



ॐ

શ્રી રામચરિત માનસ

સામૂહિક પાઠ — સાતેય કાંડ • ગુજરાતી ભાષામાં
તુલસીદાસ રચિત • ૩૦-મિનિટ સત્સંગ • અર્થ સહિત



- ◆ બધા સાથે ગાઓ: — છાંયડાવાળા બોક્સમાં આવેલા શ્લોકો બધા એકસાથે ગાઓ।
- ◆ કથાવાચક અર્થ કહો: — દરેક ચૌપાઈ પછી કથાવાચક ગુજરાતીમાં અર્થ સમજાવે।
- ◆ સંપુટ: — દરેક કાંડ પછી બધા મળીને સંપુટ ગાઓ। આ પરંપરાગત અખંડ પાઠનો અભ્યાસ છે।

🙏 આરંભ — મંગલાચરણ (૨ મિનિટ)

🙏 બધા સાથે ગાઓ:

વર્ણનામ્ અર્થસંઘાનાં,
મંગલાનાં ચ કર્તારૌ,
વન્દે વાણી વિનાયકૌ।

ભવાની શંકરૌ વન્દે,
શ્રદ્ધા વિશ્વાસ રૂપિણૌ।

જય જય રામ! જય જય રામ!

📖 કથાવાચક અર્થ કહો:

અર્થ: આપણે માતા સરસ્વતી અને ભગવાન ગણેશને વંદન કરીએ છીએ — જેઓ શબ્દ, અર્થ અને છંદ સર્જે છે। ભવાની અને શંકરને પ્રણામ — જેઓ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસના સાક્ષાત સ્વરૂપ છે।

🗨 સંપુટ — બધા સાથે ગાઓ:

મંગલ ભવન અમંગલ હારી,
દ્રવડ સો દશરથ અજિર બિહારી।

રામ સિયા રામ • સિયા રામ જય જય રામ!

૧ બાલકાંડ — શ્રી રામનો પવિત્ર જન્મ (૪ મિ.)

🙏 બધા સાથે ગાઓ:

મંગલ ભવન, અમંગલ હારી,
દ્રવડ સો દશરથ અજિર બિહારી।

જય જય સુરનાયક, જન સુખદાયક,
પ્રણતપાલ ભગવંતા।

જય જય રામ! જય જય રામ!

📖 કથાવાચક અર્થ કહો:

અર્થ: બાલકાંડમાં ભગવાન શ્રી રામ અયોધ્યામાં રાજા દશરથના ઘરે જન્મ લે છે। તેઓ મંગલના ઘર અને અમંગલ હારનારા છે। ઈન્દ્ર, ચંદ્ર, સૂર્ય — સૌ આ અવતારથી આનંદ અનુભવે છે।

🗨 સંપુટ — બધા સાથે ગાઓ:

મંગલ ભવન અમંગલ હારી,
દ્રવડ સો દશરથ અજિર બિહારી।

રામ સિયા રામ • સિયા રામ જય જય રામ!

૨ અયોધ્યાકાંડ — પવિત્ર વનવાસ (૪ મિ.)

🙏 બધા સાથે ગાઓ:

રઘુકુલ રીત સદા ચલિ આઈ,
પ્રાણ જાહુંં બરુ બચન ન જાઈ।

જાત રામ, સબ લોગ દુખારી,
બિકલ બિકલ બનબાસ બિચારી।

જય જય રામ! જય જય રામ!

📖 કથાવાચક અર્થ કહો:

અર્થ: રઘુકુળની સ્થાયી પ્રથા — પ્રાણ ભલે ચાલ્યા જાય, પણ વચન ન તૂટે। રાણી કૈકેયીના વચનથી રામને ૧૪ વર્ષનો વનવાસ મળે છે। રામ ફરિયાદ વિના વન જાય છે — ધર્મ અને ત્યાગ, સર્વોચ્ચ આદર્શ।

🗨 સંપુટ — બધા સાથે ગાઓ:

મંગલ ભવન અમંગલ હારી,
દ્રવડ સો દશરથ અજિર બિહારી।

રામ સિયા રામ • સિયા રામ જય જય રામ!

૩ અરણ્યકાંડ — વન-લીલા અને સીતા-હરણ (૪ મિ.)

🙏 બધા સાથે ગાઓ:

ખર દૂષણ ત્રિસિરા, બલિ હારી,
રાવણ છલ કર સીતા લે ગાર્ડી।

જટાયુ વીર પ્રાણ દિયે,
માતા સીતાકી રક્ષા કિયે।
જય જય રામ! જય જય રામ!

📖 કથાવાચક અર્થ કહો:

અર્થ: અરણ્યકાંડમાં રામ ઋષિઓની રક્ષા કરે છે। રાવણ છળથી માતા સીતાનું હરણ કરે છે। વીર ગરુડ જટાયુ પ્રાણ આપીને તેમની રક્ષા કરવા ગયા — નિઃસ્વાર્થ ભક્તિનો અમર આ આદર્શ।

🗨 સંપુટ — બધા સાથે ગાઓ:

મંગલ ભવન અમંગલ હારી,
દ્રવડ સો દશરથ અજિર બિહારી।

રામ સિયા રામ • સિયા રામ જય જય રામ!

૪ કિષ્કિંધાકાંડ — સુગ્રીવ સાથે મૈત્રી (૩ મિ.)

🙏 બધા સાથે ગાઓ:

રામ સુગ્રીવ મિતાર્ડી,
જગત પ્રસિદ્ધ સકલ જગ ગાર્ડી।

જામ્બવંત કે બચન સુહાયે,
બલ બુદ્ધિ વિગ્યાન બઢાયે।
જય જય રામ! જય જય રામ!

📖 કથાવાચક અર્થ કહો:

અર્થ: રામ અને વાનરરાજ સુગ્રીવ વચ્ચે પવિત્ર મૈત્રી બંધાય છે। રામ બાળિ(વાળી)નો વધ કરી સુગ્રીવને રાજ્ય અપાવે છે। મૈત્રી, કૃતજ્ઞતા, અને ન્યાયનો આ અનોખો સંગ્રહ।

📖 સંપુટ — બધા સાથે ગાઓ:

મંગલ ભવન અમંગલ હારી,
દ્રવડ સો દશરથ અજિર બિહારી।

રામ સિયા રામ • સિયા રામ જય જય રામ!

પ) સુંદરકાંડ — હનુમાનજીનો પરાક્રમ (૫ મિ.) ★

🙏 બધા સાથે ગાઓ:

જામ્બવંત કે બચન સુહાયે,
સુનિ હનુમંત હૃદય હર્ષાયે।

મનોજવં મારુતતુલ્યવેગં,
શ્રી રામ દૂતં શરણં પ્રપદ્યે।

સીતા રામ, સીતા રામ,
સીતા રામ જપત ચલ!

📖 કથાવાચક અર્થ કહો:

અર્થ: સુંદરકાંડ હનુમાનજીની અપાર ભક્તિ, સાહસ અને બુદ્ધિનો કાંડ છે। તેઓ સમુદ્ર ઓળંગી લંકા જાય છે, માતા સીતાને પ્રભુ રામના સમાચાર આપે છે, અને લંકા બાળે છે। ભક્તિ અને ભગવાની કૃપાથી અશક્ય પણ શક્ય બને — આ સુંદરકાંડ શીખવે છે।

📖 સંપુટ — બધા સાથે ગાઓ:

મંગલ ભવન અમંગલ હારી,
દ્રવડ સો દશરથ અજિર બિહારી।

રામ સિયા રામ • સિયા રામ જય જય રામ!

ક) લંકાકાંડ — ધર્મની વિજય (૪ મિ.)

🙏 બધા સાથે ગાઓ:

રામ રામ રટત સાગર માહીં,
ભયડ સેતુ મહા પ્રતાપ।

રાવણ વધ ભયો રામ રાજ,
સીતા માતા મુક્ત ભર્યાં।
જય જય રામ! જય જય રામ!

 કથાવાચક અર્થ કહો:

અર્થ: ભક્ત-સૈન્ય રામ-નામ ગાઈ-ગાઈ સમુદ્ર પર સેતુ બાંધે છે। રાવણ-વધ થાય છે, માતા સીતા મુક્ત થાય છે। ધર્મ — ન્યાય, સત્ય, અને ઈશ્વરભક્તિ — અધર્મ ઉપર અવશ્ય જીત મેળવે છે।

 સંપુટ — બધા સાથે ગાઓ:

મંગલ ભવન અમંગલ હારી,
દ્રવડ સો દશરથ અજિર બિહારી।

રામ સિયા રામ • સિયા રામ જય જય રામ!

 ઉત્તરકાંડ — શ્રી રામ-રાજ્ય (૩ મિ.)

 બધા સાથે ગાઓ:

રામ રાજ બેઠે ત્રૈલોકા,
હર્ષિત ભયે, ગયે સબ સોકા।
બૈરુ ન કર કાહુ સન કોઈ,
રામ પ્રતાપ સબ સુખ હોઈ।
જય જય રામ! જય જય રામ!

 કથાવાચક અર્થ કહો:

અર્થ: પ્રભુ રામ અયોધ્યા પાછા ફરે છે અને રામ-રાજ્ય સ્થાપાય છે। કોઈ દુઃખ નથી, ભેદભાવ નથી, સૌ સુખી છે। ન્યાય, કૃપા અને ઈશ્વરની ઇચ્છા — આ ત્રિવેણી સમાજ ઘડે છે।

 સંપુટ — બધા સાથે ગાઓ:

મંગલ ભવન અમંગલ હારી,
દ્રવડ સો દશરથ અજિર બિહારી।

રામ સિયા રામ • સિયા રામ જય જય રામ!

 સમાપ્તિ — આરતી (૨ મિ.)

 બધા સાથે ગાઓ:

आरती कीजै हनुमान लला की,
दुष्ट दलन रघुनाथ कला की।

सियावर रामचन्द्रकी जय!
पवनसुत हनुमानकी जय!
बोलो भाई सब संतनकी जय!



ॐ



❁ ॐ श्री राम ❁

🕒 सत्संग समय-पत्रक — ३० मिनट

कांड / विभाग	समय
आरंभ — मंगलाचरण	२ मि.
१. बाणकांड	४ मि.
२. अयोध्याकांड	४ मि.
३. अरण्यकांड	४ मि.
४. किष्किंधाकांड	३ मि.
५. सुंदरकांड ★	५ मि.
६. लंकाकांड	४ मि.
७. उत्तरकांड	३ मि.
समाप्ति — आरती	२ मि.
कुल	~३१ मि.

📌 **कथावाचक माटे मार्गदर्शन**

- धीमे अने स्पष्ट गाओ — ભક્તો આપની ગતિ અનુસરી શકે।
- દરેક ચૌપાઈ/દોહા પછી ૨-૩ વાક્યમાં અર્થ ગુજરાતીમાં કહો।
- હારમોનિયમ કે ઢોલ ઉપલબ્ધ હોય તો, પ્રારંભ પહેલાં લય ઠેકાવો।
- સૌ ભક્તોને નકલ વહેંચો જેથી સૌ સાથે ગાઈ શકે।
- સ્ત્રોત: ગીતાપ્રેસ ગોરખપુર, રામચરિત માનસ — ચકાસણી ભલામણ।

ॐ श्री राम जय राम जय जय राम ॐ

ગુજરાતી સત્સંગ ઉપયોગ માટે — ગીતાપ્રેસ ગોરખપુર સ્ત્રોત ભલામણ

Prepared with devotion • Meena Gupta • MeenaGupta@makechoice.org