प्रतिदिन

❖ **आचार्य विद्या प्रसाद मिश्र**

सहायक प्रोफेसर

इन्दिरा गाँधी राष्ट्रीय कला केन्द्र,

(संस्कृति मंत्रालय, भारत सरकार)

नई दिल्ली-110001

संसार में विभिन्न विचारधारा के व्यक्ति हैं - इसलिए अनेक विचार, समस्याएं, पंथ एवं ग्रन्थ हैं। प्रत्येक व्यक्ति का पृथक-पृथक अस्तित्व, व्यक्तित्व और कृतित्व है, परन्तु सबकी मांग एक ही है - सुख, शान्ति और आनन्द। सुख मिलता है - भोग से, शान्ति मिलती है योग से और आनन्द मिलता है निष्काम भक्ति से, क्योंकि सुख शरीर का, शान्ति मन का और आनन्द परमात्मा का विषय है अर्थात् आनन्द परमात्मा का पर्यायवाची शब्द है।

शारीरिक और आर्थिक विकास के साथ-साथ आत्मिक विकास मानव जीवन में परमावश्यक है आत्मोन्नति के लिए यह आवश्यक है कि प्रतिदिन कुछ न कुछ अभ्यास किया जाय। इसीलिए सप्ताह के प्रत्येक दिन के नाम व उनके अर्थ पर चिन्तन करके हर दिन सचेत और सावधान रहने की परमावश्यकता है। भक्ति यदा-कदा नहीं प्रतिदिन होनी चाहिए।

हमारे ऋषि बहुत बुद्धिमान् थे। उन्होंने धर्म को हमारे दैनिक जीवन में शामिल कर दिया, जिससे हम धर्म के महत्त्वपूर्ण सूत्रों को भूल न जायें, जो हमारे जीवन में शान्ति और खुशियों से भर देते हैं, उन्होंने सप्ताह के सातों दिनों को सार्थक नाम प्रदान किये, जो हमें गहरा सन्देश प्रदान करते रहते हैं।

सप्ताह के दिनों को **'वार'** कहा जाता है। 'वार' शब्द 'वृ' धातु से बना है, जिसका अर्थ है - 'चयन करना', 'धारण करना', 'स्वीकार करना', और 'सहमत होना'। **'आदित्यवार', 'सोमवार'**, आदि नाम ईश्वर के नामों पर आधारित हैं। वारों के ये नाम ईश्वर के गुणों के साथ-साथ ग्रह के उस दिन से

सम्बन्धित गुणों को प्रकट करते हैं। ये नाम मानव के लिए महत्त्वपूर्ण सन्देश भी लिए हुए हैं। यह समय भी नदी के प्रवाह की भाँति निरन्तर हर क्षण के साथ समाप्त (व्यतीत) होता जा रहा है। इस समय को न किसी प्रकार के विश्राम की परवाह है और न इस बात की चिन्ता है कि कोई इसकी प्रशंसा करता है अथवा नहीं। वारों के ये सभी नाम समय की बहुत बड़ी घड़ी के ऊपर पड़ने वाली चोटों के समान हैं, जो लोगों को जगाते हुए मानों कह रहे हैं – ''अपने आप को जगाये रखो, सावधान होओ, और ध्यान दो कि दिन तुम्हें क्या कहना चाहता है। जो लोग सोये हुए हैं, तथा जिन्हें दिन अथवा उसके सन्देश की परवाह नहीं है, वे अन्त में नुकसान में रहेंगे। इसलिए, उठो, जागो और ईश्वर का स्वागत करने के लिए तैयार हो जाओ, जो तुम्हारे पास **दिन** के रूप में आ रहा है, तथा उसके (ईश्वर के) गुणों को धारण करने का प्रयत्न करो, जो दिन के नाम से प्रकट हो रहे हैं।'' ये दिन एक माह में कम से कम चार बार आते हैं और हमें बार-बार इनकी याद दिलाते हैं। आइए, हम देखें कि इन दिनों के नाम हमें क्या कह रहे हैं ?

सप्ताह का आरम्भ इतवार से होता है, जिसे **'आदित्यवार'** अथवा **'रविवार'** कहा जाता है। **'आदित्य'** या **'रवि'** का अर्थ है – सूर्य। उदय होता हुआ सूर्य हमें क्या कह रहा है ?

सूर्य को देवता कहा जाता है। देवता परमात्मा के परिवार का सदस्य होता है। ऐसा कोई भी पदार्थ या प्राणी जो बिना किसी स्वार्थ भाव के अथवा बदले में कोई भी इच्छा किये बिना हमारी सहायता करता है या सहायता के साधन जुटाता है **देवता** कहलाता है। देवता चुपचाप अपना कार्य करता रहता है। इसके लिए न तो वह स्वयं अपनी प्रशंसा करता है और न ही दूसरों से अपनी प्रशंसा की इच्छा रखता है। देवता ईश्वर की तरह होता है, जिसने हमें ये सभी प्रकार की भेंटें प्रदान की हैं परन्तु बदले में हमसे किसी प्रकार की चाह नहीं है। यह प्रार्थना तो हम केवल अपने स्वयं के लाभ के लिए करते हैं। ये देवता भी हमें हर पल जो कुछ दे रहे हैं, उसके लिए कोई मूल्य वसूल नहीं करते। वे परमात्मा के निस्स्वार्थ परिचारक हैं और सीधे सदृश रूप से उसके नियन्त्रण में हैं। यदि हम

सूर्य-भक्त बनना चाहते हैं और उसके गुणों को धारण करना चाहते हैं, तो हमें भी स्वयं को परमात्मा के नियन्त्रण में रखना होगा और उस सर्वोच्च शक्ति के अधीन स्वयं को पूरी तरह सौंप कर प्रसन्न रखना होगा। हमें माँगने की आदत को तथा किये गये कार्य के बदले कुछ पाने की इच्छा को छोड़ देना होगा। इसके साथ-साथ हमें लेने की अपेक्षा अधिक देने की आदत को विकसित करना चाहिए।

सूर्य एक पवित्र अग्नि है, जो हर समय जलती रहती है। यह हमें निरन्तर प्रकाश प्रदान कर रहा है, उन सभी स्थानों से अन्धकार को दूर कर रहा है जहाँ तक यह पहुँच पाता है, अनेक प्रकार की बीमारियों को पैदा करने वाले कीटाणुओं को नष्ट कर रहा है, तथा नियमित रूप से प्रदूषण को नष्ट कर रहा है।

यह प्राण-शक्ति (जीवन-शक्ति) और बल का स्रोत है। इसमें किसी प्रकार का धुँआ नहीं है। हमें भी इन सभी गुणों को धारण करने का प्रयत्न करना चाहिए। हमें अपने अन्दर आत्मा और उत्साह की अग्नि को हमेशा प्रज्वलित रखना चाहिए। हमें सदा रचनात्मक (रचना या उत्पत्ति करने वाला) और सकारात्मक (आशावादी) होना चाहिए। हमें अपना दृष्टिकोण कभी भी नकारात्मक (निराशावादी) नहीं रखना चाहिए। क्योंकि ये नकारात्मक चीजें मनुष्य को दुःखी बना देती हैं। तनाव, चिन्ताएँ, दबाव और दिमाग पर बोझ - ये सब धुँआ है, और कुछ नहीं। धुँआ वहीं उत्पन्न होता है, जहाँ ईंधन (लकड़ी आदि) कच्चा होता है। ठीक उसी प्रकार केवल वही मन या मस्तिष्क धुँआ उत्पन्न करते हैं, जो कमजोर दुर्बल (कच्चे) हैं। जिस प्रकार यह भौतिक धुँआ हमारी आँखों में आँसू पैदा करता है, उसी तरह मानसिक अथवा आध्यात्मिक दुर्बलता से उत्पन्न आध्यात्मिक धुँआ भी आँसू लाता है। जब कभी धुँआ होता है, तो हम अग्नि को बढ़ाते हैं, जिससे धुँआ समाप्त हो जाता है। इसी प्रकार, जब भी हम यह अनुभव करें कि सांसारिक धुँआ भीतर से हममें घुटन पैदा कर रहा है, तो हमें अपने भीतर आध्यात्मिक अग्नि को तीव्र कर देना चाहिए। इस अग्नि की उत्पत्ति हम वेदों और गीता जैसे प्रेरक ग्रन्थों का अध्ययन करके ही कर सकते

हैं। अथवा ऐसे महान् व्यक्ति के समीप जाकर, जिसने धर्म-ग्रन्थों का भली प्रकार ज्ञान प्राप्त किया है तथा अपने जीवन में ज्ञान और कर्म का सफलतापूर्वक सम्मिश्रण कर लिया है, अथवा विश्व के महानतम गुरु स्वयं परमेश्वर के समीप जाकर भी हम इस आध्यात्मिक अग्नि को जला सकते हैं। विश्वास और श्रद्धा के साथ इनके साथ सम्पर्क स्थापित करने से निश्चित रूप से हमारी आत्मा पुनर्जीवित हो उठेगी और इससे उत्पन्न अग्नि हमारे अन्दर के अन्धकार को नष्ट कर देगी।

'आदित्य' शब्द 'अदिति' शब्द से उत्पन्न हुआ है। 'अदिति' शब्द दो शब्दों के मेल से बना है - **'अ+दिति'**। 'अ' का अर्थ है - नहीं, जबकि 'दिति' शब्द का अर्थ है - सन्देह, पक्षपात, भ्रम, अनिश्चय, अनियमितता और 'द्वित्व या द्वैत'। ईश्वर को आदित्य कहा जाता है, क्योंकि उसके सभी कार्य 'अदिति' का ही परिणाम हैं। अदिति उसकी शक्ति है। भगवान् स्वयं भी **'अदिति'** कहलाता है।

ईश्वर को किसी भी विषय, नियम अथवा व्यक्ति के विषय में किसी प्रकार का संशय नहीं है। वह सर्वज्ञ (सब कुछ जानने वाला) है। उसने वेदों को प्रकट किया, जिनमें किसी भी प्रकार की संशयात्मक उक्ति या कथन नहीं है। वेद जो कुछ भी कहते हैं, वह हर समय के लिए सत्य है। अब भी जब हम पूरी तरह से उसमें समर्पित हो जाते हैं और उसके आदेशों के विरुद्ध बिल्कुल नहीं चलते, तो हम उस ईश्वर से संकेत प्राप्त करते हैं। इनमें किसी प्रकार के सन्देह का कोई स्थान नहीं है। हमें पूरी तरह से यह आश्वासन रखना चाहिए कि उसने जो कुछ भी कहा है, उसमें हमारी भलाई है, और हमें उसके अनुसार शीघ्र ही कार्य करना चाहिए। किसी भी कठिन परिस्थिति में हमारे मन में जो सबसे पहला विचार अथवा भाव आता है, वह ईश्वर की ओर से ही आता है। अतः उसको धारण करके आचरण में अवश्य लाना चाहिए। इसके बाद जो दूसरा विचार आता है, वह केवल हमारी अपनी ओर से होता है और उसका परिणाम सदा सन्देहयुक्त होता है। ईश्वर कभी भी पक्षपातपूर्ण कार्य नहीं करता।

चाहे कोई कितना भी बड़ा भक्त क्यों न हो और उसकी नियमित रूप से प्रार्थना-उपासना क्यों न करता हो, यदि वह भी कोई गलत कार्य करेगा, तो उसे भी परमात्मा दण्ड देता है। वह अच्छे कार्य करने वाले व्यक्ति को श्रेय और इनाम प्रदान करता है, भले ही वह व्यक्ति परमात्मा की स्तुति या प्रार्थना न करता हो। वह अपने भक्तों के प्रति कभी भी पक्षपात नहीं करता, क्योंकि वह चापलूसी या प्रशंसा से प्रसन्न नहीं होता। जो व्यक्ति यह सोचता है कि परमात्मा की प्रार्थनाओं, आदि के द्वारा वह उसे प्रसन्न कर रहा है और इससे वह ईश्वर उसको क्षमा प्रदान करेगा, सर्वथा गलत है। ईश्वर में किसी प्रकार का भ्रम या संशय नहीं पाया जाता। उसके पास बहुत स्पष्ट बुद्धि है। उसका ज्ञान, वेद भी सभी प्रकार के संशयों से मुक्त है। वह हमारा पिता है तथा चाहता है कि हम सुख पूर्वक रहें। जो लोग स्वार्थी हैं तथा भोले-भाले लोगों को गुमराह करना चाहते हैं, केवल वे ही संशय पैदा करते हैं। ईश्वर कभी भी इस प्रकार का नहीं है। वह कभी भी भेदभाव नहीं करता। क्या देवता भेदभाव करते हैं ? नहीं, सूर्य सभी के लिए चमकता है, चाहे कपटी हो या सदाचारी, भारत हो या अमरीका का, काला हो या गोरा, हिन्दू हो या ईसाई। ईश्वर का दण्ड या पारितोषिक सभी को समान रूप से प्राप्त होता है। यह जाति, रंग, देश अथवा कुल (वंश) पर आधारित नहीं है। ठीक इसी प्रकार, वर्षा, वायु, चन्द्रमा, धरती, आदि सभी बिना किसी भेदभाव के सभी मनुष्यों और प्राणियों की समान रूप से मदद करते हैं। जगत् में ये सभी पदार्थ बहुत नियमित हैं। परमात्मा भी अनियमित नहीं है। वह संसार की रचना करता है, और इसमें प्रत्येक पदार्थ की व्यवस्था इतनी नियमितता से करता है कि कभी भी दो सृष्टियों के बीच कोई अन्तर नहीं पाया जाता। ईश्वर कभी विभक्त नहीं होता। वह पूर्ण (पूरा) है और एक है। ईश्वर के ये सभी गुण उसे **'अदिति'** नाम प्रदान करते हैं।

हम उस ईश्वर को तथा उसमें पाई जाने वाली शाश्वत शान्ति, प्रसन्नता और आनन्द को प्राप्त करना चाहते हैं। इसके लिए हमें भी देवता अर्थात् ईश्वर के परिवार का सदस्य बनना होगा। हमारे अन्दर कोई भी संशय अथवा अन्धविश्वास नहीं होना चाहिए। यही कारण है कि मनु ने कहा है, केवल वही व्यक्ति धर्म को जानता है, जो तर्क को जानता है। संशयशील मनुष्य अपने जीवन

में कभी सफल नहीं हो सकता। मैं जो कुछ करना चाहता हूँ, पहले मुझे उसको अच्छी तरह समझ लेना चाहिए। जिस व्यक्ति का दिमाग सन्देहों से रहित है, केवल उसमें ही आत्म-विश्वास पाया जा सकता है।

अन्धविश्वास एक दूसरा दानव है, जो हमारी उन्नति में बाधक है। यदि हिन्दू चाहते हैं कि 'हिन्दू धर्म' संसार का सबसे श्रेष्ठ धर्म बनना चाहिए, तो उन्हें इसे सभी प्रकार के अन्धविश्वासों से मुक्त रखना होगा। अन्य दूसरे धर्म भी केवल इसी दोष के कारण कमजोर होते जा रहे हैं। नई पीढ़ी भी इन धर्मों से मुँह मोड़ती जा रही है। क्योंकि वे धर्म के हर सिद्धान्त और क्रिया के लिए युक्तियुक्त दलीलें चाहते हैं। युवा लोग गिरजाघरों में जाने के सख्त खिलाफ हैं। क्योंकि ईसाई धर्म में अनेकों अन्धविश्वास पाये जाते हैं। भविष्यवाणियों और वास्तुशास्त्र के निर्देश में हमारा विश्वास भी पूरी तरह से अन्धविश्वासों पर आधारित है। हमें पक्षपाती नहीं होना चाहिए। कुछ नैतिक बन्धनों के कारण हमें पक्षपाती होना पड़ता है। अत: हमें यह निश्चय करना चाहिए कि हम किसी के द्वारा भी विवश या बाध्य नहीं होंगे।

हमारे मन और मस्तिष्क संशय या भ्रम से रहित होने चाहिए। भ्रम वह धुँआ है, जिसे सत्य ज्ञान की अग्नि को बढ़ाकर नष्ट किया जा सकता है। हमें मनुष्य-मनुष्य में अथवा मनुष्य और पशु के बीच भी भेदभाव नहीं रखना चाहिए। हमें सभी प्राणियों को ईश्वर की सन्तान के रूप में देखना चाहिए। यह स्वार्थ की भावना ही है, जो हमें भेदभाव करने के लिए विवश करती है। अत: हमें निस्स्वार्थ बनने का प्रयास करना चाहिए। हमें जीवन के हर कदम पर सावधान (नियमित) रहना चाहिए। हमारा अपना सिद्धान्त होना चाहिए तथा उस पर अडिग रहना चाहिए।

संक्षेप में, हमें अपने व्यक्तित्व को खण्डित नहीं होने देना चाहिए। हमारे मन के अन्दर जो भी विचार हैं, उसके अनुसार ही हमें बोलना और कार्य करना चाहिए।

आइए, हम प्रत्येक रविवार को सुबह **''ओम् आदित्याय नमः''** का जप करें। उस दिन की चेतावनी और सन्देश को सुनें और अच्छा बनने के लिए अपनी आदतों को बदलते चलें।

सप्ताह का दूसरा दिन **'सोमवार'** कहलाता है। इस दिन का सम्बन्ध चन्द्रमा के साथ है। सूर्य अग्नि का प्रतिनिधित्व करता है। इस आधार पर रविवार का दिन हमें सन्देश देता है कि हमें अपने अन्दर आध्यात्मिक अग्नि को बढ़ाना चाहिए, जिससे हम आन्तरिक धुँए से रुँध न जायें, वहीं चन्द्रमा (जो **'सोम'** कहलाता है) हमें सन्देश देता है कि हम अपने मन को शीतल, शान्त और व्यवस्थित (अनुद्वेगकारी) बनाये रखने की आदत डालें। 'सोम' का अर्थ एक विशेष रस (सोम नामक औषधि से निकाला गया) है, जो दीर्घायु तथा आध्यात्मिक चेतना प्राप्त करने में हमारी मदद करता है। सबसे श्रेष्ठ प्रकार का सोम **'भक्ति'** है। यह कोई मादक द्रव्य नहीं है। मद्य अथवा मादक द्रव्य पीने से जहाँ व्यक्ति अपनी इन्द्रियों की चेतना को खो देता है, वहीं सोम मस्तिष्क की नाड़ियों को शक्ति प्रदान करता है तथा मनुष्य को जागृत एवं सावधान रखने में सहायक होता है। सोम शालीनता, नम्रता, मृदुता, मधुरता, शान्ति, उदारता और सहानुभूतिपूर्ण हृदय (दिल) का प्रतीक है। जो मनुष्य अपने अन्दर इन गुणों को धारण कर लेता है, वह 'सोम' हो जाता है, तथा ईश्वरीय (दैवी) पुरुष बन जाता है, क्योंकि ईश्वर में भी ये सब गुण पाये जाते हैं। इस प्रकार, सोमवार को हमें **'ओं सोमाय नमः'** – इन शब्दों का जप करना चाहिए और अपने भीतर देवता के इन सूक्ष्म गुणों को धारण करने का संकल्प लेना चाहिए।

सप्ताह का तीसरा दिन **'मंगलवार'** कहलाता है। परमात्मा भी **'मंगल'** कहे जाते हैं, क्योंकि जो व्यक्ति परमात्मा में पूर्ण विश्वास रखता है, ईमानदारी से उसके निर्देशों का पालन करता है, और कभी भी उसके नियमों के विरुद्ध नहीं चलता, परमात्मा उस व्यक्ति की आत्मा को ऊँचा उठाने में तथा आध्यात्मिक पथ पर आगे बढ़ने में उसकी सहायता करते हैं। **'मंगल'** शब्द का अर्थ ही है – प्रशस्तम्, भद्रम्। प्रभु सदा भद्र ही, कुशल ही करते हैं, भक्तों का पथ प्रशस्त व आलोकित करते हैं। आध्यात्मिक मार्ग पर चलना बहुत कठिन है। परन्तु एक बार

जब कोई मनुष्य इस पथ पर अपनी यात्रा प्रारम्भ कर देता है, ईश्वर उसे सभी आवश्यक शक्ति प्रदान करते हैं और हर पग पर स्वयं ही उसका मार्गदर्शन भी करते हैं। आइए, हम प्रत्येक मंगलवार को **''ओं मंगलाय नमः''** शब्दों का जप करें। इसके साथ ही पूर्णता प्राप्त करने के लिए स्वयं को मानसिक और आध्यात्मिक रूप से आगे बढ़ने के मार्ग का चिन्तन करें।

सप्ताह का चौथा दिन **'बुद्धवार'** कहलाता है। परमात्मा **'बुद्ध'** अर्थात् सब कुछ जानने वाला है। वह प्रत्येक सृष्टि के आरम्भ में वेदों का ज्ञान प्रदान करता है, जिससे सब आत्माएँ अपने ठीक मार्ग को समझ सकें। वह ज्ञान के प्रकाश को फैलाता है और अन्धकार को नष्ट करता है। वह हर प्राणी के मन को जानता है और हरेक को अच्छी तरह समझता है। हमें भी चाहिए कि हम उसका अनुसरण करें और जितना सम्भव हो सके अधिक से अधिक ज्ञान इकट्ठा करें। अच्छी तरह अध्ययन करें, महान् सन्तों और विद्वानों के वचनों को सुनें और अन्धकार में भटकते हुए लोगों तक पहुँचायें। किसी के साथ भी व्यवहार करने से पहले उनके मनों को ठीक प्रकार से समझें। हमें बुद्धवार के दिन **'ओं बुद्धाय नमः'** मन्त्र का जप करना चाहिए और ऊपर दी गई आदतों को जीवन में धारण करने का निश्चय करना चाहिए।

सप्ताह का पाँचवा दिन **'गुरुवार'** या **'बृहस्पतिवार'** कहलाता है। परमात्मा गुरु भी है और बृहस्पति भी। वह सबसे पहला और सबसे श्रेष्ठ गुरु है, जिसने मानव-जाति की भलाई के लिए ऋषियों के माध्यम से वेदों का अमूल्य ज्ञान प्रदान किया। वह ऐसा गुरु है, जो अपने बच्चों को, जब भी वे गलत रास्ते पर चलने लगते हैं, बार-बार संकेत भेजकर चेतावनी देता और सावधान करता है। वह ऐसा महान् है जो योगियों, विद्वानों, चिकित्सकों, इंजीनियरों, वक्ताओं, संगीतज्ञों और कलाकारों के दिमागों में ठीक समय पर उचित शब्दों, टिप्पणियों और विचारों को प्रकाशित कर उनकी सहायता करता है। और इन सबका प्रयोग करके ये लोग जनता से शाबाशी, ऊँचा नाम एवं यश प्राप्त करते हैं। वह सच्चा और वास्तविक गुरु है। वह स्वार्थ रहित, हितैषी और स्नेहमय है, तथा अपने शिष्यों के कल्याण को अधिक महत्त्व प्रदान करता है।

वह **बृहस्पति** है अर्थात् सबका स्वामी है। आइए, हम प्रत्येक वीरवार या गुरुवार को **'ओं गुरवे नमः'** अथवा **'ओं बृहस्पतये नमः'**, मन्त्र का जप करें और अपने पुत्रों, पुत्रियों, भाइयों, बहिनों एवं संसार के दूसरे व्यक्तियों के लिए अच्छा गुरु बनने का प्रयत्न करें। हम ज्ञान के प्रकाश को फैलाने और अज्ञान के अन्धकार को दूर करने का संकल्प लें, जिससे मानवता बढ़े और शान्ति को प्राप्त करे। मनुष्य गहन ज्ञान, ईश्वर के प्रति समर्पण, अच्छे चरित्र (व्यवहार) और मानवता के प्रति प्यार रखने से बृहस्पति अर्थात् महान् पुरुषों का भी स्वामी बन जाता है।

सप्ताह का छठा दिन 'शुक्रवार' कहलाता है। ईश्वर भी **शुक्र** कहलाता है, क्योंकि वह प्रकाश का स्रोत है, दीप्ति (चमक) से युक्त और सदा सक्रिय है। वह केवल विचारमग्न ही नहीं रहता, जैसा कि हममें से कुछ लोग करते हैं। विचारों को क्रिया में लाये बिना केवल सोचते रहने से कोई लाभ या फल की प्राप्ति नहीं होती। ईश्वर की सभी क्रियाएँ अच्छी तरह योजनाबद्ध और दोष रहित है। वह जो भी योजना बनाते हैं, समय नष्ट न करते हुए, उसे कार्य में भी परिणत करते हैं (शु+क्रम्)। इसके अतिरिक्त, वह ईश्वर ऊर्जा (शक्ति) से भरपूर हैं। वास्तव में दुर्गा, पार्वती, सरस्वती, लक्ष्मी आदि जितनी भी देवियों के नाम हैं, वे सब ईश्वर में पाई जाने वाली भिन्न-भिन्न प्रकार की शक्तियों के ही नाम हैं। ईश्वर ने वह सब ऊर्जा (बल) हमें भी प्रदान की है। उसी ऊर्जा से जीवनीय शक्ति का उद्भव होता है। जो व्यक्ति उस ऊर्जा को व्यर्थ में गँवाता है, वह मन्दबुद्धि, अकर्मण्य (आलसी), असमर्थ, शक्तिहीन तथा ऊर्जा से (तेज) रहित हो जाता है। इस तरह के लोग कभी भी कोई कार्य करने में आगे नहीं बढ़ते तथा तुरन्त कोई भी निर्णय नहीं ले पाते। वे कभी भी अपनी समस्याओं का समाधान नहीं कर पाते। इस तरह के व्यक्ति को ईश्वर पसंद नहीं करता। वह केवल उन्हीं को प्यार करता है, जो क्रियाशील, चुस्त, तेजस्वी और कार्य को परिणत करने में तेज होते हैं। परन्तु इसका यह तात्पर्य नहीं कि व्यक्ति अपने समक्ष उपस्थित कार्य के पक्ष-विपक्ष को पूरी तरह सोचे-समझे बिना ही कार्य आरम्भ कर दे। उसे किसी भी कार्य को प्रारम्भ करने से पहले उसके प्रत्येक पक्ष पर भली प्रकार विचार कर लेना चाहिए, परन्तु यह सब गतिपूर्वक (शीघ्रता से)

करना चाहिए। हाथ में आये अर्थात् सामने उपस्थित कार्यों में सुस्ती नहीं दिखानी चाहिए और इस तरह की योग्यता, तीव्रता, बुद्धिमत्ता और चुस्ती प्राप्त करने के लिए उसे ईश्वर द्वारा प्रदान किए गए ओज को सुरक्षित रखना होगा। यह ओज **'वीर्य'** अर्थात् प्राण-शक्ति है, जो स्त्री और पुरुष, दोनों में समान रूप से विद्यमान है। अत्यधिक प्रेम और काम-सम्बन्धी क्रीड़ाओं से यह जैविक द्रव व्यर्थ में ही बह जाता है, तथा मनुष्य सुस्त और मन्दबुद्धि हो जाता है। वह कुछ भी सोचने में असमर्थ हो जाता है। वह अपने जीवन में आई किसी भी समस्या पर पूरा ध्यान नहीं दे पाता और इससे वह हर क्षेत्र में असफल होता है। जो विद्यार्थी इस अमूल्य द्रव को व्यर्थ में गँवाते हैं, वे अपनी पढ़ाई में मन नहीं लगा पाते। यही कारण है कि प्राचीन भारतीय-शिक्षण संस्थानों (गुरुकुलों) में विद्यार्थी को ब्रह्मचर्य पालन की शिक्षा दी जाती थी। इसी तरह कामुक क्रियाओं अथवा क्रीड़ाओं में लगा व्यक्ति योगी भी नहीं बन सकता। क्योंकि योग में पूर्णता अथवा योग्यता प्राप्त करने के लिए बहुत अधिक सीमा तक इस वीर्य को सुरक्षित रखने की आवश्यकता होती है। इसीलिए योगी इस मामले में बहुत सतर्क रहते हैं। जो अपने प्राणों के माध्यम से इस (ओज) को आज्ञा चक्र और सहस्त्रार चक्र में सुरक्षित कर लेते हैं, वे आत्मा और परमात्मा को पहचानने में सफल हो जाते हैं। जब इस शुक्र अथवा वीर्य को सुरक्षित कर लिया जाता है, तो यह व्यक्ति की समझने, पढ़ने और स्मरण करने की शक्ति को बढ़ा देता है। उसकी एकाग्रता की शक्ति को बढ़ाता है, तथा योग की सर्वोच्च अवस्था को प्राप्त करने में मनुष्य की सहायता करता है। शुक्रवार के दिन हमें प्रातःकाल **'ओं शुक्राय नमः'** मन्त्र का जप करना चाहिए और विशिष्ट गुणों व योग्यताओं को प्राप्त करने का संकल्प लेना चाहिए। इससे व्यक्ति को आध्यात्मिक मार्ग पर तीव्र गति से बढ़ने में सहायता मिलेगी।

सप्ताह का सातवाँ दिन **शनिवार** है। **'शनि'** शनैश्चर शब्द का ही लघु रूप है। कुछ लोग सोचते हैं कि शनि एक बुरा ग्रह है, परन्तु वास्तव में ऐसा नहीं है। शनि से सम्बन्धित जिन बातों को कहा जाता है, तथा प्रचार किया जाता है, वे सब अन्धविश्वास मात्र हैं। शनैश्चर का असली सन्देश है- 'धीमी परन्तु स्थिर गति में रहो।' परमात्मा को शनैश्चर कहा जाता है, क्योंकि वह कभी भी

हफड़ा-तफड़ी के ढंग से कार्य नहीं करता। उसका प्रत्येक कार्य गहन सोच-विचार के साथ निश्चित रूप से आगे बढ़ता है। वह कर्म करने में फुर्तीला है अर्थात् शीघ्रकारी है, परन्तु कोई भी कार्य पूरी तरह सोच-विचार किए बिना नहीं करता। यही कारण है कि वह सभी क्षेत्रों के प्रत्येक पक्ष में सफलता प्राप्त करता है। धीमी गति से चलने के लिए बहुत अधिक धैर्य, सहनशीलता, साहस, कार्य में गहन रुचि, हाथ में लिये हुए कार्य के फल की अपेक्षा कार्य करने में अधिक एकाग्रता, ईश्वर पर पूरा भरोसा, आत्म-विश्वास, अपनी सामर्थ्य और योग्यता में विश्वास, तथा 'व्यक्ति में जितनी पात्रता (योग्यता) है उसे उतना अवश्य प्राप्त होगा, और जो होना है उसे कोई नहीं टाल सकता' इस नियम (सूत्र) में विश्वास की आवश्यकता है। जब कोई व्यक्ति किसी निर्णय अथवा कार्य पर एकदम छलांग लगाता है, तो वहाँ उसके असफल होने अथवा गिरने की सम्भावना अधिक होती है। शनैश्चर हमें कहता है, ''कभी शीघ्रता मत करो। जब किन्हीं समस्याओं को सुलझाना कठिन हो जाए, तो अपनी गति धीमी कर दो। तब तुम्हें उनको सुलझाने में अवश्य सफलता मिलेगी। जब आवश्यक हो अपनी गति को धीरे कर दो, और स्थिर हो जाओ। जब तुम्हारे जीवन में बड़े तूफान आयें तो धीमी रूपरेखा अपनाओ। घास से शिक्षा ग्रहण करो - यह घास तूफानों के समय झुक जाती है, अतः नष्ट होने से बच जाती है। जबकि बड़े-बड़े वृक्ष जो घमण्ड से खड़े रहते हैं, इन आँधियों में जड़ से ही उखड़ जाते हैं। हर किसी के कारण और हर समय ही हड़बड़ी में न रहो। हमेशा सतर्क रहो और अपने प्रत्येक कदम पर नजर रखो। अपना हर कदम इस तरह रखो कि तुम्हें पीछे न मुड़ना पड़े।'' हाँ, जो मनुष्य धीरे-धीरे और स्थिरता पूर्वक, परन्तु लगातार चलता रहता है, वह अन्त में अपने लक्ष्य पर पहुँच ही जाता है। वह कभी भी पछाड़ नहीं जाता और न ही उसे कभी असफलताओं का सामना करना पड़ता है। जब कभी कोई तुमसे प्रश्न पूछे तो उसे उसी वक्त उत्तर देने की हड़बड़ी मत करो। सबसे पहले प्रश्न को समझो, उसके लिए छोटा परन्तु उचित उत्तर सोचो। इससे तुम किसी उलझन में नहीं फँसोगे और न ही तुम्हें अपनी ही बात का खण्डन करने के लिए अथवा क्षमा याचना के लिए विवश होना पड़ेगा। हरेक काम को स्पष्ट और शान्त मन से शुरु करना चाहिए। कार्य आरम्भ करने से

पहले एक मिनट के लिए ध्यान लगाओ, **'ओम्'** का उच्चारण करो, अपने मन को शान्त करो और तब अपने इच्छित काम को शुरु करो। इससे तुम्हें निश्चित रूप से सफलता प्राप्त होगी। उदाहरण के लिए, जब तुम कार चलाने लगते हो, तो ड्राइविंग सीट पर बैठो, स्टीयरिंग पकड़ो, अपनी आँखें बन्द करके ईश्वर का चिन्तन करो, 'ओम्' का उच्चारण करो, और तब गाड़ी स्टार्ट करो।

आइए, हम प्रत्येक शनिवार के दिन **'ओं शनैश्चराय नमः'** मन्त्र का उच्चारण करें, और धीरे चलने (गति करने अर्थात् हड़बड़ाहट से दूर रहने) की आदत को विकसित करें।