

हनुमान साठिका  
Hanumaan Saathika



*Ashram Shri Dutcheswar Dhaam, Oukoop 12, 3626 AW Nieuwer ter Aa  
Acharya Shankar Upadhyae ji  
Sandra Ramdoelare Panday  
06-47334747 / 06-47988086*

## दोहा

वीर बखानौं पवनसुत, जानत सकल जहान ।  
धन्य-धन्य अञ्जनितनय, संकट हर हनुमान ॥

doha

veer bakhaanaun pavanasut, jaanat sakal jahaan  
dhanya-dhanya andjani tanaya, sankat har hanumaan  
।।चौपाइयां।।

..chaupaiyaan ..

जय जय जय हनुमान अडंगी। महावीर विक्रम बजरंगी।।1

जय कपीश जय पवन कुमारा। जय जगबन्दन सील अगारा।।2

जय आदित्य अमर अबिकारी। अरि मरदन जय-जय गिरधारी।।3

अंजनि उदर जन्म तुम लीन्हा। जय-जयकार देवतन कीन्हा।। 4

jay jay jay hanumaan adangee, mahaaveer vikram bajarangee..1 ..

jay kapeesh jay pavan kumaara, jay jagabandan seel agaara..2 ..

jay aaditya amar abikaaree, ari mardan jay-jay giradhaaree..3 ..

anjaneer udar janma tum leenha, jay-jayakaar devatan keenha .. 4

बाजे दुन्दुभि गगन गम्भीरा। सुर मन हर्ष असुर मन पीरा।।5

कपि के डर गढ़ लंक सकानी। छूटे बंध देवतन जानी।।6

*Ashram Shri Dutcheswar Dhaam, Oukoop 12, 3626 AW Nieuwer ter Aa*

*Acharya Shankar Upadhyae ji*

*Sandra Ramdoelare Panday*

*06-47334747 / 06-47988086*

ऋषि समूह निकट चलि आये। पवन तनय के पद सिर नाये।।7

बार-बार अस्तुति करि नाना। निर्मल नाम धरा हनुमाना।। 8

baajé dundubhi gagan gambheera, sur man harsh asur man peera..5

kapi ke dar garha lank sakaanee, chooté bandh dévatan jaani ..6 ..

rishi samooaha nikat chali aayé, pavan tanay ké pad sir naaye..7..

baar-baar astuti kari naana, nirmal naam dharaa hanumaana .. 8..

सकल ऋषिन मिलि अस मत ठाना। दीन्ह बताय लाल फल खाना।।9

सुनत बचन कपि मन हर्षाना। रवि रथ उदय लाल फल जाना।।10

रथ समेत कपि कीन्ह अहारा। सूर्य बिना भए अति अंधियारा।।11

विनय तुम्हार करै अकुलाना। तब कपीस की अस्तुति ठाना।। 12

sakal rishin mili as mat thaana, deenha bataaya laal phal khaana..9

sunat bachan kapi man harshaana, ravi rath udaya laal phal jaana..10

rath samét kapi keenha ahaara, soorya binaa bhaye ati andhiyaara..11 ..

vinay tumhaar karai akulaana, tab keepas kee astuti thaana.. 12..

सकल लोक वृतान्त सुनावा। चतुरानन तब रवि उगिलावा।।13

कहा बहोरि सुनहु बलसीला। रामचन्द्र करिहैं बहु लीला।।14

तब तुम उन्हकर करेहू सहाई। अबहिन बसहु कानन में जाई।।15

असकहि विधि निजलोक सिधारा। मिले सखा संग पवन कुमारा।। 16

*Ashram Shri Dutcheswar Dhaam, Oukoop 12, 3626 AW Nieuwer ter Aa*

*Acharya Shankar Upadhyae ji*

*Sandra Ramdoelare Panday*

*06-47334747 / 06-47988086*

sakal lók vritaant sunaava, chaturaanan tab ravi ugilaava..13 ..  
kahaah bahóri sunahu balaseela, raamachandra karihain bahu leela..14 ..  
tab tum unhakar karéhu sahayee, abahin basahu kaanan mein djayee..15 ..  
askahee vidhi nisalók sidhaara, milé sakhaa sang pavan kumaara 16  
खेलैं खेल महा तरु तोरैं। ढेर करैं बहु पर्वत फोरैं।।17  
जेहि गिरि चरण देहि कपि धाई। गिरि समेत पातालहिं जाई।।18  
कपि सुग्रीव बालि की त्रासा। निरखति रहे राम मगु आसा।।19  
मिले राम तहं पवन कुमारा। अति आनन्द सप्रेम दुलारा।। 20  
khelai khél mahaa taru tórain, dhér karain bahu parvat phorai..17..  
djéhi giri charan déhi kapi dhayee, giri samét paataalahin jayee..18  
kapi sugreev baali kee traasaa, nirakhati rahé raam magu aasaa..19  
milé raam tahan pavan kumara, ati aanand saprém dulaara .. 20..  
मनि मुंदरी रघुपति सों पाई। सीता खोज चले सिरु नाई।।21  
सतयोजन जलनिधि विस्तारा। अगम अपार देवतन हारा।।22  
जिमि सर गोखुर सरिस कपीसा। लांघि गये कपि कहि जगदीशा23।।  
सीता चरण सीस तिन्ह नाये। अजर अमर के आसिस पाये।। 24  
mani mundaree raghupati són payee, seetaa khój chulé siru nayee..21 ..  
satayódjan jala nidhi vistaaraa, agam apaar dévatan haara..22 ..

*Ashram Shri Dutcheswar Dhaam, Oukoop 12, 3626 AW Nieuwer ter Aa  
Acharya Shankar Upadhyae ji  
Sandra Ramdoelare Panday  
06-47334747 / 06-47988086*

djimi sar gókhur saris kapeesa, laanghigayé kapi kahi jagadeesha..23 ..  
 seeta charan sees tinha naayé, adjar amar ké aasis paayé .. 24  
 रहे दनुज उपवन रखवारी। एक से एक महाभट भारी।।25  
 तिन्हें मारि पुनि कहेउ कपीसा। दहेउ लंक कोप्यो भुज बीसा।।26  
 सिया बोध दै पुनि फिर आये। रामचन्द्र के पद सिर नाये।27  
 मेरु उपारि आप छिन माहीं। बांधे सेतु निमिष इक मांहीं।। 28  
 Rahé danuj upavan rakhavaaree, ek se ek mahaabhat bhaaree..25  
 tinhain maari puni kaheu kapeesa, daheu lank kópyó bhuj beesaa..26  
 siya bódh dai puni phir aaye, raamachandra ke pad sir naaye .27  
 meru upaari tum chheen maaheen,baandhe setu nimish ek maahin 28  
 लछमन शक्ति लागी उर जबहीं। राम बुलाय कहा पुनि तबहीं।।29  
 भवन समेत सुषेन लै आये। तुरत सजीवन को पुनि धाये।।30  
 मग महं कालनेमि कहं मारा। अमित सुभट निसिचर संहारा।।31  
 आनि संजीवन गिरि समेता। धरि दीन्हों जहं कृपा निकेता।। 32  
 lachaman shakti laagi ur jabaheen, ram bulaaya kahaapuni tabheen..29..  
 Bhuvan samét sushén lai aayé, turat sajeevan kó puni dhaayé..30 ..  
 mag mahan kaalanémi kahan maara, amit subhat nisichar sangharaa..31..  
 aani sanjeevan giri samétaa, dhari deenhón jahan krupaa níkétaa 32

*Ashram Shri Dutcheswar Dhaam, Oukoop 12, 3626 AW Nieuwer ter Aa*  
*Acharya Shankar Upadhyae ji*  
*Sandra Ramdoelare Panday*  
*06-47334747 / 06-47988086*

फनपति केर सोक हरि लीन्हा। वर्षि सुमन सुर जय जय कीन्हा।।33  
 अहिरावण हरि अनुज समेता। लै गयो तहां पाताल निकेता।।34  
 जहां रहे देवि अस्थाना। दीन चहै बलि काढ़ि कृपाना।।35  
 पवनतनय प्रभु कीन गुहारी। कटक समेत निसाचर मारी।।36  
 phanpati kér sók hari leenha, varshee suman soor jay jay keenha..33..  
 ahiraavan hari anuj saméta, lai gayó tahaan paataal nikéta..34 ..  
 jahaan rahé dévi asthaana, deen chahai bali kaarhi krupaana..35 ..  
 pavana tanay prabhu keen guhaaree,katak samét nisaachar maaree..36  
 रीछ कीसपति सबै बहोरी। राम लषन कीने **एक** ठोरी।।37  
 सब देवतन की बन्दि छुड़ाये। सो कीरति मुनि नारद गाये।।38  
 अछयकुमार दनुज बलवाना। कालकेतु कहं सब जग जाना।।39  
 कुम्भकरण रावण का भाई। ताहि निपात कीन्ह कपिराई।। 40  
 reechh kees pati sabai bahóree,raam lashan keenó ek thoree..37..  
 sab devatan kee bandee chhuraaye,só keerati muni naarad gaayé ..38 ..  
 achhaya kumaar danuj balvaanaa, kaalakétu kaha sab jag jaanaa..39..  
 kumbha karan raavan ka bhayee,taahi nipaata keenha kapidayee 40..  
 मेघनाद पर शक्ति मारा। पवन तनय तब सो बरियारा।।41  
 रहा तनय नारान्तक जाना। पल में हते ताहि हनुमाना।।42

*Ashram Shri Dutcheswar Dhaam, Oukoop 12, 3626 AW Nieuwer ter Aa*  
*Acharya Shankar Upadhyae ji*  
*Sandra Ramdoelare Panday*  
*06-47334747 / 06-47988086*

जहं लगी भान दनुज कर पावा। पवन तनय सब मारि नसावा।43  
जय मारुत सुत जय अनुकूला। नाम कृसानु सोक सम तूला।। 44  
méghanaad par shakti maara, pavan tanaya tab só bariyaara..41 ..  
rahaa tanaya naaraantak jaanaa, pal mein haté taahi hanumaana..42  
jahan lagi bhaan danuj kar paavaa, pavan tanay sab maari nasaava ..43 ..  
jay maarut sut jay anukoola, naam krusaanu sók sam tulaa ..44  
जहं जीवन के संकट होई। रवि तम सम सो संकट खोई।।45  
बन्दि परै सुमिरै हनुमाना। संकट कटै धरै जो ध्याना।।46  
जाको बांध बामपद दीन्हा। मारुत सुत व्याकुल बहु कीन्हा।। 47  
सो भुजबल का कीन कृपाला। अच्छत तुम्हें मोर यह हाला।। 48  
jahan jeevan ke sankat hoyi, ravi tam sam só sankat khóyi..45 ..  
bandi parai sumirai hanumaana,sankat katai dharai djó dhyaana..46  
jaakó baandh baamapad deenhaa, maarut suta vyaakul bahu keenhaa .. 47  
só bhujabal kaa keen krupaala, achhat tumhé mór yah haalaa .. 48  
आरत हरन नाम हनुमाना। सादर सुरपति कीन बखाना।। 49  
संकट रहै न एक रती को। ध्यान धरै हनुमान जती को।।50  
धावहु देखि दीनता मोरी। कहौं पवनसुत जुगकर जोरी।।51  
कपिपति बेगि अनुग्रह करहु। आतुर आइ दुसह दुख हरहु।। 52

*Ashram Shri Dutcheswar Dhaam, Oukoop 12, 3626 AW Nieuwer ter Aa  
Acharya Shankar Upadhyae ji  
Sandra Ramdoelare Panday  
06-47334747 / 06-47988086*

aarat haran naam hanumaana, saadar surpati keen bakhaana .. 49  
sankat rahai na ék rati ko, dhyaan dharai hanumaan jatee ko..50 ..  
dhaavahu dekhi deentaa moree,kahaun pavana suta jugakar joree..51  
kapipati bégi anugraha karahu, aatur aayi dusaha dukh harahu 52  
राम सपथ मैं तुमहिं सुनाया। जवन गुहार लाग सिय जाया।।53  
यश तुम्हार सकल जग जाना। भव बन्धन भंजन हनुमाना।।54  
यह बन्धन कर केतिक बाता। नाम तुम्हार जगत सुखदाता।।55  
करौ कृपा जय जय जग स्वामी। बार अनेक नमामि नमामी।। 56  
raam sath main tumahin sunaaya,javan guhaar laag siya jaaya..53  
yash tumhaar sakal jag jaana,bhava bandhan bhanjan hanumaana..54  
yah bandhan kar kétik baata, naam tumhaar jagat sukhadaata..55  
karau krupa jay jay jag svaamee, baar anék namaamee namaamee..56  
भौमवार कर होम विधाना। धूप दीप नैवेद्य सुजाना।।57  
मंगल दायक को लौ लावे। सुन नर मुनि वांछित फल पावे।।58  
जयति जयति जय जय जग स्वामी। समरथ पुरुष सुअन्तरजामी।।59  
अंजनि तनय नाम हनुमाना। सो तुलसी के प्राण समाना।। 60  
bhaumvaar kar hóm vidhaana , dhoop deep naivedya sudjaana ..57  
mangal daayak kó lau laavé, sun nar muni vaanchhit phal paave..58

*Ashram Shri Dutcheswar Dhaam, Oukoop 12, 3626 AW Nieuwer ter Aa  
Acharya Shankar Upadhyae ji  
Sandra Ramdoelare Panday  
06-47334747 / 06-47988086*



jayati jayati jay jay jag svaamee, samarath purush su antar jaamee..59  
anjani tanaya naam hanumaana, só tulasee ké praan samaana ( 60)

॥दोहा॥

जय कपीस सुग्रीव तुम, जय अंगद हनुमान॥ राम लषन सीता सहित, सदा करो कल्याण॥  
बन्दौ हनुमत नाम यह, भौमवार परमान॥ ध्यान धरै नर निश्चय, पावै पद कल्याण॥  
जो नित पढ़ै यह साठिका, तुलसी कहैं बिचारि। रहै न संकट ताहि को, साक्षी हैं त्रिपुरारि॥

jay kapeessugreev tum, jay angad hanumaan  
raam lakhan seeta sahit, sada karó kalyaan  
bandaun hanumat naam yaha, bhaumavaar parmaan  
dhyaan dharai nar nishchay, paavai pad kalyaan  
djo nit padhai yaha saathika, tulasee kahain bichaari  
rahai na sankat taahi kó, saakshee hain tripuraari

॥सवैया॥

आरत बन पुकारत हौं कपिनाथ सुनो विनती मम भारी ।  
अंगद औ नल-नील महाबलि देव सदा बल की बलिहारी ॥  
जाम्बवन्त सुग्रीव पवन-सुत दिबिद मयंद महा भटभारी ।  
दुःख दोष हरो तुलसी जन-को श्री द्वादश बीरन की बलिहारी ॥  
Aarat ban pukaarat haun kapinaath, suno vintee mam bhaari

*Ashram Shri Dutcheswar Dhaam, Oukoop 12, 3626 AW Nieuwer ter Aa  
Acharya Shankar Upadhyae ji  
Sandra Ramdoelare Panday  
06-47334747 / 06-47988086*

Angad aur nal-neel mahaabali, dev sadaa bal kee balihaaree  
jaambvant sugreev pavan-sut dibid mayand mahaa bhat bhaaree  
duhkh dósh haró tulasee jan-ko,shree dvaadash beeran kee balihaaree.



*Ashram Shri Dutcheswar Dhaam, Oukoop 12, 3626 AW Nieuwer ter Aa  
Acharya Shankar Upadhyae ji  
Sandra Ramdoelare Panday  
06-47334747 / 06-47988086*