



शनि (Shani) अनुशासन, कड़ी मेहनत, सत्य और कर्म का प्रतिनिधित्व करते हैं। जब आप शनि साढ़े साती (जन्म के चंद्रमा पर 7.5 साल का गोचर) से गुजर रहे हों या शनि की कठनि दशा का सामना कर रहे हों, तो उपायों का उद्देश्य कर्म से "बचना" नहीं है, बल्कि उस वनिम्रता, धैर्य और नैतिक आचरण को अपनाना है जिसकी शनि अपेक्षा करते हैं।

## प्राथमिक मंत्र एवं आध्यात्मिक अभ्यास

### 1. हनुमान चालीसा का पाठ

- यह क्यों काम करता है:** वैदिक परंपरा के अनुसार, भगवान हनुमान ने शनिदेव को रावण के बंधन से मुक्त कराया था। इसके बदले में, शनिदेव ने वचन दिया कि जो कोई भी सच्चे मन से भगवान हनुमान की पूजा करेगा, वह शनि के कठोर प्रभावों से सुरक्षित रहेगा।
- अभ्यास:** प्रतिदिन अथवा विशेष रूप से मंगलवार और शनिवार को हनुमान चालीसा का पाठ करें।

### 2. शनि बीज मंत्र

- मंत्र:** "ॐ शं शनैश्चराय नमः"
- अभ्यास:** शनिवार की शाम को पश्चिम दिशा की ओर मुख करके रुद्राक्ष या काले हकीक की माला से 108 बार जाप करें।

### 3. हनुमान सुंदरकांड या शनि स्तोत्र

- अभ्यास:** शनिवार को "दशरथ कृत शनि स्तोत्र" का पाठ करने से गहन मानसिक संबल मिलता है और साढ़े साती के चरम चरणों के दौरान चिंता कम होती है।

## शनिवार के अनुष्ठान एवं शारीरिक भेंट

### 1. छाया दान

- वधि:** लोहे या स्टील की कटोरी में सरसों का तेल लें। तेल में अपना चेहरा स्पष्ट रूप से देखें, फिर उस तेल को कटोरी सहित किसी जरूरतमंद को दान कर दें या शनिमंदिर में अर्पित कर दें। यह उपाय प्रतीकात्मक रूप से व्यक्तिगत नकारात्मकता (छाया) को सोख लेता है।

### 2. सरसों का तेल और काले तिल का अर्पण

- वधि:** शनिवार की शाम को शनिदेव की मूर्तिया पीपल के पेड़ पर सरसों का तेल, काले तिल और काली उड़द की दाल अर्पित करें।

### 3. पीपल के पेड़ के नीचे दीपक जलाना

- वधि:** शनिवार को सूर्यास्त के बाद पीपल के पेड़ की जड़ के पास सरसों के तेल का दीपक जलाएं और घर लौटते समय पीछे मुड़कर न

देखें।

## दान एवं कर्म संरेखण

---

शनदिव श्रमिक वर्ग, बुजुर्गों, दवियांगों और वंचितों के कारक हैं। केवल अनुष्ठानों की तुलना में प्रत्यक्ष सेवा अधिक सकारात्मक परिणाम देती है:

- **श्रमिक वर्ग की सेवा करें:** मजदूरों, सफाई कर्मचारियों, चालकों और घरेलू सहायकों के साथ नृपिपक्ष व्यवहार करें, उन्हें समय पर भुगतान दें और उनका सच्चा सम्मान करें।
- **शनविर का दान:** जरूरतमंदों को गहरे रंग के कंबल, लोहे के बर्तन, काले चमड़े के जूते, सरसों का तेल या छाता दान करें।
- **जीव-जंतुओं को भोजन दें:** शनविर के दिन काले कुत्तों को रोटी या बसिकुट और कौवों को अनाज/दाने खिलाएं।

## साढ़े साती के लिए 4 जीवनशैली बदलाव

---

- **शॉर्टकट से बचें:** कभी भी धोखाधड़ी वाली योजनाओं, कर चोरी या बेईमान व्यापारिक गतिविधियों में शामिल न हों - शनअपने गोचर के दौरान नैतिक शॉर्टकट के लिए भारी दंड देते हैं।
- **वाणी और क्रोध पर नियंत्रण रखें:** कटु भाषा, चुगली और अहंकार से बचें। शांत और संयमति वाणी का अभ्यास करें।
- **स्वच्छता बनाए रखें:** अपने जूते-चप्पलों को साफ और व्यवस्थित रखें। शनपैरों और शारीरिक अनुशासन के कारक हैं।
- **शनविर को खरीदारी से बचें:** शनविर के दिन लोहे की नई वस्तुएं, सरसों का तेल या काले जूते खरीदने से बचें; इन्हें सप्ताह के अन्य दिनों में खरीदें।

---

<https://astroarpitanath.com/hindi/remedies-for-saturn-and-sade-sati/>

ज्योतिष केवल मार्गदर्शन के लिए प्रदान किया जाता है। जीवन के महत्वपूर्ण निर्णयों के लिए, कृपया किसी योग्य पेशेवर से परामर्श लें।