

॥ JAI SHRI HANUMAN ॥

SHRI HANUMAN UPASANA

Includes

Pooja Vidhi • Archana • Stotras
Hanuman Chalisa
Sankat Mochan • Bajrang Baan • Hanuman Kavach

Compiled by

Pandit Narayan Bhatt Shastri Ji
Sydney, Australia
panditbhatt.com.au

Published by

Suresh & Tina Maharaj and Family
Toongabbie, Sydney, NSW, Australia

Publication Date: November 2026

Distribution

Published for free distribution only. Not for sale.

Also available online at:

hinduheritage.org.au/rituals-and-prayers-1



श्री
राम

॥ ॐ श्री हनुमते नमः ॥

Shri Pandit Narayan Bhatt Shastri Ji



Shri Pandit Narayan Bhatt Shastri Ji is a respected Hindu priest, Sanskrit scholar, Kathavachak and registered Civil & Religious Marriage Celebrant based in Sydney, Australia. Since 1991, he has served the Australian Hindu community with dedication, travelling throughout New South Wales and to Victoria, Canberra, Queensland and other parts of Australia whenever required.

Pandit Ji obtained his **Shastri** degree from Sampurnanand Sanskrit Vishwavidyalaya, Varanasi, in 1986, and later completed his Master's degree from Gurukul University, Haridwar. His traditional studies include the Vedas, Upanishads, Ramayan, Bhagavad Gita, Chhanda Shastra, Kavya Shastra, and other important works of Sanskrit and Hindu literature.

He is especially known for his devotional and engaging narration of **Ramayan Katha**, **Shrimad Bhagwat Katha** and **Devi Bhagwat Katha**, through which he endeavours to present the timeless teachings and spiritual values of Sanatan Dharma in a meaningful way for contemporary society.

His early literary work included "**Raghubansh Mahakavye Ramah.**" In 1994, he compiled "**Sanket Ramayan**," a carefully selected collection of Doha and Chaupai from Shri Ramcharitmanas, prepared to make the sacred narrative accessible for devotional reading. Over the years, he has written and compiled several devotional and educational publications, many of which have been distributed freely among interested devotees.

—❧ Publications & Compilations ❧—

- | | |
|----------------------------|--|
| ❧ Sanket Ramayan — 1994 | ❧ Panchdev Poojan Vidhi – Hindi & English — 2011 |
| ❧ Our Great Sages — 2004 | ❧ Satyanarayan Vrat Katha in Poetry Form — 2013 |
| ❧ Vishnu Sahasranam — 2006 | ❧ Shri Hanuman Upasana — 2026 |
| ❧ Saral Bhajanawali — 2006 | |

❧ A separate **Bhajan CD**, featuring devotional songs sung by Pt. Bhatt and other artists, has also been produced.



Pandit Ji has guided and supported many Hindu and community organisations over the years. He is the founder of **Hindu Heritage Society Inc.**, a charitable organisation dedicated to promoting Hindu education, spirituality, arts and religious heritage in Australia.



He is also associated with the **Australian Council of Hindu Clergy Inc.** and **Brahmin Purohit Maha Sabha Australia**, contributing to the preservation, practice and promotion of Hindu traditions and community service.

🌐 panditbhatt.com.au



🌐 hinduheritage.org.au

विषय-सूची

क्रम संख्या	शीर्षक	पृष्ठ संख्या
	संकलन एवं हृदयोद्गार	
	महाराज परिवार की ओर से कृतज्ञता-संदेश	
	पं. जगदीश महाराज की ओर से संदेश	
	पंडित अमृत महाराज जी का आशीर्वाद	
	पं. सुखेन्द्र शाण्डिल जी का भावपूर्ण संदेश	
	श्री हनुमान जी: शक्ति, ज्ञान और सेवा का पूर्ण समन्वय. लेखक: पं. नारायण भट्ट	
	श्री हनुमत् पूजा विधि,	
	श्री हनुमान जी के 108 नाम,	
	हनुमत् स्तवन,	
	श्री हनुमान चालीसा,	
	हनुमान चालीसा का संक्षिप्त संदेश,	
	संकटमोचन हनुमानाष्टक,	
	संकटमोचन हनुमानाष्टक से संक्षिप्त सीख	
	श्री बजरंग बाण,	
	श्री बजरंग बाण का संक्षिप्त अर्थ	
	श्री हनुमान कवच,	
	श्री हनुमान बाहुक,	
	श्री हनुमान झंडा वंदन स्तुति	
	श्री हनुमान जी के भजन	
	आरती,	
	पुष्पांजलि	
	श्री हनुमान जी की उपासना और साधना	
	श्री हनुमान चालीसा - नेपाली	

संकलन एवं हृदयोद्गार



मेरे जीवन की प्रारम्भिक अवस्था से ही मुझे पवित्र नगरी हरिद्वार में रहने का सौभाग्य प्राप्त हुआ, जहाँ संतों, गुरुओं और विद्वान धर्माचार्यों के सान्निध्य में एक गहन आध्यात्मिक वातावरण मिला। परम पूज्य स्वामी सत्यमित्रानन्द गिरि जी महाराज के पावन मार्गदर्शन में मैंने अपनी शिक्षा पूर्ण की और समय-समय पर अनेक पूजनीय संतों का आशीर्वाद प्राप्त किया।

मैं श्री नृसिंह मन्दिर के समीप निवास करता था, जहाँ अयोध्या से पधारे वैष्णव संतों द्वारा नियमित रूप से रामायण-पाठ और हनुमान-पाठ किया जाता था। जब भी अवसर मिलता,

मुझे इन पावन सत्संगों में सम्मिलित होने का सौभाग्य प्राप्त होता था। वहाँ प्राप्त संस्कार, आशीर्वाद और आध्यात्मिक प्रेरणा ने मेरे जीवन की धर्म-सेवा यात्रा की नींव रखी।

इन्हीं प्रारम्भिक आध्यात्मिक अनुभवों से प्रेरित होकर, Sydney, Australia में निवास करते हुए मैंने अपनी सामर्थ्य के अनुसार हिन्दू समाज की सेवा प्रारम्भ की। इसी दौरान मुझे श्री सुरेश जी और श्रीमती टीना जी से जुड़ने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। उनके पवित्र भाव, उदार हृदय, सरल आचरण, धर्म के प्रति अटूट श्रद्धा और कर्तव्यनिष्ठा ने हमारे बीच एक आत्मीय पारिवारिक सम्बन्ध स्थापित किया।

श्री सुरेश जी और श्रीमती टीना जी ने प्रतिवर्ष तीन दिवसीय श्री हनुमत कथा आयोजित करने का पावन संकल्प लिया। पच्चीस वर्षों से भी अधिक समय से, अनेक बाधाओं, चुनौतियों और कोविड जैसी गंभीर परिस्थितियों के बावजूद, उन्होंने इस पुण्य संकल्प को निरन्तर निभाया है। श्री हनुमान जी के प्रति उनकी अटूट श्रद्धा और विश्वास से सभी कठिनाइयाँ धीरे-धीरे दूर होती रहीं।

उनके पारिवारिक जीवन में हनुमान चालीसा की यह चौपाई विशेष महत्व रखती है—

नासै रोग हरै सब पीरा। जपत निरन्तर हनुमत बीरा॥

अर्थात् जो भक्त निरन्तर वीर हनुमान जी का स्मरण करता है, उसके रोग, दुःख और पीड़ाएँ दूर होती हैं।

श्री हनुमान जी की कृपा और महाराज परिवार के दृढ़ संकल्प से, मुझे पिछले पच्चीस वर्षों में श्री हनुमान जी के अनेक दिव्य स्वरूपों पर चिंतन करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ।

निःसंदेह, हनुमान चालीसा में श्री हनुमान जी के सम्पूर्ण चरित्र का सार निहित है — मानो “गागर में सागर”।

महावीर हनुमान, भक्त हनुमान, सेवक हनुमान, रामदूत हनुमान, ज्ञानवान हनुमान, ब्रह्मचारी हनुमान, संकटमोचन हनुमान और अजर-अमर हनुमान — प्रत्येक स्वरूप उनके दिव्य व्यक्तित्व के एक विशिष्ट पक्ष को प्रकट करता है।

- जय हनुमान ज्ञान गुण सागर.
- रामदूत अतुलित बल धामा.
- कौन सो काज कठिन जग माहीं.
- अष्ट सिद्धि नव निधि के दाता.
- पंच मुखी श्री हनुमान
- हनुमान और हनुमत तत्व, जैसी पावन पंक्तियों के माध्यम से मुझे श्री हनुमान जी के चरणों में अपने विनम्र भाव अर्पित करने का अवसर मिला।

वाल्मीकि रामायण, श्रीरामचरितमानस और हनुमान चालीसा के आधार पर जब हम श्री हनुमान जी का चिंतन करते हैं, तो स्पष्ट होता है कि वे केवल बल के प्रतीक नहीं हैं, बल्कि सेवा, भक्ति, ज्ञान, विनम्रता, समर्पण और निष्काम कर्म के सर्वोच्च आदर्श भी हैं। श्री हनुमान जी के दिव्य चरित्र के विषय में मैं जो कुछ भी अल्प रूप में व्यक्त कर सका हूँ, वह केवल ईश्वर-कृपा से ही संभव हुआ है। जैसा कि शास्त्रों में कहा गया है—

मूकं करोति वाचालं, पङ्गुं लङ्घयते गिरिम्।यत्कृपा तमहं वन्दे, परमानन्द माधवम्॥

अर्थात् भगवान की कृपा से मूक भी वाचाल हो जाता है और पंगु भी महान पर्वतों को पार कर सकता है।

किसी भी श्रेष्ठ और पुण्य कार्य में निमित्त बनना अपने आप में एक आशीर्वाद है। इसी भावना से हम महाराज परिवार के प्रति अपनी गहरी कृतज्ञता व्यक्त करते हैं, जिनके पावन संकल्प के कारण श्री हनुमान जी की महिमा का यह सतत स्मरण और सेवा संभव हो सकी।

मैं और मेरा परिवार श्री पवनपुत्र हनुमान जी से विनम्र प्रार्थना करते हैं कि वे हमें धर्म, भक्ति और समाज की सेवा करने का अवसर निरन्तर प्रदान करते रहें।

इस प्रकाशन के विषय में

इस प्रकाशन का उद्देश्य श्री हनुमान जी की उपासना से सम्बन्धित आवश्यक सामग्री को एक ही स्थान पर संकलित करना है। अनेक बार भक्तों को विभिन्न स्तुतियाँ, मंत्र, प्रार्थनाएँ और पूजा-पद्धति एक साथ प्राप्त करने में कठिनाई होती है।

हम आशा करते हैं कि यह पुस्तक भक्तों के लिए एक उपयोगी मार्गदर्शिका सिद्ध होगी और उनकी दैनिक प्रार्थना, साधना तथा श्री हनुमान जी के प्रति भक्ति को और अधिक सुगम तथा श्रद्धापूर्ण बनाएगी।

महाराज परिवार की ओर से कृतज्ञता-संदेश



प्रिय मित्रों, भक्तजनों एवं आदरणीय पंडितगण,

महाराज परिवार अत्यन्त कृतज्ञता और हृदयपूर्ण आनंद के साथ आप सभी का हार्दिक धन्यवाद करता है, जिन्होंने पिछले 25 वर्षों से हमारे निवास स्थान – 58 Hurley Street, Toongabbie – पर आयोजित वार्षिक श्री हनुमान जी कथा में अपनी उपस्थिति और सहभागिता से हमें अनुगृहित किया।

वर्षों से हमें यह सौभाग्य प्राप्त होता रहा है कि हमारा घर भक्ति, आनंद और सामुदायिक एकता से परिपूर्ण एक पावन स्थल बनता रहा। हिन्दू धर्म के मूल्यों और शिक्षाओं पर आधारित यह परम्परा हमारे लिए अपनी संस्कृति और धार्मिक

विरासत को परिवार, मित्रों और व्यापक हिन्दू समाज के साथ संजोने और साझा करने का एक महत्वपूर्ण माध्यम रही है। आप सभी की सहभागिता और सहयोग ने प्रत्येक आयोजन को श्रद्धा, भक्ति और आत्मीयता का जीवंत उत्सव बना दिया।

हम विशेष रूप से पंडित नारायण जी भट्ट के प्रति अपनी गहरी कृतज्ञता व्यक्त करते हैं। उनके ज्ञान, मार्गदर्शन और प्रेरणादायक प्रवचनों ने इन वर्षों में हिन्दू संस्कारों, पूजा-पद्धतियों, धार्मिक मान्यताओं और पवित्र ग्रंथों के प्रति हमारी समझ को समृद्ध किया है। उनकी अटूट प्रतिबद्धता और आध्यात्मिक नेतृत्व ने हमारे पारिवारिक पूजन को पुष्ट किया है और हमें पीढ़ियों से चली आ रही परम्पराओं को बनाए रखने की प्रेरणा दी है। उनके द्वारा प्रदान किया गया ज्ञान आज भी सभी उपस्थित भक्तों के हृदय और मन को ऊर्जस्वित करता है।

हम पंडित जगदीश महाराज के प्रति भी हार्दिक आभार प्रकट करते हैं, जिन्होंने प्रतिवर्ष तीन दिवसीय श्री हनुमान जी कथा में अपनी अमूल्य सहायता प्रदान की। उनके आशीर्वाद, सहयोग और भक्ति-भाव ने हमारे पूजन को और अधिक गहनता और पवित्रता प्रदान की है। उनका सान्निध्य हमारे लिए अत्यन्त सौभाग्य की बात है।

जिन सभी अतिथियों ने इस आयोजन में भाग लिया, सहयोग दिया अथवा अपनी शुभकामनाएँ भेजीं, कृपया हमारा हृदय से आभार स्वीकार करें। आपकी उपस्थिति और समर्थन ने हमारी श्री हनुमान जी पूजा को सफल और सार्थक बनाया है। आपके प्रोत्साहन और सहयोग से ही हमें इस प्रिय परम्परा को आगे बढ़ाने की शक्ति और प्रेरणा मिलती है।

जब हम अपने घर में श्री हनुमान जी कथा के 25 वर्ष पूर्ण होने का स्मरण कर रहे हैं, तब हम सभी के उत्तम स्वास्थ्य, सुख, शांति और समृद्धि की मंगलकामना करते हैं। श्री हनुमान जी की कृपा हम सबको ज्ञान में मार्गदर्शन दे, श्रद्धा में संरक्षण दे और प्रेम में एकता प्रदान करे।

प्रेम, सम्मान और कृतज्ञता सहित,
महाराज परिवार, Toongabbie

पं. जगदीश महाराज की ओर से संदेश



कृतज्ञता एवं दिव्य आशीर्वाद का संदेश

टूंगाबी निवासी श्री सुरेश महाराज एवं श्रीमती टीना महाराज के निवास पर बीस वर्षों से भी अधिक समय से पूजा-अर्चना करना मेरे लिए अत्यन्त सम्मान और ईश्वर की कृपा का विषय रहा है।

प्रतिवर्ष उनके यहाँ आयोजित पावन श्री हनुमान कथा में, पूज्य कथाव्यास पं. नारायण भट्ट शास्त्री जी के सान्निध्य में, सुरेश जी और टीना जी ने मुझे पूजा एवं हवन सम्पन्न कराने का सौभाग्य प्रदान किया है। उनकी श्रद्धा, भक्ति और धर्म के प्रति आदर सदैव मेरे लिए प्रेरणादायक रहे हैं। इसके लिए मैं हृदय से कृतज्ञ हूँ।

मुझे फिजी से उनके पूजनीय माता-पिता का आशीर्वाद प्राप्त करने का भी सौभाग्य मिला है। उनके आशीर्वाद तथा आदरणीय बड़ों के मार्गदर्शन ने इस आध्यात्मिक सम्बन्ध को और सुदृढ़ किया है। यह परिवार के श्रेष्ठ संस्कारों और भक्ति का सुन्दर परिचायक है।

यह देखकर मुझे अत्यन्त प्रसन्नता होती है कि परिवार की अगली पीढ़ी भी श्रद्धा और प्रेम के साथ इन पावन परम्पराओं को आगे बढ़ा रही है।

श्री हनुमान चालीसा में कितनी सुन्दर अभिव्यक्ति है—

“सब सुख लहै तुम्हारी सरना। तुम रच्छक काहू को डर ना॥”

अर्थात् आपकी शरण में आने वाले सभी सुख प्राप्त करते हैं। जब आप रक्षक हैं, तो किसी का भय क्यों हो?

मैं श्री हनुमान जी, भगवान श्रीराम, माता सीता एवं समस्त देवी-देवताओं के श्रीचरणों में प्रार्थना करता हूँ कि इस परिवार पर उनकी कृपा सदैव बनी रहे।

परिवार के सभी सदस्य दीर्घायु, स्वस्थ, सुखी, शान्त और समृद्ध रहें। उनका घर सदैव भक्ति, प्रेम, सद्भाव और दिव्य ऊर्जा से परिपूर्ण रहे।

पं. जगदीश महाराज

पंडित अमृत महाराज जी का आशीर्वाद



श्री हनुमान जी की कथा—२५ वर्ष का उत्सव

पंडित अमृत महाराज का आशीर्वाद संदेश

ऑस्ट्रेलिया के सिडनी स्थित टूंगाबी में अपने पुत्र के निवास पर श्री हनुमान जी की कथा के २५ वर्ष पूर्ण होने के इस शुभ अवसर पर अपना संदेश देते हुए मुझे अपार प्रसन्नता और हृदय से कृतज्ञता का अनुभव हो रहा है।

वर्षों से इन प्रेरणादायक कथाओं का साक्षी बनकर मैं स्वयं को धन्य मानता हूँ कि मुझे श्रद्धा, भक्ति और ईश्वरीय कृपा से परिपूर्ण इस पावन यात्रा का हिस्सा बनने का सौभाग्य प्राप्त हुआ है।

मैं पंडित नारायण जी भट्ट एवं पंडित जगदीश महाराज के निरन्तर मार्गदर्शन, आशीर्वाद और सहयोग के लिए हृदय से धन्यवाद देता हूँ। उनका समर्पण मेरे पुत्र, उसके परिवार और समस्त समुदाय के लिए शक्ति एवं प्रेरणा का स्रोत रहा है। इसी प्रेरणा से वे पिछले २५ वर्षों से श्रद्धा और निष्ठा के साथ श्री हनुमान जी की कथा की परम्परा को आगे बढ़ाते रहे हैं।

वर्तमान में मैं फिजी के लम्बासा स्थित वाइकाले के हनुमान मन्दिर में पुजारी के रूप में सेवा कर रहा हूँ। यद्यपि मैं सिडनी से दूर हूँ, मेरी प्रार्थनाएँ और आशीर्वाद सदैव आप सभी के साथ हैं। इस पावन पूजा में सम्मिलित प्रत्येक श्रद्धालु को श्री हनुमान जी की दिव्य कृपा, सुरक्षा और शक्ति प्राप्त हो।

श्री हनुमान जी बल, साहस, भक्ति, विनम्रता और निःस्वार्थ सेवा के साक्षात् स्वरूप हैं। वे संकटों का निवारण करने वाले, असीम ऊर्जा प्रदान करने वाले तथा अटूट आस्था और समर्पण के शाश्वत प्रतीक हैं।

२५ वर्षों की यह यात्रा हमें स्मरण कराती है कि श्री हनुमान जी के आशीर्वाद से जीवन की कठिनाइयों का सामना साहस, भक्ति और दृढ़ संकल्प के साथ किया जा सकता है।

में सब कुछ श्री हनुमान जी के चरणकमलों में समर्पित करता हूँ। मुझे पूर्ण विश्वास है कि वे इस आयोजन का मार्गदर्शन करेंगे और समस्त कार्य शुभ एवं मंगलमय ढंग से सम्पन्न होंगे।

श्री हनुमान जी सभी भक्तों को आशीर्वाद दें, उनके कार्यों को सही दिशा प्रदान करें तथा उनके जीवन को शान्ति, स्वास्थ्य, सुख और आध्यात्मिक शक्ति से परिपूर्ण करें।

स्नेहपूर्ण आशीर्वाद एवं भक्ति सहित,

पंडित अमृत महाराज

हनुमान मन्दिर

वाइकेले (Waikele), लम्बासा, फिजी



कृतज्ञता का संदेश

पिछले २५ वर्षों से श्री हनुमान जी की कथा हमारे लिए एक सुन्दर आध्यात्मिक यात्रा रही है, जिसे पं. नारायण जी भट्ट ने प्रेमपूर्वक दिशा दी है। अपने गहन शास्त्रीय ज्ञान, प्रेरणादायक प्रसंगों और जीवन से जुड़े उदाहरणों के माध्यम से पंडित जी ने हनुमान जी की कथा को ऐसे जीवन्त रूप में प्रस्तुत किया है, जिसने हमारे हृदय को छुआ और हमारी आस्था को सुदृढ़ किया है।

हर वर्ष हम इस पावन कथा की उत्सुकता से प्रतीक्षा करते रहे हैं। भगवान का नाम लेने और ऐसे प्रेरणादायक सत्संग में सम्मिलित होने का अवसर पाकर हम स्वयं को धन्य मानते हैं। कोविड की कठिन परिस्थितियों में भी श्रीराम और हनुमान जी की कृपा से यह परम्परा श्रद्धा और दृढ़ संकल्प के साथ निरन्तर चलती रही।

वर्षों से हमें यह अनमोल अवसर प्रदान करने के लिए हम भैया और भाभी के प्रति हृदय से कृतज्ञ हैं। विशेष रूप से हम अम्मा-टीना भाभी की माताजी-के प्रति अपना आभार व्यक्त करते हैं, जिनकी निरन्तर उपस्थिति और सहयोग इस यात्रा का सशक्त आधार रहे हैं।

पिछले २५ वर्षों से श्रद्धा और समर्पण के साथ पूजा एवं हवन सम्पन्न कराने के लिए हम पं. जगदीश महाराज जी का भी हार्दिक धन्यवाद करते हैं। हम मामा जी और अपनी दिवंगत मामी जी को भी स्नेहपूर्वक स्मरण करते हैं, जिनके आशीर्वाद ने सदैव इस यात्रा का मार्ग प्रशस्त किया है।

श्रीराम और हनुमान जी सभी को श्रद्धा, भक्ति, आनन्द तथा भगवान का नाम लेने का सौभाग्य प्रदान करते रहें।

जय श्रीराम!

मुकेश एवं आशिका



पं. सुखेन्द्र शाण्डिल जी का भावपूर्ण संदेश

श्री पंडित नारायण भट्ट शास्त्री जी के विषय में कुछ शब्द.

=====

श्री पंडित नारायण भट्ट शास्त्री जी के विषय में कुछ शब्द लिखना मेरे लिए अत्यन्त हर्ष और सम्मान की बात है। वे ऑस्ट्रेलिया में हिन्दू समाज के एक सम्मानित पुरोहित, विद्वान, कथा-व्यास और समर्पित सेवक हैं।

श्री पंडित नारायण भट्ट शास्त्री जी सन् 1991 में मंदिर के पुजारी के रूप में ऑस्ट्रेलिया आए और तब से उन्होंने हिन्दू समाज की अथक सेवा की है।

यद्यपि वे Sydney में स्थित हैं, फिर भी उनकी सेवा Victoria, Canberra, Queensland, Adelaide और Alice Springs सहित ऑस्ट्रेलिया के अनेक स्थानों तक पहुँची है। वर्षों से उन्होंने धार्मिक मार्गदर्शन दिया, पवित्र संस्कार और अनुष्ठान सम्पन्न कराए, आवश्यकता के समय भक्तों का सहयोग किया और ऑस्ट्रेलिया में सनातन धर्म के संरक्षण एवं संवर्धन में महत्वपूर्ण योगदान दिया।

मैं पंडित जी को 1990 के प्रारम्भिक वर्षों से जानता हूँ और समय-समय पर उनका मार्गदर्शन प्राप्त करना अपने लिए सौभाग्य मानता हूँ। उनका सान्निध्य, ज्ञान और समर्पित कार्य अनेक लोगों के लिए प्रेरणा का स्रोत रहे हैं। उन्होंने मुझे भी हमारी संस्कृति, विरासत और समाज के प्रति हमारे दायित्व को समझने की प्रेरणा दी है।

पंडित जी Hindu Heritage Society Inc. के संस्थापक हैं। इस संस्था के माध्यम से वे पिछले 30 वर्षों से ऑस्ट्रेलिया में सनातन समाज की सेवा और सहयोग कर रहे हैं तथा आने वाली पीढ़ियों के लिए हमारी संस्कृति, मूल्य, परम्पराएँ और आध्यात्मिक पहचान को सुरक्षित रखने का कार्य कर रहे हैं।

भगवान श्रीकृष्ण भगवद्गीता में कहते हैं—

यद्यदाचरति श्रेष्ठस्तत्तदेवेतरो जनः।स यत्प्रमाणं कुरुते लोकस्तदनुवर्तते॥



अर्थात् श्रेष्ठ पुरुष जो आचरण करता है, अन्य लोग भी उसी का अनुसरण करते हैं; वह जो आदर्श स्थापित करता है, समाज उसी मार्ग पर चलता है।

यह श्लोक श्री भट्ट जी के जीवन और प्रभाव को सुंदर रूप से प्रकट करता है। अपने आचरण, विद्वत्ता और सेवा के माध्यम से उन्होंने समाज के लिए अनुकरणीय आदर्श प्रस्तुत किया है।

मैं तीसरी पीढ़ी का Fiji Indian हूँ और वर्तमान में Sydney, Australia में निवास करता हूँ। मेरे परदादा पं. रामदीन शाण्डिल और पं. सरजू प्रसाद शाण्डिल सन् 1904 में भारत से Fiji पहुँचे थे। मेरे आज-आजी और माता-पिता ने Fiji में हिन्दू संस्कृति और धर्म के संरक्षण एवं प्रचार के लिए मंदिरों, विद्यालयों और रामायण मंडलियों की स्थापना में योगदान दिया। मेरे दिवंगत पिता पं. मुनि प्रसाद शाण्डिल ने भी एक practising Hindu priest के रूप में इस परम्परा को आगे बढ़ाया। श्री भट्ट जी से मिलने के बाद मुझे इस पारिवारिक सेवा-परम्परा को आगे बढ़ाने की और अधिक प्रेरणा मिली।

श्री पंडित नारायण भट्ट शास्त्री जी ने सन् 1986 में सम्पूर्णानन्द संस्कृत विश्वविद्यालय, वाराणसी से शास्त्री उपाधि प्राप्त की और बाद में गुरुकुल विश्वविद्यालय, हरिद्वार से संस्कृत में Master's degree पूर्ण की। उन्होंने वेद, उपनिषद, रामायण, भगवद्गीता, छन्दशास्त्र, काव्यशास्त्र तथा अन्य संस्कृत और हिन्दू धार्मिक साहित्य का गहन अध्ययन किया है।

पंडित जी रामायण, श्रीमद्भागवत और देवीभागवत की सुन्दर कथा-वाचन शैली के लिए प्रसिद्ध हैं। उनकी कथा-शैली प्रवाहपूर्ण, भक्तिमय और अत्यन्त प्रभावशाली है। उनकी मधुर वाणी, सुदृढ़ शास्त्रीय ज्ञान और पवित्र शिक्षाओं को सरल एवं हृदयस्पर्शी ढंग से समझाने की क्षमता श्रोताओं के मन को गहराई से प्रभावित करती है।

Hindu Heritage Society Inc. के foundation members में से एक होने के नाते मुझे पिछले तीस वर्षों में पंडित जी और अन्य समर्पित सदस्यों के साथ समाज की भलाई के लिए कार्य करने का अवसर मिला है। श्री भट्ट जी ने Hindu Heritage Society Inc. की स्थापना एक charitable organisation के रूप में की, जिसका उद्देश्य शिक्षा, कला और हिन्दू धार्मिक विरासत का प्रचार-प्रसार करना है। उनके मार्गदर्शन में यह संस्था ऑस्ट्रेलिया में हिन्दू मूल्यों के प्रचार में निरन्तर कार्यरत है।

पंडित जी ने भारत में आयोजित कार्यक्रमों के माध्यम से कर्मकाण्ड, विभिन्न संस्कारों और अनुष्ठानों का व्यावहारिक प्रशिक्षण भी प्राप्त किया है। वे हिन्दी, English, Nepali, Gujarati और

Sanskrit भाषाओं में निपुण हैं, जिसके कारण वे विविध पृष्ठभूमि के लोगों की सेवा करने में सक्षम हैं।

अपने पुरोहितीय और सामुदायिक कार्यों के साथ-साथ, श्री भट्ट जी ने कई उपयोगी ग्रंथों और पुस्तकों का संकलन एवं प्रकाशन भी किया है, जिनमें सत्यनारायण व्रत कथा, पंचदेव पूजा विधि, सरल भजनावली, विष्णु सहस्रनाम, Frequently Asked Questions About Hinduism, Our Great Sages तथा अन्य भक्तिपरक और शैक्षिक प्रकाशन शामिल हैं। अपनी टीम के साथ उन्होंने Divya Darshan नामक त्रैमासिक पत्रिका के प्रकाशन में भी योगदान दिया है, जो आध्यात्मिक और सांस्कृतिक शिक्षा को समर्पित है।

में श्री पंडित नारायण भट्ट शास्त्री जी को श्री सुरेश जी और श्रीमती टीना महाराज के निवास पर कथा के पच्चीस वर्ष पूर्ण होने पर हार्दिक बधाई देता हूँ। साथ ही उनकी पुस्तक Shri Hanuman Upasana के प्रकाशन पर भी उन्हें शुभकामनाएँ देता हूँ। यह प्रकाशन समाज के आध्यात्मिक जीवन में एक और मूल्यवान योगदान है।

श्री भट्ट जी ज्ञान, भक्ति, उत्तम मानवीय गुणों और बहुभाषीय क्षमता से सम्पन्न हैं। उन्होंने वर्षों से अनेक संस्थाओं और व्यक्तियों का मार्गदर्शन किया है और आज भी एक सम्मानित हिन्दू पुरोहित, registered marriage celebrant, Hindu Heritage Society Inc. के founder trustee तथा Australian Council of Hindu Clergy Inc. के Vice President के रूप में सेवा कर रहे हैं।

में श्री पंडित नारायण भट्ट शास्त्री जी के उज्ज्वल भविष्य और आगामी कार्यों के लिए मंगलकामनाएँ करता हूँ। परमात्मा उन्हें उत्तम स्वास्थ्य, शक्ति और प्रेरणा प्रदान करें, ताकि वे आने वाले अनेक वर्षों तक धर्म और समाज की सेवा करते रहें।

पंडित सुखेन्द्र शाण्डिल

General Secretary

Brahmin Purohit Mahasabha of Australia

श्री हनुमान जी:- शक्ति, ज्ञान और सेवा का पूर्ण समन्वय



प्रस्तावना

श्री हनुमान जी हिन्दू परम्परा के सबसे प्रिय और पूजनीय देवस्वरूपों में से एक हैं। वे अपार शक्ति, ज्ञान, साहस और भगवान श्रीराम के प्रति पूर्ण भक्ति के लिए विख्यात हैं।

किन्तु हनुमान जी केवल शारीरिक बल के प्रतीक नहीं हैं। वे एकाग्रता, विनम्रता, अनुशासन, निष्ठा और निष्काम सेवा के आदर्श हैं। उनका जीवन हमें यह सिखाता है कि वास्तविक

शक्ति प्रदर्शन में नहीं, बल्कि धर्म और लोककल्याण के लिए उसके सदुपयोग में है।

श्री हनुमान जी अनेक नामों से जाने जाते हैं—

आञ्जनेय — क्योंकि वे माता अंजना के पुत्र हैं।

पवनपुत्र — क्योंकि उन्हें वायु देव का दिव्य आशीर्वाद प्राप्त हुआ।

केसरी नन्दन — क्योंकि वे केसरी जी के पुत्र हैं।

बजरंगबली — क्योंकि उनका शरीर वज्र के समान बलवान है।

संकटमोचन — क्योंकि वे भक्तों के संकटों को दूर करते हैं।

रामदूत — क्योंकि वे भगवान श्रीराम के दिव्य संदेशवाहक बने।

प्रत्येक नाम उनके दिव्य व्यक्तित्व के अलग-अलग पक्ष — शक्ति, भक्ति, साहस, ज्ञान और सेवा — को प्रकट करता है।

श्री हनुमान जी का दिव्य जन्म

कथा का आरम्भ पुंजिकस्थला नामक अप्सरा से होता है। एक श्राप के कारण उनका जन्म पृथ्वी पर अंजना के रूप में हुआ। बाद में उनका विवाह वानरों के वीर राजा केसरी से हुआ।

माता अंजना ने प्रार्थना, पवित्रता और अनुशासनमय जीवन व्यतीत किया। उन्होंने भगवान शिव की गहन तपस्या और उपासना की। उनकी भक्ति से प्रसन्न होकर भगवान शिव ने उन्हें वरदान दिया कि वे उनके पुत्र रूप में अवतरित होंगे।

उसी समय अयोध्या के राजा दशरथ ने पुत्र-प्राप्ति के लिए पुत्रकामेष्टि यज्ञ किया। यज्ञाग्नि से अग्निदेव ने उन्हें दिव्य पायस प्रदान किया, जिसके प्रभाव से भगवान श्रीराम, भरत, लक्ष्मण और शत्रुघ्न का जन्म हुआ।

दैवीय इच्छा से उस पवित्र प्रसाद का एक अंश वायु देव की कृपा से माता अंजना तक पहुँचा। उसे प्राप्त करने के पश्चात माता अंजना ने श्री हनुमान जी को जन्म दिया। इसी कारण हनुमान जी माता अंजना, केसरी, वायु देव और भगवान शिव की दिव्य शक्ति से सम्बद्ध माने जाते हैं।

वे आज्ञनेय हैं – अंजना के पुत्र।

वे केसरी नन्दन हैं – केसरी के पुत्र।

वे पवनपुत्र हैं – वायु देव से आशीर्वाद प्राप्त।

वे मारुति हैं – वायु-शक्ति से सम्बद्ध।

वे भगवान शिव की दिव्य ऊर्जा के अवतार रूप में भी स्मरण किए जाते हैं।

उनका नाम हनुमान क्यों पड़ा?

बाल्यकाल में हनुमान जी अत्यन्त ऊर्जावान और निष्कपट थे। एक दिन प्रातःकाल उन्होंने उदय होते सूर्य को देखा और उसे चमकता हुआ फल समझ लिया। भूख से प्रेरित होकर वे उसे पकड़ने के लिए आकाश में उछल पड़े।

उस समय राहु सूर्यग्रहण के लिए सूर्य के समीप जा रहा था। वह भयभीत होकर इन्द्रदेव के पास गया। इन्द्रदेव ने अपने वज्र से बाल हनुमान पर प्रहार किया, जिससे उनकी ठोड़ी पर आघात लगा। संस्कृत में “हनु” का अर्थ ठोड़ी या जबड़ा होता है। इसी घटना के कारण वे हनुमान नाम से प्रसिद्ध हुए।

अपने बालक को आहत देखकर वायु देव ने सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड में वायु का प्रवाह रोक दिया। सभी प्राणी कष्ट में पड़ गए। तब देवताओं ने एकत्र होकर हनुमान जी को अनेक दिव्य वरदान दिए।

ब्रह्माजी ने उन्हें वर दिया कि कोई अस्त्र-शस्त्र उन्हें हानि नहीं पहुँचा सकेगा।

इन्द्रदेव ने उन्हें वज्र के समान बलवान शरीर का वरदान दिया।

सूर्यदेव ने उन्हें तेज और ज्ञान प्रदान किया।

वरुणदेव ने जल से रक्षा का वरदान दिया।

यमराज ने उन्हें स्वास्थ्य और मृत्यु से सुरक्षा का आशीर्वाद दिया।

अन्य देवताओं ने भी उन्हें बल, बुद्धि, साहस और दिव्य शक्तियाँ प्रदान कीं।

इतनी शक्तियाँ प्राप्त होने पर भी हनुमान जी में कभी अहंकार नहीं आया। उनकी शक्ति सदा सेवा के लिए समर्पित रही।

हनुमान जी और भगवान श्रीराम

हनुमान जी के जीवन का सर्वोच्च पक्ष भगवान श्रीराम के प्रति उनकी भक्ति है। उन्होंने श्रीराम को सुग्रीव से मिलाया, समुद्र लॉंघकर माता सीता की खोज की, साहसपूर्वक लंका में प्रवेश किया, सीता जी को श्रीराम का संदेश दिया, रावण को चेतावनी स्वरूप लंका दहन किया और बाद में लक्ष्मण जी के प्राणों की रक्षा के लिए संजीवनी पर्वत ले आए।

हनुमान जी में असम्भव को सम्भव करने की शक्ति थी, किन्तु उन्होंने कभी अपनी शक्ति का उपयोग अहंकार के लिए नहीं किया। वे सदैव भगवान श्रीराम के विनम्र सेवक बने रहे।

यही उनकी सबसे बड़ी शिक्षा है – सच्ची महानता केवल शक्ति में नहीं, बल्कि शक्ति के साथ भक्ति, विनम्रता और उद्देश्य के जुड़ने में है।

हनुमान जी की अष्ट सिद्धियाँ

हनुमान चालीसा में गोस्वामी तुलसीदास जी लिखते हैं—

अष्ट सिद्धि नव निधि के दाता। अस बर दीन जानकी माता॥

अर्थात् माता सीता ने हनुमान जी को यह वरदान दिया कि वे सच्चे भक्तों को अष्ट सिद्धि और नव निधि प्रदान करने में समर्थ होंगे।

1. अणिमा

अत्यन्त सूक्ष्म रूप धारण करने की शक्ति। हनुमान जी ने लंका में प्रवेश करते समय छोटा रूप धारण किया। यह विनम्रता, बुद्धिमत्ता और सावधानीपूर्वक कार्य करने की शिक्षा देती है।

2. महिमा

अत्यन्त विशाल रूप धारण करने की शक्ति। हनुमान जी ने आवश्यकता पड़ने पर अपना विराट रूप दिखाया, जैसे सुरसा के समक्ष। यह उचित समय पर आत्मविश्वास और शक्ति का प्रयोग सिखाती है।

3. गरिमा

अत्यन्त भारी हो जाने की शक्ति। महाभारत परम्परा में हनुमान जी ने अपनी पूँछ इतनी भारी कर दी कि भीम भी उसे उठा न सके। इससे भीम का अभिमान दूर हुआ और उन्हें विनम्रता की शिक्षा मिली।

4. लघिमा

अत्यन्त हल्का हो जाने की शक्ति। इससे हनुमान जी तीव्र गति से चल सकते थे और महान दूरियाँ पार कर सकते थे। यह भय, अहंकार और नकारात्मकता से मुक्ति का प्रतीक है।

5. प्राप्ति

आवश्यक वस्तु या लक्ष्य तक पहुँचने की शक्ति। हनुमान जी ने इसी एकाग्रता और संकल्प से माता सीता को खोज निकाला।

6. प्राकाम्य

श्रेष्ठ और पवित्र इच्छा की पूर्ति की शक्ति। हनुमान जी की सर्वोच्च इच्छा यश या धन नहीं, बल्कि भगवान श्रीराम की नित्य सेवा थी।

7. ईशित्व

दैवी नेतृत्व और नियंत्रण की शक्ति। हनुमान जी ने साहस, ज्ञान और सेवा के माध्यम से मार्गदर्शन, संरक्षण और नेतृत्व प्रदान किया।

8. वशित्व

आत्म-संयम की शक्ति। हनुमान जी का मन, इन्द्रियों और भावनाओं पर पूर्ण नियंत्रण था। इसी ने उन्हें निर्भय, एकाग्र और शक्तिशाली बनाया।

अन्य दिव्य शक्तियाँ

शास्त्रों में अन्य सिद्धियों का भी वर्णन मिलता है, जैसे—

त्रिकाल ज्ञान — भूत, वर्तमान और भविष्य का ज्ञान।

दूरदर्शन — दूर की वस्तुओं को देखने की शक्ति।

दूरश्रवण — दूर की ध्वनि सुनने की शक्ति।

मनोजव — मन के समान तीव्र गति।

कामरूप — इच्छानुसार रूप धारण करना।

अपराजय — जिसे कोई पराजित न कर सके।

इच्छा मृत्यु — अपनी इच्छा से शरीर त्यागने की शक्ति।

ये शक्तियाँ केवल चमत्कार नहीं हैं। आध्यात्मिक दृष्टि से ये शरीर, मन, इन्द्रियों और प्रकृति पर नियंत्रण का संकेत देती हैं।

सबसे बड़ी शक्ति संसार को नियंत्रित करना नहीं, बल्कि स्वयं को नियंत्रित करना है।

मैं श्री हनुमान जी को प्रणाम करता हूँ, जो दिव्य ज्ञान, दूरदृष्टि, दूरश्रवण, मन के समान वेग, अनन्त रूप, अपराजेय बल और जीवन पर दिव्य नियंत्रण से सम्पन्न हैं।

नव निधियाँ

हनुमान जी को नव निधियों के दाता के रूप में भी जाना जाता है। ये नौ दिव्य निधियाँ समृद्धि, संरक्षण, ज्ञान, सुख और आध्यात्मिक आशीर्वाद का प्रतीक हैं।

1. पद्म निधि- पवित्रता, सौन्दर्य, समृद्धि और सुरुचिपूर्ण जीवन का आशीर्वाद।
2. महापद्म निधि- महान धन, प्रचुरता, उदारता और श्रेष्ठ सफलता।
3. नील निधि- गहन ज्ञान, दुर्लभ सम्पदा, आन्तरिक शक्ति और शान्ति।
4. मुकुन्द निधि- आध्यात्मिक आनंद, दुःख से मुक्ति और भक्ति।
5. नन्द निधि- सुख, पारिवारिक शान्ति, संतोष और सौभाग्य।
6. मकर निधि- साहस, संरक्षण, शक्ति और कठिनाइयों पर विजय।
7. कच्छप निधि- स्थिरता, धैर्य, सहनशीलता और स्थायी समृद्धि।
8. शंख निधि- मंगल, पवित्रता, विजय और सकारात्मक ऊर्जा।
9. खर्व निधि- गुप्त धन, सूक्ष्म शक्ति और छोटी वस्तुओं में भी महान मूल्य का बोध।

जब हनुमान जी किसी भक्त पर कृपा करते हैं, तो वे केवल भौतिक सफलता नहीं देते। वे कठिनाई में साहस, भ्रम में ज्ञान, दुर्बलता में शक्ति, विचलन में एकाग्रता, सफलता में विनम्रता और हृदय में भक्ति प्रदान करते हैं।

हम सबके लिए संदेश

हनुमान जी का जीवन आज के युवाओं के लिए अत्यन्त प्रासंगिक है।

वे हमें सिखाते हैं कि बलवान बनो, पर विनम्र रहो; बुद्धिमान बनो, पर अनुशासित रहो; सफल बनो, पर धरातल से जुड़े रहो; निर्भय बनो, पर उद्देश्यपूर्ण रहो। वे दिखाते हैं कि प्रतिभा तभी शक्तिशाली बनती है, जब वह मूल्यों से संचालित हो।

उनका जीवन हमें स्मरण कराता है कि भक्ति कमजोरी नहीं है। भक्ति दिशा देती है। अनुशासन शक्ति देता है। सेवा जीवन को अर्थ देती है।

हनुमान जी के पास असीम शक्ति थी, फिर भी उन्होंने उसका उपयोग केवल धर्म, सत्य और भगवान श्रीराम के कार्य के लिए किया। इसी कारण वे विनम्रता सहित शक्ति और भक्ति सहित कर्म के सर्वोत्तम आदर्श हैं।

अंतिम संदेश

श्री हनुमान जी केवल रामायण के दिव्य वीर नहीं हैं। वे प्रत्येक पीढ़ी के लिए शाश्वत मार्गदर्शक हैं।

बच्चों को वे साहस सिखाते हैं।

युवाओं को वे एकाग्रता और अनुशासन सिखाते हैं।

नेताओं को वे विनम्रता और सेवा सिखाते हैं।

भक्तों को वे ईश्वर के प्रति पूर्ण समर्पण सिखाते हैं।

उनका जीवन सिद्ध करता है कि जब शक्ति भक्ति से जुड़ती है और प्रतिभा विनम्रता से जुड़ती है, तब असम्भव भी सम्भव हो जाता है।

हनुमान जी केवल वीर नहीं, वे महावीर हैं।

वे विनम्रता को गौरव देते हैं और बिना अहंकार के महानता धारण करते हैं।

उनकी सच्ची शक्ति सेवा, भक्ति और श्रीराम के प्रति पूर्ण समर्पण में है

हनुमान पूजन-विधि – मन्त्र सहित

1. सङ्कल्प मन्त्र

ॐ तत्सत् अद्य अमुकसंवत्सरे, मासोत्तमे, अमुकतिथौ, अमुकवासरे, अमुकगोत्रोत्पन्नोऽहम्, अमुकनाम आदि... सकलकामनासिद्ध्यर्थं श्रीहनुमत्पूजां करिष्ये।

2. आवाहन मन्त्र

श्रीहनुमतः प्राणा इह प्राणा हनुमतो जीव इह स्थितः, सर्वेन्द्रयाणि
वाङ्मनस्त्वक्चक्षुर्जिह्वाघ्राणपाणिपादपायूपस्थानि हनुमत इहागत्य सुखं चिरं तिष्ठन्तु स्वाहा।
श्रीरामचरणाम्भोज-युगलस्थिरमानसम्। आवाहयामि वरदं हनुमन्तम् अभीष्टदम्॥

॥ॐ श्री हनुमते नमः आवाहनं समर्पयामि॥

3. ध्यान मन्त्र

कर्णिकारसुवर्णाभं वर्णनीयं गुणोत्तमम्। अर्णवोल्लङ्घनोद्युक्तं तूर्णं ध्यायामि मारुतिम्॥

॥ॐ श्री हनुमते नमः ध्यानं समर्पयामि॥

4. आसन मन्त्र

नवरत्नमयं दिव्यं चतुरस्रमनुत्तमम्। सौवर्णमासनं तुभ्यं कल्पये कपिनायक॥

॥ॐ श्री हनुमते नमः आसनं समर्पयामि॥

5. पाद्य मन्त्र

सुवर्णकलशानीतं सुष्ठु वासितमादरात्। पादयोः पाद्यमनघं प्रतिगृह्ण प्रसीद मे॥

॥ॐ श्री हनुमते नमः पाद्यं समर्पयामि॥

6. अर्घ्य मन्त्र

कुसुमाक्षतसम्मिश्रं गृह्यतां कपिपुङ्गव। दास्यामि ते अञ्जनीपुत्र स्वमर्घ्यं रत्नसंयुतम्॥

॥ॐ श्री हनुमते नमः अर्घ्यं समर्पयामि॥

7. आचमन मन्त्र

महाराक्षसदर्पघ्न सुराधिपसुपूजित। विमलं शमलघ्न त्वं गृहाणाचमनीयकम्॥

॥ॐ श्री हनुमते नमः आचमनं समर्पयामि॥

8. पञ्चामृत-स्नान मन्त्र

मध्वाज्यक्षीरदधिभिः सगुडैर्मन्त्रसंयुतैः। पञ्चामृतैः पृथक् स्नानैः सिञ्चामि त्वां कपीश्वर॥

॥ॐ श्री हनुमते नमः पञ्चामृतस्नानं समर्पयामि॥

शुद्धोदक-स्नान मन्त्र

सुवर्णकलशानीतैर्गङ्गादिसरिदुद्भवैः। शुद्धोदकैः कपीश त्वामभिषिञ्चामि मारुते॥

॥ॐ श्री हनुमते नमः शुद्धोदकस्नानं समर्पयामि॥

9. मौञ्जी-मेखला मन्त्र

ग्रथितां नवभी रत्नैर्मेखलां त्रिगुणीकृताम्। मौञ्जीं मुञ्जमयीं पीतां गृहाण पवनात्मज॥

॥ॐ श्री हनुमते नमः मौञ्जीमेखलां समर्पयामि॥

10. कटिसूत्र एवं कौपीन मन्त्र

कटिसूत्रं गृहाणेदं कौपीनं ब्रह्मचारिणः। कौशेयं कपिशार्दूल हरिद्राक्तं सुमङ्गलम्॥

॥ॐ श्री हनुमते नमः कटिसूत्रं एवं कौपीनं समर्पयामि॥

11. उत्तरीय मन्त्र

पीताम्बरं सुवर्णाभमुत्तरीयार्थमेव च। दास्यामि जानकीप्राण-त्राणकारण गृह्यताम्॥

॥ॐ श्री हनुमते नमः उत्तरीयं समर्पयामि॥

12. यज्ञोपवीत मन्त्र

श्रौतस्मार्तादिकर्तृणां साङ्गोपाङ्गफलप्रदम्। यज्ञोपवीतमनघं धारयानिलनन्दन॥

॥ॐ श्री हनुमते नमः यज्ञोपवीतं समर्पयामि॥

13. गन्ध मन्त्र

दिव्यकर्पूरसंयुक्तं मृगनाभिसमन्वितम्। सकुङ्कुमं पीतगन्धं ललाटे धारय प्रभो॥

॥ॐ श्री हनुमते नमः गन्धं समर्पयामि॥

14. अक्षत मन्त्र

हरिद्राक्तानक्षतांस्त्वं कुङ्कुमद्रव्यमिश्रितान्। धारय श्रीगन्धमध्ये शुभशोभनवृद्धये॥

॥ॐ श्री हनुमते नमः अक्षतान् समर्पयामि॥

15. पुष्प मन्त्र

नीलोत्पलैः कोकनदैः कहलारैः कमलैरपि। कुमुदैः पुण्डरीकैस्त्वां पूजयामि कपीश्वरः॥

चम्पकैः शतपत्रैश्च करवीरैर्मनोहरैः। पूजये त्वां कपिश्रेष्ठ सविल्वैस्तुलसीदलैः॥

॥ॐ श्री हनुमते नमः पुष्पाणि समर्पयामि॥

16. ग्रन्थि-पूजा मन्त्र

श्री हनुमान जी की “ग्रन्थि-पूजा” का अर्थ है – गांठों / बंधनों / मौली / ध्वज-डोरी की पूजा। यह विशेष रूप से झंडा-वंदन, ध्वजारोहण, कलश-स्थापन, रक्षासूत्र या संकल्प-बंधन के समय की जाती है।

1. अञ्जनीसूनवे नमः, प्रथमग्रन्थिं पूजयामि।
2. हनुमते नमः, द्वितीयग्रन्थिं पूजयामि।
3. वायुपुत्राय नमः, तृतीयग्रन्थिं पूजयामि।
4. महाबलाय नमः, चतुर्थग्रन्थिं पूजयामि।
5. रामेष्टाय नमः, पञ्चमग्रन्थिं पूजयामि।
6. फाल्गुनसखाय नमः, षष्ठग्रन्थिं पूजयामि।
7. पिङ्गाक्षाय नमः, सप्तमग्रन्थिं पूजयामि।
8. अमितविक्रमाय नमः, अष्टमग्रन्थिं पूजयामि।
9. सीताशोकविनाशनाय नमः, नवमग्रन्थिं पूजयामि।
10. कपीश्वराय नमः, दशमग्रन्थिं पूजयामि।
11. लक्ष्मणप्राणदात्रे नमः, एकादशग्रन्थिं पूजयामि।
12. दशग्रीवदर्पघ्नाय नमः, द्वादशग्रन्थिं पूजयामि।
13. भविष्यद्ब्राह्मणे नमः, त्रयोदशग्रन्थिं पूजयामि।

17. अङ्ग-पूजा मन्त्र

- हनुमते नमः, पादौ पूजयामि।
- सुग्रीवसखाय नमः, गुल्फौ पूजयामि।

- अङ्गदमित्राय नमः, जङ्घे पूजयामि।
- रामदासाय नमः, ऊरू पूजयामि।
- अक्षघ्नाय नमः, कटिं पूजयामि।
- लङ्कादहनाय नमः, बालं पूजयामि।
- राममणिदाय नमः, नाभिं पूजयामि।
- सागरोल्लङ्घनाय नमः, मध्यं पूजयामि।
- लङ्कामर्दनाय नमः, केशावलिं पूजयामि।
- सञ्जीवनीहर्त्रे नमः, स्तनौ पूजयामि।
- सौमित्रिप्राणदाय नमः, वक्षः पूजयामि।
- कुण्ठितदशकण्ठाय नमः, कण्ठं पूजयामि।
- रामाभिषेककारिणे नमः, हस्तौ पूजयामि।
- मन्त्ररचितरामायणाय नमः, वक्त्रं पूजयामि।
- प्रसन्नवदनाय नमः, वदनं पूजयामि।
- पिङ्गनेत्राय नमः, नेत्रे पूजयामि।
- श्रुतिपारगाय नमः, श्रुतिं पूजयामि।
- ऊर्ध्वपुण्ड्रधारिणे नमः, कपोलं पूजयामि।
- मणिकण्ठमालिने नमः, शिरः पूजयामि।
- सर्वाभीष्टप्रदाय नमः, सर्वाङ्गं पूजयामि।

18. धूप मन्त्र

दिव्यं सगुग्गुलं साज्यं दशाङ्गं सवह्निकम्। गृहाण मारुते धूपं सुप्रियं घ्राणतर्पणम्॥

॥ॐ श्री हनुमते नमः धूपमाघ्रापयामि॥

19. दीप मन्त्र

घृतपूरितमुज्ज्वालं सितसूर्यसमप्रभम्। अतुलं तव दास्यामि व्रतपूर्त्यै सुदीपकम्॥

॥ॐ श्री हनुमते नमः दीपं दर्शयामि॥

20. नैवेद्य मन्त्र

सशाकापूपसूपाद्यपायसानि च यत्नतः। सक्षीरदधि साज्यं च सपूपं घृतपाचितम्॥

॥ॐ श्री हनुमते नमः नैवेद्यं निवेदयामि॥

21. पानीय मन्त्र

शुद्धं जलं समानीयं श्रद्धया भक्तिपूर्वकम्। पानीयं पावनं देव स्वीकुरु त्वं दयानिधे॥

॥ॐ श्री हनुमते नमः पानीयं समर्पयामि॥

22. उत्तरापोषण मन्त्र

आपोषणं नमस्तेऽस्तु पापराशितृणानलम्। कृष्णावेणीजलेनैव कुरुष्व पवनात्मज॥

॥ॐ श्री हनुमते नमः उत्तरापोषणं समर्पयामि॥

23. हस्त-प्रक्षालन मन्त्र

दिवाकरसुतानीतजलेन स्पृश गन्धिना। हस्तप्रक्षालनार्थाय स्वीकुरुष्व दयानिधे॥

॥ॐ श्री हनुमते नमः हस्तौ प्रक्षालयितुं जलं समर्पयामि॥

24. शुद्ध आचमनीय मन्त्र

रघुवीरपदन्यासे स्थिरमानस मारुते। शुद्धजलमिदं देव स्वीकुर्वाचमनीयकम्॥

॥ॐ श्री हनुमते नमः शुद्धम् आचमनीयं जलं समर्पयामि॥

25. सुवर्ण-पुष्प मन्त्र

वायुपुत्र नमस्तुभ्यं पुष्पं सौवर्णकं प्रियम्। पूजयिष्यामि ते मूर्ध्नि नवरत्नसमुज्ज्वलम्॥

॥ॐ श्री हनुमते नमः सुवर्णपुष्पं समर्पयामि॥

26. ताम्बूल मन्त्र

ताम्बूलमनघं स्वामिन् प्रयत्नेन प्रकल्पितम्। अवलोकय नित्यं ते पुरतो रचितं मया॥

॥ॐ श्री हनुमते नमः ताम्बूलं समर्पयामि॥

27. नीराजन / आरती मन्त्र

शतकोटिमहारत्न-दिव्यसद्रत्नपात्रके। नीराजनमिदं दृष्टेरतिथीकुरु मारुते॥

॥ॐ श्री हनुमते नमः नीराजनं समर्पयामि॥

28. पुष्पाञ्जलि मन्त्र

मूर्धानं दिवो अरतिं पृथिव्या वैश्वानरमृत आजातमग्निम्।

कविं समाजमतिथिं जनानामासन्ना पात्रं जनयन्त देवाः॥

वायुपुत्र नमस्तुभ्यं पुष्पं सौवर्णकं प्रियम्। पूजयिष्यामि ते मूर्ध्नि नवरत्नसमुज्ज्वलम्॥

॥ॐ श्री हनुमते नमः पुष्पाञ्जलिं समर्पयामि॥

29. प्रदक्षिणा मन्त्र

पापोऽहं पापकर्माहं पापात्मा पापसम्भवः। त्राहि मां पुण्डरीकाक्ष सर्वपापहरो भव॥

॥ॐ श्री हनुमते नमः प्रदक्षिणां समर्पयामि॥

30. नमस्कार मन्त्र

नमस्तेऽस्तु महावीर नमस्ते वायुनन्दन। विलोक्य कृपया नित्यं त्राहि मां भक्तवत्सल॥

॥ॐ श्री हनुमते नमः नमस्कारं समर्पयामि॥

मेरे भोजन का भोग लगाइए

राजा राम आइए, हनुमान आइए, मेरे भोजन का भोग लगाइए॥

१.मेवा और मिठाई भगवन, सेवक ने बनवाई – २

भाव-भक्ति से भोग लगाऊँ, अरज सुनो रघुराई – २

शबरी माँ के बेर राम जी, कैसे दोगे भुलाई। राजा राम आइए, सीताराम आइए,

२.राम नाम रस पीने वाले, अञ्जनीसुत सुखदाई।

राम-सिया को हृदय बसाकर, प्रेम सुधा बरसाई॥

सीता माँ ने प्रेम से भेजी, भक्ति-भरी पहुनाई।

भाव-भक्ति से भोग लगावें, तुमको अञ्जनी माई॥ हनुमान जी आइए, बजरंगी आइए,

मेरे भोजन का भोग लगाइए॥

श्री हनुमान अष्टोत्तर-शतनाम-नामावली:
Shri Hanuman Ashtottara-Shatanāma-Nāmāvalī

1.	ॐ आज्ञनेयाय नमः ।	Om Āñjaneyāya Namaḥ
2.	ॐ महावीराय नमः ।	Om Mahāvīrāya Namaḥ
3.	ॐ हनूमते नमः ।	Om Hanūmate Namaḥ
4.	ॐ मारुतात्मजाय नमः ।	Om Mārutātmaajāya Namaḥ
5.	ॐ तत्त्वज्ञानप्रदाय नमः ।	Om Tattvajñāna-pradāya Namaḥ
6.	ॐ सीतादेविमुद्राप्रदायकाय नमः ।	Om Sītādevī-mudrā-pradāyakāya Namaḥ
7.	ॐ अशोकवनकाच्छेत्रे नमः ।	Om Aśokavanakāc-chetre Namaḥ
8.	ॐ सर्वमायाविभञ्जनाय नमः ।	Om Sarvamāyā-vibhañjanāya Namaḥ
9.	ॐ सर्वबन्धविमोक्त्रे नमः ।	Om Sarvabandha-vimoktre Namaḥ
10.	ॐ रक्षोविध्वंसकारकाय नमः ।	Om Rakṣovidhvansa-kārakāya Namaḥ
11.	ॐ परविद्या-परिहाराय नमः ।	Om Paravidyā-parihārāya Namaḥ
12.	ॐ परशौर्य-विनाशनाय नमः ।	Om Paraśaurya-vināśanāya Namaḥ
13.	ॐ परमन्त्र-निराकर्त्रे नमः ।	Om Paramantra-nirākartre Namaḥ
14.	ॐ परयन्त्र-प्रभेदकाय नमः ।	Om Parayantra-prabhedakāya Namaḥ
15.	ॐ सर्वग्रह-विनाशिने नमः ।	Om Sarvagraha-vināśīne Namaḥ
16.	ॐ भीमसेन-सहायकृते नमः ।	Om Bhīmasena-sahāyakṛte Namaḥ
17.	ॐ सर्वदुःखहराय नमः ।	Om Sarvaduḥkha-harāya Namaḥ
18.	ॐ सर्वलोकचारिणे नमः ।	Om Sarvaloka-cāriṇe Namaḥ
19.	ॐ मनोजवाय नमः ।	Om Manojavāya Namaḥ
20.	ॐ पारिजात-द्रुमूलस्थाय नमः ।	Om Pārijāta-drumūlasthāya Namaḥ
21.	ॐ सर्वमन्त्र-स्वरूपवते नमः ।	Om Sarvamantra-svarūpavate Namaḥ
22.	ॐ सर्वतन्त्र-स्वरूपिणे नमः ।	Om Sarvatantra-svarūpiṇe Namaḥ
23.	ॐ सर्वयन्त्रात्मकाय नमः ।	Om Sarvayantrātmakāya Namaḥ
24.	ॐ कपीश्वराय नमः ।	Om Kapīśvarāya Namaḥ
25.	ॐ महाकायाय नमः ।	Om Mahākāyāya Namaḥ
26.	ॐ सर्वरोगहराय नमः ।	Om Sarvaroga-harāya Namaḥ
27.	ॐ प्रभवे नमः ।	Om Prabhave Namaḥ
28.	ॐ बलसिद्धिकराय नमः ।	Om Balasiddhi-karāya Namaḥ
29.	ॐ सर्वविद्या-सम्पत्तिप्रदायकाय नमः ।	Om Sarvavidyā-sampatti-pradāyakāya Namaḥ
30.	ॐ कपिसेनानायकाय नमः ।	Om Kapisenā-nāyakāya Namaḥ
31.	ॐ भविष्यच्चतुराननाय नमः ।	Om Bhaviṣyac-caturānanāya Namaḥ
32.	ॐ कुमार-ब्रह्मचारिणे नमः ।	Om Kumāra-brahmacāriṇe Namaḥ
33.	ॐ रत्नकुण्डल-दीप्तिमते नमः ।	Om Ratnakunḍala-dīptimate Namaḥ
34.	ॐ चञ्चलद्वाल-सन्नद्ध-लम्बमान-शिखोज्ज्वलाय नमः ।	Om Cañcaladvāla-sannaddha-lambamāna-śikhojjvalāya Namaḥ
35.	ॐ गन्धर्वविद्या-तत्त्वज्ञाय नमः ।	Om Gandharvavidyā-tattvajñāya Namaḥ

36.	ॐ महाबल-पराक्रमाय नमः ।	Om Mahābala-parākramāya Namaḥ
37.	ॐ काराग्रह-विमोक्त्रे नमः ।	Om Kārāgrha-vimoktre Namaḥ
38.	ॐ शृङ्खला-बन्धमोचकाय नमः ।	Om Śṛṅkhalā-bandhamocakāya Namaḥ
39.	ॐ सागरोत्तारकाय नमः ।	Om Sāgarottārakāya Namaḥ
40.	ॐ प्राज्ञाय नमः ।	Om Prājñāya Namaḥ
41.	ॐ रामदूताय नमः ।	Om Rāmadūtāya Namaḥ
42.	ॐ प्रतापवते नमः ।	Om Pratāpavate Namaḥ
43.	ॐ वानराय नमः ।	Om Vānarāya Namaḥ
44.	ॐ केसरीसुताय नमः ।	Om Kesarī-sutāya Namaḥ
45.	ॐ सीताशोक-निवारकाय नमः ।	Om Sītāśoka-nivārakāya Namaḥ
46.	ॐ अञ्जनागर्भ-सम्भूताय नमः ।	Om Añjanāgarbha-sambhūtāya Namaḥ
47.	ॐ बालार्कसदृशाननाय नमः ।	Om Bālārka-sadr̥śānanāya Namaḥ
48.	ॐ विभीषण-प्रियकराय नमः ।	Om Vibhīṣaṇa-priyakarāya Namaḥ
49.	ॐ दशग्रीव-कुलान्तकाय नमः ।	Om Daśagrīva-kulāntakāya Namaḥ
50.	ॐ लक्ष्मणप्राणदात्रे नमः ।	Om Lakṣmaṇa-prāṇadātre Namaḥ
51.	ॐ वज्रकायाय नमः ।	Om Vajrakāyāya Namaḥ
52.	ॐ महाद्युतये नमः ।	Om Mahādyutaye Namaḥ
53.	ॐ चिरञ्जीविने नमः ।	Om Cirañjīvine Namaḥ
54.	ॐ रामभक्ताय नमः ।	Om Rāmabhaktāya Namaḥ
55.	ॐ दैत्यकार्य-विघातकाय नमः ।	Om Daityakārya-vighātakāya Namaḥ
56.	ॐ अक्षहन्त्रे नमः ।	Om Akṣahantre Namaḥ
57.	ॐ काञ्चनाभाय नमः ।	Om Kāñcanābhāya Namaḥ
58.	ॐ पञ्चवक्त्राय नमः ।	Om Pañcavaktrāya Namaḥ
59.	ॐ महातपसे नमः ।	Om Mahātapase Namaḥ
60.	ॐ लङ्किनी-भञ्जनाय नमः ।	Om Laṅkinī-bhañjanāya Namaḥ
61.	ॐ श्रीमते नमः ।	Om Śrīmate Namaḥ
62.	ॐ सिंहिकाप्राण-भञ्जनाय नमः ।	Om Simhikāprāṇa-bhañjanāya Namaḥ
63.	ॐ गन्धमादन-शैलस्थाय नमः ।	Om Gandhamādana-śailasthāya Namaḥ
64.	ॐ लङ्कापुर-विदाहकाय नमः ।	Om Laṅkāpura-vidāhakāya Namaḥ
65.	ॐ सुग्रीव-सचिवाय नमः ।	Om Sugrīva-sacivāya Namaḥ
66.	ॐ धीराय नमः ।	Om Dhīrāya Namaḥ
67.	ॐ शूराय नमः ।	Om Śūrāya Namaḥ
68.	ॐ दैत्यकुलान्तकाय नमः ।	Om Daityakulāntakāya Namaḥ
69.	ॐ सुरार्चिताय नमः ।	Om Surārcitāya Namaḥ
70.	ॐ महातेजसे नमः ।	Om Mahātejase Namaḥ
71.	ॐ रामचूडामणि-प्रदायकाय नमः ।	Om Rāmacūḍāmaṇi-pradāyakāya Namaḥ
72.	ॐ कामरूपिणे नमः ।	Om Kāmarūpiṇe Namaḥ
73.	ॐ पिङ्गलाक्षाय नमः ।	Om Piṅgalākṣāya Namaḥ
74.	ॐ वार्धिमैनाक-पूजिताय नमः ।	Om Vārdhi-maināka-pūjitāya Namaḥ
75.	ॐ कबलीकृत-मार्ताण्डमण्डलाय नमः ।	Om Kabalīkṛta-mārtāṇḍa-maṇḍalāya Namaḥ

76.	ॐ विजितेन्द्रियाय नमः ।	Om Vijitendriyāya Namaḥ
77.	ॐ रामसुग्रीव-सन्धात्रे नमः ।	Om Rāmasugrīva-sandhātre Namaḥ
78.	ॐ महारावण-मर्दनाय नमः ।	Om Mahārāvaṇa-mardanāya Namaḥ
79.	ॐ स्फटिकाभाय नमः ।	Om Sphaṭikābhāya Namaḥ
80.	ॐ वागधीशाय नमः ।	Om Vāgadhīśāya Namaḥ
81.	ॐ नवव्याकृत-पण्डिताय नमः ।	Om Navavyākṛta-pañḍitāya Namaḥ
82.	ॐ चतुर्बाहवे नमः ।	Om Caturbāhave Namaḥ
83.	ॐ दीनबन्धवे नमः ।	Om Dīnabandhave Namaḥ
84.	ॐ मायात्मने नमः ।	Om Māyātmane Namaḥ
85.	ॐ भक्तवत्सलाय नमः ।	Om Bhaktavatsalāya Namaḥ
86.	ॐ संजीवननगाहर्त्रे नमः ।	Om Sañjīvana-nagāhartre Namaḥ
87.	ॐ शुचये नमः ।	Om Śucaye Namaḥ
88.	ॐ वाग्मिने नमः ।	Om Vāgmīne Namaḥ
89.	ॐ दृढव्रताय नमः ।	Om Dṛḍhavrataya Namaḥ
90.	ॐ कालनेमि-प्रमथनाय नमः ।	Om Kālanemi-pramathanāya Namaḥ
91.	ॐ हरिमर्कट-मर्कटाय नमः ।	Om Harimarkṭa-markṭāya Namaḥ
92.	ॐ दान्ताय नमः ।	Om Dāntāya Namaḥ
93.	ॐ शान्ताय नमः ।	Om Śāntāya Namaḥ
94.	ॐ प्रसन्नात्मने नमः ।	Om Prasannātmane Namaḥ
95.	ॐ शतकण्ठमदापहर्त्रे नमः ।	Om Śatakaṇṭha-madāpahartre Namaḥ
96.	ॐ योगिने नमः ।	Om Yogīne Namaḥ
97.	ॐ रामकथा-लोलाय नमः ।	Om Rāmakathā-lolāya Namaḥ
98.	ॐ सीतान्वेषण-पण्डिताय नमः ।	Om Sītānveṣaṇa-pañḍitāya Namaḥ
99.	ॐ वज्रदंष्ट्राय नमः ।	Om Vajradanṣṭrāya Namaḥ
100.	ॐ वज्रनखाय नमः ।	Om Vajranakhāya Namaḥ
101.	ॐ रुद्रवीर्य-समुद्भवाय नमः ।	Om Rudravīrya-samudbhavāya Namaḥ
102.	ॐ इन्द्रजित्प्रहितामोघ-ब्रह्मास्त्र-विनिवारकाय नमः ।	Om Indrajit-prahitāmogha-brahmāstra-vinivārakāya Namaḥ
103.	ॐ पार्थध्वजाग्र-संवासिने नमः ।	Om Pārthadhvajāgra-saṁvāsīne Namaḥ
104.	ॐ शरपञ्जर-भेदकाय नमः ।	Om Śarapañjara-bhedakāya Namaḥ
105.	ॐ दशबाहवे नमः ।	Om Daśabāhave Namaḥ
106.	ॐ लोकपूज्याय नमः ।	Om Lokapūjyāya Namaḥ
107.	ॐ जाम्बवत्प्रीतिवर्धनाय नमः ।	Om Jāmbavat-prīti-varadhanāya Namaḥ
108.	ॐ सीतासमेत-श्रीरामपाद-सेवादुरन्धराय नमः ।	Om Sītāsameta-Śrīrāmapāda-sevā-durandharāya Namaḥ

॥ इति श्रीहनुमानष्टोत्तरशतनामावलिः सम्पूर्णा ॥

॥ Iti Śrī-Hanumān-Aṣṭottara-Śatanāmāvalīḥ Sampūrṇā ॥

श्री हनुमान स्तुति एवं मंत्र

श्री हनुमान वन्दना

प्रनवउँ पवनकुमार खल बन पावक ज्ञानघन।

जासु हृदय आगार बसहिं राम सर चाप धर॥१॥

मैं पवनकुमार श्री हनुमान जी को प्रणाम करता हूँ, जो दुष्टों के वन को जलाने वाली अग्नि के समान हैं और ज्ञान के घनस्वरूप हैं। जिनके हृदय-रूपी भवन में धनुष-बाण धारण किए हुए भगवान श्रीराम निवास करते हैं।

श्री हनुमान ध्यान-श्लोक

अतुलितबलधामं हेमशैलाभदेहम्।दनुजवनकृशानुं ज्ञानिनामग्रगण्यम्॥

सकलगुणनिधानं वानराणामधीशम्।रघुपतिप्रियभक्तं वातजातं नमामि॥२॥

मैं हनुमान जी को प्रणाम करता हूँ, जो अतुलनीय बल के धाम हैं, जिनका शरीर स्वर्ण पर्वत के समान तेजस्वी है। वे राक्षसों के वन को भस्म करने वाली अग्नि के समान हैं और ज्ञानियों में अग्रगण्य हैं।

मैं हनुमान जी को प्रणाम करता हूँ, जो समस्त गुणों के भंडार हैं, वानरों के अधिपति हैं, रघुनाथ जी के परम प्रिय भक्त हैं और वायु देव के पुत्र हैं।

श्री हनुमान स्तवन

गोष्पदीकृतवारीशं मशकीकृतराक्षसम्।रामायणमहामालारत्नं वन्देऽनिलात्मजम्॥३॥

मैं अनिलात्मज श्री हनुमान जी को प्रणाम करता हूँ, जिन्होंने विशाल समुद्र को गाय के खुर के गड्ढे के समान छोटा कर दिया और बलशाली राक्षसों को मच्छर के समान तुच्छ बना दिया। वे रामायण रूपी महान माला के अमूल्य रत्न हैं।

अञ्जनानन्दनं वीरं जानकीशोकनाशनम्।कपीशमक्षहन्तारं वन्दे लङ्काभयङ्करम्॥४॥

मैं माता अंजना के वीर पुत्र को प्रणाम करता हूँ, जिन्होंने जानकी जी के शोक का नाश किया, जो वानरों के स्वामी हैं, अक्षयकुमार का वध करने वाले हैं और लंका के लिए भय उत्पन्न करने वाले हैं।

महाव्याकरणाम्भोधिमन्थमानसमन्दरम्।कवयन्तं रामकीर्त्या हनुमन्तमुपास्महे॥5॥

हम उन हनुमान जी की उपासना करते हैं, जिनका मन महान व्याकरण और ज्ञान-सागर को मथने वाले मन्दराचल के समान है, और जो काव्यमय भक्ति से भगवान श्रीराम की कीर्ति का गान करते हैं।

उल्लङ्घ्य सिन्धोः सलिलं सलीलं,यः शोकवह्निं जनकात्मजायाः।

आदाय तेनैव ददाह लङ्कां,नमामि तं प्राञ्जलिराञ्जनेयम्॥6॥

मैं अंजनीनंदन श्री हनुमान जी को हाथ जोड़कर प्रणाम करता हूँ, जिन्होंने सहज भाव से समुद्र को लांघ लिया, जनकनंदिनी सीता जी के हृदय से शोक की अग्नि को दूर किया और उसी अग्नि से लंका को दग्ध कर दिया।

मनोजवं मारुततुल्यवेगं,जितेन्द्रियं बुद्धिमतां वरिष्ठम्।

वातात्मजं वानरयूथमुख्यं,श्रीरामदूतं शिरसा नमामि॥7॥

मैं सिर झुकाकर श्रीरामदूत हनुमान जी को प्रणाम करता हूँ, जो मन के समान वेगवान, वायु के समान तीव्र गति वाले, इन्द्रियों को जीतने वाले, बुद्धिमानों में श्रेष्ठ, वायु देव के पुत्र और वानर-सेना के प्रमुख हैं।

आञ्जनेयमतिपाटलाननं,काञ्चनाद्रिकमनीयविग्रहम्।

पारिजाततरुमूलवासिनं,भावयामि पवमाननन्दनम्॥8॥

मैं पवननंदन श्री हनुमान जी का ध्यान करता हूँ, जो अंजना माता के पुत्र हैं, जिनका मुख अत्यन्त लालिमा युक्त और सुंदर है, जिनका विग्रह स्वर्ण पर्वत के समान मनोहर है, और जो पारिजात वृक्ष के मूल में निवास करने वाले हैं।

यत्र यत्र रघुनाथकीर्तनं,तत्र तत्र कृतमस्तकाञ्जलिम्।

बाष्पवारिपरिपूर्णलोचनं,मारुतिं नमत राक्षसान्तकम्॥9॥

जहाँ-जहाँ भगवान रघुनाथ जी का कीर्तन होता है, वहाँ-वहाँ श्री हनुमान जी सिर झुकाकर और हाथ जोड़कर उपस्थित रहते हैं। उनकी आँखें भक्ति के आँसुओं से भरी रहती हैं। ऐसे राक्षसों का अंत करने वाले मारुति को प्रणाम करें।

श्री हनुमान गायत्री मंत्र

ॐ आज्ञनेयाय विद्महे, वायुपुत्राय धीमहि। तन्नो हनुमत् प्रचोदयात्॥

हम अंजना माता के पुत्र श्री हनुमान जी का ध्यान करते हैं। हम वायु पुत्र का चिंतन करते हैं। वे हनुमान जी हमारी बुद्धि को शक्ति, भक्ति, धर्म और ज्ञान के मार्ग पर प्रेरित करें।

श्री हनुमान गायत्री मंत्र – अन्य रूप

ॐ रामदूताय विद्महे। कपिराजाय धीमहि। तन्नो हनुमान् प्रचोदयात्॥

हम भगवान श्रीराम के दिव्य दूत श्री हनुमान जी का ध्यान करते हैं। हम वानरों के श्रेष्ठ नायक का चिंतन करते हैं। वे हनुमान जी हमारी बुद्धि को भक्ति, साहस और सेवा के मार्ग पर प्रेरित करें।

श्री हनुमान बीज एवं नाम मंत्र:- ॐ श्री हनुमते नमः॥

अर्थ: श्री हनुमान जी को नमस्कार है।

ॐ ऐं ह्रीं हनुमते श्रीरामदूताय नमः॥

श्रीरामदूत हनुमान जी को नमस्कार है, जो भक्तों को ज्ञान, शक्ति, रक्षा, भक्ति और धर्ममय कर्म का आशीर्वाद प्रदान करते हैं।

=====



श्री हनुमान चालीसा

दोहा :

श्रीगुरु चरन सरोज रज, निज मनु मुकुरु सुधारि।
 बरनऊं रघुबर बिमल जसु, जो दायकु फल चारि॥
 बुद्धिहीन तनु जानिके, सुमिरौं पवन-कुमार।
 बल बुद्धि बिद्या देहु मोहिं, हरहु कलेस बिकार॥

चौपाई :

जय हनुमान ज्ञान गुन सागर। जय कपीस तिहुं लोक उजागर॥
 रामदूत अतुलित बल धामा। अंजनि-पुत्र पवनसुत नामा॥
 महाबीर बिक्रम बजरंगी। कुमति निवार सुमति के संगी॥
 कंचन बरन बिराज सुबेसा। कानन कुंडल कुंचित केसा॥
 हाथ बज्र औ ध्वजा बिराजै। कांधे मूंज जनेऊ साजै।
 संकर स्वयं केसरीनंदन। तेज प्रताप महा जग बन्दन॥
 विद्यावान गुनी अति चातुर। राम काज करिबे को आतुर॥
 प्रभु चरित्र सुनिबे को रसिया। राम लखन सीता मन बसिया॥
 सूक्ष्म रूप धरि सियहिं दिखावा। बिकट रूप धरि लंक जरावा॥
 भीम रूप धरि असुर संहारे। रामचंद्र के काज संवारे॥
 लाय सजीवन लखन जियाये। श्रीरघुबीर हरषि उर लाये॥
 रघुपति कीन्ही बहुत बड़ाई। तुम मम प्रिय भरतहि सम भाई॥
 सहस्र बदन तुम्हरो जस गावैं। अस कहि श्रीपति कंठ लगावैं॥
 सनकादिक ब्रह्मादि मुनीसा। नारद सारद सहित अहीसा॥
 जम कुबेर दिगपाल जहां ते। कबि कोबिद कहि सके कहां ते॥
 तुम उपकार सुग्रीवहिं कीन्हा। राम मिलाय राज पद दीन्हा॥
 तुम्हरो मंत्र बिभीषन माना। लंकेस्वर भए सब जग जाना॥
 जुग सहस्र जोजन पर भानू। लील्यो ताहि मधुर फल जानू॥
 प्रभु मुद्रिका मेलि मुख माहीं। जलधि लांघि गये अचरज नाहीं॥
 दुर्गम काज जगत के जेते। सुगम अनुग्रह तुम्हरे तेते॥

राम दुआरे तुम रखवारे। होत न आज्ञा बिनु पैसारे॥
 सब सुख लहै तुम्हारी सरना। तुम रक्षक काहू को डर ना॥
 आपन तेज सम्हारो आपै। तीनों लोक हांक तें कांपै॥
 भूत पिसाच निकट नहिं आवै। महाबीर जब नाम सुनावै॥
 नासै रोग हरै सब पीरा। जपत निरंतर हनुमत बीरा॥
 संकट तें हनुमान छुड़ावै। मन क्रम बचन ध्यान जो लावै॥
 सब पर राम राय सिरताजा । तिन के काज सकल तुम साजा।
 और मनोरथ जो कोई लावै। तासु अमित जीवन फल पावै॥
 चारों जुग परताप तुम्हारा। है परसिद्ध जगत उजियारा॥
 साधु-संत के तुम रखवारे। असुर निकंदन राम दुलारे॥
 अष्ट सिद्धि नौ निधि के दाता। अस बर दीन जानकी माता॥
 राम रसायन तुम्हरे पासा। सदा रहो रघुपति के दासा॥
 तुम्हरे भजन राम को पावै। जनम-जनम के दुख बिसरावै॥
 अन्तकाल रघुबर पुर जाई। जहां जन्म हरि-भक्त कहाई॥
 और देवता चित्त न धरई। हनुमत सेइ सर्व सुख करई॥
 संकट कटै मिटै सब पीरा। जो सुमिरै हनुमत बलबीरा॥
 जै जै जै हनुमान गोसाईं। कृपा करहु गुरुदेव की नाईं॥
 यह सत बार पाठ कर जोई । छूटहि बंदि महा सुख होई॥
 जो यह पढ़ै हनुमान चालीसा। होय सिद्धि साखी गौरीसा॥
 तुलसीदास सदा हरि चेरा। कीजै नाथ हृदय मंह डेरा॥

दोहा :

पवन तनय संकट हरन, मंगल मूर्ति रूप।

राम लखन सीता सहित, हृदय बसहु सुर भूप॥

हनुमान चालीसा का संक्षिप्त संदेश

आरम्भिक दोहा

गुरुजी के चरण-कमलों की धूलि से अपने मन को पवित्र करके मैं श्रीराम जी के निर्मल यश का वर्णन करता हूँ, जो धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष प्रदान करने वाला है।

आरम्भिक दोहा

अपने को बुद्धिहीन जानकर मैं श्री हनुमान जी से प्रार्थना करता हूँ कि वे मुझे बल, बुद्धि और विद्या प्रदान करें तथा मेरे कष्टों और दुर्बलताओं को दूर करें।

श्री हनुमान जी ज्ञान, गुण और दिव्य सद्गुणों के सागर हैं।

वे वानरों के श्रेष्ठ नेता हैं, जिनकी कीर्ति तीनों लोकों में प्रकाशित है।

हनुमान जी श्रीराम के दूत और अतुलनीय बल के धाम हैं।

वे माता अंजनी के पुत्र और वायु देव के दिव्य पुत्र के रूप में प्रसिद्ध हैं।

हनुमान जी महान वीर हैं, जो साहस, शक्ति और दिव्य पराक्रम से पूर्ण हैं।

वे कुमति को दूर करते हैं और भक्तों को सुमति प्रदान करते हैं।

उनका स्वर्णिम रूप अत्यन्त सुंदर और तेजस्वी है।

वे दिव्य वस्त्रों से सुशोभित हैं, कानों में कुण्डल धारण करते हैं और उनके घुँघराले केश अत्यन्त मनोहर हैं।

उनके हाथों में वज्र के समान आयुध और विजय की ध्वजा शोभायमान है।

उनके कंधे पर मूँज का पवित्र जनेऊ सुशोभित है।

हनुमान जी भगवान शिव के अंशावतार और केसरी के प्रिय पुत्र माने जाते हैं।

उनका तेज, प्रताप और महिमा सम्पूर्ण जगत् में पूजित है।

हनुमान जी विद्या, गुण और दिव्य बुद्धि से सम्पन्न हैं।

वे सदैव श्रीराम के कार्य को करने के लिए तत्पर रहते हैं।

उन्हें श्रीराम जी की कथा और गुणों को सुनने में विशेष आनंद आता है।

श्रीराम, लक्ष्मण जी और माता सीता सदैव उनके हृदय में निवास करते हैं।

लंका में माता सीता के सामने विनम्रतापूर्वक प्रकट होने के लिए उन्होंने अत्यन्त सूक्ष्म रूप धारण किया।

उन्होंने विशाल रूप धारण कर लंका का दहन किया।

उन्होंने विकराल रूप लेकर राक्षसों का संहार किया।

उन्होंने श्रीराम जी के सभी दिव्य कार्य सफलतापूर्वक पूर्ण किए।

वे संजीवनी बूटी लेकर आए और लक्ष्मण जी के प्राणों की रक्षा की।

श्रीराम जी अत्यन्त प्रसन्न हुए और उन्होंने हनुमान जी को प्रेमपूर्वक हृदय से लगाया।

श्रीराम जी ने उनकी भक्ति और सेवा की अत्यन्त प्रशंसा की।

श्रीराम जी ने कहा कि हनुमान जी उन्हें अपने भाई भरत के समान प्रिय हैं।

असंख्य मुख भी हनुमान जी की महिमा का पूर्ण वर्णन नहीं कर सकते।

श्रीराम जी ने प्रेमपूर्वक उन्हें गले लगाया।

महान ऋषि-मुनि और देवता भी हनुमान जी की स्तुति करते हैं।

नारद जी, सरस्वती जी और शेषनाग भी उनकी महिमा का गान करते हैं।

यमराज, कुबेर और दिशाओं के रक्षक भी उनकी महिमा का पूर्ण वर्णन नहीं कर सकते।

महान कवि और विद्वान भी उनकी महत्ता को पूरी तरह व्यक्त करने में असमर्थ हैं।

हनुमान जी ने सुग्रीव को श्रीराम जी से मिलाकर उनका बड़ा उपकार किया।

हनुमान जी की सहायता से सुग्रीव को श्रीराम जी का आश्रय मिला और उन्होंने अपना राज्य पुनः प्राप्त किया।

विभीषण ने हनुमान जी की बुद्धिमत्तापूर्ण सलाह को स्वीकार किया।

उस मार्गदर्शन का पालन करके विभीषण लंका के राजा बने।

सूर्य हजारों योजन दूर था।

बाल्यकाल में हनुमान जी उसे मीठा फल समझकर आकाश में छलांग लगाकर पहुँच गए।

हनुमान जी ने श्रीराम जी की मुद्रिका अपने मुख में रखी।

श्रीराम जी की कृपा से उन्होंने समुद्र को पार किया; उनके लिए यह कोई आश्चर्य की बात नहीं थी।

संसार के सभी कठिन कार्य संभव हो जाते हैं।

हनुमान जी की कृपा से अत्यन्त कठिन कार्य भी सरल बन जाते हैं।

हनुमान जी श्रीराम जी के द्वार के रक्षक हैं।

उनकी अनुमति के बिना कोई भी श्रीराम जी के दिव्य आश्रय में प्रवेश नहीं कर सकता।

जो भक्त हनुमान जी की शरण लेते हैं, उन्हें शांति और सुख प्राप्त होता है।

जब हनुमान जी किसी की रक्षा करते हैं, तो उसे किसी से भय नहीं रहता।

हनुमान जी की अपार शक्ति को केवल वे स्वयं ही नियंत्रित कर सकते हैं।

उनकी गर्जना से तीनों लोक काँप उठते हैं।

नकारात्मक शक्तियाँ और दुष्ट प्रभाव उनके भक्तों के निकट नहीं आते।

महावीर हनुमान जी का नाम स्मरण करते ही वे दूर भाग जाते हैं।

हनुमान जी रोग, पीड़ा और दुःखों को दूर करते हैं।

यह कृपा उन भक्तों को प्राप्त होती है जो निरन्तर वीर हनुमान जी का स्मरण करते हैं।

हनुमान जी भक्तों को संकटों से मुक्त करते हैं।

यह आशीर्वाद उन लोगों को मिलता है जो मन, कर्म और वचन से उनका स्मरण करते हैं।

श्रीराम सभी साधनाओं के परम स्वामी और प्रभु हैं।

हनुमान जी श्रीराम जी और उनके भक्तों के सभी कार्य पूर्ण करते हैं।

जो कोई सच्ची भावना और भक्ति से हनुमान जी के पास आता है, वह उनकी कृपा प्राप्त करता है।

ऐसे भक्त को जीवन में भरपूर आशीर्वाद और सार्थक फल प्राप्त होते हैं।

हनुमान जी की महिमा चारों युगों में प्रकाशित है।

उनकी कीर्ति सम्पूर्ण जगत् में प्रसिद्ध है और जीवन में प्रकाश लाती है।

हनुमान जी संतों, भक्तों और सज्जनों की रक्षा करते हैं।

वे दुष्ट शक्तियों का नाश करते हैं और श्रीराम जी को अत्यन्त प्रिय हैं।

हनुमान जी अष्ट सिद्धि और नव निधि प्रदान करने की शक्ति रखते हैं।

यह वरदान उन्हें माता सीता ने दिया था।

हनुमान जी के पास श्रीराम भक्ति का दिव्य अमृत है।

वे सदा श्रीराम जी के विनम्र सेवक बने रहते हैं।

हनुमान जी की भक्ति से भक्त श्रीराम जी तक पहुँचता है।

उनकी कृपा से अनेक जन्मों के दुःख दूर हो जाते हैं।

जीवन के अंत में भक्त श्रीराम जी के दिव्य धाम को प्राप्त करता है।

आगामी जन्मों में भी ऐसी आत्मा भगवान के भक्त के रूप में जानी जाती है।

भक्त को इधर-उधर भ्रम में भटकने की आवश्यकता नहीं रहती।

भक्ति से हनुमान जी की सेवा करने पर सच्चा सुख प्राप्त होता है।

संकट दूर होते हैं और दुःखों का अंत होता है।

यह उन भक्तों के लिए होता है जो महाबली हनुमान जी का स्मरण करते हैं।

बल और बुद्धि के स्वामी भगवान हनुमान जी की जय हो।

हनुमान जी सच्चे गुरु के समान हम पर कृपा करें।

जो भक्त श्रद्धा और भक्ति से बार-बार हनुमान चालीसा का पाठ करता है, उसे विशेष कृपा प्राप्त होती है।

ऐसा भक्त बंधनों से मुक्त होकर महान सुख प्राप्त करता है।

जो व्यक्ति श्रद्धा से हनुमान चालीसा पढ़ता या सुनता है, वह धन्य होता है।

स्वयं भगवान शिव साक्षी हैं कि ऐसी भक्ति दिव्य सिद्धि प्रदान करती है।

तुलसीदास जी कहते हैं कि वे सदा श्रीहरि के सेवक हैं।

वे प्रार्थना करते हैं कि भगवान हनुमान जी उनके हृदय में सदा निवास करें।

समापन दोहा: हे वायु देव के पुत्र, संकटों को दूर करने वाले और मंगलमूर्ति हनुमान जी!

कृपया श्रीराम, लक्ष्मण जी और माता सीता सहित मेरे हृदय में निवास करें।

संकट मोचन हनुमान अष्टक

बाल समय रबि भक्षि लियो तब, तीनहुँ लोक भयो अँधियारो ।
ताहि सों त्रास भयो जग को, यह संकट काहु सों जात न टारो ॥
देवन आन करि बिनती तब, छाँड़ि दियो रबि कष्ट निवारो ।
को नहिं जानत है जग में कपि, संकटमोचन नाम तिहारो ॥ 1

॥

बालि की त्रास कपीस बसै गिरि, जात महाप्रभु पंथ निहारो ।
चौंकि महा मुनि शाप दिया तब, चाहिय कौन बिचार बिचारो ॥
के द्विज रूप लिवाय महाप्रभु, सो तुम दास के शोक निवारो ।
को नहिं जानत है जग में कपि, संकटमोचन नाम तिहारो ॥ 2

॥

अंगद के संग लेन गये सिय, खोज कपीस यह बैन उचारो ।
जीवत ना बचिहौ हम सो जु, बिना सुधि लाय इहाँ पगु धारो ॥
हेरि थके तट सिंधु सबै तब, लाय सिया-सुधि प्राण उबारो ।
को नहिं जानत है जग में कपि, संकटमोचन नाम तिहारो ॥ 3

॥

रावन त्रास दई सिय को सब, राक्षसि सों कहि शोक निवारो ।
ताहि समय हनुमान महाप्रभु, जाय महा रजनीचर मारो ॥
चाहत सीय अशोक सों आगि सु, दै प्रभु मुद्रिका शोक निवारो ।
को नहिं जानत है जग में कपि, संकटमोचन नाम तिहारो ॥ 4

॥

बाण लग्यो उर लछिमन के तब, प्राण तजे सुत रावण मारो ।
लै गृह बैद्य सुषेन समेत, तबै गिरि द्रोण सु बीर उपारो ॥
आनि सजीवन हाथ दई तब, लछिमन के तुम प्राण उबारो ।
को नहिं जानत है जग में, कपि, संकटमोचन नाम तिहारो ॥ 5

रावण युद्ध अजान कियो तब, नाग कि फाँस सबै सिर डारो ।
श्रीरघुनाथ समेत सबै दल, मोह भयो यह संकट भारो ॥
आनि खगेस तबै हनुमान जु, बंधन काटि सुत्रास निवारो ।
को नहिं जानत है जग में कपि, संकटमोचन नाम तिहारो ॥ 6 ॥

बंधु समेत जबै अहिरावन, लै रघुनाथ पाताल सिधारो ।
देबिहिं पूजि भली बिधि सों बलि, देउ सबै मिति मंत्र बिचारो ॥

जाय सहाय भयो तब ही, अहिरावण सैन्य समेत सँहारो ।
 को नहिं जानत है जग में कपि, संकटमोचन नाम तिहारो ॥ 7 ॥
 काज किये बड़ देवन के तुम, वीर महाप्रभु देखि बिचारो ।
 कौन सो संकट मोर गरीब को, जो तुमसों नहिं जात है टारो ॥
 बेगि हरो हनुमान महाप्रभु, जो कछु संकट होय हमारो ।
 को नहिं जानत है जग में कपि, संकटमोचन नाम तिहारो ॥ 8

॥ दोहा ॥ लाल देह लाली लसे, अरु धरि लाल लंगूर ।
 बज्र देह दानव दलन, जय जय जय कपि सूर ॥

संकटमोचन हनुमान अष्टक से संक्षिप्त शिक्षा

संकटमोचन हनुमान अष्टक, जिसे हनुमान अष्टक भी कहा जाता है, श्री हनुमान जी को समर्पित एक भक्तिपूर्ण स्तुति है। यह स्तुति परम्परागत रूप से गोस्वामी तुलसीदास जी से सम्बद्ध मानी जाती है, जो भगवान श्रीराम और हनुमान जी के महान भक्त थे।

“अष्टक” का अर्थ है – आठ। इस स्तुति में आठ मुख्य पद हैं। प्रत्येक पद में उस प्रसंग का स्मरण किया गया है जहाँ श्री हनुमान जी ने अपने साहस, बुद्धि, भक्ति और दिव्य शक्ति से भक्तों के संकट दूर किए।

यह स्तुति प्रायः हनुमान चालीसा के बाद पढ़ी जाती है। भक्तों की श्रद्धा है कि इसके नियमित पाठ से मानसिक शांति, पारिवारिक सुख, साहस, स्वास्थ्य, संकटों से रक्षा और धर्मपूर्ण प्रयासों में सफलता प्राप्त होती है। यह विद्यार्थियों, साधकों और भक्तों के लिए भी प्रेरणादायक मानी जाती है।

आठ पदों का संक्षिप्त भावार्थ

बाल्यकाल में हनुमान जी ने सूर्य को फल समझकर निगल लिया, जिससे तीनों लोकों में अंधकार छा गया। यह प्रसंग उनके बाल्यकाल से ही प्रकट दिव्य बल को दर्शाता है।

जब सुग्रीव संकट में थे, तब हनुमान जी ने भगवान श्रीराम से उनका मिलन कराया और उनके दुःख को दूर करने में सहायता की।

माता सीता की खोज में हनुमान जी समुद्र लाँघकर लंका पहुँचे और उन्हें अशोक वाटिका में खोज निकाला। इससे निराशा के समय आशा का संदेश मिला।

हनुमान जी ने अनेक राक्षसों का संहार किया और माता सीता को श्रीराम जी की मुद्रिका देकर उन्हें सांत्वना प्रदान की।

जब युद्ध में लक्ष्मण जी मूर्छित हुए, तब हनुमान जी सुषेण वैद्य और संजीवनी बूटी लाकर उनके प्राणों की रक्षा करने में सहायक बने।

जब अहिरावण ने भगवान श्रीराम और लक्ष्मण जी का अपहरण किया, तब हनुमान जी ने अहिरावण का वध करके दोनों प्रभुओं को मुक्त कराया।

इन सभी दिव्य लीलाओं का स्मरण करते हुए भक्त श्री हनुमान जी से प्रार्थना करते हैं कि वे उनके जीवन के संकटों को भी दूर करें और उनकी रक्षा करें।

अपने महान बल, साहस, भक्ति और श्रीराम के प्रति पूर्ण समर्पण से हनुमान जी नकारात्मक शक्तियों का नाश करते हैं और भक्तों की रक्षा वज्र के समान दृढ़ शक्ति से करते हैं।

श्री बजरंग बाण

॥ दोहा ॥ निश्चय प्रेम प्रतीति ते, विनय करें सनमान ।

तेहि के कारज सकल शुभ, सिद्ध करें हनुमान ॥

जय हनुमन्त सन्त हितकारी, सुन लीजै प्रभु अरज हमारी ।

जन के काज विलम्ब न कीजै, आतुर दौरि महा सुख दीजै।

जैसे कूदि सिन्धु महिपारा, सुरसा बदन पैठि विस्तारा ।

आगे जाय लंकिनी रोका, मारेहु लात गई सुरलोका ।

जाय विभीषन को सुख दीन्हा, सीता निरखि परमपद लीन्हा ।

बाग उजारि सिन्धु महं बोरा, अति आतुर जमकातर तोरा ।

अक्षय कुमार को मारि संहारा, लूम लपेट लंक को जारा ।

लाह समान लंक जरि गई, जय जय धुनि सुरपुर में भई ।

अब विलम्ब केहि कारन स्वामी, कृपा करहु उर अन्तर्यामी ।

जय जय लखन प्राण के दाता, आतुर होय दुःख करहु निपाता ।

जै गिरिधर जै जै सुख सागर, सुर समूह समरथ भटनागर ।

ॐ हनु हनु हनु हनुमन्त हठीले, बैरिहि मारु बज्र की कीले ।
 गदा बज्र लै बैरिहिं मारो, महाराज प्रभु दास उबारो ।
 ॐ कार हुंकार महाप्रभु धावो, बज्र गदा हनु विलम्ब न लावो ।
 ॐ हिं हिं हिं हनुमन्त कपीसा, ॐ हुं हुं हुं हनु अरि उर शीशा ।
 सत्य होहु हरि शपथ पायके, राम दूत धरु मारु जाय के ।
 जय जय जय हनुमन्त अगाधा, दुःख पावत जन केहि अपराधा ।
 पूजा जप तप नेम अचारा, नहिं जानत हों दास तुम्हारा ।
 वन उपवन मग गिरि गृह माहीं, तुम्हरे बल हम डरपत नाहीं ।
 पांय परौं कर जोरि मनावौं, येहि अवसर अब केहि गोहरावौं ।
 जय अंजनि कुमार बलवन्ता, शंकर सुवन वीर हनुमन्ता ।
 बदन कराल काल कुल घालक, राम सहाय सदा प्रतिपालक ।
 भूत, प्रेत, पिशाच निशाचर, अग्नि बेताल काल मारी मर ।
 इन्हें मारु, तोहि शपथ राम की, राखउ नाथ मरजाद नाम की ।
 जनकसुता हरि दास कहावो, ताकी शपथ विलम्ब न लावो ।
 जै जै जै धुनि होत अकासा, सुमिरत होत दुसह दुःख नाशा ।
 चरन शरण कर जोरि मनावौं, यहि अवसर अब केहि गोहरावौं ।
 उठु उठु चलु तोहि राम दुहाई, पांय परौं कर जोरि मनाई ।
 ॐ चं चं चं चं चं चपल चलंता, ॐ हनु हनु हनु हनु हनुमन्ता ।
 ॐ हं हं हं हांक देत कपि चंचल, ॐ सं सं सं सहमि पराने खल दल ।
 अपने जन को तुरत उबारो, सुमिरत होय आनंद हमारो ।
 यह बजरंग बाण जेहि मारै, ताहि कहो फिर कौन उबारै ।
 पाठ करै बजरंग बाण की, हनुमत रक्षा करै प्राण की ।
 यह बजरंग बाण जो जापै, ताते भूत-प्रेत सब कापै ।
 धूप देय अरु जपै हमेशा, ताके तन नहिं रहै कलेशा ।

॥ दोहा ॥ प्रेम प्रतीतिहि कपि भजै, सदा धरै उर ध्यान ।

तेहि के कारज सकल शुभ । सिद्ध करैं हनुमान

श्री बजरंग बाण का संक्षिप्त अर्थ

श्री बजरंग बाण श्री हनुमान जी को समर्पित एक अत्यन्त शक्तिशाली भक्तिपूर्ण प्रार्थना है। “बजरंग” शब्द हनुमान जी के लिए प्रयुक्त होता है, जिनका शरीर वज्र के समान बलवान है, और “बाण” का अर्थ है – तीर। इसलिए बजरंग बाण ऐसी प्रार्थना का प्रतीक है, जो तीव्र गति से हनुमान जी तक पहुँचती है और उनकी शीघ्र कृपा एवं रक्षा का आह्वान करती है।

इस प्रार्थना में भक्त गहरी श्रद्धा, प्रेम और व्याकुलता के साथ हनुमान जी को पुकारता है। भक्त हनुमान जी के महान कार्यों का स्मरण करता है – समुद्र लौंघना, माता सीता की खोज करना, अशोक वाटिका का विध्वंस करना, राक्षसों का संहार करना, लंका दहन करना और भगवान श्रीराम की पूर्ण भक्ति से सेवा करना।

यह प्रार्थना हनुमान जी के चरणों में पूर्ण समर्पण को व्यक्त करती है। भक्त स्वीकार करता है कि वह विधिवत पूजा, मंत्र, जप, तप या साधना को भली-भाँति न जानता हो, फिर भी उसे हनुमान जी की शक्ति, करुणा और कृपा पर पूर्ण विश्वास है। यह भय, बाधाओं, नकारात्मक शक्तियों, रोग, कष्ट और संकटों से रक्षा के लिए हृदय से की गई विनती है।

बजरंग बाण हमें यह भी स्मरण कराता है कि हनुमान जी श्रीराम और माता सीता के सेवक, भक्तों के रक्षक और सभी संकटों के निवारक हैं। यह हमें सिखाता है कि उन्हें सच्चे मन, साहस, विनम्रता और अटूट भक्ति से पुकारना चाहिए।

भक्तों की श्रद्धा है कि बजरंग बाण के नियमित पाठ से शक्ति, शांति, सुरक्षा, आत्मविश्वास और धर्मयुक्त इच्छाओं की पूर्ति प्राप्त होती है। विशेष रूप से भय, संकट, भ्रम या आकस्मिक आवश्यकता के समय इसका पाठ किया जाता है।

संक्षिप्त शिक्षा

जब भक्ति सच्ची हो और विश्वास अटल हो, तब श्री हनुमान जी भक्त के लिए कवच, शक्ति और सहारा बन जाते हैं।

हनुमान चालीसा के साथ हनुमान कवच

भक्ति, शक्ति और रक्षा का मार्ग

हनुमान चालीसा और हनुमान कवच दोनों ही भगवान श्री हनुमान जी को समर्पित अत्यन्त प्रभावशाली उपासना-पद्धतियाँ हैं। श्री हनुमान जी शक्ति, साहस, भक्ति और रक्षा के दिव्य स्वरूप हैं। हनुमान चालीसा हृदय में भक्ति का भाव जाग्रत करती है, जबकि हनुमान कवच शरीर, मन, बुद्धि और जीवन की आध्यात्मिक रक्षा के लिए पढ़ा जाता है।

“कवच” का अर्थ होता है – रक्षा-कवच या सुरक्षा प्रदान करने वाला आवरण। हनुमान कवच में भक्त श्री हनुमान जी से भय, नकारात्मक शक्तियों, रोग, शत्रु, दुर्घटना, बाधाओं और अदृश्य कष्टों से रक्षा की प्रार्थना करता है। श्रद्धा, भक्ति और पवित्रता के साथ इसका पाठ करने से हनुमान जी भक्त को आन्तरिक बल और दिव्य संरक्षण प्रदान करते हैं – ऐसी भक्तों की मान्यता है।

परम्परा में अनेक भक्त पहले हनुमान चालीसा और उसके बाद हनुमान कवच का पाठ करते हैं। माना जाता है कि चालीसा के द्वारा हनुमान जी प्रसन्न होते हैं और कवच के द्वारा भक्त को उनकी रक्षा प्राप्त होती है। इस प्रकार चालीसा भक्ति का आह्वान है और कवच सुरक्षा का आशीर्वाद।

हनुमान चालीसा के साथ हनुमान कवच पढ़ने की विधि

इस साधना के लिए मंगलवार या शनिवार की सुबह विशेष शुभ मानी जाती है। स्नान के बाद स्वच्छ वस्त्र धारण कर, श्री हनुमान जी की मूर्ति या चित्र के सामने बैठें। श्रद्धापूर्वक घी का दीपक जलाएँ।

पाठ प्रारम्भ करने से पहले हाथ में थोड़ा जल लेकर सरल संकल्प करें और श्री हनुमान जी से रक्षा, शक्ति, शांति तथा संकटों की निवृत्ति की प्रार्थना करें। इसके बाद पहले एक बार हनुमान चालीसा और फिर एक बार हनुमान कवच का पाठ करें।

भोग के रूप में गुड़-चना, बूंदी या अन्य सात्त्विक प्रसाद अर्पित किया जा सकता है। जो भक्त इसे अनुष्ठान रूप में करना चाहें, वे 11, 21 या 40 दिन तक श्रद्धा, शुद्धता, संयम और अनुशासन के साथ इसका नियमित पाठ कर सकते हैं।

हनुमान चालीसा की कवच-स्वरूप चौपाइयाँ

गोस्वामी तुलसीदास जी ने हनुमान चालीसा में ही रक्षा और संरक्षण का भाव सुंदर रूप से समाहित किया है। कुछ चौपाइयाँ विशेष रूप से कवच के समान प्रभावकारी मानी जाती हैं।

भूत पिशाच निकट नहिं आवैं। महाबीर जब नाम सुनावैं॥

यह चौपाई नकारात्मक शक्तियों और हानिकारक प्रभावों से रक्षा का भाव देती है।

नासै रोग हरै सब पीरा। जपत निरन्तर हनुमत बीरा॥

यह चौपाई रोग, पीड़ा और दुःखों की निवृत्ति से सम्बद्ध मानी जाती है।

संकट तें हनुमान छुड़ावै। मन क्रम वचन ध्यान जो लावै॥

यह चौपाई बताती है कि जो भक्त मन, कर्म, वचन और श्रद्धा से हनुमान जी का स्मरण करता है, उसके संकट हनुमान जी दूर करते हैं।

और देवता चित्त न धरई। हनुमत सेइ सर्व सुख करई॥

यह चौपाई एकनिष्ठ भक्ति का संदेश देती है और हनुमान जी की कृपा से सुख, सुरक्षा और कल्याण की प्राप्ति का भाव प्रकट करती है।

वैज्ञानिक और मनोवैज्ञानिक दृष्टि

आधुनिक दृष्टि से नियमित मंत्र-पाठ को सकारात्मक आत्म-संकेत और ध्वनि-चिकित्सा के रूप में भी समझा जा सकता है।

संस्कृत के बीजाक्षर जैसे हं, हुं, हां आदि जब गम्भीरता और लय के साथ उच्चारित किए जाते हैं, तो वे मन में स्थिरता, आत्मबल और एकाग्रता का भाव उत्पन्न कर सकते हैं।

जब कोई व्यक्ति श्रद्धा के साथ नियमित पाठ करता है, तो मन शांत होता है, भय कम होता है और साहस बढ़ता है। भक्त स्वयं को अधिक सुरक्षित, स्थिर और मानसिक रूप से सशक्त अनुभव करता है। इस दृष्टि से हनुमान कवच केवल आध्यात्मिक सुरक्षा-कवच ही नहीं, बल्कि मन को बल देने वाला साधन भी है।

आवश्यक सावधानियाँ

हनुमान कवच का पाठ श्रद्धा, पवित्रता और यथासंभव शुद्ध उच्चारण के साथ करना चाहिए। उचित विधि किसी गुरु, आचार्य या जानकार व्यक्ति से सीखना उत्तम माना जाता है।

मांस या मदिरा सेवन के बाद इसका पाठ नहीं करना चाहिए। शरीर, वाणी और मन की शुद्धता बनाए रखने का प्रयास करना चाहिए। पारिवारिक परम्परा और संप्रदाय-आचार के अनुसार महिलाएँ मासिक धर्म के समय ऐसे अनुष्ठानात्मक पाठ से विराम रखती हैं।

क्योंकि हनुमान कवच को एक प्रभावशाली आध्यात्मिक रक्षा-साधना माना जाता है, इसलिए इसे श्रद्धा, विनम्रता और अनुशासन के साथ करना चाहिए।

निष्कर्ष

हनुमान चालीसा भक्ति का मार्ग है और हनुमान कवच रक्षा तथा शक्ति का मार्ग। चालीसा के माध्यम से भक्त हनुमान जी के प्रति प्रेम, श्रद्धा और समर्पण व्यक्त करता है। कवच के माध्यम से वह उनसे संरक्षण, साहस और आन्तरिक बल की प्रार्थना करता है।

इसीलिए भक्त प्रेमपूर्वक कहते हैं—

“पहले हनुमान चालीसा से हनुमान जी का आह्वान करें,
फिर हनुमान कवच से उनकी रक्षा स्थापित करें।”

विनियोग

ॐ अस्य श्रीहनुमत्कवचस्तोत्रमंत्रस्य श्रीरामचन्द्रो ऋषिः, अनुष्टुप् छन्दः, श्रीहनुमान् देवता, हं बीजं, हुं शक्तिः, हां कीलकं, मम सर्वरक्षार्थं जपे विनियोगः।

अर्थ:- इस पवित्र श्री हनुमत् कवच स्तोत्र मंत्र के ऋषि श्रीरामचन्द्र हैं, छन्द अनुष्टुप् है और देवता श्री हनुमान जी हैं। “हं” बीज है, “हुं” शक्ति है और “हां” कीलक है। मैं अपनी सम्पूर्ण रक्षा के लिए इस जप का विनियोग करता हूँ।

अथ श्री हनुमान कवच

ॐ हनुमान् पूर्वतः पातु दक्षिणे पवनात्मजः। पश्चिमे पातु रक्षोघ्नः उत्तरे च महाबलः॥

अर्थ:- पूर्व दिशा में श्री हनुमान जी मेरी रक्षा करें और दक्षिण दिशा में पवनात्मज मेरी रक्षा करें। पश्चिम दिशा में राक्षसों का नाश करने वाले मेरी रक्षा करें और उत्तर दिशा में महाबली हनुमान जी मेरी रक्षा करें।

ऊर्ध्व मां केसरीसुतः पातु लंकादाहकः सदा। अधस्तात् विष्णुभक्तस्तु पातु मां मारुतात्मजः॥

अर्थ:- ऊपर से केसरीसुत मेरी रक्षा करें और लंका दहन करने वाले हनुमान जी सदा मेरी रक्षा करें। नीचे से भगवान विष्णु के भक्त मारुतात्मज मेरी रक्षा करें।

ललाटं पातु मे वीरो भ्रुवौ च जनकात्मजाप्रियः।

नेत्रे च पातु चञ्चलाक्षः कर्णौ च पातु रामदूतः॥

अर्थ:- मेरे ललाट की रक्षा वीर हनुमान जी करें और मेरी भौंहों की रक्षा जानकी जी के प्रिय भक्त करें। मेरे नेत्रों की रक्षा चञ्चलाक्ष हनुमान जी करें और मेरे कानों की रक्षा श्रीरामदूत करें।

नासां पातु महातेजाः मुखं पातु महाबलः। जिह्वां पातु च सुग्रीवसखा कण्ठं पातु लक्ष्मणप्राणदाता॥

अर्थ:- मेरी नासिका की रक्षा महातेजस्वी हनुमान जी करें और मेरे मुख की रक्षा महाबली करें। मेरी जिह्वा की रक्षा सुग्रीव के सखा करें और मेरे कण्ठ की रक्षा लक्ष्मण जी को प्राणदान देने वाले हनुमान जी करें।

स्कन्धौ पातु महावीरो हृदयं पातु कपिनायकः। मध्यं पातु महासत्त्वो नाभिं पातु महाहरिः॥

अर्थ:- मेरे कंधों की रक्षा महावीर हनुमान जी करें और मेरे हृदय की रक्षा वानरों के नायक करें। मेरे मध्य भाग की रक्षा महासत्त्व हनुमान जी करें और मेरी नाभि की रक्षा महाहरी करें।

गुह्यं पातु रामभक्तः लिंगं पातु महेश्वरप्रियः। ऊरू पातु रामदूतः जानुनी च महाबलः॥

अर्थ:- मेरे गुप्त अंगों की रक्षा श्रीरामभक्त हनुमान जी करें और प्रजनन-अंग की रक्षा महेश्वरप्रिय करें। मेरी जाँघों की रक्षा श्रीरामदूत करें और मेरे घुटनों की रक्षा महाबली हनुमान जी करें।

जंघे पातु कपिश्रेष्ठः गुल्फौ पातु महामतिः। पादौ पातु अञ्जनीसूनुः सर्वाङ्गं पातु मारुतिः॥

अर्थ:- मेरी पिंडलियों की रक्षा कपिश्रेष्ठ करें और मेरे टखनों की रक्षा महामति हनुमान जी करें। मेरे चरणों की रक्षा अञ्जनीसूनु करें और मेरे सम्पूर्ण शरीर की रक्षा मारुति करें।

फलश्रुति

यः इदं कवचं नित्यं पठेत् हनुमतः शुभम्। न तस्य विद्यते बाधा त्रिषु लोकेषु काचन॥

अर्थ:

जो भक्त इस शुभ हनुमान कवच का नित्य पाठ करता है, उसे तीनों लोकों में किसी भी प्रकार की बाधा या कष्ट नहीं होता।

श्री हनुमान बाहुक

हनुमान बाहुक गोस्वामी तुलसीदास जी द्वारा रचित श्री हनुमान जी की एक पवित्र स्तुति है। इसमें हनुमान जी के बल, साहस, करुणा, ज्ञान, निर्भयता और दुःखों को दूर करने की शक्ति का वर्णन किया गया है।

ऐसी मान्यता है कि तुलसीदास जी ने यह स्तुति उस समय रची थी, जब वे अपनी भुजाओं में तीव्र पीड़ा से पीड़ित थे। श्री हनुमान जी के प्रति सच्ची प्रार्थना और पूर्ण समर्पण के फलस्वरूप उन्हें पीड़ा से राहत और दिव्य शक्ति प्राप्त हुई।

प्रारम्भिक पदों में तुलसीदास जी हनुमान जी के वीर स्वरूप, श्रीराम भक्ति, राक्षसों के संहारक रूप और भक्तों के रक्षक स्वरूप का गुणगान करते हैं।

मध्य भाग में वे रामायण से जुड़े हनुमान जी के महान कार्यों का स्मरण करते हैं – समुद्र लौघना, माता सीता की खोज करना, लंका दहन करना, दुष्ट शक्तियों का विनाश करना, संजीवनी लाना और अद्वितीय निष्ठा एवं शक्ति के साथ श्रीराम की सेवा करना।

अन्तिम पदों में तुलसीदास जी अपनी पीड़ा को प्रार्थना का विषय बनाते हैं। वे विनम्रतापूर्वक रोग-निवारण, संरक्षण, आरोग्य और शक्ति की प्रार्थना करते हैं। अंत में वे श्री हनुमान जी की कृपा पर अपना पूर्ण विश्वास और आश्रय व्यक्त करते हैं।

भक्त हनुमान बाहुक का पाठ संरक्षण, साहस, उत्तम स्वास्थ्य, मानसिक शांति और कठिनाइयों से मुक्ति के लिए करते हैं। यह स्तुति हमें स्मरण कराती है कि श्री हनुमान जी के प्रति सच्ची भक्ति दुःख और संकट के समय आरोग्य, आन्तरिक शक्ति, आत्मविश्वास और आशा प्रदान करती है।

श्री गणेशाय नमः

श्री जानकीवल्लभो विजयते

श्रीमद् गोस्वामी तुलसीदास कृत श्री हनुमान बाहुक पाठ

श्री हनुमान बाहुक

छप्पय

सिन्धु-तरण, सिया-सोच-हरण, रवि-बाल-बरन तनु। भुज बिसाल, मूरति कराल, कालहु को काल जनु॥

गहन-दहन-निरदहन लंका निःशंक, बंक-भुव। जातुधान-बलवान-मान-मद-दावन पवनसुव॥

कह तुलसीदास सेवत सुलभ, सेवक हित संतत निकट।

गुण-गनत, नमत, सुमिरत, जपत, समन सकल-संकट-विकट॥१॥

स्वर्ण-सैल-संकास कोटि-रबि-तरुण-तेज-घन। उर बिसाल, भुज-दण्ड चण्ड, नख-बज्र, बज्र-तन॥
 पिंग नयन, भ्रिकुटि कराल, रसना दशनन। कपीस केस, करकश लंगूर, खल-दल-बल-भनन॥
 कह तुलसीदास बस जासु उर मारुतसुत मूरति बिकट।
 संताप पाप तेहि पुरुष पहिं, सपनेहुं नहिं आवत निकट॥२॥

झूलना

पंचमुख-छमुख-भृगु मुख्य भट असुर सुर, सर्व-सरी-समर समरथ सूरु।
 बंकुरो वीर बिरुदैत बिरुदावली, बेद बंदी बदत पैज पूरु॥
 जासु गुण-गाथ रघुनाथ कह, जासु बल, बिपुल-जल-भरित जग-जलधि झूरु।
 दुवन-दल-दमन को कौन तुलसीस है, पवन को पूत राजपूत रूड़ो॥३॥

घनाक्षरी

भानुसौं पढ़न हनुमान गए, भानु मन-अनुमानि शिशु-केलि कियो फेरफार सो।
 पछिले पगनि गम गगन मगन-मन, क्रम को न भ्रम, कपि बालक बिहार सो॥
 कौतुक बिलोकि लोकपाल हरि हर बिधि, लोचननि चकचौंधि चित्तनि खभर सो।
 बल कैंधौं, वीर-रस, धीरज कै, साहस कै, तुलसी सरीर धरे सबनि को सार सो॥४॥

भारत में पारथ के रथ केतु कपिराज, गज्यो सुनि कुरुराज दल हल-बल भो।
 कह्यो द्रोण भीषम समीर-सुत महाबीर, वीर-रस-बारि-निधि जाको बल-जल भो॥
 बानर सुभाय बाल-केलि भूमि भानु लागि, फलंग फलंग हूतें घटि नभ-तल भो।
 नाई-नाई माथ जोरि-जोरि हाथ जोधा जोहैं, हनुमान देखे जगजीवन को फल भो॥५॥

गो-पद पयोधि करि होलिका ज्यों लाई लंका, निपट निःशंक परपुर गल-बल भो।
 द्रोण-सो पहार लियो ख्याल ही उखारि कर, कन्दुक-ज्यों कपि खेल बेल कैसो फल भो॥
 संकट समाज असमंजस भो रामराज, काज जुग-पूगनि को करतल पल भो।
 साहसी समत्थ तुलसी को नाह जाकी बाह, लोकपाल पालन को फिर थिर थल भो॥६॥

कमठ की पीठी जाके गोड़नि की गाड़ै मानो, नापकै भाजन भरि जल-निधि जल भो।
 जातुधान-दावन परावन को दुर्ग भयो, महामीन बास तिमि तोमनि को थल भो॥
 कुम्भकरन-रावण पयोद-नाद-ईंधन को, तुलसी प्रताप जाको प्रबल अनल भो।
 भीषम कहत मेरे अनुमान हनुमान, सारिखो त्रिकाल न त्रिलोक महाबल भो॥७॥

दूत रामराय को, सपूत पूत पौन को, तू अंजनी को नन्दन प्रताप भूरी भानु सो।
 सिया-सोच-समन, दुरित-दोष-दमन, सरन आये अवन, लखन-प्रिय प्राण सो॥

दसमुख दुसह दरिद्र दरिबे को भयो, प्रकट तिलोक ओक तुलसी निधान सो।
ज्ञान गुनवान बलवान सेवा सावधान, साहेब सुजान उर आनु हनुमान सो॥८॥

दावन-दुवन-दल भुवन-बिदित बल, बेद जस गावत बिबुध बंदीछोर को।
पाप-ताप-तिमिर तुहिन-विघटन-पटु, सेवक-सरोरुह सुखद भानु-भोर को॥
लोक-परलोक तें बिसोक, सपने न सोक, तुलसी के हिये है भरोसो एक ओर को।
राम को दुलारो, दास बामदेव को निवास, नाम कलि-कामतरु केसरी-किसोर को॥९॥

महाबल-सीम महाभीम महाबान इत, महाबीर बिदित बरायो रघुबीर को।
कुलिस-कठोर तनु जोर परे रोर रन, करुणा-कलित मन धार्मिक धीर को॥
दुर्जन को काल-सो कराल, पाल सज्जन को, सुमिरे हरणहार तुलसी की पीर को।
सिया-सुख-दायक दुलारो रघुनायक को, सेवक सहायक है साहसी समीर को॥१०॥

रचिबे को बिधि जैसे, पालिबे को हरि, हर मीच मारिबे को, ज्याइबे को सुधापान भो।
धरिबे को धरनी, तरनी तम दलिबे को, सोखिबे कृसानु, पोषिबे को हिम-भानु भो॥
खल-दुख दोषिबे को, जन-परितोषिबे को, मांगिबो मलिनता को मोदक सुदान भो।
आरत की आरति निवारिबे को तिहुँ पुर, तुलसी को साहेब हठीलो हनुमान भो॥११॥

सेवक स्योकै जानि जनकीस मनै कानी, सनुकूल शूलपाणि नवै नाथ नाक को।
देवी देव दानव दयावने हवै जोरैं हाथ, बापुरे बारक कहा और राजा रंक को॥
जगत सोवत बैठे बागत बिनोद मोद, ताके जो अनर्थ सो समरथ एक आंक को।
सब दिन रूड़ो परै पूरो जहाँ-तहाँ ताहि, जाके है भरोसो हिये हनुमान हांक को॥१२॥

सनुग सगौरी सनुकूल शूलपाणि ताहि, लोकपाल सकल लखन राम जानकी।
लोक-परलोक को बिसोक सो तिलोक ताहि, तुलसी तमै कहा कहु वीर आंकी॥
केसरी-किसोर बंदीछोर के नेवाजे सब, कीरति बिमल कपि करुणानिधान की।
बालक-ज्यों पालिहैं कृपालु मुनि सिद्ध ताको, जाके हिये हुलसति हांक हनुमान की॥१३॥

करुणानिधान, बल-बुद्धि के निधान, मोद-महिमा निधान, गुण-ज्ञान के निधान हौ।
बामदेव-रूप भूप राम के सनेही, नाम लेत-देत अर्थ धर्म काम निर्बान हौ॥
आपने प्रभाव सीता-राम के सुभाव शील, लोक-बेद-बिधि के बिदुष हनुमान हौ।
मन की, बचन की, करम की तिहुँ प्रकार, तुलसी तिहारो तुम साहेब सुजान हौ॥१४॥

मन को अगम, तन सुगम किये कपीस, काज महाराज के समाज साज साजे हैं।
 देव-बंदी छोर रनरोर केसरी-किसोर, जुग-जुग जग तेरे बिरद बिराजे हैं॥
 वीर बरजोर, घटि जोर तुलसी की ओर, सुनि सकुचाने साधु खल-गण गाजे हैं।
 बिगरी संवार अंजनी कुमार कीजे मोहिं, जैसे होत आये हनुमान के निवाजे हैं॥१५॥

सवैया

जान सिरोमणि हौ हनुमान, सदा जन के मन बास तिहारो।
 धारो बिगारो में काको कहा, केहि कारण खीजत हौं तो तिहारो॥
 साहेब-सेवक नाते तो हतो कियो, सो तहाँ तुलसी को न चारो।
 दोष सुनाये तें आगेहु को होशियार हवैं हौं, मन तौ हिय हारो॥१६॥

तेरे थापे उठपै न महेस, थापै थिर को कपि जे घर घाले।
 तेरे निवाजे गरीब-निवाज, बिराजत बैरिन के उर साले॥
 संकट सोच सबै तुलसी लिये नाम, फटै मकड़ी के से जाले।
 बूढ़ भये, बली, मेरीहि बार, कि हारी परे बहुतै नट पाले॥१७॥

सिन्धु तरे, बड़े वीर दले खल, जारे हैं लंका से बंक मवा से।
 तैं रानी-केहरी केहरी के बिदाले, अरि-कुंजर छैल-छवा से॥
 तोसों समत्थ सुसाहेब सेइ सहाई, तुलसी दुख-दोष दवा से।
 बानर बाज! बड़े खल-खेचर, लीजत क्यों न लपेटि लवा-से॥१८॥

अच्छ-विमर्दन कानन-भानी, दशानन आनन भा न निहारो।
 बारिदनाद अकम्पन कुम्भकरन-से, कुंजर-केहरी-बारो॥
 राम-प्रताप-हुतासन, कच्छ, बिपच्छ, समीर समीर-दुलारो।
 पाप-तें, शाप-तें, ताप तिहुँ-तें, सदा तुलसी कह सो रखवारो॥१९॥

घनाक्षरी

जानत जहाँ हनुमान को निवाज्यो जन, मन अनुमानि बली, बोल न बिसारिये।
 सेवा-जोग तुलसी कबहुँ कहाँ चूक परी, साहेब सुभाव कपि साहिबी संभारिये॥
 अपराधी जानि कीजै सासति सहस भांति, मोदक मारै जो ताहि माहुर न मारिये।
 साहसी समीर के दुलारे रघुबीर जु के, बाह-पीर महाबीर बेगि ही निवारिये॥२०॥

बालक बिलोकि, बली बारे तें आपनो कियो, दीनबंधु दया कीन्ही निरुपधि न्यारिये।
 रावरो भरोसो तुलसी के, रावरौई बल, आस रावरियै दास रावरो बिचारिये॥

बड़ो बिकराल कलि, काको न बिहाल कियो, माथे पगु बली को, निहारि सो निवारिये।
केसरी-किसोर, रनरोर, बरजोर वीर, बाहुपीर राहुमातु ज्यों पछारि मारिये॥२१॥

उठपे थापन थिर थापे उठापनहार, केसरी कुमार बल आपनो संभारिये।
राम के गुलामनि को कामतरु रामदूत, मोसे दीन दूबारे को तकिया तिहारिये॥
साहेब समर्थ तोसों तुलसी के माथे पर, सौ अपराध बिनु वीर, बांधि मारिये।
पोखरी बिसाल बाहु, बली, बरिचर पीर, मकरी ज्यों पकरि कै बदन बिदारिये॥२२॥

राम को सनेह, राम साहस लखन सिया, राम की भगति, सोच-संकट निवारिये।
मुद-मरकट रोग-बारिनिधि हेरि हरे, जीव-जामवन्त को भरोसो तेरो भारिये॥
कूदिये कृपाल तुलसी सुप्रेम-पब्बयतें, सुथल सुबेल भालु बैठि कै बिचारिये।
महाबीर बंकुरे बरकी बाह-पीर क्यों न, लंकिनी ज्यों लात-घात ही मरोरि मारिये॥२३॥

लोक-परलोकहुँ तिलोक न बिलोकियत, तोसे समरत्थ चष चारिहुँ निहारिये।
कर्म, काल, लोकपाल, अग-जग जीवजाल, नाथ हाथ सब निज महिमा बिचारिये॥
खास दास रावरो, निवास तेरो तासु उर, तुलसी सो देव दुखी देखियत भारिये।
बात तरुमूल बाहूसूल कपिकच्छु-बेली, उपजी सकेली कपिकेली ही उखारिये॥२४॥

करम-कराल-कंस भूमिपाल के भरोसे, बाकी बकभागिनी काहुँ तें कहा डरैगी।
बड़ी बिकराल बाल-घातिनी न जात कही, बाहुबल बालक छबीले छोटे छरैगी॥
आई है बनाई बेश आप ही बिचारि देख, पाप जाय सबको गुनी के पाले परैगी।
पूतना पिसाचिनी ज्यों कपि-कन्ह तुलसी की, बाहपीर महाबीर तेरे मारे मरैगी॥२५॥

भाल की कि काल की कि रोष की त्रिदोष की है, बेदन बिषम पाप-ताप-छल-छाँह की।
करमन कूट की कि जंत्र-मंत्र-भूत की, परहि जाहि पापिनी मलिन मन माँह की॥
पैहहि सजाय, नट कहत बजाय तोहि, बाबरी न होहि बानी जानि कपि नाँह की।
आन हनुमान की दुहाई बलवान की, सपथ महाबीर की जो रहै पीर बाह की॥२६॥

सिंहिका संहारी बल, सुरसा सुधारी छल, लंकिनी पछारि मारी बाटिका उजारी है।
लंका परजारी मकरी बिदारी बार-बार, जातुधान धरि धूरधानी करि डारी है॥
तोरी जमकातर मंदोदरी कढ़ोरी आनी, रावण की रानी मेघनाद महंतरी है।
भीर बाह-पीर की निपट राखि महाबीर, कौन के सकोच तुलसी के सोच भारी है॥२७॥

तेरो बाली केलि वीर सुनि सहमात धीर, भूलत सरीर सुधि सक्र-रबि-राहु की।
तेरी बाह बसत बिसोक लोकपाल सब, तेरो नाम लेत रहै आरति न काहु की॥
साम दान भेद बिधि बेदहुँ लबेद सिधि, हाथ कपिनाथ ही के चोटी चोर साहु की।
आलस अनख परिहास कै सिखावन है, एते दिन रही पीर तुलसी के बाहु की॥२८॥

टूकनि को घर-घर डोलत कंगाल बोलि, बाल ज्यों कृपाल नटपाल पाली पोसो है।
कीन्ही है संभार सार अंजनी कुमार वीर, आपनो बिसारि हैं न मेरेहु भरोसो है॥
इतनो परेखो सब भाँति समरत्थ आजु, कपिराज सांची कहीं को तिलोक तोसो है।
सासति सहत दास कीजे पेखि परिहास, चीरी को मरण खेल बालकनि को सो है॥२९॥

आपने ही पाप तें त्रिपात तें कि शाप तें, बढ़ी है बाह बेदन कही न सही जाती है।
औषध अनेक जंत्र-मंत्र-टोटकादिक किये, बाढ़ी भये देवता मनाये अधिकाती है॥
करतार, भरतार, हरतार, करम काल, को है जगजाल जो न मानत इताती है।
चेरो तेरो तुलसी तू मेरो कह्यो रामदूत, ढील तेरी वीर मोहि पीर तें पिराती है॥३०॥

दूत रामराय को, सपूत पूत बाय को, समत्थ हाथ-पाय को सहाय असहाय को।
बंकी बिरुदावली बिदित बेद गाइयत, रावण सो भट भयो मुठिका के घाय को॥
एते बड़े साहेब समर्थ को निवाजो आज, सीदत सुसेवक बचन-मन-काय को।
थोरी बाह-पीर की बड़ी गलानी तुलसी को, कौन पाप कोप, लोप प्रकट प्रभाय को॥३१॥

देवी देव दनुज मनुज मुनि सिद्ध नाग,छोटे बड़े जीव जेते चेतन अचेत हैं।
पूतना पिसाची जातुधानी जातुधान बाम, रामदूत की रजाई माथे मानि लेत हैं॥
घोर जंत्र-मंत्र कूट कपट कुरोग जोग, हनुमान आन सुनि छाड़त निकेत हैं।
क्रोध कीजे कर्म को, प्रबोध कीजे तुलसी को, सोध कीजे तिन को जो दोष-दुख देत हैं॥३२॥

तेरे बल बानर जिताये रन रावण सों, तेरे घाले जातुधान भये घर-घर के।
तेरे बल रामराज किये सब सुरकाज, सकल समाज साज साजे रघुबर के॥
तेरो गुणगान सुनि गीर्भान पुलकत, सजल बिलोचन बिरंचि हरि हर के।
तुलसी के माथे पर हाथ फेरो कीसनाथ, देखिये न दास दुखी तोसो कनीगर के॥३३॥

पालो तेरे टूक को परेहु चूक मूकिये न, कूर कौड़ी दूको हों अपनी ओर हेरिये।
भोरानाथ भोरे ही सरोष होत थोरे दोष, पोषि तोषि थापि अपनी न अवडेरिये॥
अम्बु तू हों अम्बुचर, अम्बु तू हों डिम्भ सो न, बूझिये बिलंब अवलंब मेरे तेरिये।
बालक बिकल जानि पाहि प्रेम पहिचानि, तुलसी की बाह पर लामी लूम फेरिये॥३४॥

घेरी लियो रोगनी, कुजोगनी, कुलोगनी ज्यों, बासर जलद घन घटा धुकि धाई है।
 बरसत बारी पीर जरिये जवासे जस, रोष बिनु दोष धूम-मूल मलिनाई है॥
 करुणानिधान हनुमान महा बलवान, हेरि हंसि हांकि फूँकि फौजें ते उड़ाई है।
 खाये हुतो तुलसी कुरोग राढ़ रकसनी, केसरी-किसोर राखे वीर बरिआई है॥३५॥

सवैया

राम गुलाम तू ही हनुमान गोसाईं, सुसैन सदा अनुकूलो।
 पाल्यो हौं बाल ज्यों अखर दू पितु-मातु सों, मंगल मोद समूलो॥
 बाह की बेदन बाह पगार पुकारत, आरत आनंद भूलो।
 श्री रघुबीर निवारिये पीर, रहों दरबार परो लटि लूलो॥३६॥

घनाक्षरी

काल की करालता करम कठिनाई किधौं, पाप के प्रभाव की सुभाय बाय बावरे।
 बेदन कुभाँति सो सही न जाती रात-दिन, सोई बाह गही जो गही समीर डबरे॥
 लायो तरु तुलसी तिहारो सो निहारि बारी, सिंचिये मलिन भो तयो है तिहुँ तावरे।
 भूतनि की अपनी पराये की कृपा निधान, जानियत सबही की रीति राम रावरे॥३७॥

पाय पीर, पेट पीर, बाह पीर, मुँह पीर, जरजर सकल पीर में है।
 देव भूत पितर करम खल काल ग्रह, मोहिं पर दवरी दमनक सी दै है॥
 हौं तो बिनु मोल के बिकानो बली बारे ही तें, ओट राम नाम की ललाट लिखि लै है।
 कुम्भज के किंकर बिकल बूढ़े गोखुरानि, हाय रामराय ऐसी हाल कहूँ भई है॥३८॥

बाहुक-सुबाहु नीच लीचड़-मरीच मिलि, मुँह पीर केतुजा कुरोग जातुधान हैं।
 राम नाम जगजाप कियो चाहों सनुराग, काल कैसे दूत भूत कहा मेरे मान हैं॥
 सुमिरे सहाय राम लखन अखर दोऊ, जिनके समूह साके जगत जहान हैं।
 तुलसी संभारी ताड़का संहारी भारी भट, बेधे बरगद से बनाई बाणवान हैं॥३९॥

बालपने सूधे मन राम सन्मुख भयो, राम नाम लेत मांगि खात टूकटाक हौं।
 परयो लोक-रीति में पुनीत प्रीति रामराय, मोह बस बैठो तोरी तरकी तराक हौं॥
 खोटे-खोटे आचरण आचरत अपनायो, अंजनी कुमार सोध्यो रामपानी पाक हौं।
 तुलसी गुसाईं भयो भोंदे दिन भूल गयो, ताको फल पावत निदान परिपाक हौं॥४०॥

असन-बसन-हीन बिषम-बिषाद-लीन, देखि दीन दूबारो करै न हाय-हाय को।
 तुलसी अनाथ सो सनाथ रघुनाथ कियो, दियो फल शील-सिन्धु आपने सुभाय को॥
 नीच यही बीच पति पाई भरु हैगयो, बिहाइ प्रभु भजन बचन-मन-काय को।
 ता तें तनु पेषियत घोर बरतोर मिस, फूटि-फूटि निकसत लोन रामराय को॥४१॥

जियों जग जानकी-जीवन को कहै जन, मरिबे को बरनासी बारी सुरसरी को।
तुलसी के दुहूँ हाथ मोदक हैं ऐसे ठाँउ, जाके जिये-मुए सोच करिहैं न लरी को॥
मोको झूठो साँचो लोग राम को कहत सब, मेरे मन मान है न हर को न हरि को।
भारी पीर दुसह सरीर तें बिहाल होत, सोउ रघुबीर बिनु सकै दूर करि को॥४२॥

सीतापति साहेब सहाय हनुमान नित, हित उपदेश को महेस मानो गुरु कै।
मानस बचन काय सरन तिहारे पाय, तुम्हारे भरोसे सुर में न जाने सुर कै॥
ब्याधि भूत जनित उपाधि काहुँ खल की, समाधि कीजे तुलसी को जानि जन फुर कै।
कपिनाथ रघुनाथ भोलानाथ भूतनाथ, रोग-सिन्धु क्यों न दरियत गाय खुर कै॥४३॥

कहाँ हनुमान सों सुजान रामराय सों, कृपानिधान शंकर सों सावधान सुनिये।
हरष-विषाद राग-रोष गुण-दोष में, बिरचि बिरचि सब देखियत दुनिया॥
माया जीव काल के करम के सुभाय के, करैया राम बेद कहैं साँची मन गुनिये।
तुम्ह तें कहा न होय हा हा सो बुझाइये मोहिं, हों हूँ रहों मौन ही बयो सो जानि लुनिये॥४४॥

=====

श्री हनुमान झंडा वंदन स्तुति

सनातन परम्परा में श्री हनुमान जी की ध्वजा का विशेष महत्व है। प्रत्येक सनातनी परिवार अपने घर पर श्रद्धा और भक्ति के साथ श्री हनुमान जी की ध्वजा फहराता है। आज के समय में भी इस पवित्र परम्परा को अक्षुण्ण बनाए रखना हमारा धार्मिक और सांस्कृतिक कर्तव्य है।

इसी उद्देश्य से यहाँ श्री हनुमान ध्वजा-पूजन के मंत्र और प्रार्थनाएँ सरल रूप में दी गई हैं, ताकि प्रत्येक भक्त आसानी से उनका पाठ कर सके और श्रद्धापूर्वक ध्वजा-पूजन कर सके।

1. श्लोक:

ध्वजं वन्दे महावीरं, रामदूतं दयानिधिम्।

भक्तानां दुःखहर्तारं, वायुपुत्रं नमाम्यहम्॥

में श्री हनुमान जी के पावन ध्वज को प्रणाम करता हूँ। वे महावीर हैं, श्रीराम के दूत हैं, करुणा के सागर हैं और भक्तों के संकट दूर करने वाले पवनपुत्र हैं।

2. श्लोक:-

एषध्वजः पवित्रोऽयं, बल-भक्ति-प्रदायकः।

धर्मस्य विजयस्यापि, चिह्नं मङ्गलकारकम्॥

यह पवित्र ध्वज बल और भक्ति प्रदान करने वाला है। यह धर्म की विजय और मंगल का शुभ प्रतीक है।

3. श्लोक:

यत्र यत्र हनूमतः, धर्मध्वजो विराजते।

तत्र तत्र भयं नास्ति, मङ्गलं च प्रवर्तते॥

जहाँ-जहाँ श्री हनुमान जी का ध्वज शोभायमान होता है, वहाँ भय नहीं रहता और मंगल का विस्तार होता है।

4. श्लोक:-

रामनामप्रियं वीरं, सीताशोकविनाशनम्।

अञ्जनीगर्भसम्भूतं, हनूमन्तं नमाम्यहम्॥

मैं उस वीर हनुमान जी को प्रणाम करता हूँ जिन्हें रामनाम अत्यंत प्रिय है, जिन्होंने माता सीता के शोक को दूर किया और जो माता अंजनी के पुत्र हैं।

5. श्लोक:

अस्माकं गृहे समाजे च, शान्तिं सौख्यं च देहि नः।

भक्तिं शक्तिं च मेधां च, देहि देव नमोऽस्तु ते॥

हे देव! हमारे घर और समाज में शांति और सुख प्रदान कीजिए। हमें भक्ति, शक्ति और सदबुद्धि दीजिए। आपको बार-बार प्रणाम है।

6. श्लोक:

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः। सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभाग्यभवेत्॥

सभी सुखी हों, सभी निरोग रहें, सभी शुभ का दर्शन करें और कोई भी दुःख का भागी न बने।

दोहामयी श्रीहनुमान ध्वज-वन्दना

महावीर ध्वज वन्दना, रामदूत सुखधाम।

संकट हरन हनुमान जी, करुणा के अभिराम॥

बल भक्ति का दैव ध्वज, मंगलमय पहचान।

धर्म विजय का चिह्न यह, देता शुभ सम्मान॥

जहाँ लहरता ध्वज प्रभु, मिटता सकल भय भार।

मंगलमय हो जाता वहाँ, घर समाज संसार॥

रामनाम प्रिय वीर प्रभु, सीता शोक निवार।

अंजनीसुत हनुमान को, नमन है बारम्बार॥

घर समाज में शांति दो, सुख-सद्भाव अपार।

भक्ति शक्ति मेधा मिले, करो कृपा करतार॥

सभी सुखी संसार में, सब हों रोग-विहीन।

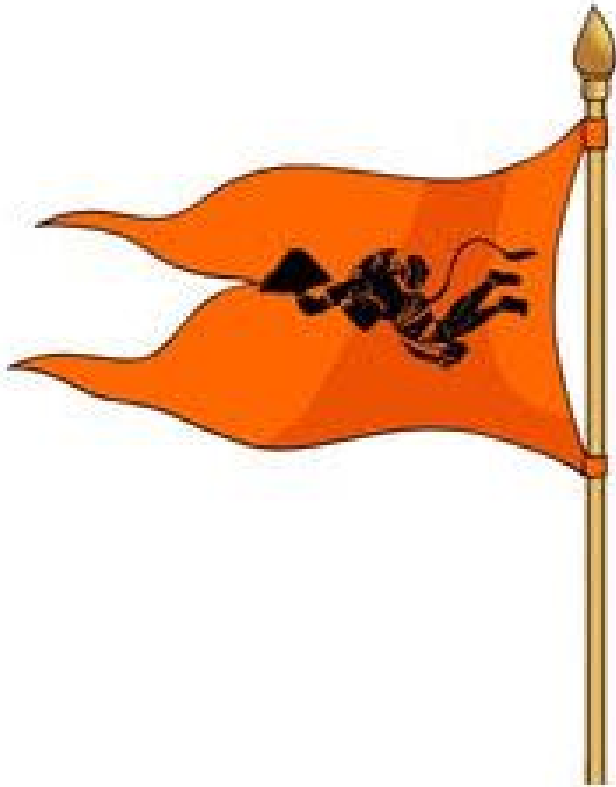
सबका मंगल हो सदा, दुख न पावे दीन॥

इन मंत्रों, संस्कृत स्तुतियों तथा हिन्दी दोहों का आप अपनी पूजा-पद्धति में सरलतापूर्वक प्रयोग कर सकें, इसी प्रयोजन से श्री हनुमान ध्वजा-पूजन की प्रार्थनाएँ यहाँ सुगम रूप में प्रस्तुत की गई हैं।

साभार एवं शुभाशीष

सहित- पंडित नारायण भट्ट.

Sydney, Australia 2026



Shri hanuman ji ke bhajan

कोई देवता न देखा हनुमान जैसा।

कोई योद्धा ना देखा हनुमान जैसा, वीर भी देखे, महावीर भी देखे—
हनुमान जैसा। कोई देवता न देखा हनुमान जैसा।

1. राम-नाम में लीन हनुमंत, भक्तों के सिरमौर,
राम-काज में जीवन अर्पण, भक्ति का है छोर।
त्यागी भी देखे, महात्यागी भी देखे, त्यागी भी देखे, महात्यागी भी देखे
हनुमान जैसा कोई त्यागी न देखा हनुमान जैसा।

2. दीन-दयाल, उदार शिरोमणि—सबका राखते ध्यान.
शरणागत की रक्षा करते—श्रीरामदूत बलावन।
योगी भी देखे महायोगी भी देखे, योगी भी देखे महायोगी भी देखे
हनुमान जैसा कोई योगी न देखा हनुमान जैसा।

3. पद-पंकज-रज लेत बिभीषण, क्षण में संकट तारी,
शब्द-शक्ति में, बुद्धि-बल में- जो हैं अद्भुत भारी।
वीर भी देखे, महावीर भी देखे—हनुमान जैसा
कोई जानी न देखा हनुमान जैसा।

4. संकटमोचन संकट हरते, भगवतन के रखवले,
नाम जपे जो हनुमान का, कटें दुख-अंधियारे॥
ऋषि भी देखे और सिद्ध भी देखे, ऋषि भी देखे और सिद्ध भी देखे
हनुमान जैसा, कोई अद्भुत न देखा—हनुमान जैसा ॥

मंगल मूर्ति मारुति नन्दन

मंगल मूर्ति मारुति नन्दन, सकल अमंगल मूल निकन्दन॥	मंगल मूर्ति मारुति नन्दन
पवन-तनय संतन हितकारी, हृदय विराजत अवध-बिहारी॥	मंगल मूर्ति मारुति नन्दन
मात-पिता गुरु गणपति शारद, शिवा समेत शम्भु शुक-नारद॥	मंगल मूर्ति मारुति नन्दन
चरण-कमल बन्दउँ सब काहू, देहु रामपद नेहु निबाहू॥	मंगल मूर्ति मारुति नन्दन, ॥
जय जय जय हनुमान गोसाईं, कृपा करो गुरुदेव की नाईं॥	मंगल मूर्ति मारुति नन्दन॥
बन्दउँ राम लखन बैदेही, ये तुलसी के परम सनेही॥	मंगल मूर्ति मारुति नन्दन

श्री राम जानकी बैठे हैं मेरे सीने में

नहीं चलाओ बाण व्यंग्य के, ऐ विभीषण, ताना ना सह पाऊँ।

क्यों तोड़ी है यह माला, तुझे ऐ लंकापति बतलाऊँ॥

मुझ में भी है, तुझ में भी है, सब में है, समझाऊँ।

ऐ लंकापति विभीषण, ले देख, मैं तुझको आज दिखाऊँ॥ जय श्री राम...

श्री राम जानकी बैठे हैं मेरे सीने में, देख लो मेरे मन के नगीने में॥ श्री राम जानकी

मुझको कीर्ति न वैभव न यश चाहिए, राम के नाम का मुझको रस चाहिए।

सुख मिले ऐसे अमृत को पीने में, श्री राम जानकी बैठे हैं मेरे सीने में॥

अनमोल कोई भी चीज मेरे काम की नहीं, दिखती अगर उसमें छवि सिया-राम की नहीं॥

राम-रसिया हूँ मैं, राम-सुमिरन करूँ, सिया-राम का सदा ही मैं चिंतन करूँ।

सच्चा आनंद है ऐसे जीने में, श्री राम जानकी बैठे हैं मेरे सीने में॥ श्री राम जानकी बैठे हैं मेरे सीने में॥

फाड़ सीना है सबको ये दिखला दिया, भक्ति होती है कैसी ये दिखला दिया।

कोई मस्ती ना सागर पर मीने में, श्री राम जानकी बैठे हैं मेरे सीने में॥

श्री राम जानकी बैठे हैं मेरे सीने में॥ देख लो मेरे मन के नगीने में॥

दुनिया चले ना श्री राम के बिना

दुनिया चले ना श्री राम के बिना, रामजी चले ना हनुमान के बिना॥

जब से रामायण पढ़ ली है, एक बात मैंने समझ ली है।

रावण मरे ना श्री राम के बिना, लंका जले ना हनुमान के बिना॥

दुनिया चले ना श्री राम के बिना, रामजी चले ना हनुमान के बिना॥

लक्ष्मण का बचना मुश्किल था, कौन बूटी लाने के काबिल था।

लक्ष्मण बचे ना श्री राम के बिना, बूटी मिले ना हनुमान के बिना॥

दुनिया चले ना श्री राम के बिना, रामजी चले ना हनुमान के बिना॥

सीता-हरण की कहानी सुनो, बनवारी मेरी जुबानी सुनो।

वापस मिले ना श्री राम के बिना, पता चले ना हनुमान के बिना॥

दुनिया चले ना श्री राम के बिना, रामजी चले ना हनुमान के बिना॥

बैठे सिंहासन पर श्री रामजी, चरणों में बैठे हैं हनुमान जी।

मुक्ति मिले ना श्री राम के बिना, भक्ति मिले ना हनुमान के बिना॥

दुनिया चले ना श्री राम के बिना, रामजी चले ना हनुमान के बिना॥

पवनसुत विनती बारम्बार

हे दुःख-भंजन मारुति नन्दन, सुन लो मेरी पुकार।

पवनसुत विनती बारम्बार, पवनसुत विनती बारम्बार॥

१: अष्ट सिद्धि नव निधि के दाता, अष्ट सिद्धि नव निधि के दाता।

दुखियों के तुम भाग्य-विधाता, दुखियों के तुम भाग्य-विधाता॥

सिया-राम के काज सँवारें, मेरा कर उद्धार। पवनसुत विनती बारम्बार, पवनसुत विनती बारम्बार॥

हे दुःख-भंजन मारुति नन्दन, सुन लो मेरी पुकार॥

२: अपरम्पार है शक्ति तुम्हारी, अपरम्पार है शक्ति तुम्हारी।

तुम पर रीझे अवध-बिहारी, तुम पर रीझे अवध-बिहारी॥

भक्ति-भाव से ध्याऊँ तोहे, भक्ति-भाव से ध्याऊँ तोहे।

कर दुखियों से पार। पवनसुत विनती बारम्बार॥

हे दुःख-भंजन मारुति नन्दन, सुन लो मेरी पुकार। पवनसुत विनती बारम्बार॥२॥

३: जपूँ निरन्तर नाम तिहारा, अब नहीं छोडूँ तेरा द्वार।

अब नहीं छोडूँ तेरा द्वार॥ राम-भक्त मोहे शरण में लीजे,

राम-भक्त मोहे शरण में लीजे। भव-सागर से तार। पवनसुत विनती बारम्बार॥

हे दुःख-भंजन मारुति नन्दन, सुन लो मेरी पुकार। पवनसुत विनती बारम्बार॥२॥

जय जय जय हनुमान गोसाईं

बेगि हरो हनुमान महाप्रभु, जो कछु संकट होय हमारो।

कौन सो संकट मोर गरीब को, जो तुमसों नहीं जात है टारो॥

जय जय जय हनुमान गोसाईं, कृपा करो महाराज॥

१: तन में तुम्हारे शक्ति विराजे, मन भक्ति से भीना।

जो जन तुम्हारी शरण में आये, दुःख-दरद हर लीना।

हनुमत, दुःख-दरद हर लीना॥

महावीर प्रभु, हम दुखियान के, तुम हो गरीब-निवाज हनुमत।

जय जय जय हनुमान गोसाईं, कृपा करो महाराज॥२॥

२: राम, लखन, वैदेही तुम पर, सदा रहे हरषाये।

हृदय चीरके राम-सिया का, दर्शन दिया कराय हनुमत॥२॥

दो कर जोड़ अरज हनुमन्ता, कहियो प्रभु से आज हनुमत।

कहियो प्रभु से आज हनुमत॥ जय जय जय हनुमान गोसाईं,

कृपा करो महाराज॥३॥ जय जय जय हनुमान गोसाईं॥

बजरंगबली मेरी नाव चली

बजरंगबली मेरी नाव चली, मेरी नाव को पार लगा देना।
मुझे रोग ने, शोक ने घेर लिया, सन्ताप हृदय का मिटा देना॥ बजरंगबली मेरी नाव चली...॥

मैं दास तो आपका जन्म से हूँ, बालक और शिष्य भी धर्म से हूँ।
बेशर्म विमुख निज कर्म से हूँ, चित्त से मेरा दोष भुला देना॥ बजरंगबली मेरी नाव चली...॥

निर्बल, गरीब और दीन हूँ मैं, निज कर्म-क्रिया गतिशील हूँ मैं।
बलवीर तेरे अधीन हूँ मैं, मेरी बिगड़ी बात बना देना॥ बजरंगबली मेरी नाव चली...॥

बल देकर मुझे निर्भय कर दो, यश-शक्ति मेरी अक्षय कर दो।
मेरा जीवन अमृतमय कर दो, संजीवनी लाय पिला देना॥ बजरंगबली मेरी नाव चली...॥

करुणानिधि नाम तो आपका है, शरणागत राधेश्याम भी है।
छोटा सा है एक काम मेरा, श्रीराम से मोहे मिला देना॥ बजरंगबली मेरी नाव चली...॥

वीर हनुमाना अति बलवाना

वीर हनुमाना अति बलवाना, राम नाम रसियो रे, प्रभु मन बसियो रे॥२॥

जो कोई आवे, अरज लगावे, सबकी सुनियो रे, प्रभु मन बसियो रे॥२॥

वीर हनुमाना अति बलवाना...॥

बजरंग बाला फेरू थारी माला, संकट हरियो रे, प्रभु मन बसियो रे॥२॥

वीर हनुमाना अति बलवाना...॥

ना कोई संगी, हाथ की तंगी, जल्दी हरियो रे, प्रभु मन बसियो रे॥२॥

वीर हनुमाना अति बलवाना...॥

अरजी हमारी, मरजी तुम्हारी, कृपा करियो रे, प्रभु मन बसियो रे॥२॥

वीर हनुमाना अति बलवाना...॥

रामजी का प्यारा, सिया का दुलारा, संकट हरियो रे, प्रभु मन बसियो रे॥२॥

वीर हनुमाना अति बलवाना...॥

आरती कीजै हनुमान लला की

आरती कीजै हनुमान लला की, दुष्ट दलन रघुनाथ कला की-2 आरती कीजै

1-जाके बल से गिरिवर कांपे, रोग दोष जाके निकट न झांके

अंजनी पुत्र महाबलदायी, संतन के प्रभु सदा सहाई,

आरती कीजै हनुमान लला की.

2-दे बीरा रघुनाथ पठाए, लंका जारी सिया सुध लाए

लंका सो कोट समुद्र सी खाई, जात पवनसुत बार न लाई.

आरती कीजै हनुमान लला की.

3- लंका जारी असुर संहारे, सियारामजी के काज संवारे

लक्ष्मण मूर्छित पड़े सकारे, आणि संजीवन प्राण उबारे.

आरती कीजै हनुमान लला की.

4- पैठी पताल तोरि जम कारे, अहिरावण की भुजा उखाड़े

बाएं भुजा असुरदल मारे, दाहिने भुजा संतजन तारे.

आरती कीजै हनुमान लला की

5-सुर नर मुनि जन आरती उतारे, अंजनी जय जय जय हनुमान उचारे

कंचन थार कपूर लौ छाई, आरती करत अंजना माई.

आरती कीजै हनुमान लला की.

6-जो हनुमान जी की आरती गावे, बसी बैकुंठ परमपद पावै

आरती कीजै हनुमान लला की, दुष्ट दलन रघुनाथ...

आरती कीजै हनुमान लला की, दुष्ट दलन रघुनाथ कला की

आरति श्रीरामायनजी की।

आरति श्रीरामायनजी की।, कीरति कलित ललित सिय पी की॥

1- गावत ब्रह्मादिक मुनि नारद।बालमीक बिग्यान-बिसारद॥

सुक सनकादि सेष अरु सारद। बरनि पवनसुत कीरति नीकी॥

आरति श्रीरामायनजी की ...(2)

2- गावत बेद पुरान अष्टदस। छहो सास्त्र सब ग्रन्थन को रस॥

मुनि जन धन संतन को सरबस। सार अंस संमत सबही की॥

आरति श्रीरामायनजी की ...(2)

3- गावत संतत संभु भवानी। अरु घटसंभव मुनि बिग्यानी॥

ब्यास आदि कबिबर्ज बखानी। काकभुसुंडि गरुड के ही की॥

आरति श्रीरामायनजी की ..(2).

4- कलि मल हरनि विषय रस फीकी। सुभग सिंगार मुक्ति जुबती की॥
दलन रोग भव मूरि अमी की। तात मात सब बिधि तुलसी की॥

हे रघुवर तेरी आरती गाऊँ

हे रघुवर तेरी आरती गाऊँ, आरती गाऊँ, प्यारे तुमको रिझाऊँ॥

शीश पे रघुकुल मुकुट विराजे, गले वैजयंती माला साजे।

चरणों में तेरे पुष्प चढ़ाऊँ, हे रघुवर तेरी आरती गाऊँ॥

बाएँ शोभित हैं जगजननी, चरण चाँपत हैं सुत अंजनी।

में सियावर तेरा दास कहाऊँ, हे रघुवर तेरी आरती गाऊँ॥

लखन लाल जी विराजें दाएँ, भरत-शत्रुघ्न बलि-बलि जाएँ।

में भी बलिहारी तुम पर जाऊँ, हे रघुवर तेरी आरती गाऊँ॥

दीनजनों के आप हो रक्षक, दूर करो दुःख, हे जगपालक।

चरणों में तेरे शीश झुकाऊँ, हे रघुवर तेरी आरती गाऊँ॥

बालाजी की आरती:

ॐ जय हनुमत वीरा

ॐ जय हनुमत वीरा, स्वामी जय हनुमत वीरा।

संकट-मोचन स्वामी, तुम हो रणधीरा॥ ॥ ॐ जय हनुमत वीरा॥

पवनपुत्र अंजनीसुत, महिमा अति भारी।

प्रेत बाधा हर लेते, संकट भय हारी॥ ॐ जय हनुमत वीरा॥

श्रीराम नाम तुम्हें प्यारा, भक्ति सुखकारी।

जय हनुमान दयाला, भव-बन्धन हारी॥ ॐ जय हनुमत वीरा॥

बाल समय में तुमने, रवि को भक्ष लिया।

देवन स्तुति कीन्ही, तुरतहिं छोड़ दियो॥ ॥ ॐ जय हनुमत वीरा॥

कपि सुग्रीव राम संग, मैत्री करवाई।

बाली गर्व मिटायो, कीर्ति जग छाई॥ ॐ जय हनुमत वीरा॥

श्री हनुमान पुष्पाञ्जलि: Shri Hanumān Pushpāñjali

ॐ रामदूताय विद्महे, वायुपुत्राय धीमहि।

तन्नो हनुमान् प्रचोदयात्॥

अञ्जनीगर्भसम्भूतं, रामकार्यपरायणम्।

भक्तानां संकटत्रातारं, हनूमन्तं नमाम्यहम्॥

महावीरं महाकायं, सूर्यकोटिसमप्रभम्।

रामभक्तं दयासिन्धुं, हनूमन्तं नमाम्यहम्॥

बुद्धिर्बलं यशो धैर्यं, निर्भयत्वमरोगता।

अजाड्यं वाक्पटुत्वं च, हनूमत्स्मरणाद्भवेत्॥

कायेन वाचा मनसेन्द्रि यैर्वा, बुद्ध्यात्मना वा प्रकृतेः स्वभावात्।

करोमि यद् यत् सकलं परस्मै, नारायणायेति समर्पयामि ॥

सदा शिवायेति समर्पयामि ॥ जगदम्बिकायेति समर्पयामि ।

रघुनन्दनायेति समर्पयामि । यदुनन्दनायेति समर्पयामि ।

कपीश्वरायेति समर्पयामि.

एतानि पुष्पाणि ॐ श्रीहनुमते नमः। समर्पयामि॥ श्री हनुमान जी को पुष्पाञ्जलि समर्पित है ॥

श्री हनुमान जी की उपासना और साधना

भक्तों के लिए सरल मार्गदर्शिका

श्री हनुमान जी शक्ति, साहस, भक्ति, अनुशासन, विनम्रता और श्रीराम जी के प्रति पूर्ण श्रद्धा के दिव्य प्रतीक हैं। वे हमें सिखाते हैं कि सच्ची भक्ति, सही प्रयास और आन्तरिक विश्वास के सामने कोई भी समस्या बड़ी नहीं होती।

सच्ची हनुमान उपासना दूसरों को हानि पहुँचाने, स्वार्थपूर्ण इच्छाओं की पूर्ति करने या भय उत्पन्न करने के लिए नहीं होती। यह संरक्षण, साहस, मानसिक शांति, सेवा, भक्ति और धर्ममय जीवन का पवित्र मार्ग है।

श्री हनुमान जी की उपासना कोई भी भक्त श्रद्धा और शुद्ध हृदय से कर सकता है। उनकी कृपा प्राप्त करने के लिए जटिल विधियों की आवश्यकता नहीं है। सरल प्रार्थना, श्रीराम जी का सच्चा स्मरण और हनुमान चालीसा का नियमित पाठ अधिकांश भक्तों के लिए अत्यन्त फलदायी है। विशेष तांत्रिक अथवा गहन साधना केवल योग्य गुरु के मार्गदर्शन में ही करनी चाहिए।

सरल दैनिक पूजा के लिए भक्त स्नान कर स्वच्छ वस्त्र धारण करें। किसी स्वच्छ स्थान पर श्री हनुमान जी के चित्र या मूर्ति के सामने बैठें, दीपक जलाएँ और अपनी सामर्थ्य के अनुसार फूल, फल, मिठाई, गुड़, नारियल, लड्डू या चूरमा अर्पित करें। पूजा के समय श्रीराम जी, माता सीता और श्री हनुमान जी का विनम्रता और भक्ति से स्मरण करें।

एक सरल प्रार्थना इस प्रकार की जा सकती है—

हे श्री हनुमान जी, मुझे शक्ति, साहस, बुद्धि, भक्ति और रक्षा प्रदान करें। मेरे जीवन से भय, नकारात्मकता और बाधाओं को दूर करें तथा मुझे धर्म के मार्ग पर चलने की प्रेरणा दें।

इसके बाद भक्त हनुमान चालीसा, बजरंग बाण, संकटमोचन हनुमान अष्टक, श्रीराम नाम का पाठ कर सकते हैं या सरल रूप से यह मंत्र जप सकते हैं—

ॐ हनुमते नमः॥

इस मंत्र का प्रतिदिन 11, 21 या 108 बार जप साहस, आत्मविश्वास, एकाग्रता और आन्तरिक स्थिरता के लिए किया जा सकता है।

भय, भ्रम, कठिनाई या मानसिक अशांति के समय भक्त शान्त होकर इस प्रकार प्रार्थना कर सकते हैं—

हे हनुमान जी, संकटमोचन प्रभु, मेरी रक्षा करें, मेरा मार्गदर्शन करें और मुझे इस परिस्थिति का सामना श्रद्धा, साहस और बुद्धि के साथ करने की शक्ति दें।

किसी महत्वपूर्ण कार्य, अध्ययन, व्यवसायिक निर्णय, यात्रा, पारिवारिक उत्तरदायित्व या संस्कार से पहले श्री रामदूत हनुमान जी का स्मरण कर यह प्रार्थना की जा सकती है—

श्री रामदूत हनुमान जी, इस कार्य पर अपनी कृपा करें। यह कार्य सत्य, बुद्धि, ईमानदारी और सफलता के साथ पूर्ण हो।

हनुमान जी की उपासना केवल पूजा-विधि तक सीमित नहीं है। उनका जीवन ही सबसे बड़ा उपदेश है। वे हमें विनम्रता के साथ शक्ति, अनुशासन के साथ पराक्रम, भक्ति के साथ ज्ञान, अहंकार रहित सेवा, गर्व रहित साहस, संदेह रहित श्रद्धा और श्रीराम जी के प्रति समर्पण से सफलता प्राप्त करना सिखाते हैं।

अधिकांश परिवारों और भक्तों के लिए एक सरल नियम पर्याप्त है – प्रत्येक मंगलवार या शनिवार को श्री हनुमान जी के सामने दीपक जलाएँ, सिंदूर, फूल, फल या मिठाई अर्पित करें, हनुमान चालीसा का पाठ करें, “ॐ हनुमते नमः” मंत्र का 11 या 21 बार जप करें, शक्ति, भक्ति, रक्षा और बुद्धि की प्रार्थना करें तथा अंत में श्रीराम नाम से पूजा पूर्ण करें।

श्री हनुमान जी की सबसे बड़ी कृपा केवल समस्याओं का दूर होना नहीं है, बल्कि जीवन का सामना भक्ति, आत्मविश्वास और धर्म के साथ करने की शक्ति प्राप्त होना है। जो भक्त श्रद्धा, शुद्धता और भक्ति से उनका स्मरण करते हैं, उन्हें साहस, शांति और दिव्य सहारा प्राप्त होता है।

श्री हनुमान जी की उन्नत साधना एवं मंत्र-अनुष्ठान

अध्ययन, संदर्भ और गुरु-मार्गदर्शन के लिए

श्री हनुमान जी ब्रह्मचर्य, बल, साहस, निर्भयता, विनम्रता, सेवा और श्रीराम जी के प्रति पूर्ण समर्पण के दिव्य स्वरूप हैं। उनकी साधना केवल संकटों को दूर करने के लिए नहीं, बल्कि आन्तरिक अनुशासन, श्रद्धा, स्पष्टता, आत्मबल और आध्यात्मिक शक्ति को विकसित करने का पवित्र मार्ग है।

सामान्य भक्तों के लिए हनुमान चालीसा, श्रीराम नाम, बजरंग बाण, संकटमोचन हनुमान अष्टक और सुन्दरकाण्ड का पाठ अत्यन्त शुभ और पर्याप्त माना गया है। परन्तु कुछ हनुमान साधनाएँ तांत्रिक अथवा विशेष मंत्र-अनुष्ठान परम्परा से सम्बद्ध होती हैं। इन्हें सामान्य प्रयोग या परीक्षण के रूप में नहीं करना चाहिए। ऐसी साधनाओं के लिए शुद्धता, संयम, सही उच्चारण, साधना-नियम और सबसे बढ़कर योग्य गुरु का मार्गदर्शन आवश्यक है। यहाँ दिए गए मंत्र और साधना-संबंधी विवरण केवल अध्ययन, संदर्भ और भक्तिपूर्ण जानकारी के उद्देश्य से प्रस्तुत हैं, न कि बिना मार्गदर्शन के प्रयोग करने के लिए।

उन्नत हनुमान साधना से पहले आवश्यक मार्गदर्शन

उन्नत साधना प्रारम्भ करने से पूर्व साधक को इन बातों का विशेष ध्यान रखना चाहिए—

उन्नत साधना केवल गुरु के मार्गदर्शन में करनी चाहिए।

जहाँ आवश्यक हो, मंत्र-दीक्षा अवश्य लेनी चाहिए।

साधना का उद्देश्य शुद्ध, सात्त्विक और धर्ममय होना चाहिए।

मंत्र, तंत्र या पूजा का उपयोग ईर्ष्या, बदला, अहंकार या किसी को हानि पहुँचाने के लिए कभी नहीं करना चाहिए।

श्री हनुमान जी भक्ति, सत्य, विनम्रता और सेवा से प्रसन्न होते हैं।

हनुमान जी की साधना में श्रीराम जी और माता सीता का स्मरण सदैव साथ रखना चाहिए।

साधना काल में भोजन, वाणी, शरीर और मन की शुद्धता बनाए रखनी चाहिए।

ब्रह्मचर्य, आत्म-संयम और अनुशासन हनुमान साधना में विशेष महत्त्व रखते हैं।

मूल उन्नत हनुमान साधना-विधि

केवल गुरु-मार्गदर्शन में.

परम्परागत उन्नत साधना में श्री हनुमान जी की पूजा लाल वस्त्र, लाल आसन, सिंदूर, तिल के तेल, पुष्प, दीपक और सात्त्विक नैवेद्य से की जाती है। साधक एकाग्र होकर श्रद्धा और भक्ति से श्री हनुमान जी का आवाहन करता है।

इस साधना का उद्देश्य साहस, संरक्षण, मार्गदर्शन और धर्मयुक्त कार्यों की सिद्धि प्राप्त करना है।

ध्यान मंत्र

उद्यन्मार्तण्डकोटि-प्रकट-रुचियुतं, चारुवीरासनस्थम्।
मौञ्जीयज्ञोपवीतारुण-रुचिर-शिखा-शोभितं, कुण्डलाङ्कम्॥

भक्तानामिष्टदं तं, प्रणत-मुनिजनं, वेदनाद-प्रमोदम्।
ध्यायेद् नित्यं विधेयं, कुलपतिं गोष्पदीभूत-वारिम्॥

अर्थ:

साधक को श्री हनुमान जी का ध्यान करना चाहिए, जिनका तेज करोड़ों सूर्यों के समान प्रकाशित है, जो वीरासन में विराजमान हैं, यज्ञोपवीत धारण किए हुए हैं, जिनकी शिखा और स्वरूप दिव्य तेज से सुशोभित हैं, जो भक्तों की मनोकामना पूर्ण करने वाले, मुनियों द्वारा वन्दित, वेद-ध्वनि से प्रसन्न होने वाले, वानरों के अधिपति और समुद्र को गो-पद के समान लघु कर देने वाले हैं।

मुख्य मंत्र: ॐ नमो हनुमन्ताय आवेशय आवेशय स्वाहा॥

भावार्थ:

यह मंत्र विशेष हनुमान अनुष्ठान में प्रयुक्त माना जाता है। इसका अभ्यास केवल योग्य गुरु के निर्देश और उचित विधि से ही करना चाहिए।

२. आत्मविश्वास और आन्तरिक शक्ति के लिए साधना

यह साधना उन लोगों के लिए परम्परा में कही जाती है जो अचानक आई समस्याओं, भय, अस्थिरता या आत्मविश्वास की कमी से विचलित हो जाते हैं।

मंत्र: ॐ हुं ॐ हुं ॐ हनुमते फट्॥

सरल अर्थ:

हे हनुमान जी! मेरे भीतर साहस, रक्षा, स्थिरता और आत्मबल जाग्रत करें।

यह मंत्र निश्चय, निर्भयता और मन की दृढ़ता से सम्बद्ध माना जाता है।

३. धर्मयुक्त कार्यों की सफलता के लिए साधना

यह साधना महत्वपूर्ण कार्य, पारिवारिक उत्तरदायित्व, सेवा, व्यवसाय, सामाजिक कार्य या धर्ममय प्रयासों में आने वाली बाधाओं को दूर करने के लिए परम्परागत रूप से कही गई है।

मंत्र: ॐ नमो भगवते सर्वग्रहान्, भूत-भविष्य-वर्तमान
दूरस्थ-समीपस्थान् छिन्धि छिन्धि, भिन्धि भिन्धि।

सर्वकाल-दुष्टबुद्धीन् उच्चाटय उच्चाटय।

परबलान् शोभय शोभय। मम सर्वकार्याणि साधय साधय।

ॐ नमो हनुमते ॐ हां ह्रीं हूं फट्।

देहि ॐ शिवसिद्धिम्। ॐ हां ॐ ह्रीं ॐ हूं ॐ हैं ॐ हौं हः स्वाहा॥

सरल अर्थ:

हे भक्त-रक्षक श्री हनुमान जी! नकारात्मक प्रभावों को दूर करें, हानिकारक संकल्पों को शांत करें, विरोधी बाधाओं को निष्प्रभावी करें और मेरे धर्मयुक्त कार्यों को पूर्णता प्रदान करें।

इसे केवल धर्ममय भाव से समझना चाहिए – किसी को हानि पहुँचाने के लिए नहीं, बल्कि शुभ कार्यों की बाधाएँ दूर करने के लिए।

४. आकस्मिक संकटों से निवृत्ति के लिए साधना

यह साधना अचानक उत्पन्न बाधाओं, भय, नकारात्मकता या अप्रत्याशित कठिनाइयों से राहत के भाव से सम्बद्ध मानी जाती है।

मंत्र: ॐ नमो हनुमते परकृत-यन्त्र-मन्त्र पराहंकार भूत-प्रेत-पिशाच परदृष्टि

सर्वविघ्न-मार्जन-हेतु।

विद्या-सर्वोग्र-भयान् निवारय निवारय। वध वध, लुण्ठ लुण्ठ, पच पच, विलुञ्च विलुञ्च।

किलि किलि सर्वकुयन्त्राणि दुष्टवाचम्। ॐ ह्रीं ह्रीं हूं फट् स्वाहा॥

सरल अर्थ:

हे हनुमान जी! सभी बाधाओं, भय, नकारात्मकता, बुरी दृष्टि, हानिकारक वाणी और अशुभ प्रभावों को दूर करें। भक्त की रक्षा करें और भीतर-बाहर की नकारात्मकता को नष्ट करें।

५. वैर, भय और न्यायिक कठिनाइयों से रक्षा

केवल शुद्ध भाव से

मूल परम्परा में शत्रु, भय, विवाद और न्यायालय-संबंधी कठिनाइयों से रक्षा के लिए भी कुछ मंत्र मिलते हैं। ऐसे मंत्रों का उपयोग कभी भी घृणा, प्रतिशोध या अहंकार से नहीं करना चाहिए। इन्हें केवल रक्षा, न्याय, साहस और धर्मयुक्त समाधान की प्रार्थना के रूप में समझना चाहिए।

मंत्र: ॐ पूर्वकपिमुखाय पञ्चमुख-हनुमते टं टं टं टं टं सकल-शत्रु-संहारणाय स्वाहा॥

सरल अर्थ:

पञ्चमुख हनुमान जी को प्रणाम। वे सभी हानिकारक शक्तियों, विरोधी भावनाओं और भयावह बाधाओं को अपनी दिव्य रक्षा से शांत और निष्प्रभावी करें।

६. भूत-प्रेत, भय और नकारात्मक ऊर्जाओं से रक्षा

केवल गुरु-मार्गदर्शन में

यह भाग अधिक गहन तांत्रिक परम्परा से सम्बद्ध माना जाता है। सामान्य भक्तों को इसे सहज रूप से प्रयोग नहीं करना चाहिए। अधिकांश लोगों के लिए हनुमान चालीसा, बजरंग बाण, सुन्दरकाण्ड और श्रीराम नाम ही सुरक्षित और पर्याप्त हैं।

मंत्र: ॐ ऐं श्रीं ह्रां ह्रीं हूं ह्रौं हः। ॐ नमो भगवते महाबल-पराक्रमाय।

भूत-प्रेत-पिशाच ब्रह्मराक्षस शाकिनी डाकिनी यक्षिणी पूतना-मारी महामारि
राक्षस भैरव वेताल ग्रह-राक्षसादिकान्। क्षणेन हन हन, भञ्जय भञ्जय,
मारय मारय, शिक्षय शिक्षय। महामाहेश्वर रुद्रावतार ॐ हं फट् स्वाहा।

ॐ नमो भगवते हनुमदाख्याय रुद्राय सर्वदुष्टजनमुख-स्तम्भनं
कुरु कुरु स्वाहा। ॐ ह्रां ह्रीं ह्रीं ठं ठं ठं फट् स्वाहा॥

सरल अर्थ:

हे महाबली श्री हनुमान जी! हे रुद्रावतार! आप भक्तों के रक्षक हैं। भय, हानिकारक ऊर्जाओं, नकारात्मक शक्तियों और बाधाओं को दूर करें तथा भक्त की दिव्य बल से रक्षा करें।

७. हनुमान मंत्र चमत्कार अनुष्ठान

परम्परागत ग्रंथों में उन्नत साधकों के लिए हनुमान मंत्र चमत्कार अनुष्ठान का उल्लेख मिलता है। नीचे दिए गए मंत्र अध्ययन और गुरु-मार्गदर्शन के लिए प्रस्तुत हैं।

मंत्र १

ॐ नमो हनुमते रुद्रावताराय विश्वरूपाय अमितविक्रमाय प्रकटपराक्रमाय
महाबलाशय सूर्यकोटि-समप्रभाय रामदूताय स्वाहा॥

अर्थ:

रुद्रावतार, विश्वरूप, अमित पराक्रमी, करोड़ों सूर्यों के समान तेजस्वी और श्रीराम के दिव्य दूत
श्री हनुमान जी को प्रणाम।

मंत्र २

ॐ नमो हनुमते रुद्रावताराय सर्वशत्रु-संहारणाय सर्ववशीकरणाय रामदूताय स्वाहा॥

अर्थ:

रुद्रावतार और श्रीरामदूत हनुमान जी को प्रणाम, जो विरोधी शक्तियों को शांत करते हैं और सभी स्थितियों को दैवी अनुशासन में लाते हैं।

मंत्र ३

ॐ नमो हनुमते रुद्रावताराय भक्तजन-मनःकल्पना-कल्पद्रुमाय
दुष्टमनोरथ-स्तम्भनाय प्रभञ्जन-प्राण-प्रियाय महाबल-पराक्रमाय
महाविपत्ति-निवारणाय पुत्र-पौत्र-धन-धान्यादि विविध-सम्पत्-प्रदाय
रामदूताय स्वाहा॥

अर्थ:

श्री हनुमान जी को प्रणाम, जो भक्तों की शुभ इच्छाओं को पूर्ण करने वाले कल्पवृक्ष हैं, दुष्ट संकल्पों को रोकते हैं, महान विपत्तियों को दूर करते हैं और परिवार, समृद्धि, संरक्षण तथा कल्याण प्रदान करते हैं।

मंत्र ४

ॐ नमो हनुमते रुद्रावताराय परयन्त्र-मन्त्र-तन्त्र-त्राटक-नाशकाय
सर्वज्वर-छेदकाय सर्वव्याधि-निकृन्तकाय सर्वभय-प्रशमनाय
सर्वदुष्टमुख-स्तम्भनाय सर्वकार्य-सिद्धि-प्रदाय रामदूताय स्वाहा॥

अर्थ:

श्री हनुमान जी को प्रणाम, जो हानिकारक यन्त्र, मन्त्र, तन्त्र और नकारात्मक प्रयोगों का नाश

करते हैं; ज्वर, रोग, भय और हानिकारक वाणी को शांत करते हैं तथा धर्मयुक्त कार्यों की सिद्धि प्रदान करते हैं।

मंत्र ५

ॐ नमो हनुमते रुद्रावताराय देव-दानव-यक्ष-राक्षस भूत-प्रेत-पिशाच-डाकिनी
दुष्टग्रह-बन्धनाय स्वाहा॥

अर्थ:

रुद्रावतार श्री हनुमान जी को प्रणाम, जो हानिकारक शक्तियों, नकारात्मक ऊर्जाओं और अशुभ प्रभावों को रोकते और नियंत्रित करते हैं।

मंत्र ६

ॐ नमो हनुमते रुद्रावताराय पञ्चवदनाय पश्चिममुखे गरुडाय
सकलविघ्न-निवारणाय रामदूताय स्वाहा॥

अर्थ:

पञ्चवक्त्र हनुमान जी को प्रणाम, जिनका गरुड़ स्वरूप बाधाओं, विष-समान नकारात्मकता और भय को दूर करता है।

सामान्य भक्तों के लिए सुरक्षित और सरल साधना

सामान्य गृहस्थ भक्तों के लिए निम्न साधना अधिक उपयुक्त और सुरक्षित है—

प्रतिदिन या प्रत्येक मंगलवार/शनिवार को हनुमान चालीसा का पाठ करें।

श्रीराम नाम का जप करें।

नीचे दिए गए मंत्रों में से किसी एक का श्रद्धा से जप करें—

ॐ हनुमते नमः॥ या

श्रीराम जय राम जय जय राम॥

श्री हनुमान जी को सिंदूर, फूल, फल, गुड़, चना या लड्डू श्रद्धा से अर्पित करें।

सुन्दरकाण्ड का पाठ या श्रवण करें।

साहस, रक्षा, भक्ति, स्पष्ट बुद्धि और धर्ममय जीवन के लिए प्रार्थना करें।

समापन एवं सावधानी-संदेश

उन्नत हनुमान साधना अत्यन्त शक्तिशाली और प्रभावशाली मानी जाती है, इसलिए इसे सदैव विनम्रता, शुद्धता, संयम और योग्य गुरु के मार्गदर्शन में ही अपनाना चाहिए। हनुमान उपासना का वास्तविक उद्देश्य दूसरों पर नियंत्रण प्राप्त करना नहीं, बल्कि अपने मन, इन्द्रियों, अहंकार और दुर्बलताओं पर विजय प्राप्त करना है। श्री हनुमान जी की कृपा से साधक में अहंकार रहित साहस, विनम्रता सहित शक्ति, धर्ममय बुद्धि और श्रीराम जी के प्रति पूर्ण भक्ति जाग्रत होती है।

यह लेख उपलब्ध पारम्परिक संदर्भों, प्रकाशित सामग्री और भक्तिपरक अध्ययन के आधार पर केवल जानकारी, श्रद्धा और धार्मिक अध्ययन के उद्देश्य से संकलित किया गया है। इसमें वर्णित उन्नत साधना-पद्धतियाँ और मंत्र सामान्य प्रयोग या परीक्षण के लिए नहीं हैं। इन्हें बिना योग्य गुरु के मार्गदर्शन, दीक्षा, सही उच्चारण, शुद्ध संकल्प और व्यक्तिगत उपयुक्तता की पुष्टि के बिना नहीं करना चाहिए।

इन साधनाओं के अनुचित प्रयोग, गलत उच्चारण, गलत समझ, अहंकारपूर्ण उद्देश्य या बिना मार्गदर्शन के अभ्यास से यदि किसी प्रकार की हानि, अशांति, भ्रम या प्रतिकूल प्रभाव उत्पन्न होता है, तो इसके लिए संकलनकर्ता, प्रकाशक या सम्बद्ध व्यक्ति उत्तरदायी नहीं होंगे। अतः पाठकों से विनम्र निवेदन है कि किसी भी उन्नत मंत्र, तंत्र या साधना-अनुष्ठान से पहले योग्य गुरु से मार्गदर्शन अवश्य प्राप्त करें और हनुमान जी की उपासना को सदैव भक्ति, सेवा, आत्म-संयम और श्रीराम-समर्पण के मार्ग के रूप में ही अपनाएँ।

जय श्रीराम। जय हनुमान जी।

श्री हनुमान चालीसा - नेपाली

श्री हनुमान जी को उपासना किन ॥

हनुमान अंजनी सूनु वायुपुत्रो महाबलः। रामेष्टः फाल्गुनसखा पिङ्गाक्षोऽमित विक्रमः॥

उदधिक्रमणश्चैव सीता शोकविनाशनः। लक्ष्मणप्राणदाता च दशग्रीवस्य दर्पहा॥

एवं द्वादश नामानि कपीन्द्रस्य महात्मनः। सायंकाले प्रबोधे च यात्राकाले च यः पठेत्॥

तस्य सर्वभयं नास्ति रणे च विजयी भवेत्।

राजद्वारे गह्वरे च भयं नास्ति कदाचन ॥ (आनंद रामायण 8/3/8-11)

आनंद रामायण को यो द्वादश नामावली मा हनुमान जी को दिव्य स्वाभाव को प्रस्ट चित्र हामीले पाऊँ छौं। हनुमान अर्थात जसले आफ्नो अभिमान माथि विजय प्राप्त गरी सके को छ. जो आमा अंजनी को पुत्र र वायु भगवन को पुत्र को रूप मा ख्याति प्राप्त गरी अत्यंत बलशाली हुनुहुन्छ। भगवान् श्री राम को प्रिय भक्त र अर्जुन को मित्र हुनुहुन्छ।

श्री राम कार्य अर्थात समाज सेवा को लागि सधैं तत्पर श्री हनुमान जी ले आमा सीता को खोजी गर्न। समुद्र लंघन। लंका जस्तो दुर्गम क्षेत्र मा प्रवेश गरी विभीषण लाई उपदेश। सीता जी लाई आत्म विश्वास। लंका दहन जस्ता असंभव कार्य गर्नु भयो। सुग्रीव र विभीषण लाई राज्य प्रदान गर्नु भयो र पटक पटक श्री राम लक्ष्मण भरत आदि को रक्षा पनि गर्नु भयो।

उहाँ अष्ट सिद्धि र नौ निधि को वरदान दिन सक्नु हुन्छ। उहाँ ज्ञान। विज्ञान। भक्ति। वैराग्य ले परिपूर्ण हुनुहुन्छ। सेवा। समर्पण। विनम्रता। जस्ता आदर्श र सामाजिक गुण हरु को समुद्र नै हुनुहुन्छ। श्री हनुमान जी को उपासना गर्दा यी सबै गुण भक्त ले प्राप्त गर्न सक्छ।

संपादक - पंडित नारायण भट्ट शास्त्री 61430338770

सह संपादक: महादेव पंत

लोकार्पण:- Published on Ram Navami 30th April 2023 Sydney Australia

श्री हनुमान चालीसा - नेपाली

संत श्री तुलसीदास ज्यू द्वारा रचित हनुमान चालीसा को नेपाली पद्यानुवाद

दोहा:- श्री गुरु चरण सरोज रज, निज मस्तक मा धारि

भन्छौं रघुवर बिमल यश, दिन्छ पदारथ चार।

बुद्धि हीन बल हीन हामी, सुमिरौं पवन कुमार

बल बुद्धि विद्या देऊ मलाई, हरि कन दोष विकार.

जय सिया राम जय, जय हनुमान

जय हनुमान गुण ज्ञान को सागर, जय कपीस तिनै लोक उजागर -1

राम दूत अतुलित बल धाम, अंजनी पुत्र पवन सुत नाम -2

महाबीर विक्रम बजरंगी, कुमति निवारि सुमति को संगी-3

कंचन वर्ण र सुन्दर भेष, कान मा कुंडल घुमेको केश-4

जय सिया राम जय, जय हनुमान

हाथ मा वज्र र ध्वजा सुहाउने, कांध मा मुंज जनेऊ लगाउने -5

शंकर पुत्र र केशरी नंदन, तेज प्रताप ले विश्व विमोहन -6

विद्यावान गुणी अति तत्पर , राम कार्य गर्ने नित आतुर -7

प्रभु चरित्र रस नित्य कान मा, राम जानकी लखन छ उर मा-8

जय सिया राम जय, जय हनुमान

सूक्ष्म रूप लिई सिता मनायो, बिकट रूप लिई लंका जलायो -9

भीम रूप लिई राक्षस माज्यो , राम चंद्र को काम संभाल्यो -10

सँजीवनि ल्याई लखन बचायो, खुसी भै राम ले हृदय लगायो -11

राम ले गायो तिम्रो गाथा, तिमि हौ भरत तुल्य प्रिय भ्राता -12

जय सिया राम जय, जय हनुमान

शेष दिनेश ले शुभ गुण गाई, भनि कन रघुपति हृदय लगाई-13

सनकादिक होस या ब्रह्मादिक, ऋषि मुनि देव र शारदादिक -14

यम कुबेर दिग्पाल र पंडित, कवि कोविद सबले प्रभु वन्दित -15

मित्र सुग्रीव शरण मा आयो, दर्शन राम र राज पद पायो -16

जय सिया राम जय, जय हनुमान

प्रभु को मंत्र विभीषण मान्यो, भये लंकेश्वर सब ले जान्यो-17

युग सहस्रत्र योजन ऋतू दानी, निलेउ शीघ्र मधुर फल ठानी -18

प्रभु को मुद्रिका मुख मा राखी, सागर नाघेउ कष्ट न मानी -19

दुर्गम काज छ जति पनि जगमा, सुगम छ प्रभु कृपा ले पथ मा-20

जय सिया राम जय, जय हनुमान

राम भवन मा तिम्रो सुरक्षा, प्रवेश न मिलने बिना प्रभु इच्छा -21

सब सुख मिल्छ प्रभु को शरण मा, रक्षक प्रभु भये डर छैन मनमा -22

आफ्नै तेज र बल पनि आफ्नै, थर थर काँप्ने सारा जगत नै -23

भूत पिशाच नि निकट न आउछन, महाबीर को नाम जब गाउछन -24

जय सिया राम जय, जय हनुमान

रोग शोक सबै मुक्ति मिल्छ, प्रतिपल हनुमत नाम जो लिन्छ -25

मन अनि वाणी र कर्म ले भज्छन, विघ्न र शंकट प्रभु ले हर्छन्-26

सारा जगत श्री राम ले तार्छन, राम काज हनुमत ले गर्छन -27

मन वांछित फल उस्ले पाउँछ, जसले हनुमत चरित यो गाउँछ-28

जय सिया राम जय, जय हनुमान

युग चारै मा प्रताप उहाँ कै, विश्व चमकियो ज्योतिर्मय झैँ -29

साधु संत को रक्षा गर्छौं, असुर मारी श्री राम नै भज्छौं -30

अष्ट सिद्धि र नव निधि दाता, वर यो दिनु भो जानकी माता -31

राम रसायन वैद्य महान, सदा नै रहिदिने दास समान -32

जय सिया राम जय, जय हनुमान

प्रभु भजन ले राम को दर्शन, जन्म जन्म को दुःख नै हर्छन् -33

अंत समय रघुवर मा मिल्छ, सबै जन्म हरी भक्त भइन्छ -34

केवल हनुमत चित्त मा राखौं, सदा उहाँ को नाम नै भाखौं-35

पीर र शंकट क्षण मा जान्छन, जसले निरंतर हनुमत मान्छन -36

जय सिया राम जय, जय हनुमान

जय जय जय हनुमान कृपालु, गुरु सम कृपा पाऊं दयालु -37

यो सत बार पाठ जो गर्छन, बंधन छुटिकन भव निधि तर्छन -38

पढ्छन जसले यो चालीसा, पाउछन सिद्धि साक्षी गौरीसा -39

तुलसीदास यो प्रभु को चेला, बसिदेउ मनमा तारिदेउ चोला - 40

जय सिया राम जय, जय हनुमान

दोहा- पवन तनय शंकट हरने, मंगल मूर्ति स्वरूप

राम लखन सीता सहित, हृदय मा होस सुर भूप

सियावर राम चंद्र भगवान् को जय, पवनसुत हनुमान को जय

HANUMAN JI'S WISDOM

देहबुद्ध्या तु दासोऽस्मि जीवबुद्ध्या त्वदंशकः।
आत्मबुद्ध्या त्वमेयाहमिति मे निश्चिता मतिः॥

Deha Buddhya tu Dasohasmi Jiva Buddhya Tvadamsakah |
Atma Buddhya Tvamevaham iti me nischita matih ||

MEANING

When I think of myself as the body,
I am Your servant.
When I think of myself as the soul,
I am a part of You.
When I realise the true Self,
You and I are one.



Wherever Shri Ram's name is sung,
there Hanuman Ji is present with devotion and grace.

Published for free distribution only, Not for sale.

Available on

hinduheritage.org.au