



# Shri Hanuman Chalisa

## Shri Hanuman Chalisa

*Doha*

*Shri Guru charan saroj raj,  
nij man mukur sudhar,  
varnau Raghubar vimal yash,  
djo dayak phal char.*

*Buddhihin tanu janike,  
simrau Pavankumar,  
bal buddhi vidya dehu mohi,  
harahu kalesh vikar.*

*Chaupaai*

*Jai Hanuman gyan gun sagar,  
jai Kapisha tihun lok ujar.*

*Ramdut atulit bal dhama,  
Anjaniputra Pavansut nama.*

*Mahavir vikram Bajrangi,  
kumati nivar sumati ke sangi.*

*Kanchan baran viraj suvesha,  
kanan kundal kunchit kesha.*

*Hath vajra aur dhvaja birajai,  
kandhe munj janeu saje.*

*Shankar suvan Kesarinandan,  
tej pratap mahajag vandan.*

*Vidyavaan guni ati chatur,  
Ram kaaj karive ko atur.*

*Prabhu charitra sunive ko rasiya,  
Ram Lakhan Sita man basiya.*

*Sukshma rup dhari siyahi dikhava,  
vikat rup dhari Lanka jarava.*

*Bhim rup dhari asur sanghare,  
Ramchandra ke kaj savare.*

*Laai saajivan Lakhan jiyaye,  
Shri Raghubir harashi ur laaye.*

*Raghupati kinhi bahut badhai,  
tum mam priya Bharat-hi sam bhai.*

Met de stof afkomstig van de lotusvoeten van mijn  
gewaardeerde guru die net een spiegel is, reinig ik  
mezelf en vertel ik het verhaal van de vlekkeloze roem  
van Raghuvār (Shri Ram) de schenker van de vier  
vruchten (dharm, arth, kam en moksh).

In het besef dat noch mijn lichaam noch mijn geest  
Wijsheid bezit, roep ik de zoon van Pavan (Hanuman)  
en smeeek hem: Schenk mij kracht, kennis en wijsheid  
en bevrijd mij van de ellende welke het gevolg is van  
onwetendheid en dwaling.

Hulde aan u o Hanuman, oceaen van wijsheid en  
deugd, Hulde aan u o heer der apen, die in alle drie de  
werelden schittert

Afgezant van Rama, bron van onmetelijke kracht,  
Zoon van Anjani, genaamd Pavan

O grote held, dappere strijder, die een lichaam heeft  
als diamant, die kwade gedachten verdrijft en goede  
omarmd

Uw gedaante schittert prachtig net goud,  
Met ringen aan uw oor en haren die krullen

Een knots en vaandel sieren uw handen  
uw schouder is getooid met het heilig koord van  
Munj gras

O zoon van Shiva en geluk van Kesari door uw  
majestueuze schittering wordt u alom vereerd

U bent wijs, deugdzaam en succesvol en u wilt niet  
liever dan Rama helpen in zijn opdracht

Met overgave luistert u naar het verhaal van Rama u  
die zetelt in de harten van Ram, Laksman en Sita

U maakte u zelf klein toen u uzelf aan Sita toonde  
Maar reusachtig toen in Lanka verbrandde

In uw reusachtige verschijning doodde u de demonen  
En volbracht u daarmee het werk van Ram

Toen U het levenskruid haalde en daarmee  
Laksman zijn leven weer terug gaf,  
Drukte Rama u van blijdschap tegen zijn hart

De heer prees u toen en zei ik heb u lief  
gelijk als mijn broer Bharat



## *Shri Hanuman Chalisa*

Sahas badan tumharo yash gavain,  
asa kahi Shripati kanth lagavain.

Sanakadik Brahmadi Munisha,  
Narad Sarad sahit ahisha.

Yam Kuber Diggpal jahante,  
Kavi kovid kahi sakai kahante.

Tum upkar Sugrivahin kinha,  
Ram milaai Rajpad dinha.

Tumharo mantra Vibhishan mana,  
Lankeshvar bhaye sabh jag jana.

Yug sahastra yojan par bhanu,  
lilyo tahi madhur phal janu.

Prabhu mudrika meli mukh mahin,  
jaladhi langhi gaye acharaj nahin.

Durgam kaj jagat ke jete,  
sugam anugraha tumhare tete.

Ram duare tum rakhvare,  
hot na agya bin paisare.

Sab sukh lahai tumhari sarna,  
tum rakshak kahu ko darna.

Apan tej samharo apai,  
tinon lok haakate kaapai.

Bhut pisach nikat nahin avain,  
Mahabir jab nam sunavain.

Nasain rog harai sab pira,  
japat nirantar Hanumat bira.

Sankat se Hanuman chhuraven,  
man kram bachan dhyaan jo laven.

Sab par Ram tapasvi raja,  
tinke kaj sakal tum saja.

Hij die duizend gezichten heeft, bezong toen uw roem,  
en Shri Vishnu heeft u omhelst.

Brahma, zijn zonen en andere grote wijzen Narad,  
Sharad (hemel) maar ook Ashish, de heer der slangen

Yamen Kuber maar ook de andere heiligen, hoe  
kunnen zij uw lof zingen?

U heeft koning Sugriv met Rama in contact gebracht  
En hem daarmee geholpen het koningschap te krijgen

Bibhisan heeft uw adviezen opgevolgd en is daardoor  
tot Koning van Lanka gekroond zoals de hele wereld  
dat nu weet

U zag de zon die vele duizenden mijlen is verwijderd  
u heeft het ingeslikt omdat u dacht dat een vrucht was

U heeft de ring van Ram in uw mond bewaard en  
Daarmee de oceaan overgesprongen, wat eenieder  
vanzelfsprekend vond

Hoe ingewikkeld het leven ook is, door uw genade  
wordt het toch eenvoudig

Aan de hemelpoort van het rijk van Rama bent u de  
wachter en zonder uw goedkeuring kan niemand daar  
binnen

als u ons bijstaat komt ons geluk tot bloei met u als  
beschermer vrees ik niets

u ongeëvenaarde krachten kunt u alleen beheersen  
alle de drie werelden sidderen als uw kreet klinkt

Waar uw naam wordt geciteerd, durven geesten en  
demonen niet te komen

Ziektes en pijnen verdwijnen waar uw naam klinkt

Wie zich in woord, daad en gedachte op u concentreert  
Wordt van alle ellende verlost

Ram is koning, goddelijk en ascet en toch was het u  
die Zijn taak hebt volbracht



## Shri Hanuman Chalisa

Aur manorath jo koi lavai,  
soi amit jivan phal pavai.

Charo yug partap tumhara,  
hai parsidh jagat ujjyara.

Sadhu sant ke tum rakhvare,  
asur nikandan Ram dulare.

Asht siddhi nava-nidhi ke data,  
asvar dinha janki mata.

Ramrasayan tumhare pasa,  
sada raho Raghupati ke dasa.

Tumhare bhajan Ram ko paavai,  
janam janam ke dukh bisaravai.

Antakal Raghavar pur jai,  
jahan janma Hari bhakta kahai.

Aur devta chitt na dharai,  
Hanumat sei sarva sukh karai.

Sankat katai mite sab pira,  
jo sumrai Hanumat bal bira.

Jai Jai Jai Hanuman gosain,  
kripa karahu gurudeva ke nain.

Yah shat baar paath kar koi,  
chhutahin bandi maha sukh hoi.

Jo yah parhai Hanuman chalisa,  
hoi siddhi sakhi gaurisa.

Tulsidas sada Hari chera,  
kijai nath hirdai mahan dera.

*Doha*  
*Pavan tanai sankat haran, mangalmurati rup,*  
*Ram Lakhan Sita sahit, hridai basahu sur bhup.*

U vervult onze wensen gedurende vele levens

Uw grootsheid strekt zich over alle de vier tijdperken  
Verlicht de ganse wereld

U bent de beschermer van asceten en heiligen maar  
ook vernietiger van demonen en de lieveling van  
Rama  
U bent de schenker van de acht vormen van yoga die  
leiden tot paranormale gaven en de negen vormen van  
yoga die tot materieel succes leiden dat is de zegening  
die u van moeder Sita kreeg

U bent gezegend door de meest fijnzinnige kennis van  
Rams wijsheid En u bent daarom de trouwe dienaar  
van Rams dynastie  
Wie u vereert, bereikt Ram en wordt van alle ellende  
verlost

Die komt na de dood in het rijk van Ram  
En wordt voor de rest van zijn/haar leven een  
toegewijde van God

Andere godheden hoef je niet te dienen  
Want door Hanumans devotie verwerf je alle geluk

Alle moeilijkheden verdwijnen en alle pijn verdwijnt  
wanneer men Zich in gedachte tot Hanuman richt

Hulde en nogmaals hulde zij aan u Hanuman  
Ontferm u zich over mij en wees tegelijk een guru

Wie deze verzen honderd maal reciteert raakt onthecht  
en verwerft geluk

Wie dit leest krijgt kennis van de yogakunsten  
De heer is daarvan getuige

Tulsidas zal altijd een dienaar van God zijn  
Verblijf aub in zijn hart o heer

O zoon van Pavan, verdrijver van ellende Symbool  
van geluk tezamen met Rama, Sita en Laksman,  
O koning der goden, Woon alstublieft in mijn hart