



॥ श्री दुर्गा ध्यान साधना ॥
माँ दुर्गा , भय, भ्रम, नकारात्मकता
और बाधाएँ दूर करती है

FULL DISCLAIMER

This book is for educational, inspirational, and cultural purposes only. The remedies, rituals, affirmations, breathing methods, and spiritual practices described are based on traditional beliefs, historical customs, and personal development principles. They are not guaranteed solutions.

This book does not replace advice from licensed doctors, psychologists, financial advisors, lawyers, or other qualified professionals. If you have medical symptoms, mental health concerns, legal matters, or financial risk, seek professional help.

Use all remedies responsibly, ethically, peacefully, and according to local law. Do not use fire, herbs, fasting, incense, or physical practices in unsafe ways. The author and publisher are not liable for misuse.

Results in life depend on effort, discipline, timing, environment, skill, and many other factors. No spiritual method guarantees money, marriage, success, healing, or protection.

Hargharpanditji

"PUJA ON YOUR SCREEN, BLESSINGS
AT YOUR DOOR"

॥ श्री दुर्गा ध्यान साधना ॥

॥ सम्पूर्ण आन्तरिक उपासना विधि ॥

॥ 1. उद्देश्य ॥

ध्यान से, भय नाश,, साहस,
आत्मबल,, मन शांति,, आध्यात्मिक शक्ति जागृत होती है।

॥ 2. समय ॥

श्रेष्ठ समय:- ब्रह्ममुहूर्त,- सूर्योदय पूर्व,- संध्या समय,- रात्रि शांति समय

॥ 3. स्थान ॥

शांत स्थान चुनें, पूर्व या उत्तर दिशा की ओर बैठें।

॥ 4. आसन ॥

- पद्मासन,- सुखासन,- कुर्सी पर सीधी रीढ़, हाथ ज्ञान मुद्रा या हृदय पर रखें।

॥ 5. प्रारम्भ शुद्धि ॥

3 गहरी श्वास लें, धीरे बोलें:
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

॥ 6. देवी स्मरण ॥

मन में कहें: हे माँ दुर्गा, मुझे साहस, रक्षा और शांति दें।

॥ 7. रूप ध्यान ॥

माँ को ऐसे देखें:- सिंहवाहिनी, लाल आभा, अष्टभुजा, त्रिशूल, खड्ग, कमल
करुणामयी मुख, तेजस्वी प्रकाश

॥ 8. मन्त्र ध्यान ॥

धीरे जप करें: ॐ दुं दुर्गायै नमः ॥

या

ॐ ऐं ह्रीं क्लीं चामुण्डायै विच्चे ॥

108 बार या समय अनुसार।

॥ 9. श्वास ध्यान ॥

श्वास अंदर:"दु", श्वास बाहर:"र्गा"
धीरे 5 मिनट।

॥ 10. हृदय प्रकाश ध्यान ॥

हृदय में लाल-सुनहरी ज्योति देखें।
वह ज्योति माँ दुर्गा का प्रकाश है।
पूरे शरीर में फैलते देखें।

॥ 11. भय नाश ध्यान ॥

अपने भय को काले बादल जैसा देखें।
माँ का त्रिशूल उसे भंग कर रहा है।

॥ 12. शक्ति ध्यान ॥

अपने भीतर सिंह जैसी शक्ति अनुभव करें।
मन में कहें:मैं निर्भय हूँ, मैं समर्थ हूँ, माँ मेरे साथ हैं।

॥ 13. अवधि प्रणाली ॥

5 मिनटः, श्वास + मन्त्र, 15 मिनटः, रूप + मन्त्र + प्रकाश
30 मिनटः, पूर्ण ध्यान क्रम
=

॥ 14. समापन ॥

हाथ जोड़ें।
सर्वमङ्गलमाङ्गल्ये शिवे सर्वार्थसाधिके ।
शरण्ये त्र्यम्बके गौरि नारायणि नमोऽस्तु ते ॥

॥ 15. फल ॥

साहस, एकाग्रता, मन शांति, रक्षा भाव, आत्मविश्वास, देवी कृपा

॥ इति श्री दुर्गा ध्यान साधना सम्पूर्णम् ॥
॥ जय माता दी ॥