सर्व मंगल मागल्ये शिवे सर्वार्थ साधिके,
शरण्ये त्रयम्बके गौरी नारायणी नमोस्तुते..

इन शब्दों के साथ जब देवी दुर्गा की आराधना शुरू होती है तो तन-मन में एक शुद्धि का अहसास होता है। पावन हो जाता है घर, आंगन। शक्ति के महापर्व नवरात्र को मनाने के लिए आतुर हो जाता है वह मन जो शक्ति-स्वरूपा मां दुर्गा के अस्तित्व को स्वीकारता है। उनकी शक्ति को पहचानता है। पूजा, व्रत, उपवास के साथ सादगी खुद-ब-खुद आ जाती है दिनचर्या में। एक सिस्टम सा बन जाता है इन दिनों। अपनी मनपसंद चीज को त्याग देने की सामर्थ्य जाने कहां से आ जाती है। मन के शुद्ध भाव और आस्था की भावना का संगम एक अजीब सा सुकून दे जाता है।
कोई विधि-विधान से पूजा कर इस विशेष पर्व को मनाता है तो कोई पाखंड से दूर रहकर चिंतन और मनन को प्राथमिकता देता है। यहां तक कि भारत से दूर रहने वाले भी अपनी जड़ों से जुड़े रहने और अपनी संस्कृति को जीवित रखने की चाह में नवरात्र के नौ दिनों में नवदुर्गा के हर रूप को श्रद्धा के साथ पूजते हैं। सभी के लिए किसी न किसी रूप में महान और महत्वपूर्ण है यह पर्व।

महिला शक्ति की प्रतीक दुर्गा

नवरात्र पर घर में सब दुर्गा पाठ करते हैं, व्रत करते हैं, पूजा करते हैं। मेरी मॉम बहुत श्रद्धा के साथ मनाती हैं इस पर्व को। मैं व्रत तो नहीं कर पाती, क्योंकि भूखी नहीं रह पाती हूं, लेकिन पूजा में पूरा विश्वास रखती हूं। मेरे लिए ईमानदार, सहृदय और दयालु बने रहना देवी की आराधना की तरह है। वैसे हमारे बिहार में दुर्गा पूजा की बहुत मान्यता है। बचपन में जब पड़ोसियों के यहां कन्या खाने जाती थी तो मेरी आंखें वहां से मिलने वाले गिफ्ट पर ही अटकी होती थीं। झट खोलकर देखती थी कि मेरे काम का कुछ है। आज मैं दुर्गा मां को महिला शक्ति का प्रतीक मानती हूं और उनसे एंस्पायर हूं।

बच्चों से बनती है बांडिंग

'नवरात्र के खास दिनों में बच्चे भी ध्यान, पूजा में भाग लेते हैं। एक बांडिंग सी डेवलप होती है हमारे बीच। बच्चों को हमारी संस्कृति का पता चलता है। व्रत पूजा की महत्ता का ज्ञान होता है। मेरे लिए यह बहुत मायने रखता है।' इंडियन डायरेक्ट सेलिंग एसोसिएशन की सेक्रेटरी जनरल छवि हेमंत के लिए बच्चों में संस्कार डालने के लिए विशेष बन जाता है नवरात्र। वह पूजा-अर्चना करती हैं और बच्चों से ऊपर वाले का शुक्रिया अदा करने के लिए कहती हैं। वास्तव में छवि ने ही अपने घर में नवरात्र पूजन की परंपरा डाली है। कॉलेज के दिनों में जब वह अपने दोस्तों के साथ वैष्णों देवी गई तो उन्हें देवी शक्ति का अहसास हुआ। वापसी में जम्मू के रघुनाथ मंदिर से उन्होंने पहली बार देवी पूजा की किताब खरीदी और हर साल नवरात्र के प्रति एक विशेष जुड़ाव को जाना। छवि का मानना है कि देवी पूजा के लिए हम समय निकालना चाहें तो आसानी से निकाल सकते हैं। खुद को व्यस्त कहकर बचना नहीं चाहिए। छवि ने अपने बच्चों को गायत्री मंत्र का उच्चारण करना और ईश्वर को धन्यवाद कहना सिखाया है।

लंदन में ज्यादा जुड़ाव

विदेश में रहने वाले भारतीय अपनी मिट्टी से जुड़े रहने की चाह में नवरात्र को विधि-विधान से मनाते हैं। दो साल की उम्र में लंदन चली गई थीं रितु मखीजा, वहीं पली-बढ़ीं। मां के कंजकों को वह हलवा-पूरी खिलाना कभी नहीं भूलतीं। दिल्ली में शादी होने के बाद वह भारत में हैं और पूरे विधि-विधान से नवरात्र मनाती हैं। उनके घर, दफ्तर, गेस्ट हाउस में हर दिन जोत जलाई जाती है। रितु मखीजा कहती हैं, 'बचपन से ही हम नवरात्र सेलिब्रेट करते आए हैं। मम्मी-पापा लंदन में हैं। बाहर रहते हुए भी हम भारत की संस्कृति से ज्यादा जुड़े रहे। पढ़ाई के साथ-साथ मंदिर जाना भी हमारे संस्कारों में था। मां के श्रद्धा भाव को देखते हुए हमने भी वही तौर-तरीके सीखे। आज मेरे बच्चों में भी वही संस्कार हैं।' रितु पूजा में कलश रखती हैं, जौ बोती हैं, मां की बरकत को संभालकर रखती हैं और पूजा समाप्त होने पर पूरी श्रद्धा के साथ सामग्री का प्रवाह भी करती हैं। जोत खुद बनाती हैं और शुद्ध मन से मनोकामना करती हैं कि देवी के नौ रूप उन्हें शक्ति प्रदान करें।

रूढ़ियां नहीं, मेडिटेशन

'हम लोग ज्यादा रूढिवादी नहीं हैं। हमारे लिए नवरात्र एकांत में चिंतन, मनन करने का पर्व है। हमारे घर का एक कोना ऐसा है जहां कोई भी एकांत में बैठकर अपने हिसाब से पूजा कर सकता है। यह कोई जरूरी नहीं कि मूर्ति पूजी जाए। जिसकी जितनी श्रद्धा है वह उतनी पूजा कर सकता है।' इंजीनियर से बिजनेस वुमन बनीं फर्नीचर डिजाइनर पूनम कालरा के लिए जीवन में सादगी और एकाग्रता लाने से जुड़ा है नवरात्र का पर्व। वह कहती हैं, 'हमारी जिंदगी खाने-पीने के इर्द-गिर्द ही घूमती रहती है। इन दिनों खाने-पीने से हमारा ध्यान हटता है जो काम के लिहाज से अच्छा है। जितनी सादगी लाई जा सकती है, उतनी लानी चाहिए। सोशलाइजिंग भी कम हो जाती है और आप काम के प्रति सौ प्रतिशत ध्यान लगा सकते हैं। यह तो कूल एंड काम समय होता है। मुझे तो इसलिए इंतजार रहता है कि मेरी एकाग्रता और रचनात्मकता बढ़ जाती है।' पूनम के बच्चे भी इन दिनों मेडिटेशन को ज्यादा प्राथमिकता देते हैं। जहां तक कन्या खिलाने की रीत का सवाल है, पूनम जरूरतमंद बच्चों को खाना, कपड़े देकर इस रिवाज को निभाती हैं।

बढ़ती है पॉजिटिविटी

नवरात्र एक शुभ अवसर है। नौ दिन के व्रत तन मन का विकार निकालने के लिए रामबाण साबित होते हैं और फिर मौसम में आया खुशनुमा बदलाव सोच में भी सकारात्मकता भर देता है। सेलेस चॉकलेट की मैनेजिंग डायरेक्टर निधि भगेरिया भी कुछ ऐसा ही मानती हैं। वह कहती हैं, 'मुझे वासंतिक नवरात्र बहुत अच्छे लगते हैं। इन दिनों मौसम बदल रहा होता है। प्रकृति भी रंग भर रही होती है। नया समय आ रहा होता है। एक सकारात्मकता भर जाती है जहान में। यह बदलाव बेहद भाता है मुझे।'