



Hargharpanditji

॥ नवरात्रि व्रत-विधि और नियम ॥
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 व्रत-विधि और नियम ॥

नवरात्रि का व्रत मां दुर्गा के प्रति श्रद्धा, संयम और आत्मशुद्धि का प्रतीक माना जाता है। इन नौ दिनों में भक्त सात्त्विक आहार, पूजा-पाठ, मंत्र-जाप और ध्यान के माध्यम से देवी की आराधना करते हैं। व्रत के नियम अलग-अलग परिवारों और परंपराओं में भिन्न हो सकते हैं।

नवरात्रि व्रत की विधि

1. व्रत का संकल्प लें

नवरात्रि के प्रथम दिन स्नान करके स्वच्छ वस्त्र धारण करें। मां दुर्गा का ध्यान करके अपनी श्रद्धा और क्षमता के अनुसार नौ दिनों के व्रत का संकल्प लें।

2. कलश स्थापना करें

पूजा स्थल पर विधिपूर्वक घटस्थापना करें और मां दुर्गा की प्रतिमा या तस्वीर स्थापित करके नियमित पूजा करें।

3. सात्त्विक आहार ग्रहण करें

व्रत के दौरान फल, दूध, दही, साबूदाना, कुट्टू का आटा, सिंघाड़े का आटा, सामक के चावल, सेंधा नमक और सूखे मेवे आदि का सेवन परंपरा के अनुसार किया जाता है।

4. देवी की नियमित पूजा करें

प्रतिदिन मां दुर्गा के संबंधित स्वरूप की पूजा करें। धूप, दीप, पुष्प, अक्षत और नैवेद्य अर्पित करके देवी मंत्रों का जाप करें।

5. मंत्र-जाप और पाठ करें

श्रद्धा के अनुसार “ॐ दुं दुर्गायै नमः” या “ॐ ऐं ह्रीं क्लीं चामुण्डायै विच्चे” मंत्र का जाप किया जा सकता है। दुर्गा चालीसा, दुर्गा सप्तशती या देवी स्तुति का पाठ भी किया जाता है।

नवरात्रि व्रत के प्रमुख नियम

सात्विक भोजन करें और अपनी परंपरा के अनुसार व्रत में अनुमत सामग्री का ही सेवन करें।

सामान्यतः अनाज, दाल, प्याज, लहसुन और साधारण नमक का व्रत में सेवन नहीं किया जाता; हालांकि क्षेत्रीय परंपराएं अलग हो सकती हैं।

शराब, तंबाकू और अन्य नशीले पदार्थों से दूर रहें।

मन, वाणी और कर्म में संयम एवं शुद्धता बनाए रखने का प्रयास करें।

क्रोध, झूठ, अपशब्द और अनावश्यक विवाद से बचें।

प्रतिदिन देवी की पूजा और मंत्र-जाप के लिए समय निकालें।

अपनी शारीरिक क्षमता के अनुसार ही उपवास करें। स्वास्थ्य संबंधी समस्या, गर्भावस्था, स्तनपान या नियमित दवाइयों की स्थिति में कठोर उपवास करने से पहले चिकित्सकीय सलाह लेना उचित है।

व्रत के दौरान पर्याप्त पानी और तरल पदार्थ लेते रहें, यदि आपकी व्रत-परंपरा इसकी अनुमति देती है।

व्रत का आध्यात्मिक उद्देश्य

नवरात्रि का व्रत केवल भोजन का त्याग नहीं है। इसका उद्देश्य इंद्रियों पर संयम, मन की शुद्धि, आत्मचिंतन और देवी शक्ति के प्रति समर्पण की भावना विकसित करना है।