

# Shrī Hanumān Chālīsā

## Vierzig Strophen zum Lobe von Shri Hanuman

Sieg sei dem wahren Guru!

### Anrufung

Ich reinige den Spiegel meines Geistes mit dem Staub der Lotosfüße von Shri Guru  
und zeichne den reinen Ruhm von Rama, dem Herrn, dem Besten der Raghu-  
Dynastie, der die vier Früchte des Lebens gewährt.

Im Wissen, dass diesem Körper Klugheit fehlt, gedenke ich des Sohnes des Windes.  
Bitte verleihe mir Stärke, Verstand und Weisheit  
und entferne alle Unreinheiten und Gebrechen.

### Strophe 1

Sieg sei Shri Hanuman, dem Ozean der Weisheit und Tugend.  
Sieg sei dem Herrn der Affen, der in den drei Welten berühmt ist.

### Strophe 2

Du bist Ramas Botschafter, der Wohnsitz unübertroffener Stärke,  
bekannt als Anjanas Sohn und der Sohn des Windes.

### Strophe 3

Du bist der große Held, die Verkörperung von Tapferkeit,  
dessen Körper wie ein Donnerschlag ist. Du wehrst negative Gedanken ab  
und bist der Begleiter positiver Gedanken.

### Strophe 4

Deine Hautfarbe ist golden, und du bist erlesen gekleidet;  
Du trägst Ohringe, und dein Haar ist gelockt.

### Strophe 5

Du trägst einen Donnerkeil und eine Fahne in den Händen;  
Ein heiliger Faden aus *munja*-Gras schmückt deine Schulter.

### Strophe 6

Du bist Shivas Sohn und Kesaris Liebling;  
Der Ruhm deiner Herrlichkeit wird im ganzen Universum gepriesen.

### Strophe 7

Du bist überaus weise, tugendhaft und klug,  
und immer begierig danach, Arbeit im Dienste von Ramas Auftrag auszuführen.

### Strophe 8

Es gefällt dir, Geschichten über den Herrn anzuhören;  
Rama, Lakshmana und Sita wohnen in deinem Herzen.

### Strophe 9

In winziger Gestalt erschienst du Sita;  
in schrecklicher Gestalt verbranntest du Lanka.

### Strophe 10

Als erschreckende Erscheinung schlugst du Dämonen  
und führtest Ramas Befehl aus.

### Strophe 11

Du holtest das Heilkraut *sanjivani* und brachtest Lakshmana  
ins Leben zurück. Rama, der strahlende Held des Raghu-Clans,  
war überglücklich und drückte dich an sein Herz.

### Strophe 12

Der Herr der Raghus rühmte dich hoch:  
„Du bist mir so lieb wie mein eigener Bruder Bharata!“

### Strophe 13

„Mögen Tausende von Menschen deinen Ruhm singen!“  
Mit diesen Segensworten umarmte dich der strahlende Herr.

### Strophe 14

Sanaka und die anderen Weisen, Brahma und der Rest der Götter,  
Narada, der Herr der Weisen, die Göttin Sarasvati, und die kosmische Schlange...

Strophe 15

... Yama, Kubera, die Wächter der acht Himmelsrichtungen,  
Dichter und Gelehrte – niemand kann dich beschreiben!

Strophe 16

Wahrlich, du erwiesest Sugriva eine große Gunst, als du ihn  
Rama vorstelltest, der ihm sein Königreich zurückgab.

Strophe 17

Vibhishana nahm deinen Rat an  
und wurde der Herr von Lanka, wie jedermann weiß.

Strophe 18

Die Sonne ist Tausende von Meilen entfernt,  
doch du verschlucktest sie, weil du sie für eine süße Frucht hieltest.

Strophe 19

Mit dem Ring des Herrn im Mund  
sprangst du über den Ozean – ist das nicht ein Wunder?

Strophe 20

Alle schwierigen Aufgaben der Welt  
werden durch deine Gnade leicht.

Strophe 21

Du bist der Wächter an Ramas Tor;  
niemand gelangt ohne deine Erlaubnis hindurch.

Strophe 22

Wer bei dir Zuflucht sucht, erlangt jeden Segen;  
wer würde sich fürchten, der unter deinem Schutz steht?

Strophe 23

Du allein kannst deine Herrlichkeit erfassen;  
die drei Welten erzittern bei deinem Brüllen.

Strophe 24

Gespenster und böse Geister wagen nicht, sich zu nähern,  
oh großer Held, wenn dein Name genannt wird.

Strophe 25

Du entfernst alle Leiden und entfernst alle Sorgen derjenigen,  
die beständig deinen Namen wiederholen – oh Hanuman, du Held!

Strophe 26

Oh Hanuman, du befreist all jene von allen Widrigkeiten,  
die mit Geist, Taten und Worten über dich meditieren.

Strophe 27

Rama, der asketische König, herrscht unangefochten über alles.  
Du führst all seine Arbeit wunderschön aus, du setzt sie um.

Strophe 28

Und wer auch immer dir seine Wünsche vorträgt,  
erhält die Frucht unsterblichen Lebens.

Strophe 29

Dein Glanz strahlt durch die vier *yugas* hindurch  
und deine Herrlichkeit erleuchtet das ganze Universum.

Strophe 30

Du bist der Beschützer großer Wesen und Heiliger,  
der Dämonentöter, von Rama geliebt.

Strophe 31

Du verleihst die acht übernatürlichen Kräfte und die neun Schätze,  
denn dies war die Gabe, die dir Mutter Janaki – die *devi* Sita – gewährt hatte.

Strophe 32

Du hältst die Ambrosia von Rama  
und bleibst auf ewig der Diener des Herrn des Raghu-Clans.

Strophe 33

Wenn man mit Hingabe zu dir singt, erlangt man Rama  
und vergisst die Leiden einer Geburt nach der anderen.

Strophe 34

So jemand geht zur Zeit seines Todes zu Ramas Wohnstatt  
oder ist im Falle einer Wiedergeburt als Anhänger von Hari bekannt.

Strophe 35

Oh Suchender, halte keine andere Gottheit in deinem Gewährsein.  
Durch den Dienst an dir, oh Hanuman, erlangt man alles Glück!

Strophe 36

Alle Schwierigkeiten enden und alle Sorgen werden entfernt,  
wenn man an dich denkt, oh Hanuman, oh mächtiger Held!

Strophe 37

Sieg, Sieg, Sieg sei Hanuman!  
Gewähre uns deine Gnade, so wie es der Guru tut.

Strophe 38

Wer auch immer dieses hundert Mal rezitiert,  
wird frei von allen Fesseln und ist äußerst glücklich.

Strophe 39

Wer dieses *Hanuman Chalisa* liest,  
erlangt die letzte Errungenschaft – Shiva, der Herr von Gauri, ist mein Zeuge.

Strophe 40

Haris stetiger Diener, Tulsidas, sagt:  
„Herr, bitte errichte dein Zuhause in meinem Herzen.“

Segnung

Sohn des Windes, Vertreiber von Sorgen, Verkörperung des Glücks –  
wohne in meinem Herzen, zusammen mit Rama, dem König der Götter,  
Lakshmana und *devi* Sita.

Sieg sei dem wahren Guru!

Aufgezeichnet in Gurudev Siddha Peeth, India.

Deutsche Übersetzung © SYDA Foundation® 2016, 2020. Alle Rechte vorbehalten.

Bitte nicht vervielfältigen, aufzeichnen oder weiterleiten.

# Shri Hanuman Chalisa

## Eine Einführung von Madhulika Khandelwal

*Shri Hanuman Chalisa* ist eine Hymne, die Shri Hanuman, dem großen Verehrer von Rama gewidmet ist. Sie wurde im sechzehnten Jahrhundert von dem verehrten Dichterheiligen Goswami Tulsidas verfasst. Auf Hindi bedeutet *chalis* die Zahl vierzig, was sich auf die Anzahl der Verse in dem Gedicht bezieht. Die Hymne ist in der Umgangssprache Avadhi, einer alten Form des Hindi, geschrieben.

In diesen Versen feiert Tulsidas Shri Hanuman wegen dessen leidenschaftlicher Hingabe und Entschlossenheit, Rama zu dienen. In Strophe 32 zum Beispiel rühmt der Dichterheilige Shri Hanuman dafür, dass er durch seine konzentrierte Hingabe *Ram rasayan*, die „Ambrosia von Rama“, den Nektar der Wiederholung des göttlichen Namens, besitzt. Indem er die beispielhaften Eigenschaften Hanumans anruft, demonstriert Tulsidas selbst den *bhava* wahrer Hingabe.

*Shri Hanuman Chalisa* ist eine Hymne, die den Menschen in ganz Indien und anderen Teilen der Welt sehr am Herzen liegt. Viele singen sie zu Beginn des Tages und lernen sie *kanthastha*, „auswendig“, um das voller Freude tun zu können! Neben seiner Hingabe ist Hanuman für seine unbezwingbare Kraft und seinen Mut bei der Bewältigung schwieriger Aufgaben bekannt. Man sagt, dass das Singen von *Shri Hanuman Chalisa* den Menschen hilft, Schwierigkeiten abzuwenden und innere Stärke in herausfordernden Umständen zu entwickeln, da sie durch diese Hymne die Eigenschaften von Hanuman im eigenen Herzen anrufen.

