sanatanjr.

रामायण की यात्रा में देखभाल

भरत, शबरी और मैनाक अलग-अलग तरह से देखभाल करते हैं। उनकी कहानियाँ पढ़ें और कागज़ पर उनके बारे में सोचें।

हिन्दी संस्करण · परिवार के लिए निःशुल्क गतिविधि-पुस्तिका

1. भरत और राम की पादुकाएँ
2. शबरी ने किया राम का स्वागत
3. हनुमान और सहायक मैनाक पर्वत

साथ कुछ समय बिताएँ

एक बार में एक कहानी चुनें। साथ पढ़ें, सवालों पर बात करें और फिर अभ्यास-पन्ने पर चित्र बनाएँ या लिखें। छोटे बच्चे अपने उत्तर किसी बड़े को बोलकर बता सकते हैं।

कागज़, पेंसिल और चाहें तो रंग रखें। हर कहानी की गतिविधि के लिए अलग समय दें। खुले सवालों के अलग उत्तर हो सकते हैं। इसमें अंक या प्रमाणपत्र नहीं हैं।

A4 पर वास्तविक आकार में प्रिंट करें; दूसरे आकार के कागज़ पर Fit चुनें। केवल ज़रूरी पन्ने प्रिंट कर सकते हैं। पाठ और अभ्यास श्वेत-श्याम में भी उपयोगी हैं। निजी, पारिवारिक और कक्षा उपयोग के लिए प्रिंट करें; स्रोत और श्रेय बनाए रखें। बाहरी वीडियो इसमें शामिल नहीं हैं।

कथारूप और गतिविधियाँ SanatanJr की ओर से हैं। परंपराओं में भिन्नता होती है; हर पाठ के साथ स्रोत और पारिवारिक संदर्भ हैं। चित्र AI से बनाए गए हैं। यह शिक्षक का प्रमाणन नहीं है।

sanatanjr.com/hi/collections/ramayana-acts-of-care

भरत और राम की पादुकाएँ

भरत चाहते हैं कि भाई घर लौटें। राम वन में रहने का निर्णय लेते हैं, तो पादुकाओं की एक जोड़ी भरत को सौंपी गई ज़िम्मेदारी का चिह्न बनती है।

4 मिनट का पाठ · अपने समय से पढ़ें

एक कठिन उत्तर

भरत एक गहरी आशा लेकर राम से मिलने आए थे: बड़े भाई अयोध्या लौटेंगे और राज्य सँभालेंगे। राम वन में रहकर उस वचन को निभा रहे थे जिसके कारण वनवास हुआ था। भरत राज्य को अपने लिए पुरस्कार की तरह नहीं चाहते थे। वे चाहते थे कि जिसे वे योग्य राजा मानते हैं, वह घर लौटे।

उन्होंने राम की प्रतीक्षा करती प्रजा और अपनी चिंता की बात कही। इतना बड़ा राज्य अकेले कैसे सँभालेंगे? काम अपनी सामर्थ्य से अधिक लग रहा था। उस निवेदन में भाई के लिए प्रेम और अयोध्या की चिंता, दोनों थे।

राम ने स्नेह से सुना। उन्हें भरोसा था कि भरत में अच्छे शासन की समझ और शिक्षा है। उन्होंने यह भी समझाया कि शासन का अर्थ हर उत्तर अकेले जानना नहीं। बुद्धिमान मंत्री और सलाहकार सहायता कर सकते हैं। लेकिन राम पिता का वचन नहीं छोड़ेंगे। भरत जिस उत्तर की आशा लेकर आए थे, वह उस दिन नहीं मिला।

घर ले जाने के लिए एक चिह्न

तब भरत ने राम से लकड़ी की पादुकाओं पर चरण रखने का अनुरोध किया। ये पादुकाएँ राम के अधिकार का चिह्न बनेंगी। राम ने उन पर चरण रखे और उन्हें भाई को दे दिया। भरत ने आदर से स्वीकार किया। वे उठाकर ले जाने जितनी छोटी थीं, पर उनसे जुड़ी ज़िम्मेदारी बहुत बड़ी थी।

भाई स्नेह और दुःख के साथ विदा हुए। भरत पादुकाएँ लेकर लौटेंगे और राम वनवास पूरा होने तक वन में रहेंगे। योजना बदल गई थी, पर भरत की भक्ति समाप्त नहीं हुई थी। अब भाई के प्रेम को प्रतीक्षा कर रही प्रजा की देखभाल में बदलना था।

अयोध्या पहुँचने के बाद भरत ने वसिष्ठ और बड़े-बुज़ुर्गों से नंदिग्राम में रहने की इच्छा कही। उन्होंने सहमति दी। भरत शत्रुघ्न के साथ वहाँ गए; मंत्री और दूसरे लोग भी साथ थे। पादुकाएँ उनके पास थीं। वे नगर से सादे निवास की ओर जा रहे थे, शासन के काम से दूर नहीं।

प्रतीक्षा के साथ काम

नंदिग्राम में भरत ने पादुकाओं को राजासन पर रखा और उनके ऊपर राजछत्र का सम्मान दिया। उन्होंने बताया कि राज्य उन्हें राम की ओर से सँभालने के लिए सौंपा गया है। पादुकाएँ उस भरोसे का दिखाई देने वाला चिह्न थीं। वे ऐसी चीज़ की देखभाल कर रहे थे जिसे लौटाना था, हमेशा अपने पास रख लेना नहीं।

भरत मंत्रियों के साथ काम करते थे। राज्य के विषय पादुकाओं के सामने रखकर फिर उनकी व्यवस्था करते थे। रामायण में छोटे कामों का भी ध्यान रखने का वर्णन है। प्रतीक्षा खाली समय नहीं थी। राम के दूर रहते हुए भी प्रजा की सेवा और निर्णयों की ज़िम्मेदारी थी।

पादुकाएँ भरत की जगह काम नहीं करती थीं। वे याद दिलाती थीं कि वे काम क्यों कर रहे हैं। समय आने पर वे पादुकाएँ और राज्य राम को लौटाना चाहते थे। तब तक भक्ति का अर्थ था सौंपी गई ज़िम्मेदारी निभाना और भरोसेमंद लोगों की सहायता लेना।

बड़ों के लिए

भाइयों को बिछुड़ने का दुःख है और भरत को बड़ी ज़िम्मेदारी की चिंता। महाकाव्य में राम की वापसी से जुड़ी कठोर प्रतिज्ञा भी है; इस पाठ में उसे नहीं लिया गया है। बच्चों की ज़िम्मेदारियाँ उनकी सामर्थ्य के अनुसार हों और किसी भरोसेमंद बड़े की सहायता उपलब्ध हो।

वाल्मीकि रामायण, अयोध्याकांड 112 और 115 का हमारा कथारूप। पादुकाएँ, मंत्रियों से सलाह लेने का राम का सुझाव, भरत का नंदिग्राम-निवास और राम की ओर से शासन इन अध्यायों पर आधारित हैं। अग्नि से जुड़ी कठोर प्रतिज्ञा नहीं ली गई है। रोज़मर्रा की तुलना हमारे विचार हैं; पादुकाएँ आदर के प्रतीक हैं, बोलने वाले पात्र नहीं।

Valmiki Ramayana · ayodhya 112
https://sanskritdocuments.org/sites/valmikiramayan/ayodhya/sarga112/ayodhya_112_prose.htm

Valmiki Ramayana · ayodhya 115
https://sanskritdocuments.org/sites/valmikiramayan/ayodhya/sarga115/ayodhya_115_prose.htm

https://sanatanjr.com/hi/stories/bharata-and-ramas-sandals

बात करें, चित्र बनाएँ और आज़माएँ

भरत और राम की पादुकाएँ

साथ सोचें

भरत को राम की याद दिलाने वाला चिह्न और मंत्रियों की सहायता, दोनों क्यों चाहिए थे?

साझा वस्तु की देखभाल करने और उसे केवल अपनी समझने में क्या अंतर है?

अपने ढंग से बनाएँ

घर की किसी छोटी साझा ज़िम्मेदारी की याद दिलाने वाला चिह्न सोचें और बनाएँ। काम में कौन मदद कर सकता है? याद दिलाने वाला चिह्न स्वयं काम नहीं करता।

साझा चीज़ की देखभाल · 5 मिनट

साझा खेल, किताब या रंगों का डिब्बा चुनें। मिलकर उसकी देखभाल का छोटा कार्ड बनाएँ।

1. लिखें या बनाएँ कि उपयोग के बाद वस्तु कहाँ रखी जाएगी।
2. देखभाल का एक उपयोगी काम तय करें और बताएँ कि कौन सहायता कर सकता है।
3. साथ जाँचने का समय चुनें। योजना कठिन लगे तो उसे बदलें।

शबरी ने किया राम का स्वागत

शबरी राम के स्वागत की प्रतीक्षा कर रही हैं। उनके आने पर वन का आश्रम भोजन ही नहीं, आदर से भरी भेंट का स्थान बनता है।

3 मिनट का पाठ · अपने समय से पढ़ें

अतिथि आ गए

राम और लक्ष्मण वन से होते हुए पंपा सरोवर के आसपास के प्रदेश की ओर जा रहे थे। सीता की खोज उन्हें घर से दूर ले आई थी। पेड़ों के बीच वे शबरी के आश्रम पहुँचे। यह स्थान उन गुरुओं से जुड़ा था जिनकी उन्होंने प्रेम से सेवा की थी। यात्रियों के लिए यह मिलने का स्थान था; शबरी के लिए लंबे समय से सँजोई आशा पूरी होने का क्षण।

संसार से विदा होने से पहले गुरुओं ने कहा था कि राम लक्ष्मण के साथ आएँगे और शबरी उनका स्वागत करें। उन्हें वे शब्द याद थे। अब दोनों भाई सामने थे। शबरी उठीं, गहरे आदर से अभिवादन किया और अतिथियों के लिए रखा जल तथा वन का भोजन अर्पित किया।

दोनों ओर से आदर

राम ने स्वागत केवल स्वीकार नहीं किया। उन्होंने शबरी की कुशलता और साधना के बारे में पूछा। क्या मन शांत था? साधना की कठिनाइयाँ दूर हो रही थीं? अतिथि ने स्वागत करने वाले व्यक्ति के लिए समय निकाला। बातचीत में शबरी के जीवन और प्रयास का भी महत्त्व था।

शबरी ने बताया कि इस भेंट से उन्हें कितनी प्रसन्नता हुई और गुरुओं की बात याद की। उन्होंने पंपा के आसपास से फल तथा वन का भोजन एकत्र किया था। भेंट उनके परिचित स्थान और ध्यान से की गई तैयारी से आई थी। आनंद मिलने में था, बड़ा भोज दिखाने में नहीं।

स्मृतियों से भरा स्थान

राम ने आश्रम के बारे में सुना था और उसे देखने की इच्छा की। शबरी उन्हें दिखाने लगीं। यहाँ उनके गुरु रहते थे, यहाँ उपासना करते थे। रामायण उस स्थान के अद्भुत चिह्नों का वर्णन करती है—न मुरझाए फूल और गुरुओं की साधना की स्मृतियाँ। शबरी के लिए वन का यह स्थान उन स्मृतियों से भरा था।

सोचिए, आप किसी अतिथि को अपना परिचित कमरा दिखाते हुए बताएँ कि एक छोटी वस्तु आपके लिए क्यों महत्त्वपूर्ण है। शबरी ने भी केवल पेड़ नहीं दिखाए। उन्होंने अतिथियों को उस व्यक्ति की दृष्टि से आश्रम समझने दिया जिसे उससे प्रेम था। राम और लक्ष्मण उनकी बातें सुनते रहे।

हमारा पाठ इस स्वागत और भेंट पर रुकता है। शबरी ने भक्ति से भाइयों का स्वागत किया और उन्होंने भी ध्यान से उनकी बात सुनी। वन का घर ऐसा स्थान बना जहाँ मेज़बान और अतिथि एक-दूसरे का आदर कर सके। भोजन, प्रश्न और सुनने का समय-भेंट में सबका अपना स्थान था।

बड़ों के लिए

यह पाठ वाल्मीकि के वर्णन में वन के स्वागत पर आधारित है। चखे हुए बेरों का परिचित प्रसंग दूसरे कथारूपों में मिलता है; यहाँ वह नहीं सुनाया गया है। अध्याय में आगे शबरी के जीवन से विदा होने का वर्णन है; हमारा पाठ उससे पहले रुकता है। बच्चे घर में परिचित लोगों के साथ स्वागत का अभ्यास कर सकते हैं।

वाल्मीकि रामायण, अरण्यकांड 74 के चुने हुए भाग का हमारा कथारूप: शबरी का स्वागत, राम की कुशल-पूछ, गुरुओं की बात और आश्रम-दर्शन। जीवन से विदा होने का आगे का प्रसंग नहीं लिया गया है। वाल्मीकि के इस अध्याय में चखे बेरों का वर्णन नहीं है। कमरे और वस्तु की तुलना परिवार का विचार-अभ्यास है, महाकाव्य की घटना नहीं। जुड़े अनुवाद की विस्तृत टीका को हमारा मत न माना जाए।

Valmiki Ramayana · aranya 74
https://sanskritdocuments.org/sites/valmikiramayan/aranya/sarga74/aranya_74_prose.htm

https://sanatanjr.com/hi/stories/shabari-welcomes-rama

बात करें, चित्र बनाएँ और आज़माएँ

शबरी ने किया राम का स्वागत

साथ सोचें

अतिथि होते हुए भी राम ने इस भेंट में क्या दिया?

आप कौन-सा परिचित स्थान या वस्तु अतिथि को दिखाना चाहेंगे, और क्यों?

अपने ढंग से बनाएँ

एक काल्पनिक अतिथि के स्वागत की योजना बनाएँ। बैठने की जगह, पूछने के लिए एक बात और उनकी ज़रूरत सुनने का तरीका दिखाएँ।

ध्यान रखने वाले मेज़बान बनें · 5 मिनट

घर के किसी व्यक्ति को काल्पनिक भेंट के लिए बुलाएँ। विशेष भोजन या खरीदारी की ज़रूरत नहीं।

1. आराम की जगह दें और पूछें कि उन्हें किस बात से सुविधा होगी।
2. अपनी प्रिय वस्तु दिखाएँ और उससे जुड़ी बात बताएँ।
3. भूमिकाएँ बदलें। अतिथि बनकर एक प्रश्न पूछें और उत्तर सुनें।

हनुमान और सहायक मैनाक पर्वत

हनुमान के मार्ग में समुद्र से सुनहरा पर्वत उठता है। क्या यह बाधा है, या स्नेह की अनोखी पेशकश?

3 मिनट का पाठ · अपने समय से पढ़ें

समुद्र से कुछ उठा

हनुमान लंका में सीता की खोज के लिए समुद्र पार कर रहे थे। नीचे दूर तक जल था और आगे वह काम था जिसे करने का उन्होंने वचन दिया था। समुद्र राम के काम में लगे यात्री की सहायता करना चाहता था। उसने अपने जल के नीचे छिपे मैनाक पर्वत से ऊपर उठकर विश्राम का स्थान देने को कहा।

मैनाक समुद्र से उठे। सुनहरे शिखर हनुमान के मार्ग में दिखाई दिए; उनके पेड़ और लताएँ जल से बहुत ऊपर आ गए। आकाश से अचानक उठा पर्वत रास्ता रोकता हुआ लगा। हनुमान को अभी उसके आने का कारण नहीं पता था। उन्होंने उसे बाधा मानकर अपने वक्ष से धक्का दिया।

लेकिन मैनाक खोज को रोकने नहीं आए थे। उन्होंने अपने शिखर पर मानव रूप लिया और हनुमान से स्नेह से बात की। यहाँ वे रुक सकते थे, फल खा सकते थे और आगे जाने से पहले विश्राम कर सकते थे। समुद्र ने मैनाक से सहायता करने को कहा था और पर्वत के पास स्वागत का अपना कारण भी था।

पुरानी सहायता की याद

मैनाक ने बताया कि बहुत पहले पर्वतों के पंख होते थे। वे आकाश में घूमते थे और जीवों को डर रहता था कि विशाल पर्वत उन पर न गिर पड़ें। इंद्र उनके पंख काटने लगे। मैनाक संकट में पड़े तो वायु देव उन्हें समुद्र में सुरक्षित ले आए। उनके पंख बच गए।

अब वायु के पुत्र ऊपर से जा रहे थे। मैनाक को पिता की सहायता याद थी और वे पुत्र का स्नेह से स्वागत करना चाहते थे। पुरानी रक्षा नई भेंट का निमंत्रण बन गई थी। हनुमान को केवल खड़े होने के लिए पत्थर नहीं मिल रहा था। उनका स्वागत ऐसा व्यक्ति कर रहा था जिसे मिली सहायता कृतज्ञता से याद थी।

हनुमान ने बात सुनी। उन्होंने मैनाक के स्नेह का आदर किया और स्वागत स्वीकार हुआ माना। फिर भी दिन बीत रहा था और उन्होंने काम पूरा करने का वचन दिया था। वे भोजन और विश्राम के लिए नहीं रुक सकते थे। उन्होंने यह बात ऐसे कही कि सद्भावना का अपमान न हो।

धन्यवाद के साथ आगे

फिर हनुमान ने हाथ से पर्वत को छुआ। यह आदर जताने का छोटा-सा संकेत था। मुस्कराते हुए वे फिर आकाश में उठ गए। न भोजन हुआ, न लंबी भेंट। फिर भी मैनाक की पेशकश महत्त्वपूर्ण थी और हनुमान ने अपना आभार स्पष्ट कर दिया था।

समुद्र और मैनाक ने शुभभावना के साथ उन्हें आगे जाते देखा। पर्वत पीछे रह गया और सीता की खोज हनुमान को आगे ले गई। यात्रा में दूसरी भेंटें भी होनी थीं, लेकिन इस भेंट में जहाँ पहले बाधा लगी थी, वहाँ मित्र मिला। किसी की पेशकश स्नेहभरी हो सकती है, भले ही उत्तर में मना करना पड़े।

बड़ों के लिए

कथा में पंखों वाले पर्वत, छोटी टक्कर और इंद्र से हुए पुराने संकट की बात है। ये महाकाव्य की घटनाएँ हैं, बच्चों की यात्राओं का तरीका नहीं। हमारे शरीर को भोजन, विश्राम और विराम चाहिए। किसी प्रस्ताव को मना करने का अर्थ अपनी ज़रूरत अनदेखी करना या हर सहायता ठुकराना नहीं।

वाल्मीकि रामायण, सुंदरकांड 1 में मैनाक से भेंट का हमारा कथारूप। इसमें समुद्र का अनुरोध, हनुमान की पहली धारणा, वायु की सहायता की मैनाक की स्मृति और आभार के साथ विदा होना है। आगे सुरसा और सिंहिका से भेंट अलग प्रसंग हैं। महाकाव्य के योजन से निश्चित आधुनिक दूरी नहीं निकाली गई है।

Valmiki Ramayana · sundara 1
https://sanskritdocuments.org/sites/valmikiramayan/sundara/sarga1/sundara_1_prose.htm

https://sanatanjr.com/hi/stories/hanuman-and-mainaka

बात करें, चित्र बनाएँ और आज़माएँ

हनुमान और सहायक मैनाक पर्वत

साथ सोचें

पहली धारणा के बाद हनुमान को पर्वत के बारे में क्या पता चला?

ऐसे निमंत्रण के लिए किन शब्दों में धन्यवाद देंगे जिसे स्वीकार नहीं कर सकते?

अपने ढंग से बनाएँ

बातचीत के दो खानों में स्नेहभरा निमंत्रण और धन्यवाद के साथ “अभी नहीं” वाला उत्तर लिखें या बनाएँ। किसी पर हाँ का दबाव डाले बिना बड़ों के साथ दोनों भूमिकाएँ आज़माएँ।

स्नेहभरे उत्तर का अभ्यास · 5 मिनट

घर में किसी के साथ बारी-बारी से खेल या कहानी का काल्पनिक निमंत्रण दें।

1. मेज़बान हाँ के लिए ज़ोर दिए बिना निमंत्रण दे।
2. अतिथि धन्यवाद के साथ स्पष्ट उत्तर दे। चाहे तो दूसरा समय सुझाए।
3. भूमिकाएँ बदलें। बात करें कि किस बात से दोनों को आदर महसूस हुआ।

कहानियों को साथ रखकर सोचें

भरत ज़िम्मेदारी लेते हैं, शबरी स्वागत करती हैं और मैनाक विश्राम का निमंत्रण देते हैं। सबसे अच्छा सहायक चुने बिना इन पेशकशों की तुलना करें। मना करना पड़े तो स्नेहभरा उत्तर कैसा हो सकता है?

अपने दिन में अपनाने के लिए एक बात

साथ आज़माने के लिए एक छोटा विचार चुनें। आप मन बदल सकते हैं या मदद माँग सकते हैं। जब चाहें अपनी प्रिय कहानी फिर पढ़ें।

दोनों भाषाओं में पाठ और चुने हुए साथ देखने के वीडियो यहाँ मिलें:

sanatanjr.com/hi/collections/ramayana-acts-of-care