

ॐ

ஸ்ரீ ராம்சரிதமானஸ்

ஏழு காண்டங்கள் — 30 நிமிட சத்தங்க வழிகாட்டி • தமிழில்
துளசிதாஸ் இயற்றியது • அர்த்தம் மற்றும் உச்சரிப்புடன்



- ◆ அனைவரும் சேர்ந்து பாடுங்கள்: — நிழல் வலைப்பெட்டியில் உள்ள சுலோகங்களை அனைவரும் ஒன்றாக பாடவும்.
- ◆ கதாவாசகர் அர்த்தம் சொல்லவும்: — ஒவ்வொரு சொப்பாயிக்கும் பிறகு தமிழில் அர்த்தம் விளக்கவும்.
- ◆ சம்புட்: — ஒவ்வொரு காண்டத்திற்கும் பிறகு அனைவரும் சேர்ந்து சம்புட் பாடவும்.

1 தொடக்கம் — மங்களாசரணம் (2 நிமிடம்)

அனைவரும் சேர்ந்து பாடுங்கள்:

वर्णानाम् अर्थसंधानां,
मंगलानां च कर्तारौ,
वन्दे वाणी विनायकौ।

भवानी शंकरौ वन्दे,
श्रद्धा विश्वास रूपिणौ।

जय जय राम! जय जय राम!

வர்ணானாம் அர்த்தஸங்கானாம் • மங்களானாம் ச கர்தாரௌ • வந்தே வாணீ விநாயகௌ

கதாவாசகர் விளக்கவும்:

அர்த்தம்: நாம் தாய் சரஸ்வதியையும் கணேசரையும் வணங்குகிறோம் — அவர்கள் சொல், அர்த்தம் மற்றும் யாப்பை வழங்குகிறார்கள். பவானியையும் சங்கரையும் நமஸ்கரிக்கிறோம் — நம்பிக்கை மற்றும் பக்தியின் வடிவமான அவர்களின் கருணையில்லாமல் கடவுளை அறிய முடியாது.

சம்புட் — அனைவரும் சேர்ந்து பாடுங்கள்:

मंगल भवन अमंगल हारी,
द्रव सो दशरथ अजिर बिहारी।

राम सिया राम • सिया राम जय जय राम!

राम सिया राम • सिया राम जय जय राम!

2) பால காண்டம் — ஸ்ரீ ராமரின் திருவதாரம் (4 நிமிடம்)

அனைவரும் சேர்ந்து பாடுங்கள்:

मंगल भवन, अमंगल हारी,
द्रव सो दशरथ अजिर बिहारी।

जय जय सुरनायक, जन सुखदायक,
प्रणतपाल भगवता।

जय जय राम! जय जय राम!

கதாவாசகர் விளக்கவும்:

அர்த்தம்: பால காண்டத்தில் பகவான் ஸ்ரீ ராமர் அயோத்தியில் தசரத மகாராஜாவின் வீட்டில் அவதரிக்கிறார். அவர் மங்களத்தின் இல்லம், அமங்களத்தை அழிப்பவர். தேவர்களும் பிரகிருதியும் இந்த அவதாரத்தில் ஆனந்தமடைகிறார்கள்.

□ சம்புட் — அனைவரும் சேர்ந்து பாடுங்கள்:

मंगल भवन अमंगल हारी,
द्रवउ सो दशरथ अजिर बिहारी।

राम सिया राम • सिया राम जय जय राम!

राम सिया राम • सिया राम जय जय राम!

2) அயோத்யா காண்டம் — புனிதமான வனவாசம் (4 நிமிடம்)

□ அனைவரும் சேர்ந்து பாடுங்கள்:

रघुकुल रीत सदा चलि आई,
प्राण जाहूँ बरु बचन न जाई।

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

□ கதாவாசகர் விளக்கவும்:

அர்த்தம்: ரகுவம்சத்தின் நித்திய தர்மம் — உயிர் போனாலும் சரி, சொல் தவறாது. கைகேயியின் வரங்களால் ராமருக்கு 14 ஆண்டு வனவாசம் கிடைக்கிறது. ராமர் எந்த புகாரும் இல்லாமல் வனம் சென்றார் — இதுவே மேலான தர்மம்.

□ சம்புட் — அனைவரும் சேர்ந்து பாடுங்கள்:

मंगल भवन अमंगल हारी,
द्रवउ सो दशरथ अजिर बिहारी।

राम सिया राम • सिया राम जय जय राम!

राम सिया राम • सिया राम जय जय राम!

3) அரண்ய காண்டம் — காட்டில் லீலை & சீதா அபகரணம் (4 நிமிடம்)

□ அனைவரும் சேர்ந்து பாடுங்கள்:

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

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

□ கதாவாசகர் விளக்கவும்:

அர்த்தம்: அரண்ய காண்டத்தில் ராமர் ஐஷிகளைக் காக்கிறார். ராவணன் சாமர்த்தியமாக தாய் சீதையை கடத்துகிறான். வீரமான கழுகு ஜடாயு தன் உயிரை அளித்து அவளைக் காக்க முயன்றார் — நிஸ்வார்த்த பக்தியின் அமரச் சின்னம்.

□ சம்புட் — அனைவரும் சேர்ந்து பாடுங்கள்:

मंगल भवन अमंगल हारी,
द्रवउ सो दशरथ अजिर बिहारी।

राम सिया राम • सिया राम जय जय राम!

राम सिया राम • सिया राम जय जय राम!

4) கிஷ்கிந்தா காண்டம் — சுக்ரீவனுடன் நட்பு (3 நிமிடம்)

□ அனைவரும் சேர்ந்து பாடுங்கள்:

राम सुग्रीव मिताई,
जगत प्रसिद्ध सकल जग गाई।

जाम्बवंत के बचन सुहाये,

7 உத்தர காண்டம் — ஸ்ரீ ராம் ராஜ்யம் (3 நிமிடம்)

அனைவரும் சேர்ந்து பாடுங்கள்:

राम राज बैठे त्रैलोक्या,
हर्षित भये, गये सब सोका।

बैरु न कर काहु सन कोई,
राम प्रताप सब सुख होई।
जय जय राम! जय जय राम!

கதாவாசகர் விளக்கவும்:

அர்த்தம்: ஸ்ரீ ராமர் அயோத்தியா திரும்புகிறார், ராம ராஜ்யம் நிறுவப்படுகிறது. துன்பம் இல்லை, பாசுபாடு இல்லை, அனைவரும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறார்கள். நீதி, அருள் மற்றும் இறைவனின் கருணை ஆட்சி செலுத்தும் சமூகம் — இதுவே துளசிதாளின் காட்சி.

சம்புட் — அனைவரும் சேர்ந்து பாடுங்கள்:

मंगल भवन अमंगल हारी,
द्रवउ सो दशरथ अजिर बिहारी।

राम सिया राम • सिया राम जय जय राम!

राम सिया राम • सिया राम जय जय राम!

8 நிறைவு — ஆரத்தி (2 நிமிடம்)

அனைவரும் சேர்ந்து பாடுங்கள்:

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

सियावर रामचन्द्रकी जय!
पवनसुत हनुमानकी जय!



🕒 சத்சங்க நேர அட்டவணை – 30 நிமிடம்

காண்டம் / பிரிவு	நேரம்
தொடக்கம் — மங்களாசரணம்	2 நிமி.
1. பால காண்டம்	4 நிமி.
2. அயோத்யா காண்டம்	4 நிமி.
3. அரண்ய காண்டம்	4 நிமி.
4. கிஷ்கிந்தா காண்டம்	3 நிமி.
5. சுந்தர காண்டம் ★	5 நிமி.
6. லங்கா காண்டம்	4 நிமி.
7. உத்தர காண்டம்	3 நிமி.
நிறைவு — ஆரத்தி	2 நிமி.
மொத்தம்	~31 நிமி.

📌 கதாவாசகருக்கான வழிகாட்டுதல்

- மெதுவாகவும் தெளிவாகவும் பாடுங்கள் — சபையினர் உங்கள் தாளத்தைப் பின்பற்றட்டும்.
- ஒவ்வொரு செளபாயி/தோஹாவிற்கும் பிறகு 2-3 வாக்கியங்களில் தமிழில் அர்த்தம் சொல்லுங்கள்.
- ஹார்மோனியம் அல்லது தாளம் கிடைத்தால், தொடங்குவதற்கு முன் தாளம் அமைக்கவும்.
- அனைத்து பக்தர்களுக்கும் நகல் வழங்குங்கள் — அனைவரும் சேர்ந்து பாட.
- ஆதாரம்: கீதாப்ரஸ் கோரக்பூர், ராம்சரிதமானஸ் — சரிபார்க்க பரிந்துரை.

ॐ ஓ ம் ஸ் ரீ ரா ம் ஜெ ய் ரா ம் ஜெ ய் ஜெ ய் ரா ம் ॐ

தமிழ் சத்சங்க பயன்பாட்டிற்கு — இலங்கை • மலேசியா • சிங்கப்பூர் • கனடா • ஐரோப்பா

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