

मां दुर्गा जगतजननी हैं। मां अपने भक्तों की रक्षा के लिए कई अवतार में अवतरित हुई हैं। ऐसे तो मां के नवस्वरूपों का वर्णन हर जगह मिल जाता है लेकिन अथ दुर्गाद्वात्रिंशन्नाममाला में मां दुर्गा जी के 32 स्वरूपों का वर्णन है।
मां इन प्रत्येक रूपों में भक्तों की रक्षा करती हैं।

यदि आप भी मां दुर्गा जी का आशीर्वाद पाना चाहते हैं तो आपको अथ दुर्गाद्वात्रिंशन्नाममाला पाठ अवश्य करनी चाहिए। मां दुर्गा के 32 नामों का पाठ करने से जीवन में सभी प्रकार के कठिनाईयों और दुखों का अंत होता है।

श्री दुर्गा द्वात्रिंशत नाम माला (Shri Durga Dwatrinshat Nam Mala)

दुर्गा दुर्गातिं शमनी दुर्गापिद्विनिवारिणी ।
दुर्गामिच्छेदिनी दुर्गसाधिनी दुर्गनाशिनी ।

दुर्गतोद्वारिणी दुर्गनिहन्त्री दुर्गमापहण ।
दुर्गमज्ञानदा दुर्गदित्यलोकदवानला ।

दुर्गमा दुर्गमालोका दुर्गमात्मस्वरूपिणी ।
दुर्गमार्गप्रदा दुर्गमविद्या दुर्गमाश्रिता ।

दुर्गमज्ञानसंस्थाना दुर्गमध्यानभासिनी ।
दुर्गमोहा दुर्गमगा दुर्गमार्थस्वरूपिणी ।
दुर्गमासुरसंहन्त्री दुर्गमायुधधारिणी ।

दुर्गमाङ्गी दुर्गमाता दुर्गम्या दुर्गमेश्वरी ।

दुर्गभीमा दुर्गभामा दुर्लभा दुर्गधारिणी ।

नामावली ममायास्तु दुर्गिया मम मानसः ।
पठेत् सर्व भयान्मुक्तो भविष्यति न संशयः ।

अथ दुर्गाद्वात्रिंशन्नाममाला पाठ विधि

- मां दुर्गा के 32 नामों का जाप करने के लिए विशेष ध्यान रखना चाहिए।
 - इसके आप सुबह उठकर मां दुर्गा का ध्यान करें।
- स्नानादि करके स्वच्छ कपड़े पहनकर कुश के आसन पर बैठकर पूर्व या उत्तर दिशा की ओर मुख करके अथ दुर्गाद्वात्रिंशन्नाममाला का पाठ करें।
- जाप करते समय मन को स्वच्छ रखें और मां से मनोकामना पूर्ण करने की याचना करें।
 - विशेष रूप से नवरात्रि के दौरान पूरे 9 दिनों तक अथ दुर्गाद्वात्रिंशन्नाममाला durga ji ke 32 naam पाठ करें।

ऐसे ही ज्योतिष, राशिफल, त्योहार, और सनातन धर्म की अन्य महत्वपूर्ण जानकारी के लिए [My Mandir](#) का ब्लॉग अवश्य पढ़ें।