



Hargharpanditji

॥ नवरात्रि में क्या करें और क्या न करें ॥
जय माता दी!

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"

॥ नवरात्रि में क्या करें और क्या न करें ॥

नवरात्रि के नौ दिन मां दुर्गा की आराधना, व्रत, साधना और आत्मशुद्धि के लिए विशेष माने जाते हैं। इस दौरान भक्त अपनी श्रद्धा और पारिवारिक परंपरा के अनुसार पूजा-पाठ एवं व्रत के नियमों का पालन करते हैं।

नवरात्रि में क्या करें?

प्रतिदिन मां दुर्गा की पूजा करें
सुबह स्नान करके स्वच्छ वस्त्र धारण करें और देवी के स्वरूप के अनुसार पूजा, दीपक एवं आरती करें।

कलश स्थापना और अखंड ज्योति की परंपरा निभाएं
यदि आपकी पारिवारिक परंपरा हो तो नवरात्रि के प्रथम दिन विधिपूर्वक घटस्थापना करें और अखंड ज्योति रखें।

मंत्र-जाप और देवी पाठ करें
श्रद्धा के अनुसार "ॐ दुं दुर्गायै नमः", दुर्गा चालीसा, दुर्गा सप्तशती या देवी स्तुति का पाठ करें।

सात्त्विक आहार लें
व्रत रखने वाले लोग अपनी परंपरा के अनुसार फल, दूध, कुट्टू, सिंघाड़ा, सामक, साबूदाना आदि व्रत सामग्री का सेवन कर सकते हैं।

कन्या पूजन करें
अष्टमी या नवमी को परंपरा के अनुसार कन्याओं को देवी स्वरूप मानकर उनका सम्मान और पूजन करें।

दान और सेवा करें
अपनी क्षमता के अनुसार जरूरतमंदों की सहायता, भोजन दान या अन्य सेवा कार्य करना नवरात्रि के आध्यात्मिक भाव के अनुरूप है।

मन को शांत और सकारात्मक रखें
नवरात्रि को आत्मचिंतन, ध्यान और अच्छी आदतों को अपनाने का अवसर बनाएं।

नवरात्रि में क्या न करें?

मांसाहार और नशीले पदार्थों से बचें
नवरात्रि में सात्त्विक जीवनशैली अपनाने की परंपरा है। शराब, तंबाकू
और अन्य नशीले पदार्थों से दूर रहना उचित माना जाता है।

क्रोध और विवाद से बचें
अपशब्द, झूठ, ईर्ष्या, द्वेष और अनावश्यक विवाद से बचकर शांत एवं
संयमित व्यवहार करने का प्रयास करें।

असात्त्विक भोजन से बचें
यदि आप व्रत रख रहे हैं तो अपनी परंपरा के अनुसार अनाज, दाल,
प्याज, लहसुन और सामान्य नमक आदि से परहेज किया जाता है।

पूजा में लापरवाही न करें
पूजा सामग्री, दीपक और कलश आदि को स्वच्छ एवं सुरक्षित रखें तथा
पूजा के दौरान श्रद्धा और पवित्रता बनाए रखें।

दिखावे के लिए व्रत न रखें
व्रत का उद्देश्य केवल भूखा रहना नहीं, बल्कि संयम, भक्ति और
आत्मशुद्धि है।

दूसरों की धार्मिक परंपराओं का अपमान न करें
नवरात्रि की पूजा-विधि और व्रत के नियम परिवार, क्षेत्र और संप्रदाय के
अनुसार अलग हो सकते हैं। इसलिए दूसरों की परंपराओं का सम्मान करें।

सबसे महत्वपूर्ण संदेश

नवरात्रि में क्या खाया या क्या छोड़ा, उससे अधिक महत्वपूर्ण है कि हमारे
विचार, वाणी और व्यवहार कैसे हैं। मां दुर्गा की आराधना के साथ यदि
हम क्रोध, अहंकार, लोभ और नकारात्मकता को कम करने का प्रयास
करें, तो यही नवरात्रि की साधना का वास्तविक आध्यात्मिक भाव है।