



HANUMAN CHALISA

Testo in Hindi:

हनुमानचालीसा

श्रीगुरु चरण सरोज रज, निज मनु मुकुर सुधारि। बरनउँ रघुवर बिमल जसु, जो दायकु
फल चारि॥

बुद्धिहीन तनु जानिके, सुमिरीं पवन-कुमार। बल बुद्धि विद्या देहु मोहिं, हरहु कलेश
विकार॥

जय हनुमान ज्ञान गुन सागर
जय कपीस तिहुँ लोक उजागर॥१॥

राम दूत अतुलित बल धामा
अंजनि पुत्र पवनसुत नामा॥२॥

महाबीर बिक्रम बजरंगी
कुमति निवार सुमति के संगी॥३॥

कंचन बरन बिराज सुबेसा
कानन कुंडल कुँचित केसा ॥४॥

हाथ बज्र औ ध्वजा बिराजे
काँधे मूँज जनेऊ साजे ॥५॥

शंकर सुवन केसरी नंदन
तेज प्रताप महा जगवंदन ॥६॥

विद्यावान गुनी अति चातुर
राम काज करिबे को आतुर ॥७॥

प्रभु चरित्र सुनिबे को रसिया
राम लखन सीता मन बसिया ॥८॥

सूक्ष्म रूप धरि सियहि दिखावा
विकट रूप धरि लंक जरावा ॥९॥

भीम रूप धरि असुर सँहारे
रामचंद्र के काज सँवारे ॥१०॥

लाय संजीवन लखन जियाए
श्रीरघुबीर हरषि उर लाए ॥११॥

रघुपति कीन्ही बहुत बड़ाई
तुम मम प्रिय भरतहि सम भाई ॥१२॥

सहस बदन तुम्हरो जस गावै
अस कहि श्रीपति कंठ लगावै ॥१३॥

सनकादिक ब्रह्मादि मुनीसा
नारद सारद सहित अहीसा ॥१४॥

जम कुबेर दिगपाल जहाँ ते
कवि कोविद कहि सके कहाँ ते ॥१५॥

तुम उपकार सुग्रीवहिं कीन्हा
राम मिलाय राज पद दीन्हा ॥१६॥

तुम्हरो मंत्र बिभीषण माना
लंकेश्वर भये सब जग जाना ॥१७॥

जुग सहस्त्र जोजन पर भानू
लिल्यो ताहि मधुर फ़ल जानू ॥१८॥

प्रभु मुद्रिका मेलि मुख माहीं
जलधि लाँघि गए अचरज नाहीं ॥१९॥

दुर्गम काज जगत के जेते
सुगम अनुग्रह तुम्हरे तेते ॥२०॥

राम दुआरे तुम रखवारे
होत ना आज्ञा बिनु पैसारे ॥२१॥

सब सुख लहैं तुम्हारी सरना
तुम रक्षक काहु को डरना ॥२२॥

आपन तेज सम्हारो आपै
तीनों लोक हाँक तै काँपै ॥२३॥

भूत पिशाच निकट नहिं आवै
महावीर जब नाम सुनावै ॥२४॥

नासै रोग हरे सब पीरा
जपत निरंतर हनुमत बीरा ॥२५॥

संकट तै हनुमान छुडावै
मन क्रम वचन ध्यान जो लावै ॥२६॥

सब पर राम तपस्वी राजा
तिन के काज सकल तुम साजा ॥२७॥

और मनोरथ जो कोई लावै
सोई अमित जीवन फल पावै ॥२८॥

चारों जुग परताप तुम्हारा
है परसिद्ध जगत उजियारा ॥२९॥

साधु संत के तुम रखवारे
असुर निकंदन राम दुलारे॥३०॥

अष्ट सिद्धि नौ निधि के दाता
अस बर दीन जानकी माता॥३१॥

राम रसायन तुम्हरे पासा
सदा रहो रघुपति के दासा॥३२॥

तुम्हरे भजन राम को पावै
जनम जनम के दुख बिसरावै॥३३॥

अंतकाल रघुवरपुर जाई
जहाँ जन्म हरिभक्त कहाई॥३४॥

और देवता चित्त ना धरई
हनुमत सेई सर्व सुख करई॥३५॥

संकट कटै मिटै सब पीरा
जो सुमिरै हनुमत बलबीरा॥३६॥

जै जै जै हनुमान गोसाई
कृपा करहु गुरु देव की नाई॥३७॥

जो सत बार पाठ कर कोई
छूटहिं बंदि महा सुख होई॥३८॥

जो यह पढ़ै हनुमान चालीसा
होय सिद्धि साखी गौरीसा॥३९॥

तुलसीदास सदा हरि चैरा
कीजै नाथ हृदय महँ डेरा॥४०॥

पवनतनय संकट हरन, मंगल मूरति रूप। राम लखन सीता सहित, हृदय बसहु सुर भूप॥

Hanumān Cālīsā

śrīguru caraṇ saroj raj, nij manu mukura sudhāri| baranaum̐ raghuvar
bimala jasu, jo dāyaku phal cāri||
buddhihīna tanu jānike, sumiraum̐ pavana-kumār| bal buddhi vidyā dehu
mohiṃ, harahu kaleśa vikār||

M'inchino ai piedi del Guru Divino, La polvere dei Suoi piedi pulirà lo specchio della mia mente. Ora descriverò la pura gioia di Shri Rama (Shri Raghuvar) che gli conferisce tutti i quattro doni Dharma (Virtuosità), Artha (Salute), Kama (Desiderio), e Moksha (Liberazione). Rendendomi conto dei limiti della mente, ricordo il Figlio del Dio del Vento. Prego Shri Hanuman di concedermi forza, saggezza e conoscenza e di purificarmi di tutte le mie sofferenze e impurità.

jay hanumān jñāna guna sāgar
jay kapīs tihum̐ loka ujāgar||1||

I miei saluti a Shri Hanuman che sei un Oceano di conoscenza e virtù che fluiscono dalla conoscenza del Supremo, I miei saluti a Shri Kapisa, Re delle scimmie che illuminò i Tre Mondi.

rām dūt atulit bal dhāmā
aṃjani putra pavanasuta nāmā||2||

Messaggero di Shri Rama di forza immisurabile, Figlio di Anjani, Tu sei anche chiamato Figlio del Dio del Vento.

mahābīr bikram bajaram̐gī
kumati nivāra sumati ke sam̐gī||3||

Grande e Potente Guerriero con membra poderose come il Vajra (l'arma di Indra), Tu rimuovi le tendenze del male e Sei amico dei buoni propositi e della saggezza.

kaṃcan baran birāja subesā
kānan kuṃḍala kuṃcita kesā||4||

Oh Tu, dalla carnagione d'oro, ben vestito, che indossi orecchini, anelli e che hai capelli arruffati.

hāth bajra aur dhvajā birāje
kāṃdhe mūṃj janeū sāje||5||

Tu tieni la mazza e la bandiera tra le Tue mani, Tu indossi il janeu di Munj (il Sacro Filo), che adorna le Tue spalle.

śaṃkar suvan kesarī naṃdan
teja pratāp mahā jagavaṃdan||6||

Tu sei il Figlio incarnato del Signore Shiva (Shankar). Tu sei il Figlio di Kesari. Oh pieno di valore e splendore, Tu Sei immensamente venerato dai popoli di tutto il mondo.

vidyāvān gunī ati cātur
rām kāja karibe ko ātur||7||

Tu sei altamente Istruito, Virtuoso e Sagace, Tu Sei sempre ansioso di compiere il Volere di Shri Rama.

prabhu caritra sunibe ko rasiyā
rām lakhan sītā man basiyā||8||

Ti piace ascoltare le antiche storie del Signore Rama, Rama, Sita e Lakshman Ti tengono caro nei loro cuori.

sūkṣma rūp dhari siyahi dikhāvā
vikaṭ rūp dhari laṃka jarāvā||9||

Tu apparisti a Sita in forma minuscola, assumendo una forma gigantesca bruciasti la città di Lanka.

bhīma rūp dhari asur saṃhāre
rāmacaṃdra ke kāj saṃvāre||10||

Assumendo una Forma colossale per distruggere gli Asuras, servisti la causa del Signore Ramchandra (Shri Rama).

lāya saṃjīvan lakhan jiyāe
śrīraghubīr haraṣi ura lāe||11||

Tu portasti l'erba Sanjivani che salvò la vita a Shri Lakshman, Shri Raghuvir (Rama) allora Ti abbracciò pieno di gioia.

raghupati kīnhī bahut baḍāi
tum mam priya bharat-hi sam bhāi||12||

Shri Raghupati (Rama) pregò molto Te. Egli disse: "Tu mi Sei caro quanto mio fratello Bharat."

sahas badan tumharo jas gāvai
as kahi śrīpati kaṃṭha lagāvai||13||

Seshnag, il serpente dalle mille facce, canta inni in Tua preghiera. Shri Pati (Shri Rama) dice questo stringendoti al Suo cuore.

sanakādik brahmādi munīsā
nārad sārād sahit ahīsā||14||

Sanak ei saggi, Brahma, il grande eremita, Narad e Sheshnag il serpente cosmico, cantano le tue glorie.

jam kuber digapāl jahāṃte
kavi kovid kahi sake kahāṃte||15||

Yama (il Signore della Morte), Kubera (il Signore della Fortuna), i Digpal (i guardiani di tutte le direzioni) hanno tutti fallito nel cantare pienamente la Tua Gloria. Come possono quindi i poeti dare un'adeguata espressione della Tua Grandezza?

tum upakār sugrīvahim kīnhā
rāma milāya rāj pad dīnhā||16||

Tu aiutasti Sugriva e lo portasti dal Signore Rama che così riottenne il Suo Regno perduto.

tumharo maṃtra bibhīṣaṇ mānā
laṃkeśvar bhaye sab jag jānā||17||

Vibishan ascoltò il Tuo mantra e divenne il Re di Lanka. Tutto il mondo lo sa.

jug sahastra jojan para bhānū
lilyo tāhi madhur phal jānū||18||

Il sole è lontano molte migliaia di yojan, Tu lo scambiasti per un dolce frutto e provasti ad inghiottirlo.

prabhu mudrikā meli mukh māhīm
jaladhi lāṃghi gae acaraj nāhīm||19||

Nessuna meraviglia che mettendoti gli anelli di Shri Rama in bocca Tu saltasti il mare.

durgama kāj jagat ke jete
sugam anugraha tumhare tete||20||

Con la Tua Grazia tutti i compiti difficili del mondo diventano facili.

rām duāre tum rakhavāre
hot nā ājñā binu paisāre||21||

Tu guardi l'uscio del Signore Rama, nessuno può entrare nella Sua Dimora senza il Tuo permesso.

sab sukh lahaiṃ tumhārī sarnā
tum rakṣak kāhu ko ḍarnā||22||

Tutta la felicità giace nel trovare rifugio ai Tuoi Piedi, quando Tu sei il Protettore, perché si dovrebbe aver paura?

āpan tej samhāro āpai
tīnoṃ lok hāṃk tai kāṃpai||23||

Solo Tu puoi controllare il Grande Potere che possiedi. Al Tuo urlo tutti i Tre Mondi tremano.

bhūt piśāc nikaṭ nahim āvai
mahāvīr jab nām sunāvai||24||

Gli spiriti del male non osano avvicinarsi ad uno che recita il nome di Mahavir.

nāsai rog hare sab pīrā
japat niraṃtar hanumat bīrā||25||

Malattia e dolore sono distrutti dalla ripetizione costante del nome del valoroso Hanuman.

saṃkaṭ tai hanumān chuḍāvai
man kram vacan dhyān jo lāvai||26||

Shri Hanuman libera una persona della miseria se egli medita su di Lui col pensiero, la parola e l'azione.

sab par rāma tapasvī rājā
tin ke kāj sakal tum sājā||27||

Shri Rama è il Signore Supremo ed il Re dei Tapas, Tu porti a compimento tutte le Sue imprese.

aur manorath jo koī lāvai
soī amit jīvan phal pāvai||28||

Qualunque sia il desiderio con cui uno Ti avvicina, Tu lo esaudisci e gli darai anche gli illimitati frutti della vita.

cāroṃ jug paratāp tumhārā
hai parasiddh jagat ujyārā||29||

La Tua Gloria è famosa in tutte le quattro ere (Satya Yuga, Treta Yuga, Dwapara Yuga And Kali Yuga) e illumina tutto il mondo.

sādhu saṃt ke tum rakhavāre
asur nikaṃdan rām dulāre||30||

Tu sei il protettore dei Santi e dei Saggi, Tu Sei il Distruttore degli Asura, Tu sei caro a Shri Rama.

aṣṭa siddhi nau nidhi ke dātā
as bar dīn jānakī mātā||31||

Janaki (Sita) ti conferì il vantaggio di essere il Dispensatore delle otto Siddhi (Poteri Yogici) e delle Nove Nidhi (Fortune, Tesori).

Otto Siddhi:

1. Anima-siddhi - La capacità di ridurre le dimensioni del proprio corpo e diventare la più piccola particella.
2. Mahima-siddhi - La possibilità di aumentare le dimensioni del proprio corpo, avvolgendo l'universo.
3. Laghima-siddhi - La capacità di rendere il proprio corpo più leggero dell'aria e volare.
4. Prapti-siddhi - La possibilità di manifestare qualsiasi oggetto si desideri dentro la mano.
5. Prakamya-siddhi - La possibilità di raggiungere qualsiasi cosa uno desideri
6. Ishita-siddhi - La capacità di controllare le sub-potenze delle leggi della natura.
7. Vashita-siddhi - La possibilità di avere gli altri sotto il proprio controllo.
8. Kamavasayita-siddhi - La possibilità di raggiungere qualsiasi cosa ovunque.

Nove Nidhi:

1. Padam-Nidhi - ottenimento di figli, nipoti, oro, argento, metalli preziosi.
2. Mahan-Padam - ottenimento di diamanti, rubini e altre gemme e gioielli.
3. Kharab - ricchezze di ogni genere.
4. Kund - il commercio in oro
5. Nil - la negoziazione di pietre preziose, gioielli e pietre preziose.
6. Sankh - prelibatezze (create dal nulla).
7. Kachhap - vestiti e cibo grani in abbondanza.
8. Mukund - la maestria nelle arti, nella musica, e nella poesia.
9. Makar - la maestria nell'arte di usare armi e la sovranità sugli altri.

rām rasāyan tumhare pāsā
sadā raho raghupati ke dāsā||32||

Tu possiedi l'Elisir Divino della devozione a Shri Rama, Tu sei sempre il Servo del Signore Raghupati (Rama).

tumhare bhajan rām ko pāvai
janam janam ke dukha bisarāvai||33||

Con gli inni cantati in Tua preghiera si raggiunge l'unione con Shri Rama e ci si libera dai dispiaceri di molte vite.

aṃt kāl raghuvar pur jāi
jahāṃ janm haribhakta kahāi||34||

Poi, dopo la morte, si entra nella dimora di Shri Rama e si è conosciuti come devoti di Hari.

aur devatā citt nā dharāī
hanumat seī sarv sukh karaī||35||

I Tuoi devoti non hanno bisogno di ricordare nessun'altra Divinità. Tutta la felicità è assicurata dal Signore Hanuman.

saṃkaṭ kaṭai miṭai sab pīrā
jo sumirai hanumat balabīrā||36||

Chi ricorda il Coraggioso Hanuman è liberato da tutte le difficoltà e dolori.

jai jai jai hanumān gosāī
krpā karahu guru dev kī nāī||37||

Jai, Jai, Jai Shri Hanuman, Ti prego benedicimi come mio Guru Divino.

jo sat bār pāṭh kar koī
chūṭahiṃ baṃdi mahā sukh hoī||38||

Chi recita cento volte questa Chalisa sarà liberato dalle difficoltà e raggiungerà la grande beatitudine.

jo yah paḍhai hanumān cālīsā
hoya siddhi sākhi gaurīsā||39||
Colui che legge questa Hanuman Chalisa ottiene le Siddhi (la realizzazione).
Shiva stesso testimonia questa dichiarazione.

tulsīdās sadā hari cerā
kījai nāth hṛdaya maham ḍerā||40||

Tulsidas è sempre il Servo del Signore e perpetuamente prega: "Oh Signore, possa Tu, sempre risiedere nel mio cuore".

pavanatanay saṃkaṭa haran, maṃgal mūrti rūpa| rām lakhan sītā sahit,
hṛdaya basahu sura bhūp||
"Oh figlio del Dio del Vento, liberami dalle miserie. Re dei Deva, il più
auspichevole delle forme, ti prego risiedi nel mio cuore con Shri Rama, Shri
Sita e Shri Lakshman".

[Hanuman Chalisa cantata da Krishna Das Aghori](#)