# हनुमान चालीसा

## भक्ति, शक्ति और साधना



अनूप गुप्ता

# हनुमान चालीसा: भक्ति, शक्ति और साधना

श्री हनुमान की सम्पूर्ण कथा, चालीसा, मंत्र, आरती, भजन और पूजा विधि

अनूप गुप्ता

# कॉपीराइट

**हनुमान चालीसा: भक्ति, शक्ति और साधना**

कॉपीराइट © 2026 अनूप गुप्ता। सर्वाधिकार सुरक्षित।

यह पुस्तक शैक्षिक और आध्यात्मिक उद्देश्यों के लिए है। मंत्र और अनुष्ठान पारंपरिक हिंदू ग्रंथों पर आधारित हैं।

**प्रथम संस्करण: 2026**

# समर्पण

श्री हनुमान जी को — भक्तों के संकटमोचन।

जय श्रीराम। जय हनुमान।

# विषय-सूची

**अध्याय 1: श्री हनुमान का जन्म**

**अध्याय 2: हनुमान जी का बाल्यकाल और शिक्षा**

**अध्याय 3: हनुमान जी और राम**

**अध्याय 4: हनुमान जी की सुंदर कांड लीला**

**अध्याय 5: हनुमान जी की लंका लीला**

**अध्याय 6: हनुमान जी और संजीवनी**

**अध्याय 7: हनुमान चालीसा**

**अध्याय 8: हनुमान मंत्र**

**अध्याय 9: हनुमान आरती**

**अध्याय 10: हनुमान भजन**

**अध्याय 11: हनुमान चालीसा पाठ विधि**

**अध्याय 12: व्रत और उपवास**

**अध्याय 13: 40 दिनों की हनुमान साधना**

**अध्याय 14: हनुमान चालीसा के लाभ**

**अध्याय 15: हनुमान की शिक्षाएँ**

**अध्याय 16: उपसंहार**

**परिशिष्ट क: सम्पूर्ण हनुमान चालीसा**

**परिशिष्ट ख: हनुमान बाहुक**

**परिशिष्ट ग: हनुमान अष्टक**

**परिशिष्ट घ: संकटमोचन अष्टक**

**परिशिष्ट ङ: मंत्र संदर्भ गाइड**

**परिशिष्ट च: पूजा सामग्री सूची**

**परिशिष्ट छ: 40-दिवसीय साधना योजना**

# अध्याय 1

# श्री हनुमान जी का जन्म

## भक्ति, शक्ति और समर्पण के दिव्य अवतरण की कथा

॥ श्री गणेशाय नमः ॥

॥ ॐ श्री हनुमते नमः ॥

# मंगलाचरण

जिनके स्मरण से मन में साहस जागता है, जिनकी भक्ति से सेवा का भाव प्रबल होता है, जिनकी विनम्रता हमें शक्ति का सही अर्थ समझाती है और जिनका जीवन भगवान श्रीराम के प्रति अनन्य समर्पण का अनुपम उदाहरण है—ऐसे श्री हनुमान जी के पावन चरणों में कोटि-कोटि प्रणाम।

श्री हनुमान जी केवल बल और पराक्रम के प्रतीक नहीं हैं। वे ज्ञान, विवेक, संयम, निष्ठा, करुणा और निष्काम सेवा के भी आदर्श हैं। उनका चरित्र हमें सिखाता है कि वास्तविक सामर्थ्य वही है, जो धर्म की रक्षा, दूसरों के कल्याण और अपने कर्तव्य के निर्वाह में लगाया जाए।

उनके जीवन की कथा आरंभ से ही अद्भुत है। उनकी जन्मकथा में माता अंजना की तपस्या, केसरी का पराक्रम, पवनदेव से जुड़ी मान्यताएँ और भगवान शिव के अंश के रूप में उनके अवतरण की धार्मिक परंपराएँ विशेष स्थान रखती हैं।

यह अध्याय उन्हीं कथाओं, मान्यताओं और उनसे मिलने वाली आध्यात्मिक प्रेरणाओं की एक श्रद्धापूर्ण प्रस्तुति है।

एक आवश्यक बात: श्री हनुमान जी के जन्म और बाललीलाओं से जुड़ी कथाएँ विभिन्न रामायणों, पुराणों तथा लोकभक्ति परंपराओं में अलग-अलग रूपों में मिलती हैं। इसलिए जहाँ किसी प्रसंग के विवरण में भिन्नता है, वहाँ उसे एक प्रचलित धार्मिक कथा या मान्यता के रूप में समझना चाहिए। इस विविधता का सम्मान करना हमारी धार्मिक विरासत के प्रति आदर का ही एक रूप है।

## 1.1 दिव्य अवतरण की पृष्ठभूमि

सनातन परंपरा में जब-जब धर्म की रक्षा और अधर्म के निराकरण की बात आती है, तब भगवान के अवतारों का स्मरण किया जाता है। श्रीराम का अवतार इसी व्यापक धार्मिक विश्वास से जुड़ा है। भगवान श्रीराम के जीवन में मर्यादा, सत्य, करुणा और कर्तव्य का जो आदर्श दिखाई देता है, उसी दिव्य कथा में श्री हनुमान जी का चरित्र एक विशेष स्थान प्राप्त करता है।

हनुमान जी का जीवन यह दर्शाता है कि ईश्वर के कार्य में सहयोग करने के लिए केवल शक्ति पर्याप्त नहीं होती। उसके साथ बुद्धि, धैर्य, सही निर्णय लेने की क्षमता और अपने अहंकार को त्यागने का गुण भी आवश्यक है।

भक्तिपरक परंपराओं में श्री हनुमान जी को भगवान शिव का अंश अथवा रुद्रांश माना जाता है। इस मान्यता के अनुसार, वे दिव्य सामर्थ्य के साथ ऐसे रूप में प्रकट हुए, जिसमें पराक्रम और विनम्रता, ज्ञान और सेवा तथा स्वतंत्र शक्ति और पूर्ण समर्पण का अद्भुत समन्वय था।

उनकी महिमा का सबसे सुंदर पक्ष यह है कि वे अपनी शक्ति को कभी व्यक्तिगत प्रतिष्ठा का साधन नहीं बनाते। भगवान श्रीराम के प्रति उनकी भक्ति में स्वयं के यश की कोई अपेक्षा नहीं दिखाई देती। वे जो कुछ करते हैं, अपने आराध्य के कार्य और धर्म की प्रतिष्ठा के लिए करते हैं।

यही कारण है कि श्री हनुमान जी की कथा केवल अतीत की एक दिव्य गाथा नहीं, बल्कि आज भी जीवन को दिशा देने वाली प्रेरणा है।

## 1.2 माता अंजना और उनके पूर्वजन्म की कथा

श्री हनुमान जी की जन्मकथा में उनकी माता अंजना का स्थान अत्यंत महत्त्वपूर्ण है। अनेक धार्मिक परंपराओं में उन्हें तपस्विनी, श्रद्धालु और वात्सल्य से परिपूर्ण माता के रूप में स्मरण किया जाता है।

कुछ प्रचलित पौराणिक कथाओं में अंजना जी के पूर्वजन्म का संबंध पुंजिकस्थली नामक अप्सरा से बताया जाता है। इन कथाओं के अनुसार, किसी शाप के परिणामस्वरूप उन्हें वानर कुल में जन्म लेना पड़ा। आगे चलकर वे अंजना के नाम से विख्यात हुईं।

इस प्रसंग के विवरण विभिन्न परंपराओं में एक समान नहीं हैं। इसलिए इसे सभी शास्त्रों में समान शब्दों और घटनाओं के साथ वर्णित कथा मानने के बजाय, अंजना जी के पूर्वजन्म से जुड़ी एक प्रचलित पौराणिक मान्यता के रूप में समझना उचित है।

इस कथा को केवल शाप की घटना तक सीमित करके देखना भी आवश्यक नहीं है। भक्तिपरक दृष्टि से इसका महत्त्व उस दिव्य भूमिका में निहित है, जिसके लिए माता अंजना का चरित्र तैयार होता है।

उनके जीवन में तपस्या, धैर्य और मातृत्व के जो भाव दिखाई देते हैं, वे आगे चलकर श्री हनुमान जी के चरित्र की पृष्ठभूमि बनते हैं।

यह प्रसंग हमें याद दिलाता है कि किसी व्यक्ति के जीवन की परिस्थितियों को ही उसकी संपूर्ण पहचान नहीं मान लेना चाहिए। जीवन में आने वाली कठिनाइयों के बीच भी मनुष्य अपने आचरण, संकल्प और सद्गुणों से महान उद्देश्य की ओर बढ़ सकता है।

## 1.3 केसरी जी: पराक्रम और प्रतिष्ठा के प्रतीक

श्री हनुमान जी के पिता केसरी जी को धार्मिक परंपराओं में वानर समुदाय के पराक्रमी और प्रतिष्ठित नायक के रूप में स्मरण किया जाता है। उनके नाम के साथ वीरता, बल और नेतृत्व के गुण जुड़े हुए हैं।

हनुमान जी को अनेक नामों से पुकारा जाता है। उनमें से एक नाम है—केसरीनंदन, अर्थात् केसरी के पुत्र। यह नाम उनके पारिवारिक संबंध को स्मरण कराता है और उनके जन्म की कथा में पिता के स्थान को प्रतिष्ठित करता है।

माता अंजना और केसरी जी का उल्लेख हमें यह समझने में सहायता करता है कि श्री हनुमान जी की जन्मकथा केवल उनके दिव्य स्वरूप की चर्चा नहीं है। इसमें माता-पिता की श्रद्धा, पारिवारिक स्नेह और एक महान संतान के आगमन की प्रतीक्षा का भाव भी समाहित है।

किसी भी परिवार में संतान के प्रति प्रेम और उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना स्वाभाविक होती है। धार्मिक कथा इस मानवीय भावना को दिव्यता से जोड़ती है। माता-पिता की प्रार्थना यहाँ केवल व्यक्तिगत इच्छा नहीं रह जाती, बल्कि एक ऐसे जीवन की कामना बन जाती है, जो दूसरों के लिए कल्याणकारी हो।

## 1.4 माता अंजना की तपस्या

श्री हनुमान जी के जन्म से जुड़ी प्रचलित कथाओं में माता अंजना की तपस्या का विशेष उल्लेख मिलता है। वे भगवान शिव की आराधना करती हैं और उनसे एक तेजस्वी, गुणवान तथा पराक्रमी पुत्र की प्राप्ति की कामना करती हैं।

कुछ परंपराओं में केसरी जी को भी इस तपस्या से जोड़ा गया है। इन कथाओं का केंद्रीय भाव ईश्वर के प्रति श्रद्धा, संकल्प की दृढ़ता और मन की एकाग्रता है।

तपस्या का अर्थ केवल कठिन परिस्थितियों को सहना नहीं है। उसका एक गहरा अर्थ अपने मन को संयमित करना, अपने लक्ष्य के प्रति निष्ठावान रहना और अपने आचरण को श्रेष्ठ बनाना भी है।

माता अंजना की साधना इसी भाव को व्यक्त करती है। वे अपनी कामना को श्रद्धा और धैर्य के साथ ईश्वर के सामने रखती हैं।

इस प्रसंग से एक महत्त्वपूर्ण शिक्षा मिलती है—जीवन में किसी बड़े उद्देश्य की प्राप्ति के लिए धैर्य आवश्यक है। प्रत्येक इच्छा तुरंत पूरी नहीं होती, और हर कठिनाई का अर्थ असफलता नहीं होता। कभी-कभी प्रतीक्षा भी व्यक्ति को अधिक दृढ़, अधिक परिपक्व और अपने उद्देश्य के प्रति अधिक समर्पित बनाती है।

माता अंजना की कथा हमें यह प्रेरणा देती है कि श्रद्धा को निराशा में बदलने के बजाय, उसे संयम, सदाचार और सतत प्रयास से जोड़ना चाहिए।

## 1.5 भगवान शिव की कृपा और हनुमान जी के जन्म की मान्यता

श्री हनुमान जी को भगवान शिव का अंश मानने की परंपरा अत्यंत लोकप्रिय है। भक्तिभाव से उन्हें शंकरसुवन और रुद्रावतार भी कहा जाता है। इन नामों के माध्यम से भक्त उनके दिव्य स्वरूप और भगवान शिव से जुड़े आध्यात्मिक संबंध को स्मरण करते हैं।

इस मान्यता का अर्थ केवल असाधारण शक्ति प्राप्त होना नहीं है। भगवान शिव के स्वरूप से जुड़ी करुणा, वैराग्य, आत्मसंयम और कल्याण की भावना भी हनुमान जी के चरित्र की व्याख्या में महत्त्व रखती है।

हनुमान जी की शक्ति के साथ उनका संयम, उनकी वीरता के साथ उनकी विनम्रता और उनके ज्ञान के साथ उनकी सेवा-भावना इस दिव्य संबंध को भक्तों के लिए विशेष अर्थ प्रदान करती है।

विभिन्न ग्रंथों और परंपराओं में उनके जन्म का वर्णन अलग-अलग रूपों में मिलता है। इसलिए किसी एक विस्तृत कथा को सभी परंपराओं का एकमात्र विवरण मानना उचित नहीं होगा। फिर भी भगवान शिव के अंश के रूप में हनुमान जी की मान्यता उनके भक्तिपरक स्वरूप का एक प्रमुख अंग है।

यहाँ सबसे महत्त्वपूर्ण बात यह है कि दिव्यता को केवल चमत्कारों से नहीं, बल्कि चरित्र की श्रेष्ठता से भी समझा जाए। श्री हनुमान जी का जीवन इसी श्रेष्ठता का अनुपम उदाहरण है।

## 1.6 राजा दशरथ का पुत्रकामेष्टि यज्ञ

श्री हनुमान जी के जन्म से जुड़ी कुछ प्रचलित कथाओं में अयोध्या के राजा दशरथ के पुत्रकामेष्टि यज्ञ का प्रसंग भी आता है। इस कथा का संबंध भगवान श्रीराम के जन्म की परंपरा से है।

राजा दशरथ अयोध्या के प्रतिष्ठित और धर्मपरायण राजा के रूप में स्मरण किए जाते हैं। उनकी तीन प्रमुख रानियाँ थीं—माता कौशल्या, माता कैकेयी और माता सुमित्रा। संतान की प्राप्ति के लिए किए गए यज्ञ का वर्णन रामकथा की प्रसिद्ध परंपरा का एक महत्त्वपूर्ण भाग है।

प्रचलित कथा के अनुसार, यज्ञ के उपरांत अग्निदेव के माध्यम से राजा दशरथ को दिव्य पायस प्राप्त हुआ, जिसे रानियों में वितरित किया गया। इसी प्रसंग को भगवान श्रीराम और उनके भाइयों के जन्म से जोड़ा जाता है।

कुछ लोकप्रचलित और भक्तिपरक कथाओं में इसी दिव्य पायस का एक अंश किसी पक्षी के माध्यम से माता अंजना तक पहुँचने का विवरण भी मिलता है। इस रूप में यह कथा हनुमान जी के जन्म को श्रीराम के अवतार से प्रतीकात्मक रूप से जोड़ती है।

हालाँकि, इस पक्षी और पायस वाले पूरे घटनाक्रम को सभी प्रमुख शास्त्रीय स्रोतों में एक समान रूप से वर्णित तथ्य मानकर प्रस्तुत करना उचित नहीं होगा। इसे एक प्रचलित धार्मिक कथा के रूप में ही समझना चाहिए।

इस प्रसंग का भक्तिपरक संदेश अत्यंत सुंदर है। इसमें श्रीराम और हनुमान जी के जीवन के बीच एक दिव्य संबंध की कल्पना दिखाई देती है। आगे चलकर हनुमान जी का संपूर्ण जीवन भगवान श्रीराम की सेवा और उनके कार्यों के प्रति समर्पित दिखाई देता है।

इस प्रकार यह कथा पाठक को उस गहरे आध्यात्मिक संबंध की ओर ले जाती है, जो रामभक्ति की परंपरा में दोनों के बीच माना जाता है।

## 1.7 श्री हनुमान जी का जन्म

माता अंजना और केसरी जी के पुत्र के रूप में श्री हनुमान जी का जन्म भारतीय धार्मिक और भक्तिपरक परंपराओं में अत्यंत पवित्र घटना के रूप में स्मरण किया जाता है।

उनके जन्म की तिथि के संबंध में प्रचलित मान्यता चैत्र मास की पूर्णिमा से जुड़ी है। अनेक स्थानों पर इसी अवसर पर हनुमान जयंती श्रद्धा और उत्साह के साथ मनाई जाती है। विभिन्न क्षेत्रों में तिथि और उत्सव की परंपराओं में अंतर भी देखने को मिलता है।

कल्पना कीजिए उस पावन क्षण की, जब माता अंजना की गोद में एक बालक आया। माता-पिता के लिए संतान का जन्म अपने आप में आनंद का अवसर होता है। इस कथा में वही वात्सल्य एक दिव्य अर्थ ग्रहण कर लेता है, क्योंकि भक्तों की दृष्टि में यह बालक आगे चलकर भक्ति, बल और सेवा का अद्वितीय आदर्श बनने वाला था।

उनके जन्म के साथ अनेक शुभ संकेतों, देवताओं के आशीर्वाद और दिव्य तेज की कथाएँ जुड़ी हुई हैं। इन वर्णनों का उद्देश्य बाल हनुमान के असाधारण स्वरूप और उनके भावी महत्त्व को प्रकट करना है।

माता अंजना के लिए वे उनके प्रिय पुत्र थे। केसरी जी के लिए वे परिवार की प्रसन्नता और गौरव का कारण थे। भक्तों के लिए वे ऐसे दिव्य महापुरुष के रूप में स्मरणीय बने, जिनका जीवन भगवान श्रीराम के प्रति पूर्ण समर्पण का आदर्श प्रस्तुत करता है।

माता के वात्सल्य और भक्तों की श्रद्धा को जोड़ने वाला यही भाव इस जन्मकथा को विशेष बनाता है।

**Anoop Gupta Books**

End of free sample – buy the full book at onlineebook.in/books/hanuman-chalisa.html

*This file is a free sample. The complete ebook is sold at onlineebook.in.*