

## ✘ Sanatan Dharma

---

হনুমানের ধ্যান ও প্রনাম মন্ত্রঃ

শ্রী রাম ভক্ত হনুমানের ধ্যান ও প্রনাম মন্ত্রঃ

হনুমানের ধ্যানঃ

ওঁ মহাশলৈং সমুৎপাট্য ধাবন্তং রাবণং প্রত্যা তষ্ঠ তষ্ঠ রণে দুষ্টি ঘোররাবং  
সমুৎসৃজন্। লাক্ষারসারুণং রটৌদ্রং কালান্তকযমোপমম্।। জলদগ্নলিসন্নেত্রং  
সূর্য্যকোটসিমপ্রভম্।। অঙ্গদাদ্যরৈমহাবীররৈবষ্টিং রুদ্ররূপণিম্।।

হনুমান গায়ত্রী মন্ত্রঃ

ওঁ অঞ্জনী যযা বদ্মহে পবন পুত্রায় ধীমহি তন্ন হনুমান প্রচোদয়াৎ।।

ওঁ বায়ু পুত্রায় বদ্মহে পতী রাজায় ধীমহি অঞ্জনী পুত্রায় চরিঞ্জীবে তন্ন হনুমান  
প্রচোদয়াৎ।।ওঁ হং হনুমতে রুদ্রাত্মকায় হুং ফট।

প্রনাম মন্ত্রঃ

অতুলতিবলধামং হমেশলৌভদহেং

দনুজবনক্শানুং জ্ঞাননিামগ্রগণ্যম্।

সকলগুননধিনং বানরাণামধীশং

রঘুপতপ্ত্রিয়ভক্তং বাতজাতং নমামি।।

অনুবাদঃ অতুলতি শক্তরি ভান্ডার, স্বরণ গরি সুমরে পর্বতরে মত কাঞ্চন  
কান্তিয়ুক্ত দহেধারী, রাক্ষসরূপী অরণ্যকে ভস্মীভূত করতে অগ্নরি মত তজেস্বী,  
জ্ঞানীগণের মধ্যে অগ্রগণ্য, সকল গুণের আধার, বানর কুলের অধীশ্বর, শ্রীরামের  
প্রিয় ভক্ত পবনপুত্রকে আমি প্রণাম করি।

হনুমানের ধ্যান:

ওঁ মহাশলৈং সমুৎপাট্য ধাবন্তং রাবণং প্রত্যা তষ্ঠ তষ্ঠ রণে দুষ্টি ঘোররাবং  
সমুৎসৃজন্। লাক্ষারসারুণং রটৌদ্রং কালান্তকযমোপমম্।। জলদগ্নলিসন্নেত্রং  
সূর্য্যকোটসিমপ্রভম্।। অঙ্গদাদ্যরৈমহাবীররৈবষ্টিং রুদ্ররূপণিম্।।

প্রনাম মন্ত্র :

অতুলতিবলধামং হমেশলৌভদহেং

দনুজবনক্শানুং জ্ঞাননিামগ্রগণ্যম্।

সকলগুননধিনং বানরাণামধীশং

রঘুপতপ্ত্রিয়ভক্তং বাতজাতং নমামি।।

অতুলতি শক্তরি ভান্ডার, স্বরণ গরি সুমরে পর্বতরে মত কাঞ্চন কান্তিয়ুক্ত  
দহেধারী, রাক্ষসরূপী অরণ্যকে ভস্মীভূত করতে অগ্নরি মত তজেস্বী, জ্ঞানীগণের মধ্যে  
অগ্রগণ্য, সকল গুণের আধার, বানর কুলের অধীশ্বর, শ্রীরামের প্রিয় ভক্ত পবনপুত্রকে  
আমি প্রণাম করি।

হনুমানজরি ভক্তরে সংখ্যা অগণতি। অনেকেই দনি শুরু করেন তাঁর মন্ত্র দযিহে।  
তাঁর দর্শনের জন্য কত পথই না পাড়ি দযে। ভক্তরো। কন্তু জাননে কি হনুমানজরি

১২টি নাম স্মরণ করলে ভালো কিছু সন্ধান পতে পারে আপনি? মনে করা হয়, বজ্রগুবলীর ১২টি নাম স্মরণ করলে সাংসারিক শান্তি থেকে শুরু করে বিভিন্ন সমস্যা থেকে রক্ষা পতে পারে সেই ব্যক্তি। নিচেরইল সেই ১২টি নাম। যথাঃ

- ১।ওম হনুমান নমঃ।
- ২।ওম অঞ্জনী সূত নমঃ।
- ৩।ওম বায়ু পুত্র নমঃ-রামদূত
- ৪।ওম মহাবল নমঃ।
- ৫।ওম রামষেঠ নমঃ।
- ৬।ওম ফাল্গুণ সখা নমঃ।
- ৭।ওম পঙ্কিগাক্ষ নমঃ।
- ৮।ওম অমতি বক্রিম নমঃ।
- ৯।ওম উদধিক্রিমণ নমঃ।
- ১০।ওম সীতা শোক বনিশন নমঃ।
- ১১।ওম লক্ষ্মণ প্ৰাণ দাতা নমঃ।
- ১২।ওম দশগ্রীব দর্পহা নমঃ।

সকালে উঠেই এই ১২টি স্মরণ করলে নাকি দীর্ঘায়ু হওয়া যায়। দুপুরে স্মরণ করলে ধন সম্পত্তি লাভ হতে পারে। সন্ধ্যাবেলা এই ১২টি নাম জপ করলে সংসার সুখের হতে পারে। রাত্রে যদি স্মরণ করা যায়, তাহলে শত্রুকে পরাজিত করা যায়, বলে মনে করা হয়।

হনুমান চাল্লিশাঃ  
জয় হনুমান জ্ঞান গুণ সাগর।  
জয় কপশি ত্রলোক উজাগর।  
রাম দূত তুমি অতি বলশালী।  
অঞ্জনী পুত্র পবন সূত মহাবলী।  
মহাবীর যবে নাম তব তুমি বজ্রগুণী।  
কুমতিনিবার প্ৰভু, সুমতির সঙ্গী।  
কাঞ্চন বরণ তব, বশে সুবশো।  
কানতে কুন্তল, কুঞ্চতি কশো।  
হাতে তে বজ্র আর ধ্বজা বরাজে।  
কাঁধতে মুঞ্জ, উপবীত সাজে।  
শঙ্করাংশে জন্ম তব, হে কশেরী নন্দন।  
তজে প্ৰতাপ তব মহা জগ বন্দন।  
বদ্যিবান তুমি, তুমি অতি চতুর।  
রাম কাজ করবারে, আতুর।  
প্ৰভু চরতির শুনবার রাখ অভলিষা।  
রাম-লখন আর সীতায় দাও ভালবাসা।  
সুক্ষ্মরূপ ধরি, অসুর সংহার।  
শ্ৰী রঘুনাথ সকল কাজ সার।  
আনি সঞ্জীবনী, সটামিত্রি বাচাইলো।  
রাঘবের মনে তুমি, হরষ আনলি।  
তব কাজে রঘুনাথ মুগ্ধ হইলো।  
ভরত ভ্রাতা সম, আলঙ্গন দলি।



স্বনকাদি ব্রহ্মাদি, ঋষি মুনি যত।  
তব গুন গাহে, নারদ সহতি।  
যম কুবরে, দকিপাল যখনে।  
কবি কটাবদি তারে, কহনি কমনে।  
সুগ্রীব উপকার, ততুমি য়ে করলি।  
রামে মলিয়ায় তারে, রাজপদ দলি।  
তোমারি মন্ত্র যবে, বভীষন মানলি।  
লঙ্কশে হইল সবে, সারা বশ্ব জানলি।  
সহস্র যোজন দূরে, থাকে য়ে ভানু।  
ধাইলে লইতে তাহা, তুমি বীর হনু।  
প্রভুমুদ্রিকা, রাখি মুখ মাঝে।  
জলধি লঙ্ঘলি, রঘুনাথ কাজে।  
দুর্গম কাজ যত, জগতে আছে।  
সুগম য়ে হয় তাহা তোমারি কাছে।  
তুমি য়ে দ্বারী, রাম দুয়ারে।  
আজ্ঞা বনি কহে, প্রবশেতি নারে।  
তোমারি স্মরণে য়ে, সব সুখ পা-ই।  
রক্ষক হ'লে তুমি, কোন ভয় না-হি।  
মহাতজে তজেবনকির জবে আপনারে।  
ত্রলোক য়ে কাঁপে, তব বকিট হুঙ্কারে।  
ভূত পশিচ, নকিট নাহি আসে।  
তব নাম লয় য়ে, থাক তার পাশে।  
নাশ করহ সব রোগ, হরহ সব পীড়া।  
যে জন নরিত জপে, হনুমান বলবীরা।  
সব সঙ্কট কর মোচন, তুমি বীর হনুমান।  
মন ক্রম বচনে, ধরে য়ে ধ্যান।  
সর্বোপরি রাম রাজার য়ে তপস্বী রূপ।  
তাহার সকল কাজ কর তুমি অনুপ।  
যে কোন মনোরথ, য়ে জন করবি।  
তোমারি কৃপায় সবে, অমতি ফল পাবে।  
চারি যুগ তব, প্রতাপ-বাখানি।  
জগতে খ্যাত তুমি, তাহা য়ে জানি।  
সাধু সন্তরে, তুমি রক্ষা কারি।  
অসুর নকিন্দন, তুমি দুঃখ হারি।  
অষ্ট-সদ্বি আর, নয়-নধিরি দাতা।  
আশীষ-করলি তোমা, জানকী মাতা।  
রাম রসায়ন, তোমারি পাশে।  
রুঘুপতি সম মনে, রখেও এ দাসে।  
তোমারি ভজন গাহি, রাম পদ লভি।  
জনম জনম ভুলি, দুঃখ য়ে সবই।  
অন্তমি কালে স্থান, দণ্ডি রঘুবর পুরে।  
রাম নাম সখো য়নে, পাই জপবিার।  
রাম নাম জপে য়ে, সবে বড় চতুর

সঙ্কট মোচন হয়, হয় শোক সব দূর।  
শোক তাপ মোচন করে, হরে সব পীড়া।  
যে জন্ম স্মরণ করে, হনুমান বল বীরা।  
জয়-জয়-জয়, হনুমান জ্ঞান গৌসাঁই ।  
কৃপা করহ দবে, ভাঁতি গুরু ভাই।  
যে জন্ম নতিষ পাঠ করে, হনুমান চালশি।  
মহাসুখ পায় হে, নাম রটে চহু দশি।  
জয় হনুমান, জয়-জয় মহাবীর।  
"তারায়" তারায় প্রভু, এ ভব সাগর।

