ISSN(Online) : 2319-8753
ISSN (Print) : 2347-6710

International Journal of Innovative Research in Science, Engineering and Technology

(An ISO 3297: 2007 Certified Organization)

Vol. 5, Issue 1, January 2016

हनुमान चालीसा का महत्व

डॉ. मंजूषा मिश्रा

एसोशिएट प्रोफेसर, हिन्दी विभाग, का. सु. साकेत स्नातकोत्तर महाविद्यालय, अयोध्या

सारांश

पौराणिक मान्यताओं के अनुसार, हनुमानजी को एक बार बचपन में जब भूख लगी तो वह सूर्य को फल समझकर निगल गए थे। बजरंगबली के पास अपार शक्तियां थीं, इसका उपयोग कर जब वह सूर्य को निगलने के लिए आगे बढ़े तो देवराज इन्द्र ने अपने व्रज से प्रहार कर उनको मूर्छित कर दिया। हनुमानजी के मूर्छित होने की बात जब पवन देव को पता चली तो वह काफी नाराज हुए। ऐसे में देवताओं को हनुमानजी के रुद्र अवतार होने का पता चला, तो सभी ने उनको कई शक्तियां प्रदान कीं। मान्यता है कि देवताओं ने जिन मंत्रों और हनुमानजी की विशेषताओं को बताते हुए उन्हें शक्तियां प्रदान की थीं, उन्हीं मंत्रों के सार को गोस्वामी तुलसीदास ने हनुमान चालीसा में समाहित किया है। दरअसल हनुमान चालीसा में मंत्र न होकर हनुमानजी के पराक्रम की विशेषताएं बतलाई गई हैं। ज्योतिषविद् अनीष व्यास ने बताया कि हनुमान चालीसा एक बेहद सहज और सरल बजरंगबली की आराधना में की गई एक काव्यात्मक 40 छंदों वाली रचना है। तुलसीदासजी बाल्यावस्था से ही श्रीराम और हनुमान के भक्त थे, इसलिए उनकी कृपा से उन्होंने महाकाव्यों की रचना की है। मान्यता है कि हनुमान चालीसा के पाठ से कई तरह की तकलीफों का नाश हो जाता है और घर-परिवार में सुख-समृद्धि के साथ आरोग्य का वास होता है। यदि किसी कारण मन अशांत है तो हनुमान चालीसा के पाठ से मन को शांति मिल सकती है। हर तरह के भय का नाश भी इसके पाठ से हो सकता है। सनातन संस्कृति में हनुमान चालीसा के पाठ का विशेष महत्व बतलाया गया है। इसको श्रद्धापूर्वक, एकाग्रचित्त होकर पढ़ने से कई व्याधियों से छुटकारा मिल सकता है। हनुमान चालीसा के पाठ से शनि संबंधी कष्टों का नाश होता है। शनि की साढ़ेसाती, ढैया, पनौती, शनि का नीच या कुंडली में अशुभ फल देने पर हनुमान चालीसा का पाठ विशेष फलदायी हो सकता है। इसके पाठ से बुरी शक्तियों का नाश होता है और हनुमान भक्त के पास वो फटकती भी नहीं हैं। किसी अपराध के हो जाने पर हनुमान चालीसा का पाठ कर क्षमायाचना करने से उस अपराध से मुक्ति मिल सकती है।

परिचय

जीवन में किसी बात को लेकर हो रहे तनाव की दशा में हनुमान चालीसा के पाठ से मन को काफी शांति का अहसास होता है। किसी यात्रा के लिए प्रस्थान करने से पहले हनुमान चालीसा का पाठ पढ़कर यात्रा करने से उसके सफल होने के योग बढ़ जाते हैं। महाबली हनुमान बल और बुद्धि के देवता हैं, इसलिए इसका पाठ करने से इन दोनों की प्राप्ति हो सकती है। हनुमान चालीसा दैवीय गुणों से ओतप्रोत है, इसलिए इसका पाठ संयम रखकर, नियमों के साथ श्रद्धापूर्वक करने से अलौकिक शक्ति का अहसास होता है। इसके पाठ से तन-मन की शुद्धि होती है और मानव हर तरह से निर्मल हो जाता है। हनुमान चालीसा के पाठ से शरीर, मन और घर-परिवार की नकारात्मकता दूर होकर सकारात्मकता का प्रवाह होता है। रात्रि के समय हनुमान चालीसा का पाठ 8 बार पढ़ने से सभी तरह के पापों से मुक्ति मिल सकती है। मान्यता है कि जो मानव रात के समय हनुमान चालीसा का पाठ करते हैं, उनकी रक्षा स्वयं महाबली हनुमान करते हैं।[1,2]

ISSN(Online) : 2319-8753
ISSN (Print) : 2347-6710

International Journal of Innovative Research in Science, Engineering and Technology

(An ISO 3297: 2007 Certified Organization)

Vol. 5, Issue 1, January 2016

इसके पाठ से तन-मन की शुद्धि होती है और मानव हर तरह से निर्मल हो जाता है। हनुमान चालीसा के पाठ से शरीर, मन और घर-परिवार की नकारात्मकता दूर होकर सकारात्मकता का प्रवाह होता है। रात्रि के समय हनुमान चालीसा का पाठ 8 बार पढ़ने से सभी तरह के पापों से मुक्ति मिल सकती है। मान्यता है कि जो मानव रात के समय हनुमान चालीसा का पाठ करते हैं, उनकी रक्षा स्वयं महाबली हनुमान करते हैं।

-जो बच्चे रात में सोते हुए अचानक डर जाते हैं अथवा चौंक जाते हैं, उनके सिरहाने एक हनुमान चालीसा रखने से यह समस्या खत्म हो जाएगी। [3,4]

-यदि आप कर्ज की समस्या से परेशान हैं और बहुत कोशिशों के बाद भी यह समस्या दूर नहीं हो रही तो हनुमान चालीस का पाठ अच्छे परिणाम देता है। ज्योतिष में मंगल को ऋणहर्ता माना गया है। इस स्थिति में हनुमान चालीसा के पाठ से आपका मंगल मजबूत होने लगता है। अगर पूरी श्रद्धा से प्रतिदिन हनुमान चालीसा का पाठ किया जाए तो जल्द ही कर्ज से छुटकारा मिल जाएगा।
-जो लोग जमीन के कानूनी विवादों में फंसे हुए हैं या जमीन से जुड़े अन्य विवाद हैं तो उन्हें रोज हनुमान चालीसा का पाठ करना चाहिए। ऐसा करने से जल्द ही आपको अच्छे रिजल्ट मिलने शुरू हो जाएंगे।
-अगर किसी भी तरह से आपके विरोधी या कोई शत्रु बिना कारण आपको परेशान कर रहे हैं तो हनुमान चालीसा का पाठ शुरू करें। इससे आपके विरोधी और शत्रु आप पर हावी नहीं हो पाएंगे।
-हनुमान चालीसा में एक पंक्ति आती है- 'भूत पिचाश निकट नहीं आवै, महावीर जब नाम सुनावै'। ऐसे लोग जो नियमित हनुमान चालीसा का पाठ करते हैं उनके पास किसी भी तरह की कोई निगेटिव एनर्जी नहीं आती। हनुमान जी का सुरक्षा कवच आपके साथ रहता है।
-प्रतिदिन सुबह एक कटोरी में साधारण जल और थोड़ा गंगाजल मिलाकर अपने पूजास्थल में रखें और धूप-दीप जलाकर हनुमान चालीसा का पाठ करें। फिर इस जल को अपने पूरे घर में छिड़कें। ऐसा करने से आपके घर में सभी नकारात्मक ऊर्जा दूर हो जाएंगी। आपके घर पर किसी तरह का नजर दोष भी नहीं लगेगा। साथ ही घर में हमेशा पॉजिटिव एनर्जी बनी रहेगी।

विचार – विमर्श

हिंदू धर्म में हनुमान चालीसा का महत्व बहुत अधिक है। हनुमान चालीसा का पाठ करने से हनुमान जी की विशेष कृपा प्राप्त होती है। हनुमान जी इस कलयुग में जागृत देव हैं। जिस व्यक्ति पर हनुमान जी की कृपा हो जाती है उसको किसी भी तरह की परेशानियों का सामना नहीं करना पड़ता है। रोजाना हनुमान चालीसा का पाठ करने से सभी तरह की मनोकामनाएं पूरी हो जाती हैं। किसी भी तरह की परेशानी क्यों न हो, हनुमान चालीसा का पाठ करने से परेशानी दूर हो जाती है। हनुमान जी भगवान श्री राम

के सबसे बड़े भक्त हैं। बिना हनुमान जी के आज्ञा के भगवान राम और माता सीता के दर्शन भी नहीं हो सकते हैं। इस बात का वर्णन हनुमान चालीसा में भी है। [5,6]

श्री हनुमान चालीसा

दोहा– श्रीगुरु चरन सरोज रज, निज मनु मुकुर सुधारि। बरनउं रघुबर बिमल जसु, जो दायकु फल चारि॥
बुद्धिहीन तनु जानिके, सुमिरौं पवन-कुमार। बल बुद्धि बिद्या देहु मोहिं, हरहु कलेस बिकार॥

चौपाई

जय हनुमान ज्ञान गुन सागर। जय कपीस तिहुँ लोक उजागर॥
राम दूत अतुलित बल धामा। अंजनिपुत्र पवनसुत नामा॥
महाबीर बिक्रम बजरंगी। कुमति निवार सुमति के संगी॥
कंचन बरन बिराज सुबेसा। कानन कुण्डल कुंचित केसा॥
हाथ बज्र औ ध्वजा बिराजै। कांधे मूंज जनेऊ साजै॥
संकर सुवन केसरीनन्दन। तेज प्रताप महा जग बन्दन॥
बिद्यावान गुनी अति चातुर। राम काज करिबे को आतुर॥
प्रभु चरित्र सुनिबे को रसिया। राम लषन सीता मन बसिया॥
सूक्ष्मरूप धरि सियहिं दिखावा। बिकट रूप धरि लंक जरावा॥
भीम रूप धरि असुर सँहारे। रामचन्द्र के काज सँवारे॥
लाय संजीवन लखन जियाये। श्रीरघुबीर हरषि उर लाये॥
रघुपति कीन्ही बहुत बड़ाई। तुम मम प्रिय भरतहि सम भाई॥
सहस बदन तुम्हरो जस गावैं। अस कहि श्रीपति कंठ लगावैं॥
सनकादिक ब्रह्मादि मुनीसा। नारद सारद सहित अहीसा॥
जम कुबेर दिगपाल जहाँ ते। कबि कोबिद कहि सके कहाँ ते॥
तुम उपकार सुग्रीवहिं कीन्हा। राम मिलाय राज पद दीन्हा॥
तुम्हरो मन्त्र बिभीषण माना। लंकेस्वर भए सब जग जाना॥
जुग सहस्त्र जोजन पर भानू। लील्यो ताहि मधुर फल जानू॥
प्रभु मुद्रिका मेलि मुख माहीं। जलधि लाँघि गये अचरज नाहीं॥
दुर्गम काज जगत के जेते। सुगम अनुग्रह तुम्हरे तेते॥
राम दुआरे तुम रखवारे। होत न आज्ञा बिनु पैसारे॥
सब सुख लहै तुम्हारी सरना। तुम रच्छक काहू को डर ना॥
आपन तेज सम्हारो आपै। तीनों लोक हाँक तें काँपै॥
भूत पिसाच निकट नहिं आवै। महाबीर जब नाम सुनावै॥
नासै रोग हरै सब पीरा। जपत निरन्तर हनुमत बीरा॥
संकट ते हनुमान छुड़ावै। मन क्रम बचन ध्यान जो लावै॥
सब पर राम तपस्वी राजा। तिन के काज सकल तुम साजा॥
और मनोरथ जो कोइ लावै। सोइ अमित जीवन फल पावै॥
चारों जुग परताप तुम्हारा। है परसिद्ध जगत उजियारा॥
साधु सन्त के तुम रखवारे। असुर निकन्दन राम दुलारे॥
अष्ट सिद्धि नव निधि के दाता। अस बर दीन जानकी माता॥
राम रसायन तुम्हरे पासा। सदा रहो रघुपति के दासा॥
तुम्हरे भजन राम को पावै। जनम जनम के दुःख बिसरावै॥
अन्त काल रघुबर पुर जाई। जहाँ जन्म हरि-भक्त कहाई॥
और देवता चित्त न धरई। हनुमत सेइ सर्ब सुख करई॥
संकट कटै मिटै सब पीरा। जो सुमिरै हनुमत बलबीरा॥
जै जै जै हनुमान गोसाईं। कृपा करहु गुरु देव की नाईं॥
जो सत बार पाठ कर कोई। छूटहिं बंदि महा सुख होई॥
जो यह पढ़ै हनुमान चालीसा। होय सिद्धि साखी गौरीसा॥
तुलसीदास सदा हरि चेरा। कीजै नाथ हृदय महँ डेरा॥

दोहा–पवनतनय संकट हरन, मंगल मूरति रूप। राम लखन सीता सहित, हृदय बसहु सुर भूप॥

- आत्मविश्वास में वृद्धि होती है
- सफलता प्राप्त करने के लिए आत्मविश्वास का होना बहुत जरूरी होता है। कई लोगों में आत्मविश्वास की कमी होती है, जिस वजह से वे सफलता हासिल नहीं कर पाते हैं। रोजाना हनुमान चालीसा का पाठ करने से आत्मविश्वास में वृद्धि होती है।

ISSN(Online) : 2319-8753
ISSN (Print) : 2347-6710

International Journal of Innovative Research in Science, Engineering and Technology

(An ISO 3297: 2007 Certified Organization)

Vol. 5, Issue 1, January 2016

- भय से मुक्ति मिलती है
- रोजाना हनुमान चालीसा का पाठ करने से भय से मुक्ति मिल जाती है। जीवन में कई बार व्यक्ति छोटी- छोटी चीजों से भी डरने लगता है। हनुमान चालीसा का पाठ करने से किसी भी चीज से भय नहीं लगता है।
- इस वचन की वजह से हनुमान जी के भक्तों पर नहीं पड़ती है शनि की अशुभ छाया
  आर्थिक समस्याओं से छुटकारा मिल जाता है
- हनुमान चालीसा का पाठ करने से आर्थिक समस्याओं से छुटकारा मिल जाता है। अगर आप कर्ज से परेशान हैं तो रोजाना नियमित रूप से हनुमान चालीसा का पाठ करें। ऐसा करने से आपकी आर्थिक स्थिति में सुधार होने लगेगा।
- कार्यों में विघ्न नहीं पड़ता है
  रोजाना हनुमान चालीसा का पाठ करने से कार्यों में किसी भी तरह का कोई विघ्न नहीं पड़ता है। व्यक्ति को हर कार्य में सफलता मिलने लगती है।
- नकारात्मकता दूर होती है
- रोजाना हनुमान चालीसा का पाठ करने से नकारात्मकता दूर होती है और संकारात्मकता का संचार होता है। जो व्यक्ति रोजाना नियमित रूप से हनुमान चालीसा का पाठ करता है उसकी रक्षा स्वयं हनुमान जी करते हैं।
- रोगों से मुक्ति मिलती है
- रोजाना हनुमान चालीसा का पाठ करने से बड़े से बड़ा रोग भी ठीक हो जाता है। जो व्यक्ति रोजाना हनुमान चालीसा का पाठ करता है वो बीमारियों से दूर रहता है।
- मनोकामनाएं पूरी होती हैं
- हनुमान चालीसा का नियमित रूप से पाठ करने से सभी मनोकामनाएं पूरी हो जाती हैं। हनुमान जी के भक्तों पर किसी भी तरह की बुरी नजर नहीं पड़ती है। [7,8]

परिणाम

हनुमान चालीसा का पाठ करना हर व्यक्ति के लिए बेहद लाभप्रद है. इसका सिर्फ धार्मिक ही नहीं, शारीरिक और मानसिक समस्याओं से जूझने में काफी महत्व है. हनुमान चालीसा पाठ से आप भय, व्याधि और बाधाओं से मुक्त रहते हैं.

भूत-प्रेत की बाधाओं के सबसे बड़े विनाशक

कई बार जब हम अकेले होते हैं या रात को सुनसान रास्ते मे अनजाने भय से भर जाते हैं, ऐसे में हनुमान चालीसा पाठ करते रहने से आपका डर पूर तरह दूर हो जाएगा. चालीसा पाठ से सभी बुरी शक्तियां, भूत-प्रेत आदि का भय आपको छूट भी नहीं सकेंगे. इसके अलावा ऐसे कष्टों के निवारण के लिए लोग सालासर बालाजी हनुमान मंदिर जाते हैं.

मन को शांति, शरीर को स्फूर्ति

रोज हनुमान चालीसा पाठ से मन शांत होने के साथ शरीर में अलग तरह की ऊर्जा का संचार होता है. इससे न सिर्फ शरीर स्वस्थ होता है, बल्कि कामकाज भी बेहद कुशलता से पूरे होंगे. हनुमान चालीसा में कहा गया है कि हनुमानजी बल, बुद्धि और विद्या दाता है, यहां आशीर्वाद मां सीता, श्रीराम से मिला है. ऐसे में हनुमान हनुमान चालीसा पाठ स्मरण शक्ति, बुद्धि और आत्मिक बल बढ़ाता है.

शनि की साढ़े साती से रक्षा

बहुत लोगों की कुंडली में शनि दोष होता है तो साढ़े साती के दौरान व्यक्ति पर कई समस्याएं आती हैं, जिनसे मन और शरीर टूट जाता है. ऐसे में हनुमान चालीसा के पाठ से शनि के प्रकोप से बचा जा सकता है. ऐसे में शनि चालीसा का पाठ साथ करेंगे तो साढ़े साती, ढय्या का प्रभाव कम कर सकते हैं.

ISSN(Online) : 2319-8753
ISSN (Print) : 2347-6710

International Journal of Innovative Research in Science, Engineering and Technology

(An ISO 3297: 2007 Certified Organization)

Vol. 5, Issue 1, January 2016

राहु के दुष्प्रभाव से होती है रक्षा

कई बार व्यक्ति की कुंडली में राहु की महादशा होने पर व्यक्ति का जीवन उतार चढ़ाव से भर जाता है. ऐसे में हनुमान चालीसा का पाठ प्रतिदिन करने से राहु के दुष्प्रभाव से मुक्ति पाई जा सकती है. इसी तरह हनुमान चालीसा पाठ से मंगल दोष कम होता है. विवाह में देरी की सूरत में नित्य हनुमानजी के सामने स्वच्छ लाल आसन पर बैठकर हनुमान चालीसा का पाठ के बाद श्री हनुमानजी के मस्तक से सिंदूर लेकर श्रीराम और मां जानकी के चरणों मे लगाएं.

धन की प्राप्ति

धन के देवता कुबेर और मां लक्ष्मी को बताया गया है. मां सीता के आशीर्वाद से हनुमान जी अष्टसिद्धि नवनिधि के दाता है, जिसका विवरण भी हनुमान चालीसा में है. ऐसे में रोजाना हनुमान चालीसा पाठ करेंगे तो कभी धन की समस्या नहीं आएगी. स्वस्थ भी हमेशा ठीक रहेगा. प्रतिदिन हनुमान चालीसा पाठ से जीवन में सकरात्मक बदलाव आएगा.[9,10]

इंदौर की हनुमान मूर्ति विश्व की सबसे बड़ी प्रतिमा

निष्कर्ष

कई लोग वानर भगवान को प्रसन्न करने के लिए हनुमान चालीसा का पाठ करते हैं। क्या आप जानते हैं हनुमान चालीसा एक भक्ति भजन है जिसे तुलसीदास ने सदियों पहले लिखा था। ऐसा माना जाता है कि जब गोश्वामी तुलसी दास जी को एक कारागार (जेल) में कैद कर लिया गया था, जहां उन्हें 40 दिनों तक रखा गया था, और उन्होंने मंत्र के 40 छंदों का पाठ किया था।

ISSN(Online) : 2319-8753
ISSN (Print) : 2347-6710

International Journal of Innovative Research in Science, Engineering and Technology

(An ISO 3297: 2007 Certified Organization)

Vol. 5, Issue 1, January 2016

उसके ठीक कुछ दिनों बाद उन्हें भगवन हनुमान के दर्शन प्राप्त हुए और बजरंगबली जी ने उन्हें वहा से मुक्त कराया साथ ही उन्हें ये आशीर्वाद भी दिया, के जब कोई भी हनुमान चालीसा का रोज पाठ करेगा मैं उसकी रक्षा और सुरक्षा के लिए स्वयं आऊंगा तब से हनुमान चालीसा को एक सिद्ध मंत्र माना जाने लगा।

यदि आप भगवान हनुमान के भक्त हैं, तो उनका आशीर्वाद लेने के लिए आपको हनुमान चालीसा का पाठ अवश्य करना चाहिए। हिंदू धर्म में हनुमान चालीसा के पाठ को बहुत ही महत्वपूर्ण माना गया है। हनुमान चालीसा के पाठ से जहां रामभक्त हनुमानजी की भक्ति होती है, वहीं चालीसा पाठ से व्यक्ति के जीवन में होने वाली परेशानियों से मुक्ति मिल जाती है। इसके अलावा हर तरह की मनोकामना की पूर्ति भी होती है।

भक्तवत्सल हनुमान जी अजर-अमर हैं। उन्हें भगवान श्रीराम और माता जानकी जी से ऐसा वरदान प्राप्त है कि वे जब तक चाहें इस पृथ्वी पर किसी भी रूप में विद्यमान रह सकते हैं।

हनुमान चालीसा को महान कवि तुलसीदास जी ने पंक्तिबद्ध किया था। ऐसा माना जाता है कि तुलसीदास जी से पहले भी हनुमान जी पर कई चालीसा और स्तुतियां लिखी गई थीं, लेकिन हनुमान चालीसा का महत्व इसलिए आधुनिक युग में है क्योंकि यह पढ़ने और समझने में बहुत ही सरल है और यूं भी हनुमान चालीसा का महत्व बढ़ जाता है क्योंकि इस चालीसा में हनुमान जी के संपूर्ण चरित्र का वर्णन हो जाता है जिससे उनकी भक्ति करने में आसानी होती है तथा हनुमान चालीसा पढ़ने और सुनने से हनुमान जी शीघ्र प्रसन्न होते हैं, तथा अपने भक्तों के कष्टों को शीघ्र ही दूर करते हैं। वहीं जो भी भक्त नियमपूर्वक मंगलवार और शनिवार के दिन हनुमान चालीसा का पाठ करते हैं उनपर हनुमान जी की विशेष प्रीति होती है।

उन भक्तों पर हनुमान जी का सदैव आशीर्वाद रहता है साथ ही साथ हनुमान जी से मनवांछित वरदान भी जल्द प्राप्त होता है।

शास्त्रों में हनुमान चालीसा के पाठ के कुछ नियम बताएं गए है जिसका पालन अवश्य करना चाहिए।

- हनुमान चालीसा का पाठ आरंभ करने से पहले मन में हनुमानजी के आराध्य प्रभु राम फिर हनुमानजी का स्मरण करते हुए उनकी मूर्ति या फोटो को स्थापित करें।

- पाठ करने से पहले हनुमान जी की मूर्ति के सामने तांबे या पीतल के पात्र में जल भरकर रखना चाहिए। फिर जल से हनुमानजी और हनुमान चालीसा पर कुछ बूंदे अर्पित करना चाहिए।

- हनुमान चालीसा का पाठ करते समय खासतौर से एक दीया और धूप अवश्य जलाएं।

- साथ ही हनुमानजी को सिंदूर का टीका अवश्य करना चाहिए फिर उनके चरणों से टीका उठाकर स्वयं के माथे पर लगाना चाहिए।

हनुमान चालीसा पाठ के दौरान बरते यह सावधानियां

- हनुमान चालीसा का पाठ हमेशा स्नान कर साफ कपड़े पहनाकर करना चाहिए।

- हनुमान चालीसा का पाठ कभी भी खाली जमीन पर बैठकर नहीं करना चाहिए। हमेशा आसान पर बैठकर ही पाठ करना शुभ फलदायी रहता है।

- हनुमान चालीसा के पाठ के दौरान मन को एकदम शांत और बिना कोई बुरे ख्याल लाए करना चाहिए।

ISSN(Online) : 2319-8753
ISSN (Print) : 2347-6710

International Journal of Innovative Research in Science, Engineering and Technology

(An ISO 3297: 2007 Certified Organization)

Vol. 5, Issue 1, January 2016

- चालीसा जप के दौरान प्रसाद के रूप में जो हनुमान जो प्रिय भोग ही चढ़ाएं।

- हनुमान चालीसा का पाठ शुरू करने के लिए हमेशा मंगलवार या शनिवार के दिन को ही चुनना चाहिए।

- अपने इष्ट देव की आराधना ज़रूर करें।

- पाठ से पहले हनुमान जी की मूर्ति पर लाला सिंदूर चढ़ाना ना भूलें।[11,12]

संदर्भ

1) Nityanand Misra 2005, p. xviii.
2) Sundd, M.H.L.; Sundd, M.D.K.; Pandey, S.N. (1999). Goswami Tulsidasji's Devised Sri Sankat Mochan Hanuman Charit Manas: The Holy Lake Containing the Acts of Sri Hanuman (अंग्रेजी भाषा में). Aravali Books International.
3) Preeti jha (2000). "इस तरह उन्होंने हनुमान चालीसा की रचना की". Dainik Jagran (हिन्दी भाषा में). मूल से 8 अप्रैल 2001 को पुरालेखित.
4) तनूरुहपदान्ते तु रुद्रावतार संवदेत्। । लङ्कापुरी ततः पश्चाद्दहनोदधिलङ्घन। । 1999। । नारदपुराणम्- पूर्वार्धः/अध्यायः 12
5) "संग्रहीत प्रति". मूल से 21 दिसंबर 2010 को पुरालेखित. अभिगमन तिथि 16 मई 2011
6) "हनुमान जी के 12 नाम". आज तक. मूल से 6 अक्तूबर 2007 को पुरालेखित.
7) Constance Jones; James D. Ryan (2006). Encyclopedia of Hinduism. Infobase Publishing. पप. 177–178. ISBN 978-0-8160-7564-5.
8) Philip Lutgendorf (2007). Hanuman's Tale: The Messages of a Divine Monkey. Oxford University Press. पप. 26–32, 116, 257–259, 388–391. ISBN 978-0-19-530921-8.
9) Lutgendorf, Philip (1997). "Monkey in the Middle: The Status of Hanuman in Popular Hinduism". Religion. Routledge. 27 (4): 311–332.
10) Lutgendorf, Philip (1994). "My Hanuman Is Bigger Than Yours". History of Religions. University of Chicago Press. 33 (3): 211–245.
11) H. S. Walker (1998), Indigenous or Foreign? A Look at the Origins of the Monkey Hero Sun Wukong, Sino-Platonic Papers, No. 81. September 1998, Editor: Victor H. Mair, University of Pennsylvania
12) Gopal, Madan (1990). K.S. Gautam (संपा.). India through the ages. Publication Division, Ministry of Information and Broadcasting, Government of India. प. 68.