिदाउन्जेलसम्म उनीहरू एउटा खुट्टा उचालिएको छ भने त्यो उचालिएकै अवस्थामा पूर्णतः स्थीर रहनु पर्छ । कुनै बालकले एउटा लट्ठी खसाल्यो भने वा सानो भन्दा सानो आवाज निकाल्यो भने ब्वाँसोहरू विउँझन्छन् र तिनले सानो बाखोलाई निल्छन् ।

च. रङ्ग भर्ने चित्र २४

छ. अन्तिम प्रार्थनाहरू

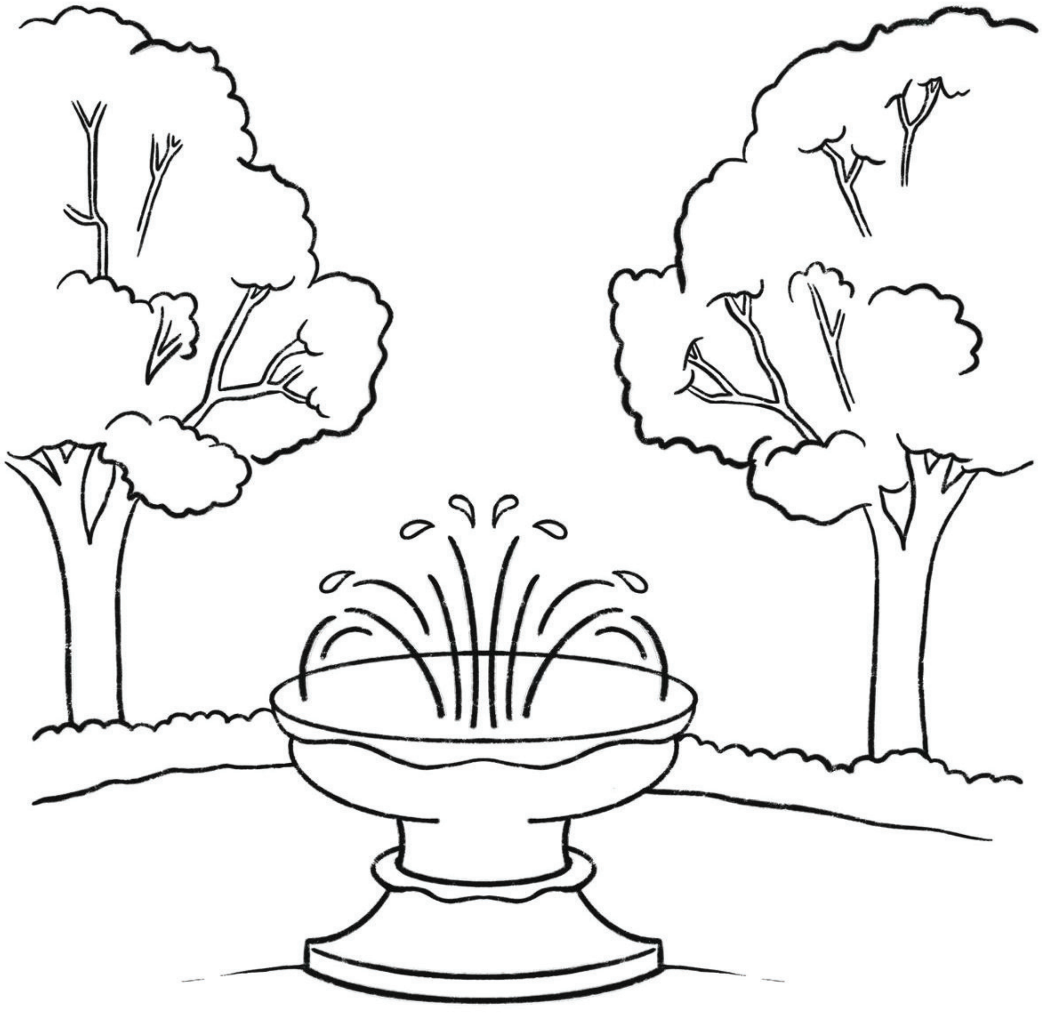


"हे आत्माका पुत्र ! मेरो प्रथम उपदेश यो हो : पवित्र, दयालु र उज्जवल हृदय धारण गर .... ।"

“न्यायको बाटोमा हिँड, किनकि यो निश्चय नै सिधा बाटो हो ।”

“हे मित्र ! तिम्रो हृदयको बगैंचामा प्रेमको गुलाफबाहेक अरू केही नरोप ..... ।

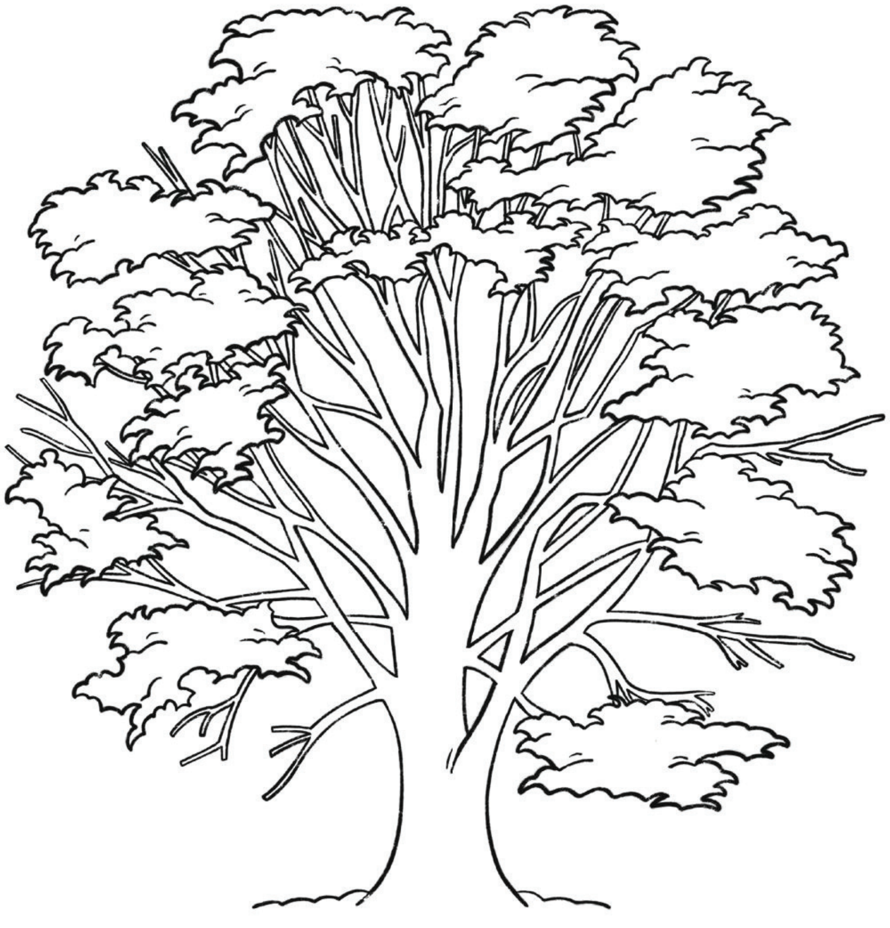
"सत्यता नै सबै मानविय गुणहरूको आधार हो ।"



"दान गर्नु र उदार हुनु मेरा गुणहरू हुन्: जसले आफूलाई मेरा गुणहरूले सुशोभित गर्छ उसको भलो हुन्छ।"

“ऊ धन्य छ जसले आफूलाई भन्दा बढी आफ्ना भाईलाई प्राथमिकता दिन्छ ।”

"हे मानवका पुत्र ! आफ्नो हृदयको प्रफुल्लतामा खुशीहोऊ, ताकि तिमी मलाई भेट्न र मेरो सुन्दरता प्रतिबिम्बिता गर्न योग्य बन्न सक्ने छौं ।"



"हामीले सदैव आफ्नो सच्चाइ र इमान्दारीता प्रकट गर्नु पर्छ ... ।"

“हे मानिसका पुत्र ! मेरो समक्ष तिमी आफूलाई समर्पण गर ता कि म तिमीलाई प्रशन्नता साथ दर्शन दिन सकूँ ।”

“खुसी होऊ र खूब प्रसन्न बन र ईश्वरलाई धन्यवाद अर्पण गर्न तत्पर होऊ ताकि धन्यवाद ज्ञापनले अनुग्रह बढाउन उपयोगी बनोस् ।”

"... क्षमा र दया अनि ईश्वरका प्रियः पात्रहरूका हृदयलाई प्रसन्न पार्ने गुणहरूद्वारा आफूलाई सुशोभित गराऊ ।"

“के मानिसहरू हो ! आफ्नो जिब्रोलाई सत्यताद्वारा सुसज्जित गर र आफ्नो आत्मालाई इमान्दारीताको गहनाहरूले सुशोभित गराऊ ।”

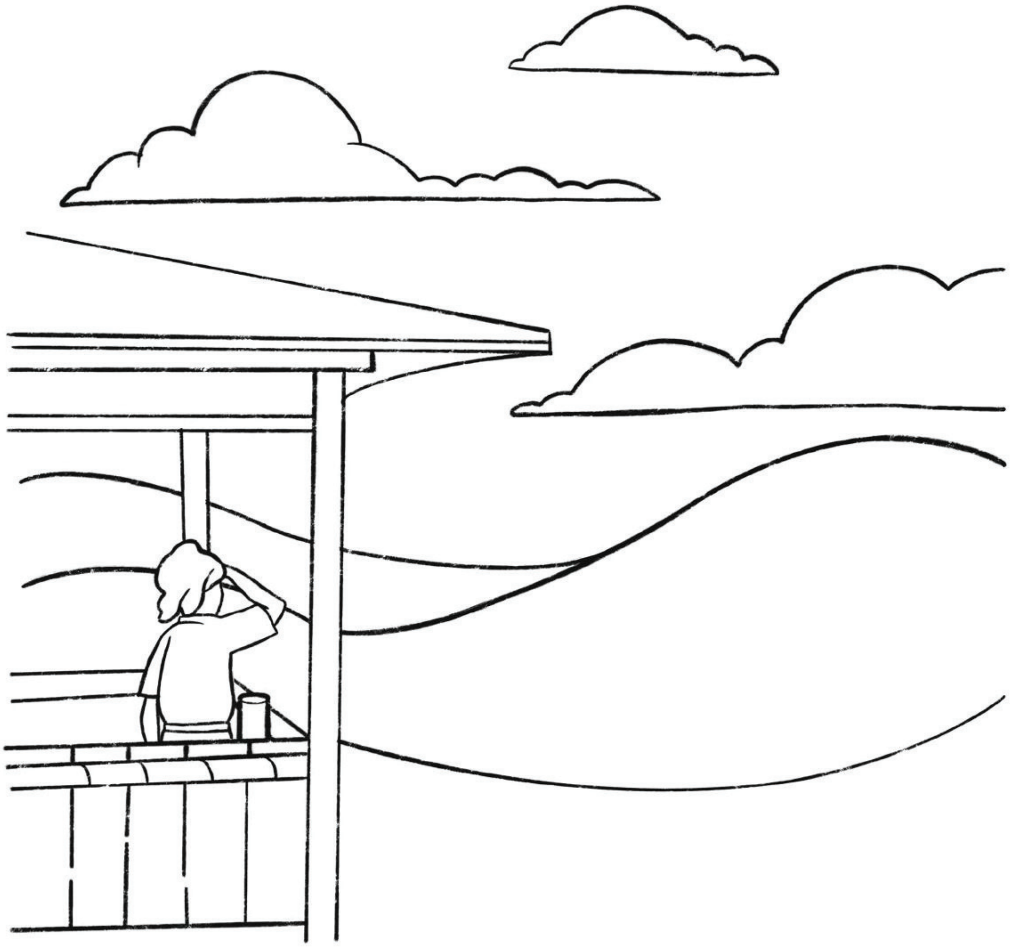
"ईश्वरको अधिराज्य निष्पक्षता र न्यायका साथसाथै सम्पूर्ण जीवित आत्माहरूप्रति कृपा, करुणा, र दयामा स्थापित छ।"

"ईश्वर प्रेम र उनीबाहेक सम्पूर्ण कुराहरूदेखि निर्लिप्त रहनुबाट तिम्रो सच्चा श्रृङ्गार बन्ने नै छ भन्ने कुरा बुझ ।"

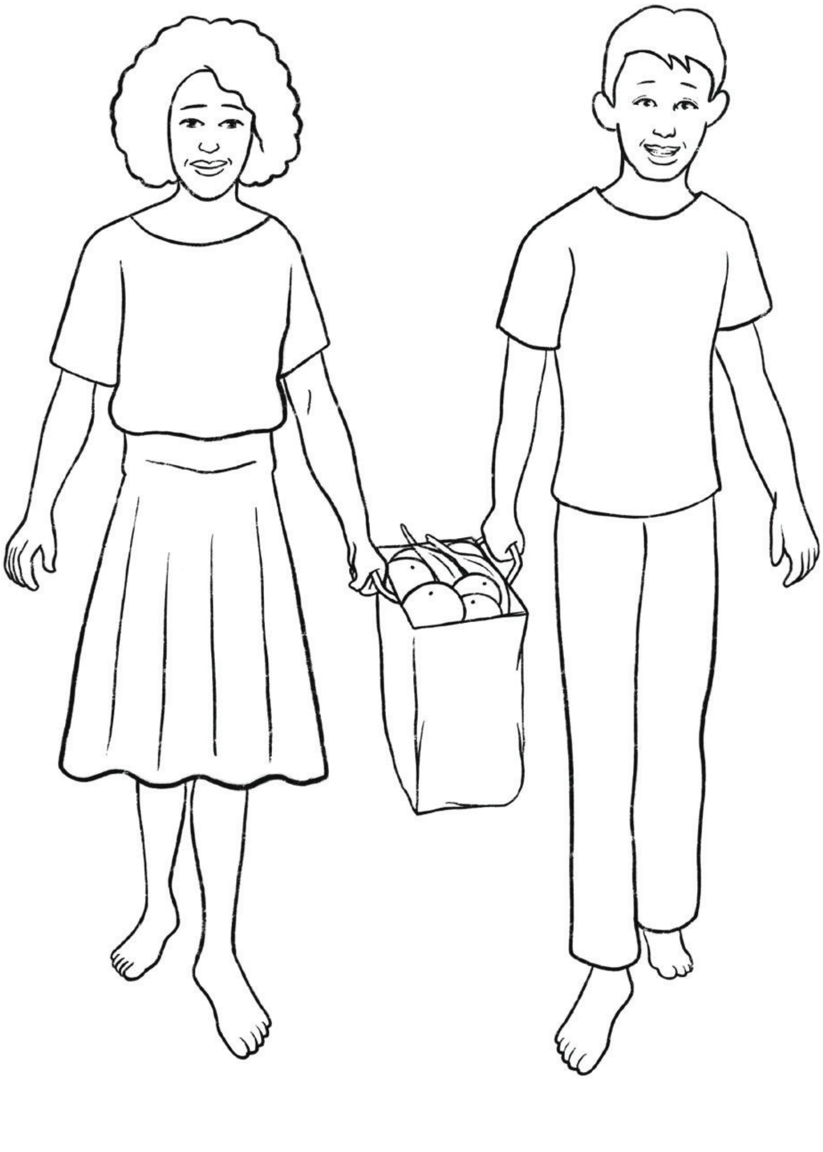
"प्रभुले जे प्रदान गरे, त्यसलाई ग्रहण गर्नु र ईश्वरले जे तोकेका छन् त्यसमा सन्तुष्टि हुनु नै सम्पूर्ण गौरवको स्रोत हो ।"

"त्यो धन्य छ जो सबै मानिसहरूसँग परम दया र प्रेमको भावनाले मिसिन्छ ।"

“ईश्वरको वचनको प्रवर्धन गर्नु र उनको प्रेममा अडिग रहनु नै साहस र शक्तिको स्रोत हो ।”

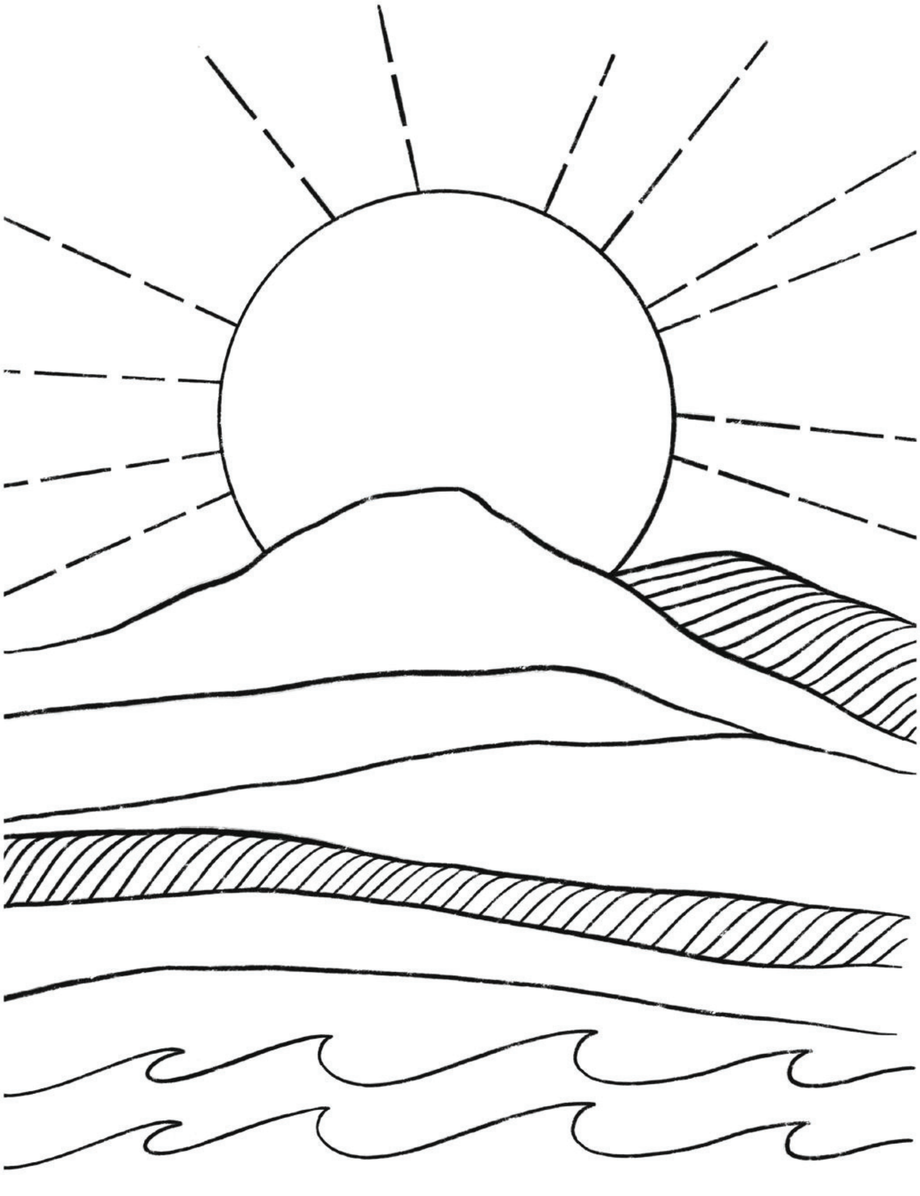


“सधैँ आशावादी बन, किनभने मानवमाथि बहेको ईश्वरको अनुग्रह कहिल्यै रोकिँदैन ।”



“विश्वसनीयता त्यो महत्तम कपाट हो, जसले मानिसहरूलाई शान्ति र सुरक्षातर्फ डोऱ्याउँछ ।

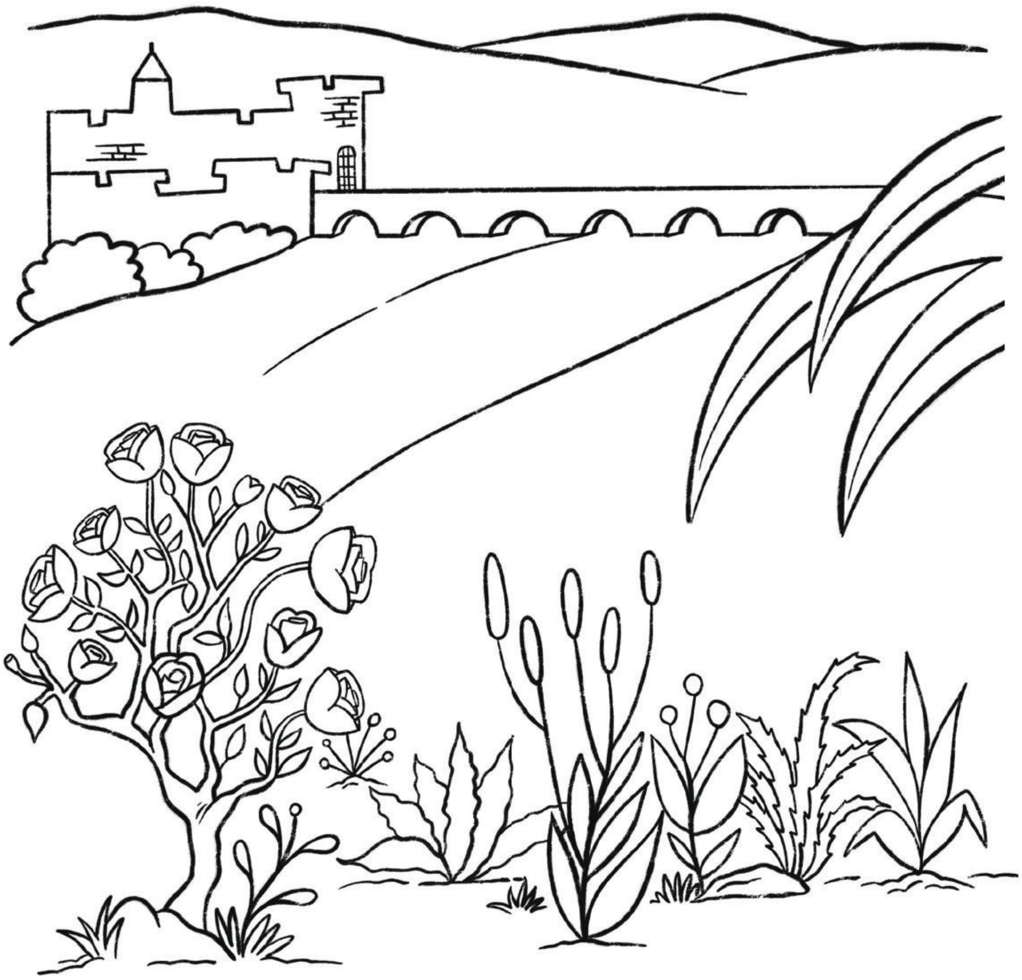
“वस्तुतः तिम्रो हृदयमा उनको प्रेमको आगो प्रदीप्तगर्न म ईश्वरसँग याचना गर्दछु ... ।”



"हे जीवकापुत्र ! तिमी मेरो दीपक हौ र मेरो ज्योति तिमीमा नै छ । त्यसैबाट तिमी आफ्नो प्रकाश प्राप्त गर र म बाहेक अरूहरूलाई नखोज ... ।"

“त्यो निष्ठावान व्यक्ति खुशी छ जो उच्च प्रयत्नहरूका पहिरनहरू धारण गरेको छ र ईश्वरको धर्मको सेवा गर्न उठेको छ।”

"धैर्यको साथ सबै कुरा सहन गर्नेहरूको पुरस्कारलाई प्रभुले निश्चय नै बढाउने छन् ।"



"यदि तिमी आफ्नो प्रभुको धर्ममा दृढ रह्यौ भने तिम्रो स्थान अति उच्च हुनेछ ।"

REFERENCES

1. 'Abdu'l-Bahá, in *Bahá'í Prayers: A Selection of Prayers Revealed by Bahá'u'lláh, the Báb, and 'Abdu'l-Bahá* (Wilmette: Bahá'í Publishing Trust, 2002, 2017 printing), p. 28.
2. Ibid., p. 29.
3. *Tablets of Bahá'u'lláh Revealed after the Kitáb-i-Aqdas* (Wilmette: Bahá'í Publishing Trust, 1988, 2005 printing), no. 6.25, pp. 66–67.
4. Bahá'u'lláh, cited by Shoghi Effendi, *The Advent of Divine Justice* (Wilmette: Bahá'í Publishing Trust, 2006, 2018 printing), par. 42, p. 41.
5. *Tablets of Bahá'u'lláh Revealed after the Kitáb-i-Aqdas*, no. 3.23, p. 27.
6. Bahá'u'lláh, *The Hidden Words* (Wilmette: Bahá'í Publishing Trust, 2003, 2012 printing), Arabic no. 2, pp. 3–4.
7. *Tablets of Bahá'u'lláh Revealed after the Kitáb-i-Aqdas*, no. 10.5, p. 155. 8. From a Tablet of 'Abdu'l-Bahá. (authorized translation)
9. Ibid.
10. *Selections from the Writings of 'Abdu'l-Bahá* (Wilmette: Bahá'í Publishing, 2010, 2015 printing), no. 12.1, p. 42.
11. *Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh* (Wilmette: Bahá'í Publishing Trust, 1983, 2017 printing), CXXXIX, par. 8, p. 345.
12. 'Abdu'l-Bahá, cited by Shoghi Effendi, *The Advent of Divine Justice*, par. 40, p. 39.
13. 'Abdu'l-Bahá, in "Trustworthiness: A Cardinal Bahá'í Virtue", compiled by the Research Department of the Universal House of Justice, published in *The Compilation of Compilations* (Maryborough: Bahá'í Publications Australia, 1991), vol. 2, no. 2053, p. 338.
14. 'Abdu'l-Bahá, in *Bahá'í Prayers*, p. 28.
15. Ibid., p. 29.
16. *Tablets of Bahá'u'lláh Revealed after the Kitáb-i-Aqdas*, no. 9.4, p. 138. 17. Ibid., no. 10.15, p. 156.
18. *Selections from the Writings of 'Abdu'l-Bahá*, no. 206.13, p. 357. 19. Ibid., no. 199.6, pp. 334–35.
20. From a talk given on 1 July 1912, published in *The Promulgation of Universal Peace: Talks Delivered by 'Abdu'l-Bahá during His Visit to the United States and Canada in 1912* (Wilmette: Bahá'í Publishing, 2012), par. 1, p. 304.
21. *Selections from the Writings of 'Abdu'l-Bahá*, no. 237.5, p. 442; also in *Bahá'í Prayers*, p. 328.
22. From a talk given by 'Abdu'l-Bahá on 3 September 1912, published in *The Promulgation of Universal Peace*, par. 29, p. 441.
23. *The Tabernacle of Unity: Bahá'u'lláh's Responses to Mánikchí Ṣáḥib and Other Writings* (Haifa: Bahá'í World Centre, 2006), no. 5.7, p. 74.
24. *Days of Remembrance: Selections from the Writings of Bahá'u'lláh for Bahá'í Holy Days* (Haifa: Bahá'í World Centre, 2016), no. 42.8, pp. 209–10.

25. From a talk given on 22 November 1911, published in *Paris Talks: Addresses Given by ‘Abdu’l-Bahá in 1911* (Wilmette: Bahá’í Publishing, 2006, 2016 printing), no. 35.2, p. 135.
26. *Selections from the Writings of ‘Abdu’l-Bahá*, no. 16.5, pp. 51–52.
27. *The Summons of the Lord of Hosts: Tablets of Bahá’u’lláh* (Wilmette: Bahá’í Publishing, 2006), no. 5.51, p. 301.
28. *Tablets of Bahá’u’lláh Revealed after the Kitáb-i-Aqdas*, no. 4.23, p. 39. 29. *The Summons of the Lord of Hosts*, no. 3.17, p. 249.
30. From a talk given by ‘Abdu’l-Bahá on 5 May 1912, published in *The Promulgation of Universal Peace*, par. 3, p. 127.
31. Bahá’u’lláh, in *Bahá’í Prayers*, p. 164.
32. Ibid., p. i.
33. *Tablets of Bahá’u’lláh Revealed after the Kitáb-i-Aqdas*, no. 6.19, p. 64. 34. *Gleanings from the Writings of Bahá’u’lláh*, LXXXII, par. 3, pp. 180–81. 35. Ibid., V, par. 2, pp. 6–7.
36. ‘Abdu’l-Bahá, *The Secret of Divine Civilization* (Wilmette: Bahá’í Publishing, 2007, 2016 printing), par. 130, p. 93.
37. *The Hidden Words*, Arabic no. 70, p. 21.
38. *Gleanings from the Writings of Bahá’u’lláh*, CXXIX, par. 2, p. 316. 39. Ibid., CXXXIX, par. 4, p. 343.
40. From a talk given by ‘Abdu’l-Bahá on 23 April 1912, published in *The Promulgation of Universal Peace*, par. 5, p. 69.
41. *Gleanings from the Writings of Bahá’u’lláh*, CXXV, par. 3, pp. 300–1. 42. Ibid., XV, par. 1, p. 39.
43. From a talk given by ‘Abdu’l-Bahá on 5 May 1912, published in *The Promulgation of Universal Peace*, par. 4, p. 128.
44. From a talk given by ‘Abdu’l-Bahá on 2 December 1912, ibid., par. 2, pp. 638–39. 45. *Tablets of Bahá’u’lláh Revealed after the Kitáb-i-Aqdas*, no. 6.3, p. 57.
46. Bahá’u’lláh, *Epistle to the Son of the Wolf* (Wilmette: Bahá’í Publishing Trust, 1988, 2016 printing), p. 23.
47. Bahá’u’lláh, in “Trustworthiness”, published in *The Compilation of Compilations*, vol. 2, no. 2037, p. 334.
48. ‘Abdu’l-Bahá, in “Bahá’í Prayers and Tablets for Children: A Compilation Prepared by the Research Department of the Universal House of Justice”, no. 11.
49. Ibid., no. 10.
50. From a talk given by ‘Abdu’l-Bahá on 14 April 1912, published in *The Promulgation of Universal Peace*, par. 9, p. 17.
51. *Abdul Baha on Divine Philosophy* (Boston: The Tudor Press, 1918), pp. 41–42. 52. *Selections from the Writings of ‘Abdu’l-Bahá*, no. 35.8, p. 104. 53. Ibid., no. 7.4, p. 33.
54. *Gleanings from the Writings of Bahá’u’lláh*, CXXI, par. 6, p. 291. 55. Ibid., LXVI, par. 6, p. 144.
56. *Tablets of Bahá’u’lláh Revealed after the Kitáb-i-Aqdas*, no. 10.8, p. 155.
57. Bahá’u’lláh, in *The Bahá’í World: Volume One, 1925–1926* (Wilmette: Bahá’í Publishing Trust, 1926, 1980 printing), p. 42.

58. *The Hidden Words*, Arabic no. 40, p. 13.
59. Ibid., Persian no. 50, p. 39.
60. From a Tablet of ‘Abdu’l-Bahá. (authorized translation)
61. *Gleanings from the Writings of Bahá’u’lláh*, CXLVI, par. 1, p. 357.
62. *Selections from the Writings of ‘Abdu’l-Bahá*, no. 1.7, p. 8.
63. From a talk given by ‘Abdu’l-Bahá on 12 May 1912, published in *The Promulgation of Universal Peace*, par. 8, p. 166.
64. From a talk given by ‘Abdu’l-Bahá on 16 and 17 October 1911, published in *Paris Talks*, no. 1.7, p. 6.
65. ‘Abdu’l-Bahá, in *Bahá’í Prayers*, p. 173.
66. Bahá’u’lláh, ibid., p. 94.
67. *Selections from the Writings of ‘Abdu’l-Bahá*, no. 179.1, p. 285.
68. From a talk given by ‘Abdu’l-Bahá on 10 November 1912, published in *The Promulgation of Universal Peace*, par. 8, p. 599.
69. *Gleanings from the Writings of Bahá’u’lláh*, CLIII, par. 1, pp. 366–67. 70. *The Hidden Words*, Persian no. 21, p. 29.
71. *Selections from the Writings of ‘Abdu’l-Bahá*, no. 178.1, p. 284.
72. From a talk given by ‘Abdu’l-Bahá on 21 November 1911, published in *Paris Talks*, no. 34.8, p. 133.
73. Bahá’u’lláh, in “Trustworthiness”, published in *The Compilation of Compilations*, vol. 2, no. 2013, p. 327.
74. Ibid., no. 2024, p. 330.
75. Ibid., no. 2027, p. 330.
76. Bahá’u’lláh, in “Guidelines for Teaching”, compiled by the Research Department of the Universal House of Justice, published in *The Compilation of Compilations*, vol. 2, no. 1898, p. 293.
77. *Gleanings from the Writings of Bahá’u’lláh*, XV, par. 6, p. 41. 78. *The Summons of the Lord of Hosts*, no. 1.145, pp. 114–15.
79. *The Call of the Divine Beloved: Selected Mystical Works of Bahá’u’lláh* (Haifa: Bahá’í World Centre, 2018), no. 2.22, p. 21.
80. Bahá’u’lláh, in *Bahá’í Prayers*, p. 162.
81. ‘Abdu’l-Bahá, ibid., p. 29.
82. From a Tablet of ‘Abdu’l-Bahá. (authorized translation)
83. Bahá’u’lláh, in *The Kitáb-i-Aqdas: The Most Holy Book* (Wilmette: Bahá’í Publishing Trust, 1993, 2013 printing), par. 70, p. 45.
84. From a talk given by ‘Abdu’l-Bahá on 23 November 1911, published in *Paris Talks*, no. 36.9, p. 140.
85. From a talk given by ‘Abdu’l-Bahá on 12 April 1912, published in *The Promulgation of Universal Peace*, par. 2, p. 10.
86. *The Tabernacle of Unity*, no. 3.16, p. 64.
87. *Selections from the Writings of ‘Abdu’l-Bahá*, no. 141.4, p. 228. 88. Ibid., no. 1.4, p. 6.
89. *The Hidden Words*, Arabic no. 48, p. 15.

90. *Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh*, LXVI, par. 11, p. 146. 91. *The Summons of the Lord of Hosts*, no. 2.30, p. 229.
92. *Tablets of Bahá'u'lláh Revealed after the Kitáb-i-Aqdas*, no. 14.11, p. 212. 93. *Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh*, CXXXIV, par. 1, p. 328. 94. Ibid., CLXI, par. 1, p. 384.
95. Ibid., CXLIII, par. 1, pp. 353–54.
96. Bahá'u'lláh, *The Kitáb-i-Íqán: The Book of Certitude* (Wilmette: Bahá'í Publishing Trust, 2003, 2018 printing), par. 146, pp. 123–24.
97. From a talk given by 'Abdu'l-Bahá on 23 November 1912, published in *The Promulgation of Universal Peace*, par. 4, p. 632.
98. 'Abdu'l-Bahá, in *Bahá'í Prayers*, p. 29.
99. *The Hidden Words*, Arabic no. 1, p. 3.
100. *Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh*, CXVIII, par. 1, p. 283. 101. *The Hidden Words*, Persian no. 3, p. 23.
102. 'Abdu'l-Bahá, cited by Shoghi Effendi, *The Advent of Divine Justice*, par. 40, p. 39. 103. 'Abdu'l-Bahá, in *Bahá'í Prayers*, p. 29.
104. *The Hidden Words*, Persian no. 49, p. 39.
105. *Tablets of Bahá'u'lláh Revealed after the Kitáb-i-Aqdas*, no. 6.37, p. 71.

106. *The Hidden Words*, Arabic no. 36, p. 12.
107. *Selections from the Writings of 'Abdu'l-Bahá*, no. 225.30, p. 407. 108. Bahá'u'lláh, in *Bahá'í Prayers*, p. i.
109. *The Hidden Words*, Arabic no. 42, p. 13.
110. *Tablets of Abdul-Baha Abbas* (New York: Bahá'í Publishing Committee, 1915, 1940 printing), vol. 2, p. 483. (authorized translation)
111. *Tablets of Bahá'u'lláh Revealed after the Kitáb-i-Aqdas*, no. 9.5, p. 139. 112. *Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh*, CXXXVI, par. 6, p. 336. 113. 'Abdu'l-Bahá, in "Bahá'í Prayers and Tablets for Children", no. 10. 114. *Selections from the Writings of 'Abdu'l-Bahá*, no. 138.1, p. 220. 115. *The Summons of the Lord of Hosts*, no. 1.119, p. 93.
116. *Tablets of Bahá'u'lláh Revealed after the Kitáb-i-Aqdas*, no. 10.4, p. 155. 117. *Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh*, CLVI, par. 1, p. 378. 118. Bahá'u'lláh, in *Bahá'í Prayers*, p. 94.
119. *Tablets of Bahá'u'lláh Revealed after the Kitáb-i-Aqdas*, no. 10.10, p. 156. 120. *Selections from the Writings of 'Abdu'l-Bahá*, no. 178.1, p. 284. 121. *Tablets of Bahá'u'lláh Revealed after the Kitáb-i-Aqdas*, no. 4.16, p. 37. 122. From a Tablet of Bahá'u'lláh. (authorized translation)
123. 'Abdu'l-Bahá, in *Bahá'í Prayers*, p. 29.
124. *The Hidden Words*, Arabic no. 11, p. 6.
125. *Tablets of Bahá'u'lláh Revealed after the Kitáb-i-Aqdas*, no. 17, p. 257. 126. *Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh*, LXVI, par. 10, p. 146. 127. Ibid., CXV, par. 13, p. 278.