

# Shrī Hanumān Chālīsā

## Le quaranta strofe in lode a Shri Hanuman

Vittoria al vero Guru!

### Invocazione

Pulendo lo specchio della mia mente con la polvere dei piedi di loto di Shri Guru,  
ritraggo la gloria pura del Signore Rama, il più illustre della dinastia Raghu,  
che concede i quattro frutti della vita.

Sapendo che questo corpo è privo di intelligenza, io ricordo il figlio del vento.  
Ti prego, dispensa su di me forza, intelligenza e saggezza,  
e rimuovi tutte le impurità e afflizioni.

### Strofa 1

Vittoria a Shri Hanuman, oceano di saggezza e virtù.  
Vittoria al signore delle scimmie, che è famoso nei tre mondi.

### Strofa 2

Messaggero del Signore Rama, dimora di forza indomita,  
sei conosciuto come figlio di Anjana e figlio del vento.

### Strofa 3

Sei il grande eroe, la personificazione del coraggio,  
il tuo corpo è come un fulmine. Tu scacci i pensieri negativi  
e sei un compagno di quelli positivi.

Strofa 4

La tua carnagione è dorata e sei finemente vestito;  
indossi orecchini e hai i capelli ricci.

Strofa 5

Tieni in mano una mazza e uno stendardo,  
un filo sacro di erba *munja* orna la tua spalla.

Strofa 6

Figlio del Signore Shiva e prediletto di Kesari,  
la gloria del tuo splendore è celebrata nell'universo intero.

Strofa 7

Enormemente saggio, virtuoso e sapiente,  
sei sempre desideroso di eseguire un compito  
a servizio della missione del Signore Rama.

Strofa 8

Ti rallegri nell'ascoltare i racconti sul Signore;  
il Signore Rama, Lakshmana e Sita risiedono nel tuo cuore.

Strofa 9

Assumendo una forma minuscola, sei apparso a Sita;  
incarnando una forma terrificante, hai raso al suolo Lanka.

Strofa 10

Assumendo un aspetto spaventoso, hai ucciso i demoni  
e compiuto il comando del Signore Rama.

Strofa 11

Sei andato a prendere l'erba curativa *sanjivani* e hai riportato in vita Lakshmana. Il Signore Rama, lo splendido eroe della stirpe dei Raghu, era pieno di gioia, stringendoti al suo cuore.

Strofa 12

Il signore dei Raghu ti elogiò moltissimo:  
"Mi sei caro quanto il mio stesso fratello Bharata!"

Strofa 13

"Migliaia di genti cantino la tua gloria!"  
Pronunciando questa benedizione, il Signore risplendente ti abbracciò.

Strofa 14

Sanaka e gli altri saggi; il Signore Brahma e tutti gli altri dei;  
Narada, il signore dei saggi; la dea Saraswati e il serpente cosmico; ...

Strofa 15

...il Signore Yama, il Signore Kubera, i guardiani delle otto direzioni,  
i poeti, gli eruditi—nessuno può descriverti!

Strofa 16

Invero, hai reso un grande favore a Sugriva, presentandolo  
al Signore Rama, che gli restituì il regno.

Strofa 17

Vibhishana seguì il tuo consiglio  
e divenne il signore di Lanka, come tutti sanno.

Strofa 18

Il sole dista migliaia di miglia,  
eppure l'hai inghiottito, scambiandolo per un dolce frutto.

Strofa 19

Con l'anello del Signore in bocca,  
hai fatto un balzo attraversando l'oceano— non è un miracolo?

Strofa 20

Ogni ardua impresa nel mondo  
diventa facile con la tua grazia.

Strofa 21

Sei il guardiano alla porta del Signore Rama,  
nessuno può passare senza il tuo permesso.

Strofa 22

Si ottiene ogni felicità, prendendo rifugio in te;  
con la tua protezione, chi temerebbe qualsiasi cosa?

Strofa 23

Tu solo puoi contenere il tuo splendore,  
i tre mondi tremano al tuo ruggito.

Strofa 24

Fantasmi e spiriti maligni non osano avvicinarsi,  
o grande eroe, ogni volta che si chiama il tuo nome.

Strofa 25

Tu rimuovi tutti i mali e rimuovi tutti i dolori  
di chi ripete costantemente il tuo nome—o Hanuman, l'eroe!

Strofa 26

O Hanuman, tu liberi da ogni avversità  
chi medita su di te con la mente, le azioni e le parole.

Strofa 27

Il Signore Rama, il re asceta, regna supremo su ogni cosa.  
Tu interpreti ogni sua opera magnificamente; la traduci in azione.

Strofa 28

E chiunque porti a te i propri desideri  
riceve il frutto della vita immortale.

Strofa 29

Il tuo splendore rifulge attraverso i quattro *yuga*,  
e la tua gloria illumina l'intero universo.

Strofa 30

Sei il protettore di grandi esseri e saggi,  
lo sterminatore dei demoni, e l'amato del Signore Rama.

Strofa 31

Tu concedi gli otto poteri soprannaturali e i nove tesori,  
essendo questi i doni conferiti a te da Madre Janaki — da Sita *devi*.

Strofa 32

Tu hai in mano l'ambrosia del Signore Rama  
e resti in eterno il servitore del signore della stirpe dei Raghu.

Strofa 33

Chi canta a te con devozione, ottiene il Signore Rama  
e dimentica le sofferenze della rinascita.

Strofa 34

Al momento della morte, egli andrà nella dimora del Signore Rama  
o, se rinasce, sarà conosciuto qui come un devoto di Hari.

Strofa 35

O cercatore, non tenere altra divinità nella tua consapevolezza.  
Servendo te, o Hanuman, si ottiene ogni felicità!

Strofa 36

Tutte le difficoltà finiscono e tutti i dolori vengono rimossi  
quando ci si ricorda di te, o Hanuman, o possente eroe!

Strofa 37

Vittoria, vittoria, vittoria al Signore Hanuman!  
Donaci la tua grazia, come fa il Guru.

Strofa 38

Chi recita questo per cento volte  
diviene libero da ogni schiavitù e sarà immensamente felice.

Strofa 39

Chi legge questo *Hanuman Chalisa*  
ottiene la realizzazione finale—Shiva, il signore di Gauri, è mio testimone.

Strofa 40

Il fedele servitore di Hari, Tulsidas, dice:  
“Signore, ti prego, fai del mio cuore la tua casa”.

Benedizione

Figlio del vento, che rimuovi il dolore, personificazione del buon auspicio—  
dimora nel mio cuore, insieme al Signore Rama, il re degli dei,  
a Lakshmana e a Sita *devi*.

Vittoria al vero Guru!

## Shri Hanuman Chalisa Introduzione di Madhulika Khandelwal

*Shri Hanuman Chalisa* è un inno dedicato a Shri Hanuman, il grande devoto del Signore Rama. Fu scritto dal venerato santo poeta Goswami Tulsidas, nel sedicesimo secolo. In hindi *chalis* significa quaranta, che è il numero dei versi della poesia. L'inno è nel dialetto avadhi, un'antica forma di hindi.

In questi versi Tulsidas loda Shri Hanuman per la sua ardente devozione e la sua risolutezza nel servire il Signore Rama. Nel verso 32, per esempio, il santo poeta loda Shri Hanuman perché possiede *Ram rasayan*, "l'ambrosia del Signore Rama", il nettare della ripetizione del nome del Signore, grazie alla sua devozione concentrata. Invocando le qualità esemplari di Hanuman, lo stesso Tulsidas dimostra il *bhava* della vera devozione.

*Shri Hanuman Chalisa* è un inno amato dal popolo di tutta l'India e di altre parti del mondo. Molti lo cantano all'inizio della giornata e lo imparano a memoria — *kanthastha* — per poterlo fare con gioia piena! Oltre che per la sua devozione, Hanuman è celebre per l'indomabile forza e il coraggio nel portare a termine compiti difficili. Si dice che cantare *Shri Hanuman Chalisa* aiuti le persone a evitare le difficoltà e a nutrire la forza interiore nelle situazioni impegnative, perché con questo inno si invocano nel proprio cuore le qualità di Shri Hanuman.

