བོད་ཟས་བསྟེན་སྟངས་ཀྱི་གཏོར་དབྱིབས་རེའུ་མིག

© SNOWLAND CHILDREN FOUNDATION

6 G's: GO GROW GLOW

AND YOU WILL

GAIN → STRENGTH, HEIGHT, POWER, ENDURANCE

GET → HEALTHY, SMART, SUCCESSFUL

GATHER → KNOWLEDGE, PATIENCE, WISDOM

༡) ཟུངས་སྐྱོད་པ།

ནུས་ཤུགས་སྐྱོད་མཁན། ---མངར་བཅུད། (ནུས་ཤུགས་སྤུར་བ་) + ཚིལ་ཞག (ནུས་ཤུགས་ཉར་ཚགས།)

ཀ ནུས་ཤུགས་སྤུར་བ། --- ཀ་ར་ (མངར་ཆའི་རིགས།)

འབྱུང་ཁུངས། : རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མངར་ཆ། མངར་རྫས། ཞིང་འབྲས་སོས་པ། ཞིང་འབྲས་སྐམ་པོ་སོགས།

ཁ། ནུས་ཤུགས་དལ་བ། འབྱུང་ཁུངས། : འབྲས། ཐུག་པ། བཟའ་འབྲུ། གྲོ་ཞིབ། ཨ་ཤོམ། སོན་ཆག ཞོག་ཁོག རྣམ་པ་སོགས།

ག རྒྱུན་གནས་ཐུབ་པའི་ནུས་ཤུགས། : ཚིལ་ཞགའབྱུང་ཁུངས། : སྣུམ་དཀར་སྣུམ། ཨོ་ལིབ་སྣུམ། མར། སྣར་ཀ ཕྱུར་བ།

༢) འཚར་ལོངས།

ལུས་རྒྱས་ཐབས། --- སྤྲི་དཀར་དང་བཅུད་རྫས། དཔེར་ན། དཀར་ཤམ། འོད་ཀྱི་མ་མ། ལྷུགས། ཏི་ཚ།

འབྱུང་ཁུངས། : སྲོག་ཆགས། (སྤྲི་དཀར་གྱི་སྤུས་ཚད་ལེགས།) : འོ་མ་དང་འོ་མའི་ཐོན་རྫས་པ་ཉིར་རམ་ཞོ།

ད་ར་ལྟ་བུ་དང་། ཤ ཉ་ཤ མཚོ་ཟས། སྒོང་སོགས།

འབྱུང་ཁུངས། : རྩི་ཤིང་། (སྤྲི་དཀར་སྤུས་ཚད་ཞན་པ།) ཧོ་སྤུ། (སོ་ཡ་སྤྲི་དཀར།) དང་སྲན་དཀར་གྱི་ཐོན་རྫས་གཞན།

རྒྱ་སྲན། (དྲལ་རིགས།) སྲན་ཆུང་མ་སུར། མཁན་སྲན། རྟ་བའི་སྲན་མ། སྲན་དམར་སོགས། སྣར་ཀ་དང་། ཤ་སྒོ

༣) བཞིན་མདངས།

འབྱུང་ཁུངས། : གྲོ་མ་གྲོའི་མདོག་དང་འདྲ་བའི་སྔོ་ཚལ་རིགས། གཡེར་མ། རྒྱུན་ལྡང་ཅན་གྱི་སྔོ་ཚལ། མེ་ཏོག་པད་ཚལ།

མེ་ཏོག ལྡང་ཚལ། ཕོ་འཁོར་པད་ཚལ། གུང་ལ་ཐུག ཙ་རྡོག་གཞན། ཤིང་འབྲས་སྔ་ཚོགས་པ།

སྒོང་། (ཨེ་ཊེ་ཀ་བཅུད་སྨན་དང་ལྷུགས་རྫས་ལྡན་པའི་སྒོང་འི་སེར་རིལ།) དཀར་གཤམ་ཏ་ཙང་མང་བའི་ཕྱུར་བ།

སྦོ་བ་ཞིམ་པོའི་ཟས་ལ་རོལ།

འོན་ཀྱང་ནུས་ཤུགས་མེད།

ཀ་ར་དང་། ཆ། ཚིལ་ངན་པ།

(དཔེར་ན། མངར་ཆ། ཏན་ཤིང་། ཁ་ཟས། ཉིག་ཐུག བཟི་ཁ་མེད་པའི་བཏུང་བ་སོགས།)

ཚད་རན་པོའི་སྒོ་ནས་སྤྱོད།

ཉིག་ཐུག་ནི་ནུས་ཤུགས་མེད་ཅིང་ཚིལ་ངན་ལྡན་པ། + ཚྭ་མང་པོ་ལྡན་པ།

བཟི་ཁ་མེད་པའི་བཏུང་བ་ནི་ཁེ་ལོ་རི་མེད་པ། (ཀ་ར།)

རྒྱ་གར་བའི་མངར་ཆའི་ནང་དུ་ཚིལ་ངན་དང་ཁེ་ལོ་རི་མང་བ།

ཚིལ་ཞག་དང་སྣུམ།

(ནུས་ཤུགས་དང་། ཕྱི་བའི་སྣུམ་ཞག་གི་སྦྱར་རྫས།)

སྣུམ། (དམིགས་བསལ་སྲན་དཀར་གྱི་སྣུམ་མམ། ཀེ་ནོ་ལི་སྣུམ།) མར། བ་མར། སྣར་ཀ

སྣུམ་ཐུར་མ་ ༢-༣ བར། དེ་ཡང་གཙོ་བོ་སྲན་དཀར་གྱི་སྣུམ་མམ་ཀེ་ནོ་ལའི་སྣུམ།

སྣར་ཀ་གྲམ་རམ་ ༣༠ མར་ཐུར་མ་ ༡ (གྲམ་རམ་ ༡༠)

(པད་ཁའི་སྣུམ་དང་། ཏ་ལའི་ཤིང་ཚིལ། ཚིལ་ངན་རིགས།)

སྤྲི་དཀར། (སྲོག་གཞི།)

སྒོང་། འོ་མ་དང་འོ་མའི་ཐོན་རྫས། ཕྱུར་བ་མཁྲེགས་པོ། པ་ཉིར། ཞོ། ད་ར། སྲན་མ།

དྲལ། རྣམ་པ། ཧོ་སྤུ། ཤ བྱ་ཤ ཉ་ཤ ཤ་སྒོ།

ཉིན་གཅིག་ལ་ལུས་ཀྱི་ལྗིད་ཚད་ཀི་ལོ་ ༡ ལ་གྲམ་རམ་གཅིག་མཉམ་པ་བཟའ་དགོས།

ཉིན་གཅིག་ལ་ལྗོ་ཐེངས་ ༣ (གཙོ་ཟས་རེ་ལ་ལྗོ་ཐེངས་ ༡ བཟའ་དགོས།)

ལྗོ་ཐེངས་ ༡ = དྲལ་སྐམ་པོའི་རིགས་གྲམ་རམ་ ༡༠༠ འོ་མ་མི་ལི་ལི་ཏར་ ༣༠༠ པ་ཉིར་རམ་ཞོ། ད་ར་གྲམ་རམ་ ༡༠༠

སྒོང་གཉིས་སམ་ཤ་གྲམ་རམ་ ༡༠༠ བྱ་ཤ ཉ་ཤ ཧོ་སྤུ།

ཞིང་ཏོག་དང་སྔོ་ཚལ་རིགས་སྣ་ཚོགས། (ཉིན་རྒྱབ་ཆུ་ཚོད་ ༤ རྗེས་སུ་མིན་པ།)

ཞིང་འབྲས་སྐམ་པོ། བཙོང་། སྒ་སྐྱུག སྒོག་པ།

ཉིན་གཅིག་ལ་ལྗོ་ཐེངས་ ༥ (ལྗོ་ཐེངས་ ༡ སྡར་མོ་ ༡) (༣ x སྔོ་ཚལ་ / ༢ x ཞིང་ཏོག)

ཞིང་ཏོག་ནང་དུ་དཀར་ཤམ་དང་ལྷུགས་རྫས་འབྱུང་ཆེད་ལེམ་བུའི་ཁུ་བ་བསྲེ་དགོས།

བཅུད་སྨན་དང་བཅུད་རྫས། (བཞིན་མདངས།)

ཞིང་ཏོག་དང་སྔོ་ཚལ་རིགས་སྣ་ཚོགས། རྣམ་པ།

བཅུད་སྨན་དང་བཅུད་རྫས་མགོ་སྤྱོད་གང་ལེགས་བྱ་རྒྱུ།

ཟས་གཙོ་བོ་རེའི་ནང་དུ་སྣེ་མོ་གང་མང་དགོས་པ་དང་། རྣམ་པ་ཡང་སེ་བཟའ་

ཐུབ་ན་ལེགས། ཚད་ལས་བརྒལ་བ་བཟས་ཚེ་ལྗིད་ཚད་འཕར་ངེས་ཡིན།

མངར་བཅུད། (ནུས་ཤུགས།) དང་ཐག་རན།

འབྲས། འབྲས་སིལ། འབྲུ། ས་བོན། དྲལ་རིགས། ཞོག་ཁོག གྲོ་ཞིབ་ལས་གྲུབ་པའི་གྲིང་མོག

ཐུག་པ། བག་ལེབ། བག་ཚ་མར་ཁུ། ཤ་བག་ལེབ། ཚལ་མོག་མོག རྣམ་པ་སོགས།

ནས་འབྲུའི་ཐོན་རྫས་གང་ཐུབ་སྤྱོད་རྒྱུ།

ཉིན་མ་རེ་ལ་བཏུང་བ་ལི་ཏར་ ༡/༢ ནས་ ༢ བར་འཐུང་དགོས།

དེས་གཟུགས་པོ་གྲུང་པོ་དང་། ཆུ་རྡུལ་གནས་པར་ཕན་ཐོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

(དབྱར་ཁའམ་རྩེད་མོ་རྩེ་སྐབས་དེ་ལས་མང་བ་འཐུང་དགོས།)

གཉེར་ཁུ། (བཏུང་བ།)

ཆུ་དང་ཇ་ལྟ་བུའི་མངར་ཆའི་བཏུང་བ་མ་ཡིན་པ།

(བོད་ཇའི་ནང་ཚྭ་ཁ་ཙང་གི་ཞུང་བ་དང་། ཇའི་ནང་བྱེ་མ་ཀ་ར་ཞུང་བ།

བཟི་ཁ་མེད་པའི་བཏུང་བ།)

appmulti.ch

SNOWLAND CHILDREN FOUNDATION

www.snowland-children.org

INTERNATIONAL CAMPAIGN FOR TIBET

TIBETAN CHILDREN'S VILLAGE