नवरात्रि नौ दिनों तक चलने वाला व्रत, पूजा एवं मेलों का उत्सव है, सभी नौ दिन माँ आदिशक्ति के भिन्न-भिन्न रूपों को समर्पित हैं। देवी का प्रत्येक रूप, एक नवग्रह(चंद्रमा, मंगल, शुक्र, सूर्य, बुद्ध, गुरु, शनि, राहू, केतु) की स्वामिनी तथा उनसे जुड़ी बाधाओं को दूर व उन्हें प्रवल करने हेतु भी पूजा जाता है। शारदीय नवरात्रि आश्विन शुक्ल प्रतिपदा तिथि को कलश स्थापना के साथ प्रारंभ होती है. आश्विन शुक्ल नवमी तिथि को महानवमी के दिन नवदुर्गा के नौवें स्वरूप की पूजा और हवन के साथ नवरात्रि का समापन होता है

नवरात्रि 2025

शक्ति की आराधना का पर्व

नवरात्रि के नौ दिनों में देवी दुर्गा के नौ स्वरूपों की पूजा की जाती है। यह पर्व शक्ति, भक्ति और साधना का समय माना जाता है। मान्यता है कि नवरात्रि में मां दुर्गा की पूजा से जीवन की सभी बाधाएँ दूर होती हैं और सुख-समृद्धि प्राप्त होती है। यह समय जप, ध्यान, उपवास और साधना का विशेष काल है। शारदीय नवरात्रि शक्ति साधना और भक्ति का महान पर्व है। इन नौ दिनों में देवी दुर्गा के विविध स्वरूपों की उपासना करने से व्यक्ति को आत्मबल, सुख-समृद्धि और पितृ दोष से मुक्ति मिलती है।

शारदीय नवरात्रि २०२५ की तिथियाँ

आरंभः २४ सितंबर २०२५ (बुधवार) - घटस्थापना व प्रतिपदा

समाप्तिः २ अक्टूबर २०२५ (गुरुवार) - विजयादशमी (दशहरा)

अर्थात् कुल ९ दिन तक माता दुर्गा की आराधना की जाएगी।

नवरात्रि के नौ दिन और देवी के स्वरूप

पहला दिन (२४ सितम्बर) - शैलपुत्री पूजा

दूसरा दिन (२५ सितम्बर) - ब्रह्मचारिणी पूजा

तीसरा दिन (२६ सितम्बर) - चंद्रघंटा पूजा

चौथा दिन (२७ सितम्बर) - कूष्मांडा पूजा

पाँचवां दिन (२८ सितम्बर) - स्कंदमाता पूजा

छठा दिन (२९ सितम्बर) - कात्यायनी पूजा

सातवां दिन (३० सितम्बर) - कालरात्रि पूजा

आठवां दिन (१ अक्टूबर) - महागौरी पूजा

नवां दिन (२ अक्टूबर) - सिद्धिदात्री पूजा + विजयादशमी

नवरात्रि में प्रमुख अनुष्ठान

घटस्थापना (कलश स्थापना) - पहले दिन की जाती है।

अखंड ज्योति प्रज्वलित करना - पूरे नौ दिन तक दीप जलाना।

कुमारी पूजन और कन्या भोज - अष्टमी/नवमी पर कन्याओं को भोजन कराना।

जप और पाठ - दुर्गा सप्तशती, देवी महात्म्य या दुर्गा चालीसा का पाठ।

नवरात्रि में वर्जनाएँ

मांस, मदिरा और नशे का सेवन निषिद्ध है।

कटु वचन, झूठ और क्रोध से बचना चाहिए।

नकारात्मक विचारों से दूर रहकर शुद्ध आचरण करना चाहिए।

कलश स्थापना (घटस्थापना)

शुभ मुहूर्त में मिट्टी के पात्र में जौ बोएँ।

उसके ऊपर कलश रखें, जिसमें गंगाजल, सुपारी, सिक्का और आम के पत्ते डालें।

नारियल को लाल कपड़े में लपेटकर कलश पर रखें।

देवी पूजा

मां दुर्गा की मूर्ति या चित्र पर लाल चुनरी चढ़ाएँ।

धूप, दीप, पुष्प और नैवेद्य अर्पित करें।

दुर्गा सप्तशती पाठ या देवी कवच का पाठ करें।

आरती और भजन

सुबह-शाम दीप जलाकर आरती करें।

'जय अम्बे गौरी' जैसी पारंपरिक आरती गाएँ।

दैनिक उपवास रेसिपी

Day 1 - साबूदाना खिचड़ी

हल्की और ऊर्जा देने वाली डिश।

Day 2 - समक चावल खीर

दूध, शक्कर और समक (व्रत के चावल) से बनी।

Day 3 - कुट्टू के आटे के पराठे

दही और आलू/अरबी की सब्ज़ी के साथ।

Day 4 - शकरकंद चाट

उबले शकरकंद, नींबू और सेंधा नमक से बनी।

Day 5 - मूंगफली लड्डू

गुड़ और मूंगफली से एनर्जी देने वाला नाश्ता।

Day 6 - राजगिरा पुरी

अलसी या दही के साथ खाएँ।

Day 7 - लौकी की खीर

हल्की, पचने में आसान और मीठे के लिए उत्तम।

Day 8 - फलाहारी थाली

फलों का सलाद, दही, मखाना, मूंगफली।

Day 9 - कन्या पूजन प्रसाद

पूरी, सूजी का हलवा और चना - बच्चियों को खिलाकर परिवार संग ग्रहण करें।

सजावट सुझाव

घर में लाल, पीले और सुनहरे रंग के फूलों से सजावट करें।

देवी मंदिर/घर के मंदिर में लाल चुनरी, आम्रपल्लव और तोरण लगाएँ।

पूजा स्थान पर ९ दीपक (नवरात्रि के ९ दिन) जलाएँ।

अगर संभव हो तो ९ कन्याओं को आमंत्रित कर 'कन्या पूजन' करें।

नवरात्रि और डांडिया/गरबा का महत्व...

डांडिया का धार्मिक महत्व

डांडिया रास मूल रूप से मां दुर्गा की शक्ति और राक्षस महिषासुर पर विजय का प्रतीक है।

डांडिया की लकड़ियाँ मां दुर्गा की तलवार का रूप मानी जाती हैं। जब लोग समूह में डांडिया खेलते हैं, तो यह देवी की विजय यात्रा का उत्सव माना जाता है।

गरबा का महत्व

गरबा का अर्थ है 'गरभ' यानी गर्भ, जो सृजन शक्ति (शक्ति स्वरूपा देवी) का प्रतीक है।

इसमें मिट्टी के पात्र (गरबा/घट) के बीच में दीपक जलाया जाता है। यह ब्रह्मांड और देवी शक्ति का प्रतीक है। गरबा नृत्य मां शक्ति की आराधना करते हुए गोलाकार घूमते हुए किया जाता है। गोल घेरा जन्म और जीवन चक्र का प्रतीक है।

सामाजिक महत्व

डांडिया और गरबा समुदाय को जोड़ते हैं। लोग मिलकर गाते, बजाते और नृत्य करते हैं। इससे उत्सव का माहौल और भी जीवंत और आनंदमय बनता है।

डांडिया खेलने का तरीका

पुरुष और महिलाएँ आमने-सामने डंडियाँ लेकर गोल घेरा बनाते हैं।

ढोल, नगाड़े या डांडिया के विशेष गीतों की धुन पर एक-दूसरे की डंडियाँ तालमेल से बजाई जाती हैं। ताल मिलाते हुए गोलाकार घूमते हैं और समूह में सामूहिक नृत्य का आनंद लेते हैं।

गरबा और डांडिया के लोकप्रिय गीत

'डोलो रे डोलो'

'ढोल बाजे'

'राधा ने श्याम मिली गए'

'नागिन नागिन'

(ये गीत गुजरात और राजस्थान में विशेष रूप से प्रसिद्ध हैं।)

नवरात्रि और नौ रंगों का महत्व

नवरात्रि में नव रंगों के कपड़े पहनने की परंपरा बहुत लोकप्रिय है, खासकर गुजरात, महाराष्ट्र और उत्तर भारत के कई हिस्सों में।

नवरात्रि के ९ दिन मां दुर्गा के ९ रूपों की पूजा की जाती है। प्रत्येक दिन का एक अलग रंग होता है जो देवी के स्वरूप और शक्ति का प्रतीक है। भक्त उसी दिन के रंग के कपड़े पहनकर देवी की आराधना करते हैं।

पहला दिन (२५ सितम्बर) - पीला (भत्त्दै)
माँ शैलपुत्री की पूजा
यह रंग ऊर्जा और आनंद का प्रतीक है।

दूसरा दिन - हरा (ऊाह)
माँ ब्रह्मचारिणी
शांति, समृद्धि और नई शुरुआत का प्रतीक।

तीसरा दिन - ग्रे (ऊिब)
माँ चंद्रघंटा
संतुलन और अनुशासन का प्रतीक।

चौथा दिन - नारंगी (ऑरेंज)
माँ कुष्मांडा
शक्ति और सकारात्मकता का प्रतीक।

पाँचवा दिन - सफेद (व्हाइट)
माँ स्कंदमाता
शांति, शुद्धता और प्रेम का प्रतीक।

छठा दिन - लाल (रेड)
माँ कात्यायनी
साहस, प्रेम और शक्ति का प्रतीक।

सातवां दिन - नीला (ब्लू)
माँ कालरात्रि
दृढ़ता और शक्ति का प्रतीक।

आठवां दिन - गुलाबी (पिंक)
माँ महागौरी
करुणा और प्रेम का प्रतीक।

नौवां दिन - बैंगनी (पर्पल)
माँ सिद्धिदात्री
ज्ञान, समृद्धि और आध्यात्मिकता का प्रतीक।

परंपरा का महत्व

हर दिन अलग रंग पहनने से आस्था और उत्साह बना रहता है। यह नवरात्रि को और भी रंगीन और आनंदमय बनाता है। महिलाएँ खासतौर पर इन रंगों के अनुसार साड़ियाँ, सलवार-कुर्ता या लहंगे पहनती हैं, जबकि पुरुष भी कुर्ता/शर्ट में यही रंग अपनाते हैं।