



ॐ

श्री रामचरितमानस

सामूहिक पाठ — सातों काण्ड

तुलसीदास रचित • ३०-मिनट सत्संग • हिंदी पाठ एवं अर्थ सहित



- ◆ सभाजन एक साथ गाएं: — रंगीन बक्से में लिखी चौपाइयाँ सभी मिलकर गाएं।
- ◆ कथावाचक प्रवचन करें: — प्रत्येक चौपाई के बाद कथावाचक रुककर अर्थ सुनाएं।
- ◆ सम्पुट: — हर काण्ड के बाद सभी मिलकर सम्पुट का पाठ करें। यह अखण्ड पाठ की पारम्परिक विधि है।
- ◆ प्रत्येक काण्ड के लिए लगभग २-४ मिनट। मंगलाचरण से शुरू करें और आरती से समाप्त करें।

🙏 आरम्भ — मंगलाचरण (२ मिनट)

🙏 सभाजन एक साथ गाएं:

वर्णानामर्थसंगानां रसानां छन्दसामपि।
मंगलानां च कर्तारौ वन्दे वाणीविनायकौ॥

भवानीशंकरौ वन्दे श्रद्धाविश्वासरूपिणौ।
याभ्यां विना न पश्यन्ति सिद्धाः स्वान्तःस्थमीश्वरम्॥

जय जय जय राम! जय जय राम!

📖 कथावाचक प्रवचन करें:

वाणी (सरस्वती) और विनायक (गणेश) को वन्दना — जो वर्णों, अर्थों और छन्दों के रचयिता हैं। भवानी और शंकर को नमन — जो श्रद्धा और विश्वास के स्वरूप हैं। उनके बिना सिद्ध पुरुष भी अपने अंतर में स्थित ईश्वर को नहीं देख पाते।

🗨 सम्पुट — सभी मिलकर गाएं:

मंगल भवन अमंगल हारी,
द्रवहु सो दसरथ अजिर बिहारी।

राम सिया राम • सिया राम जय जय राम!
राम सिया राम • सिया राम जय जय राम!

१ बालकाण्ड — प्रभु राम का दिव्य जन्म (४ मिनट)

🙏 सभाजन एक साथ गाएं:

मंगल भवन अमंगल हारी,
द्रवहु सो दसरथ अजिर बिहारी।

जय जय सुरनायक जन सुखदायक,
प्रणतपाल भगवंता।
जय जय राम! जय जय राम!

📖 कथावाचक प्रवचन करें:

अर्थ: बालकाण्ड में भगवान राम का जन्म अयोध्या में राजा दशरथ के घर होता है। वे समस्त मंगलों के घर और अमंगल को हरने वाले हैं। उनका अवतार पृथ्वी के दुःखों को दूर करने के लिए हुआ। देवताओं के स्वामी, भक्तों को सुख देने वाले और शरणागतों के रक्षक प्रभु राम की जय हो!

🗣️ सम्पुट — सभी मिलकर गाएं:

मंगल भवन अमंगल हारी,
द्रवहु सो दसरथ अजिर बिहारी।

राम सिया राम • सिया राम जय जय राम!
राम सिया राम • सिया राम जय जय राम!

२ अयोध्याकाण्ड — वन गमन (४ मिनट)

🙏 सभाजन एक साथ गाएं:

रघुकुल रीति सदा चलि आई,
प्राण जाहूँ बरु बचनु न जाई।

जात राम सब लोग दुखारी,
बिकल बिकल बनबास बिचारी।
जय जय राम! जय जय राम!

📖 कथावाचक प्रवचन करें:

अर्थ: अयोध्याकाण्ड में रानी कैकेयी अपने दो वरदानों का उपयोग करती हैं — राम को चौदह वर्ष का वनवास। राम बिना किसी शिकायत के वन को जाते हैं। रघुकुल की रीति है — प्राण चले जाएँ पर वचन न टूटे। यह पितृ-आज्ञापालन और त्याग का सर्वोच्च आदर्श है।

 सम्पुट — सभी मिलकर गाएं:

मंगल भवन अमंगल हारी,
द्रवहु सो दसरथ अजिर बिहारी।

राम सिया राम • सिया राम जय जय राम!

राम सिया राम • सिया राम जय जय राम!

3 अरण्यकाण्ड — वन लीला और माता सीता का हरण (४ मिनट)

 सभाजन एक साथ गाएं:

खर दूषण त्रिसिरा बलि हारी,
रावण छल कर सीता ले गई।

जटायु वीर प्राण दिये,
माता सीता की रक्षा किये।
जय जय राम! जय जय राम!

 कथावाचक प्रवचन करें:

अर्थ: अरण्यकाण्ड में राम वन में ऋषि-मुनियों की रक्षा करते हैं। रावण छल से माता सीता का हरण कर लेता है। वीर जटायु अपने प्राणों की आहुति देकर उनकी रक्षा का प्रयास करते हैं — यह निःस्वार्थ भक्ति का अमर उदाहरण है।

 सम्पुट — सभी मिलकर गाएं:

मंगल भवन अमंगल हारी,
द्रवहु सो दसरथ अजिर बिहारी।

राम सिया राम • सिया राम जय जय राम!

राम सिया राम • सिया राम जय जय राम!

4 किष्किन्धाकाण्ड — सुग्रीव से दिव्य मित्रता (३ मिनट)

 सभाजन एक साथ गाएं:

राम-सुग्रीव मिताई,
जगत प्रसिद्ध सकल जग गई।

जाम्बवंत के बचन सुहाए,
बल बुद्धि बिग्यान बड़ाए।
जय जय राम! जय जय राम!

📖 कथावाचक प्रवचन करें:

अर्थ: किष्किन्धाकाण्ड में राम और वानरराज सुग्रीव की मित्रता होती है। राम बालि का वध करके सुग्रीव को उनका राज्य दिलाते हैं। सुग्रीव अपनी सेना माता सीता की खोज में भेजते हैं — यह मित्रता और कृतज्ञता का आदर्श पाठ है।

🗣️ सम्पुट — सभी मिलकर गाएं:

मंगल भवन अमंगल हारी,
द्रवहु सो दसरथ अजिर बिहारी।

राम सिया राम • सिया राम जय जय राम!
राम सिया राम • सिया राम जय जय राम!

📖 सुन्दरकाण्ड — श्री हनुमानजी का पराक्रम (५ मिनट) ★ सर्वप्रिय काण्ड

🙏 सभाजन एक साथ गाएं:

जाम्बवंत के बचन सुहाए,
सुनि हनुमंत हृदय हरषाए।

मनोजवं मारुततुल्यवेगं,
जितेन्द्रियं बुद्धिमतां वरिष्ठम्।
वातात्मजं वानरयूथमुख्यं,
श्रीरामदूतं शरणं प्रपद्ये।

सीताराम सीताराम,
सीताराम जपत चल!

📖 कथावाचक प्रवचन करें:

अर्थ: सुन्दरकाण्ड हनुमानजी की अपार भक्ति, साहस और बुद्धि का काण्ड है। जाम्बवंत के प्रेरणा-वचन सुनकर हनुमानजी का हृदय हर्षित हो उठा। वे समुद्र लाँघकर लंका जाते हैं, माता सीता को श्री राम का संदेश देते हैं और लंका दहन करते हैं। पवनपुत्र, मनोवेग से चलने वाले, जितेन्द्रिय श्रीरामदूत हनुमान की शरण में जाते हैं।

🗣️ सम्पुट — सभी मिलकर गाएं:

मंगल भवन अमंगल हारी,
द्रवहु सो दसरथ अजिर बिहारी।

राम सिया राम • सिया राम जय जय राम!
राम सिया राम • सिया राम जय जय राम!

६) लंकाकाण्ड — धर्म की विजय (४ मिनट)

🙏 सभाजन एक साथ गाएं:

राम-नाम रटत सागर माहीं,
भयउ सेतु मिटे सब दाहीं।

रावण बध भयो रघुराज बिराजे,
सीता माता मुक्त भई।
जय जय राम! जय जय राम!

📖 कथावाचक प्रवचन करें:

अर्थ: लंकाकाण्ड में राम की वानर सेना राम-नाम के बल से समुद्र पर सेतु बनाती है। रावण के साथ भीषण युद्ध होता है। अंत में रावण का वध होता है और माता सीता मुक्त होती हैं। यह काण्ड धर्म की अधर्म पर सदा की विजय का शाश्वत प्रतीक है।

🗨 सप्पुट — सभी मिलकर गाएं:

मंगल भवन अमंगल हारी,
द्रवहु सो दसरथ अजिर बिहारी।

राम सिया राम • सिया राम जय जय राम!
राम सिया राम • सिया राम जय जय राम!

७) उत्तरकाण्ड — श्री राम राज्य (३ मिनट)

🙏 सभाजन एक साथ गाएं:

राम राज बैठें त्रैलोका,
हरषित भए गए सब सोका।

नहिं दरिद्र कोउ दुखी न दीना,
नहिं कोउ अबुध न लच्छन हीना।
जय जय राम! जय जय राम!

📖 कथावाचक प्रवचन करें:

अर्थ: उत्तरकाण्ड में प्रभु राम अयोध्या लौटते हैं और रामराज्य की स्थापना होती है। रामराज्य में कोई दरिद्र नहीं, कोई दुःखी नहीं, कोई अज्ञानी नहीं, तीनों लोक प्रसन्न हैं। तुलसीदासजी का यह न्यायपूर्ण और करुणामय समाज का कालजयी स्वप्न है।

 सम्पुट — सभी मिलकर गाएं:

मंगल भवन अमंगल हारी,
द्रवहु सो दसरथ अजिर बिहारी।

राम सिया राम • सिया राम जय जय राम!

राम सिया राम • सिया राम जय जय राम!

 समाप्ति — आरती और आशीर्वाद (२ मिनट)

 सभाजन एक साथ गाएं:

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

सियावर रामचन्द्र की जय!

पवनसुत हनुमान की जय!

बोलो भाई सब संतन की जय!

 कथावाचक समापन करें:

भगवान राम की इस कथा को सुनने और गाने से मन पवित्र होता है। तुलसीदासजी ने कहा — राम नाम ही सबसे बड़ा मंत्र है। इस सत्संग में पधारे सभी भक्तों पर श्री राम की कृपा और आशीर्वाद बना रहे।



❁ ॐ श्री राम ❁

🕒 सत्संग समय-सारणी — ३० मिनट

काण्ड / विभाग	समय
आरम्भ — मंगलाचरण	२ मिनट
१. बालकाण्ड — राम जन्म	४ मिनट
२. अयोध्याकाण्ड — वन गमन	४ मिनट
३. अरण्यकाण्ड — सीता हरण	४ मिनट
४. किष्किन्धाकाण्ड — सुग्रीव मिलन	३ मिनट
५. सुन्दरकाण्ड — हनुमान पराक्रम	५ मिनट
६. लंकाकाण्ड — रावण वध	४ मिनट
७. उत्तरकाण्ड — राम राज्य	३ मिनट
समाप्ति — आरती और आशीर्वाद	२ मिनट
कुल समय	~३१ मिनट

📌 कथावाचक के लिए मार्गदर्शन

- पाठ धीरे और स्पष्ट करें — सभाजन आपके साथ आएँ।
- हर दोहे / चौपाई के बाद रुकें और अर्थ सुनाएं।
- अर्थ संक्षिप्त रखें — दो से तीन वाक्यों में।
- सभाजन को मुख्य पंक्तियाँ दोहराने का आमंत्रण दें।
- हारमोनियम या तबला हो तो छंद स्थापित करें।
- प्रत्येक सदस्य को एक प्रतिलिपि दें ताकि सब साथ गा सकें।
- पूर्ण शुद्धता के लिए गीता प्रेस गोरखपुर संस्करण से तुलना करें।



ॐ श्री राम जय राम जय जय राम ॐ
जय सिया राम! जय सिया राम!



सत्संग प्रयोजन हेतु रचित • गीता प्रेस गोरखपुर संस्करण से तुलना अनुशंसित

श्रद्धापूर्वक तैयार किया गया • मीना गुप्ता • MeenaGupta@makechoice.org