

ಹನುಮಾನ್ ಚಾಲೀಸಾ ಪಠದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ
- ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ಭಯ ಮತ್ತು ಸಂಕಟಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ
- ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಐಶ್ವರ್ಯದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ
- ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ
- ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ

ಪೂಜಾ ವಿಧಿ

ಹನುಮಾನ್ ಚಾಲೀಸಾ ಪಠಕ್ಕೆ ಮೊದಲು:

1. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಶುದ್ಧವಾದ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ
2. ಪೂಜಾ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ
3. ದೀಪ ಮತ್ತು ಅಗರಬತ್ತಿ ಬೆಳಗಿಸಿ
4. ಹನುಮಂತನ ಚಿತ್ರ ಅಥವಾ ವಿಗ್ರಹದ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ
5. ಹೂವುಗಳು, ಸಿಂದೂರ, ತೈಲ ಅರ್ಪಿಸಿ
6. ಆಚಮನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿ

ಧ್ಯಾನ ಮಂತ್ರ

ಓಂ ಧ್ಯಾಯೇನ್ನಿತ್ಯಂ ಮಹಾವೀರಂ ನಮಾಮಿ ಚ ಪಂಜಕಂ |

ರಾಮಚಂದ್ರ ಪ್ರಿಯಂ ವಂದೇ ಲಂಕೇಶ ವಿದಾರಣಂ ||

ಅರ್ಥ: ಮಹಾವೀರ ಹನುಮಂತನನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತೇನೆ, ಪಂಚಮುಖ ಹನುಮಂತನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ, ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರರ ಪ್ರಿಯನಾದ ಮತ್ತು ಲಂಕಾವನ್ನು ವಿದಾರಣಗೊಳಿಸಿದ ಹನುಮಂತನನ್ನು ವಂದಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಸಂಪೂರ್ಣ ಹನುಮಾನ್ ಚಾಲೀಸಾ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ

ದೋಹಾ

ಶ್ರೀಗುರು ಚರಣ ಸರೋಜ ರಜ, ನಿಜಮನು ಮುಕುರು ಸುಧಾರಿ | ವರಣೌ ರಘುವರ
ವಿಮಲ ಯಶ, ಜೋ ದಾಯಕ ಫಲ ಚಾರಿ ||

ಬುದ್ಧಿಹೀನ ತನು ಜಾನಿಕೇ, ಸುಮಿರೌ ಪವನ ಕುಮಾರ | ಬಲ ಬುದ್ಧಿ ವಿದ್ಯಾ ದೇಹು
ಮೋಹಿಂ, ಹರಹು ಕಲೇಶ ವಿಕಾರ ||

ಚೌಪಾಯಿ

1. ಜಯ ಹನುಮಾನ ಜ್ಞಾನ ಗುಣ ಸಾಗರ | ಜಯ ಕಪೀಶ ತಿಹುಂ ಲೋಕ ಉಜಾಗರ ||
2. ರಾಮದೂತ ಅತುಲಿತ ಬಲಧಾಮಾ | ಅಂಜನಿ ಪುತ್ರ ಪವನಸುತ ನಾಮಾ ||
3. ಮಹಾವೀರ ವಿಕ್ರಮ ಬಜರಂಗೀ | ಕುಮತಿ ನಿವಾರ ಸುಮತಿ ಕೇ ಸಂಗೀ ||
4. ಕಂಚನ ವರಣ ವಿರಾಜ ಸುವೇಶಾ | ಕಾನನ ಕುಂಡಲ ಕುಂಚಿತ ಕೇಶಾ ||
5. ಹಾಥವಜ್ರ ಔ ಧ್ವಜಾ ವಿರಾಜೈ | ಕಾಂಧೇ ಮೂಂಜ ಜನೇಲೂ ಸಾಜೈ ||
6. ಶಂಕರ ಸುವನ ಕೇಸರೀ ನಂದನ | ತೇಜ ಪ್ರತಾಪ ಮಹಾ ಜಗವಂದನ ||
7. ವಿದ್ಯಾವಾನ ಗುಣೀ ಅತಿ ಚಾತುರ | ರಾಮ ಕಾಜ ಕರಿಬೇ ಕೋ ಆತುರ ||
8. ಪ್ರಭು ಚರಿತ್ರ ಸುನಿಬೇ ಕೋ ರಸಿಯಾ | ರಾಮ ಲಖನ ಸೀತಾ ಮನ ಬಸಿಯಾ ||
9. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೂಪ ಧರಿ ಸಿಯಹಿಂ ದಿಖಾವಾ | ವಿಕಟ ರೂಪ ಧರಿ ಲಂಕ ಜರಾವಾ ||
10. ಭೀಮ ರೂಪ ಧರಿ ಅಸುರ ಸಂಹಾರೇ | ರಾಮಚಂದ್ರ ಕೇ ಕಾಜ ಸವಾರೇ ||
11. ಲಾಯ ಸಂಜೀವನ ಲಖನ ಜಿಯಾಯೇ | ಶ್ರೀರಘುವೀರ ಹರಷಿ ಉರ ಲಾಯೇ ||
12. ರಘುಪತಿ ಕೀನ್ಹಿ ಬಹುತ ಬಡಾಈ | ತುಮ ಮಮ ಪ್ರಿಯ ಭರತಹಿ ಸಮ ಭಾಈ ||
13. ಸಹಸ ವದನ ತುಮ್ಮರೋ ಯಶ ಗಾವೈಂ | ಅಸ ಕಹಿ ಶ್ರೀಪತಿ ಕಂಠ ಲಗಾವೈಂ ||
14. ಸನಕಾದಿಕ ಬ್ರಹ್ಮಾದಿ ಮುನೀಸಾ | ನಾರದ ಶಾರದ ಸಹಿತ ಅಹೀಸಾ ||
15. ಯಮ ಕುಬೇರ ದಿಗಪಾಲ ಜಹಾಂ ತೇ | ಕವಿ ಕೋವಿದ ಕಹಿ ಸಕೇ ಕಹಾಂ ತೇ ||
16. ತುಮ ಉಪಕಾರ ಸುಗ್ರೀವಹಿಂ ಕೀನ್ಹಾ | ರಾಮ ಮಿಲಾಯ ರಾಜಪದ ದೀನ್ಹಾ ||
17. ತುಮ್ಮರೋ ಮಂತ್ರ ವಿಭೀಷಣ ಮಾನಾ | ಲಂಕೇಶ್ವರ ಭಯೇ ಸಬ ಜಗ ಜಾನಾ ||
18. ಯುಗ ಸಹಸ್ರ ಯೋಜನ ಪರ ಭಾನು | ಲೀಲೋ ತಾಹಿ ಮಧುರ ಫಲ ಜಾನು ||
19. ಪ್ರಭು ಮುದ್ರಿಕಾ ಮೇಲಿ ಮುಖ ಮಾಹೀಂ | ಜಲಧಿ ಲಾಂಫಿ ಗಯೇ ಅಚರಜ ನಾಹೀಂ ||
20. ದುರ್ಗಮ ಕಾಜ ಜಗತ ಕೇ ಜೇತೇ | ಸುಗಮ ಅನುಗ್ರಹ ತುಮ್ಮರೇ ತೇತೇ ||

21. ರಾಮ ದುಆರೇ ತುಮ ರಖವಾರೇ | ಹೋತ ನ ಆಜ್ಞಾ ಬಿನ್ನು ಪೈಸಾರೇ ||
22. ಸಬ ಸುಖ ಲಹೈ ತುಮ್ಮಾರೀ ಶರಣಾ | ತುಮ ರಕ್ಷಕ ಕಾಹೂ ಕೋ ಡರನಾ ||
23. ಆಪನ ತೇಜ ಸಮ್ಮಾರೋ ಆಪೈ | ತೀನೋಂ ಲೋಕ ಹಾಂಕ ತೇಂ ಕಾಂಪೈ ||
24. ಭೂತ ಪಿಶಾಚ ನಿಕಟ ನಹಿಂ ಆವೈ | ಮಹಾವೀರ ಜಬ ನಾಮ ಸುನಾವೈ ||
25. ನಾಸೈ ರೋಗ ಹರೈ ಸಬ ವೀರಾ | ಜಪತ ನಿರಂತರ ಹನುಮತ ವೀರಾ ||
26. ಸಂಕಟ ತೇಂ ಹನುಮಾನ ಛುಡಾವೈ | ಮನ ಕ್ರಮ ವಚನ ಧ್ಯಾನ ಜೋ ಲಾವೈ ||
27. ಸಬ ಪರ ರಾಮ ತಪಸ್ವೀ ರಾಜಾ | ತಿನಕೇ ಕಾಜ ಸಕಲ ತುಮ ಸಾಜಾ ||
28. ಔರ ಮನೋರಥ ಜೋ ಕೋಈ ಲಾವೈ | ಸೋಯಿ ಅಮಿತ ಜೀವನ ಫಲ ಪಾವೈ ||
29. ಚಾರೋಂ ಜುಗ ಪರತಾಪ ತುಮ್ಮಾರಾ | ಹೈ ಪರಸಿದ್ದ ಜಗತ ಉಜಿಯಾರಾ ||
30. ಸಾಧು ಸಂತ ಕೇ ತುಮ ರಖವಾರೇ | ಅಸುರ ನಿಕಂದನ ರಾಮ ದುಲಾರೇ ||
31. ಅಷ್ಟ ಸಿದ್ಧಿ ನವ ನಿಧಿ ಕೇ ದಾತಾ | ಅಸ ವರ ದೀನ ಜಾನಕೀ ಮಾತಾ ||
32. ರಾಮ ರಸಾಯನ ತುಮ್ಮರೇ ಪಾಸಾ | ಸದಾ ರಹೋ ರಘುಪತಿ ಕೇ ದಾಸಾ ||
33. ತುಮ್ಮರೇ ಭಜನ ರಾಮಕೋ ಪಾವೈ | ಜನ್ಮ ಜನ್ಮ ಕೇ ದುಖ ಬಿಸರಾವೈ ||
34. ಅಂತಕಾಲ ರಘುವರ ಪುರ ಜಾಈ | ಜಹಾಂ ಜನ್ಮ ಹರಿ ಭಕ್ತ ಕಹಾಈ ||
35. ಔರ ದೇವತಾ ಚಿತ್ತ ನ ಧರಈ | ಹನುಮತ ಸೇಯಿ ಸರ್ವ ಸುಖ ಕರಈ ||
36. ಸಂಕಟ ಕಟೈ ಮಿಟೈ ಸಬ ವೀರಾ | ಜೋ ಸುಮಿರೈ ಹನುಮತ ಬಲಬೀರಾ ||
37. ಜೈ ಜೈ ಜೈ ಹನುಮಾನ ಗೋಸಾಈ | ಕೃಪಾ ಕರಹು ಗುರುದೇವ ಕೀ ನಾಈ ||
38. ಜೋ ಶತ ಬಾರ ಪಾರ ಕರ ಕೋಈ | ಛೂಟಹಿ ಬಂದಿ ಮಹಾ ಸುಖ ಹೋಈ ||
39. ಜೋ ಯಹ ಪಥೈ ಹನುಮಾನ ಚಾಲೀಸಾ | ಹೋಯ ಸಿದ್ಧಿ ಸಾಖೀ ಗೌರೀಸಾ ||
40. ತುಲಸೀದಾಸ ಸದಾ ಹರಿ ಚೇರಾ | ಕೀಜೈ ನಾಥ ಹೃದಯ ಮಹಂ ಡೇರಾ ||

ದೋಹಾ

ಪವನತನಯ ಸಂಕಟ ಹರಣ, ಮಂಗಲ ಮೂರ್ತಿ ರೂಪ | ರಾಮ ಲಖನ ಸೀತಾ
ಸಹಿತ, ಹೃದಯ ಬಸಹು ಸುರ ಭೂಪ ||

ಹನುಮಾನ್ ಚಾಲೀಸಾದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರ್ಥ

ದೋಹಾ ಅರ್ಥ

ಮೊದಲ ದೋಹಾ: ಗುರುಮಹಾರಾಜರ ಪಾದಕಮಲದ ಧೂಳಿನಿಂದ ನನ್ನ ಮನವೆಂಬ ದರ್ಪಣವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ, ಚತುರ್ವರ್ಗಗಳನ್ನು (ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ, ಮೋಕ್ಷ) ನೀಡುವ ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರರ ನಿರ್ಮಲವಾದ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ವರ್ಣಿಸುತ್ತೇನೆ.

ದ್ವಿತೀಯ ದೋಹಾ: ನಾನು ಬುದ್ಧಿಹೀನನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಪವನಪುತ್ರ ಹನುಮಂತನನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಹೇ ಹನುಮಂತ! ನನಗೆ ಬಲ, ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಕಲೇಶಗಳು ಮತ್ತು ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ.

ಚೌಪಾಯಿ ಅರ್ಥ

ಚೌಪಾಯಿ 1: ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಗುಣಗಳ ಸಾಗರವಾದ ಹನುಮಂತನಿಗೆ ಜಯವಾಗಲಿ. ಮೂರು ಲೋಕಗಳಿಗೆ ಪ್ರಕಾಶ ನೀಡುವ ವಾನರರ ಅಧಿಪತಿಗೆ ಜಯವಾಗಲಿ.

ಚೌಪಾಯಿ 2: ಶ್ರೀರಾಮನ ದೂತ, ಅಪ್ರತಿಮ ಬಲಶಾಲಿ, ಅಂಜನಾದೇವಿಯ ಪುತ್ರ ಮತ್ತು ವಾಯುದೇವನ ಪುತ್ರ - ಇವೇ ನಿಮ್ಮ ನಾಮಗಳು.

ಚೌಪಾಯಿ 3: ಮಹಾವೀರ, ವಿಕ್ರಮಶಾಲಿ, ವಜ್ರದೇಹದವನೇ! ದುರ್ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವವನೂ ಸುಬುದ್ಧಿಯ ಸಂಗಡಿಗನೂ ಆಗಿರುವವನೇ!

ಚೌಪಾಯಿ 4: ಸುಂದರವಾದ ಸುವರ್ಣ ವರ್ಣದಿಂದ ಶೋಭಿಸುವವನೇ, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಗಳೂ ಸುರುಳಿಯಾದ ಕೇಶವೂ ಉಳ್ಳವನೇ!

ಚೌಪಾಯಿ 5: ಒಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ವಜ್ರಾಯುಧವೂ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಧ್ವಜವೂ ಶೋಭಿಸುತ್ತಿದೆ, ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ ಮೂಂಜದ ಜನೇಣೂ ಅಲಂಕೃತವಾಗಿದೆ.

ಚೌಪಾಯಿ 6: ಶಂಕರನ ಅವತಾರ, ಕೇಸರಿಯ ನಂದನ, ಅಪಾರ ತೇಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪರಾಕ್ರಮದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ವಂದಿತನಾಗಿರುವವನೇ!

ಚೌಪಾಯಿ 7: ವಿದ್ಯಾವಂತ, ಗುಣವಂತ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಚಾತುರ್ಯವಂತ, ಶ್ರೀರಾಮನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸದಾ ಆತುರನಾಗಿರುವವನೇ!

ಚೌಪಾಯಿ 8: ಪ್ರಭುವಿನ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ಕೇಳಲು ರಸಿಕ, ರಾಮ-ಲಕ್ಷ್ಮಣ-ಸೀತಾದೇವಿಯರು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಚೌಪಾಯಿ 9: ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೂಪ ಧರಿಸಿ ಸೀತಾದೇವಿಗೆ ದರ್ಶನ ನೀಡಿದಿರಿ, ವಿಶಾಲ ರೂಪ ಧರಿಸಿ ಲಂಕಾವನ್ನು ಸುಟ್ಟುಹಾಕಿದಿರಿ.

ಚೌಪಾಯಿ 10: ಭೀಮಕಾಯ ರೂಪ ಧರಿಸಿ ರಾಕ್ಷಸರನ್ನು ಸಂಹರಿಸಿದಿರಿ, ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರರ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದಿರಿ.

ಚೌಪಾಯಿ 11: ಸಂಜೀವಿನಿ ಬೂಟೆಯನ್ನು ತಂದು ಲಕ್ಷ್ಮಣನಿಗೆ ಪ್ರಾಣ ಕೊಟ್ಟಿರಿ, ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರರು ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷದಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎದೆಗೆ ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡರು.

ಚೌಪಾಯಿ 12: ರಘುಪತಿಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಹಳವಾಗಿ ಹೊಗಳಿದರು - “ನೀನು ನನಗೆ ಭರತನಂತೆಯೇ ಪ್ರಿಯನಾದ ಸಹೋದರ.”

ಚೌಪಾಯಿ 13: ಸಹಸ್ರ ಮುಖಗಳುಳ್ಳ ಶೇಷನಾಗವೂ ನಿಮ್ಮ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಹಾಡುತ್ತಾನೆ, ಹೀಗೆ ಹೇಳಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀಪತಿಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಂಠಕ್ಕೆ ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಚೌಪಾಯಿ 14: ಸನಕಾದಿ, ಬ್ರಹ್ಮ ಮೊದಲಾದ ಮುನಿಗಳು, ನಾರದ, ಶಾರದಾದೇವಿ ಸಹಿತ ಆದಿಶೇಷನೂ,

ಚೌಪಾಯಿ 15: ಯಮ, ಕುಬೇರ, ದಿಗ್ಪಾಲಕರೆಲ್ಲರೂ, ಕವಿಗಳು ಮತ್ತು ವಿದ್ವಾಂಸರು ನಿಮ್ಮ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೇಳಬಲ್ಲರು?

ಚೌಪಾಯಿ 16: ನೀವು ಸುಗ್ರೀವನಿಗೆ ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿದಿರಿ, ಅವನಿಗೆ ಶ್ರೀರಾಮನನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿಸಿ ರಾಜಪದವನ್ನು ನೀಡಿಸಿದಿರಿ.

ಚೌಪಾಯಿ 17: ವಿಭೀಷಣನು ನಿಮ್ಮ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಲಂಕೇಶ್ವರನಾದನು ಎಂಬುದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಗತ್ತಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ.

ಚೌಪಾಯಿ 18: ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರ ಯುಗಗಳಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಮಧುರವಾದ ಫಲವೆಂದು ತಿಳಿದು ತಿಂದಿರಿ.

ಚೌಪಾಯಿ 19: ಪ್ರಭುವಿನ ಮುದ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಾಗರವನ್ನು ದಾಟಿದ್ದು ಆಶ್ಚರ್ಯವಲ್ಲ.

ಚೌಪಾಯಿ 20: ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ದುಷ್ಟರ ಕಾರ್ಯಗಳೂ ನಿಮ್ಮ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತವೆ.

ಚೌಪಾಯಿ 21: ನೀವು ಶ್ರೀರಾಮನ ದ್ವಾರದ ರಕ್ಷಕರು, ನಿಮ್ಮ ಆಜ್ಞೆಯಿಲ್ಲದೆ ಯಾರೂ ಪ್ರವೇಶಿಸಲಾರರು.

ಚೌಪಾಯಿ 22: ನಿಮ್ಮ ಶರಣಾಗತರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಸುಖಗಳೂ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತವೆ, ನೀವು ರಕ್ಷಕರಾಗಿರುವಾಗ ಯಾರ ಭಯವೂ ಇಲ್ಲ.

ಚೌಪಾಯಿ 23: ನೀವೇ ನಿಮ್ಮ ತೇಜಸ್ಸನ್ನು ಸಂಯಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ, ನಿಮ್ಮ ಗರ್ಜನೆಯಿಂದ ಮೂರು ಲೋಕಗಳೂ ಕಂಪಿಸುತ್ತವೆ.

ಚೌಪಾಯಿ 24: ಮಹಾವೀರನ ನಾಮವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಿದಾಗ ಭೂತ-ಪ್ರೇತಗಳು ಹತ್ತಿರ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಚೌಪಾಯಿ 25: ಹನುಮಾನ್ ವೀರನ ನಾಮವನ್ನು ನಿರಂತರ ಜಪಿಸುವವರಿಗೆ ರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಪೀಡೆಗಳೂ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಚೌಪಾಯಿ 26: ಮನಸ್ಸು, ಕರ್ಮ ಮತ್ತು ವಾಕ್ಯಿನಿಂದ ಯಾರು ಹನುಮಂತನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೋ, ಅವರನ್ನು ಹನುಮಂತನು ಎಲ್ಲಾ ಸಂಕಟಗಳಿಂದ ಬಿಡಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಚೌಪಾಯಿ 27: ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠನಾದ ತಪಸ್ವಿ ರಾಜ ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರನ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೂ ನೀವೇ ಸಾಧಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಚೌಪಾಯಿ 28: ಯಾರು ಮತ್ತಾವುದೇ ಮನೋರಥವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ಅಪಾರವಾದ ಜೀವನಫಲವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಚೌಪಾಯಿ 29: ನಾಲ್ಕು ಯುಗಗಳಲ್ಲೂ ನಿಮ್ಮ ಪರಾಕ್ರಮವು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಚೌಪಾಯಿ 30: ನೀವು ಸಾಧು-ಸಂತರ ರಕ್ಷಕರು, ರಾಕ್ಷಸರನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವವರು ಮತ್ತು ಶ್ರೀರಾಮನ ದುಲಾರರು.

ಚೌಪಾಯಿ 31: ಎಂಟು ಸಿದ್ಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಒಂಬತ್ತು ನಿಧಿಗಳನ್ನು ದಾನ ಮಾಡುವವರು, ಇಂತಹ ವರವನ್ನು ಜಾನಕೀ ಮಾತೆಯು ನಿಮಗೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಚೌಪಾಯಿ 32: ಶ್ರೀರಾಮನ ಭಕ್ತಿರಸವು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಯಿದೆ, ನೀವು ಸದಾ ರಘುಪತಿಯ ದಾಸರಾಗಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದೀರಿ.

ಚೌಪಾಯಿ 33: ನಿಮ್ಮ ಭಜನೆಯಿಂದ ಶ್ರೀರಾಮನನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು, ಜನ್ಮ-ಜನ್ಮಾಂತರದ ದುಃಖಗಳು ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಚೌಪಾಯಿ 34: ಅಂತ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಘುವೀರನ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ಅಲ್ಲಿ ಜನ್ಮತಾಳಿ
ಹರಿಭಕ್ತನೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತೀರಿ.

ಚೌಪಾಯಿ 35: ಬೇರೆ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಧರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಹನುಮಂತನ
ಸೇವೆಯಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲಾ ಸುಖಗಳೂ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಚೌಪಾಯಿ 36: ಯಾರು ಬಲಶಾಲಿ ಹನುಮಂತನನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾರೋ, ಅವರ ಸಂಕಟಗಳು
ಕಡಿದು ಎಲ್ಲಾ ಪೀಡೆಗಳೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಚೌಪಾಯಿ 37: ಜಯ ಜಯ ಜಯ ಹನುಮಾನ ಗೋಸಾಯಿ! ಗುರುದೇವನಂತೆ ನಮಗೆ ಕೃಪೆ
ಮಾಡಿ.

ಚೌಪಾಯಿ 38: ಯಾರು ಇದನ್ನು ನೂರು ಬಾರಿ ಪಾಠ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ, ಅವರು
ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಮಹಾಸುಖವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಚೌಪಾಯಿ 39: ಯಾರು ಈ ಹನುಮಾನ್ ಚಾಲೀಸಾವನ್ನು ಪಠಿಸುತ್ತಾರೋ, ಅವರಿಗೆ ಸಿದ್ಧಿ
ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗೌರೀಶನೇ (ಶಿವನೇ) ಸಾಕ್ಷಿ.

ಚೌಪಾಯಿ 40: ತುಳಸೀದಾಸನು ಸದಾ ಹರಿಯ ಸೇವಕ, ಹೇ ನಾಥ! ನನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ
ನೆಲೆಸಿರಿ.

ಅಂತಿಮ ದೋಹಾ ಅರ್ಥ

ಪವನಪುತ್ರ, ಸಂಕಟಹರಣ, ಮಂಗಲಮೂರ್ತಿ ರೂಪವಾದ ಹನುಮಂತನೇ! ರಾಮ, ಲಕ್ಷ್ಮಣ
ಮತ್ತು ಸೀತಾದೇವಿಯರ ಸಹಿತ ದೇವತೆಗಳ ರಾಜನೇ, ನಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಿರಿ.

ಜಪ ಮಂತ್ರ

ಹನುಮಾನ್ ಚಾಲೀಸಾ ಪಠದ ಮೊದಲು ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು 11 ಬಾರಿ ಜಪಿಸಬೇಕು:

ಓಂ ಹನುಮತೇ ನಮಃ

ಅಥವಾ

ಓಂ ಶ್ರೀ ಹನುಮಾನ ಚಾಲೀಸಾಯೈ ನಮಃ

ಆರತಿ

ಆರತಿ ಕೀರ್ತಿಸಿ ಹನುಮಾನ ಲಲಾ ಕೀ |

ದುಷ್ಟ ದಲನ ರಘುನಾಥ ಕಲಾ ಕೀ ||

ಜಾಕೇ ಬಲ ಸೇ ಗಿರಿವರ ಕಾಂಪೈ |

ರೋಗ ದೋಷ ಜಾಕೇ ನಿಕಟ ನ ಝಾಂಕೈ ||

ಅಂಜನಿ ಪುತ್ರ ಮಹಾಬಲದಾಯೀ |

ಸಂತನ ಕೇ ಪ್ರಭು ಸದಾ ಸಹಾಯೀ ||

ದೇ ಬೀರಾ ರಘುನಾಥ ಪರಾಯೋ |

ಲಂಕಾ ಜಾರಿ ಸಿಯಾ ಸುಧಿ ಲಾಯೋ ||

ಲಂಕಾ ಸೋ ಕೋಟ ಸಮುದ್ರ ಸೀ ಖಾಯೀ |

ಜಾತ ಪವನಸುತ ಬಾರ ನ ಲಾಯೀ ||

ಅರತಿ ಕೀಜೈ ಹನುಮಾನ ಲಲಾ ಕೀ |

ದುಷ್ಟ ದಲನ ರಘುನಾಥ ಕಲಾ ಕೀ ||

ಚಾಲೀಸಾ ಪಠಣದ ನಿಯಮಗಳು

ಸರಿಯಾದ ಸಮಯ:

- **ಮಂಗಳವಾರ ಮತ್ತು ಶನಿವಾರ:** ವಿಶೇಷ ಫಲದಾಯಕ
- **ಪ್ರಾತಃಕಾಲ:** ಬ್ರಹ್ಮಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ
- **ಸಾಯಂಕಾಲ:** ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ
- **ದಿನದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ** ಪಠಿಸಬಹುದು

ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಪಠಿಸಬೇಕು:

- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೆ **1 ಬಾರಿ**

- ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ 11 ಬಾರಿ
- ಮಹಾ ಸಂಕಟಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿಗಾಗಿ 108 ಬಾರಿ
- ಮನೋಕಾಮನೆ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳಲು 40 ದಿನಗಳ ಪಠ

ಪಠ ವಿಧಾನ:

1. ಶುದ್ಧವಾದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಪಠಿಸಿ
2. ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ
3. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡದಿರಿ
4. ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಪಠಿಸಿ

ಹನುಮಾನ್ ಚಾಲೀಸಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ:

- ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ
- ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ
- ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ

ದೈಹಿಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ರಕ್ತಚಾಪ ನಿಯಂತ್ರಣ
- ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ
- ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ

ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು

- **ಹನುಮಾನ್ ಜಯಂತಿ:** ಚೈತ್ರ ಪೂರ್ಣಿಮೆ
- **ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ:** ಹನುಮಂತನ ವಿಶೇಷ ದಿನ
- **ಶನಿವಾರ:** ಶನಿದೋಷ ನಿವಾರಣೆಗೆ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು (FAQ)

1. ಹನುಮಾನ್ ಚಾಲೀಸಾವನ್ನು ಯಾರು ಪಠಿಸಬಹುದು?

ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಲಿಂಗದ ಜನರು ಪರಿಸಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲ.

2. ಕಂಠಪಾಠವಾಗಿ ಅಥವಾ ಓದುವುದೇ?

ಎರಡೂ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಸಬಹುದು. ಕಂಠಪಾಠವಾಗಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

3. ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ?

ಸುಮಾರು 10-15 ನಿಮಿಷಗಳು.

4. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಸಬಹುದೇ?

ಹೌದು, ಆದರೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಅಥವಾ ಸಾಯಂಕಾಲ ಹೆಚ್ಚು ಶುಭಕರ.

5. ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಪರಿಸಬೇಕು?

ಪೂರ್ವ ಅಥವಾ ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಪರಿಸುವುದು ಶ್ರೇಷ್ಠ.