ग्रंथमालिका 'आचारधर्म' : सात्त्विक आहार – खंड ४

आधुनिक आहाराचे तोटे

मराठी (Marathi)

संकलक

हिंदु राष्ट्राच्या स्थापनेचा उद्घोष करणारे

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवले

सूक्ष्म-ज्ञानप्राप्तकर्ते

श्रीचित्‌शक्ति (सौ.) अंजली मुकुल गाडगीळ

पू. (सौ.) योया सिरीयाक वाले आणि अन्य

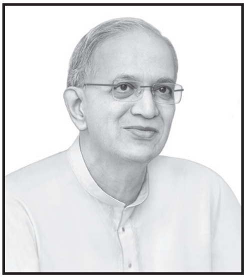
सनातन संस्था

सनातनच्या ग्रंथसंपदेचे अद्वितीयत्व !

सनातनच्या बहुतांशी ग्रंथांतील सुमारे २० टक्के लिखाण हे 'सूक्ष्मातून प्राप्त झालेले दिव्य ज्ञान' असून ते पृथ्वीवरील उपलब्ध ज्ञानाच्या तुलनेत अनोखे आहे !

ग्रंथाच्या संकलकांचा परिचय

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले यांचा संक्षिप्त परिचय



१. अध्यात्मप्रसारार्थ ‘सनातन संस्थे’ची स्थापना (२२ मार्च १९९९)

२. शीघ्र ईश्वरप्राप्तीसाठी ‘गुरुकृपायोग’ या साधनामार्गाची निर्मिती : गुरुकृपायोगानुसार साधना करून ३.२.२०२५ पर्यंत १३० साधक संत झाले, तर १,०४९ साधकांची संतत्वाच्या दिशेने वाटचाल

३. देवता, साधना, राष्ट्ररचना, धर्मरक्षण आदी विषयांवर विपुल ग्रंथ-निर्मिती (वर्ष १९९५ पासून आरंभ)

४. हिंदुत्वनिष्ठ नियतकालिक ‘सनातन प्रभात’चे संस्थापक-संपादक (२८ एप्रिल १९९८ ते १९ एप्रिल २००० पर्यंत)

५. धर्माधिष्ठित हिंदु राष्ट्राच्या (ईश्वरी राज्याच्या) स्थापनेचा उद्घोष (वर्ष १९९८)

६. ‘हिंदु राष्ट्रा’च्या स्थापनेसाठी संत, संप्रदाय, हिंदुत्वनिष्ठ आदींचे संघटन आणि त्यांना आध्यात्मिक स्तरावर दिशादर्शन !

७. भारतीय संस्कृतीच्या जागतिक प्रसारार्थ ‘भारत गौरव पुरस्कार’ देऊन फ्रान्सच्या संसदेत सन्मान (५ जून २०२४)

(संपूर्ण परिचयासाठी वाचा – **www.Sanatan.org**)

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले यांच्या आध्यात्मिक उत्तराधिकारी !

सद्गुरु (सौ.) बिंदा नीलेश सिंगबाळ आणि सद्गुरु (सौ.) अंजली मुकुल गाडगीळ या सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले यांच्या आध्यात्मिक उत्तराधिकारी आहेत. जीवनाडीपट्टी-वाचनाद्वारे सप्तर्षींनी केलेल्या आज्ञेनुसार १३.५.२०२० पासून सद्गुरु (सौ.) बिंदा सिंगबाळ यांना ‘श्रीसत्‌शक्ति’ आणि सद्गुरु (सौ.) अंजली गाडगीळ यांना ‘श्रीचित्‌शक्ति’ या उपाधीने संबोधले जात आहे. F (DrUtt + SStAG-Nav + SStBS-Nav)

सनातनच्या सूक्ष्म-ज्ञानप्राप्तकर्त्यांचे अद्वितीयत्व !

श्रीचित्‌शक्ति (सौ.) अंजली मुकुल गाडगीळ

पू. (सौ.) योया सिरियाक वाले

सूक्ष्म-ज्ञानप्राप्तकर्ते पृथ्वीवर कुठेही उपलब्ध नसलेले अध्यात्मातील विविध विषयांवरील सखोल अध्यात्मशास्त्रीय ज्ञान सूक्ष्मातून मिळवतात. वर्ष २००३ पासून त्यांना मिळणारे हे ज्ञान सनातनच्या साधारणपणे ६० हून अधिक ग्रंथांत घेतले आहे. ईश्वराकडून मिळणारे हे ज्ञान ग्रहण करण्यासाठी त्यांना वाईट शक्तींच्या आक्रमणांनाही तोंड द्यावे लागते. असे असले, तरी गुरुकृपेच्या बळावर ते ही सेवा करतच आहेत.

अनुक्रमणिका

(काही प्रकरणांतील वैशिष्ट्यपूर्ण मथळे पुढे दिले आहेत.)

卐 मनोगत ८

प्रकरण १ : आहार आणि मानव यांचा संबंध ९

१ अ. आहार आणि शरीर ९

१ अ २. खाद्य किंवा पेय पदार्थांत सूक्ष्म भेद झाला, तरीसुद्धा शरिरावर परिणाम होऊ शकणे ९

१ अ ३. ‘अन्नाचे भस्म करता येत असेल, तर काहीही खा, अगदी कुत्र्याची तंगडीही खा ! ९

१ अ ५. पाणी आणि अन्न शरिरात रहाण्याचा कालावधी ९

१ आ. आहार आणि मन १०

१ आ १. अन्न आणि मन यांचा घनिष्ठ संबंध असणे १०

१ आ १०. खाण्याने त्रास होणे किंवा न होणे १५

१ इ. आहार आणि गुण १५

१ इ १. त्रिगुणांनुसार आहाराचे प्रकार १५

१ ई. आहार आणि ध्यान १६

१ उ. आहार आणि हठयोग १६

प्रकरण २ : आहार आणि आवडनिवड १७

२ आ. खाण्याच्या आवडी-नावडीवर विजय मिळवण्याचे काही उपाय १७

प्रकरण ३ : आधुनिक (पाश्चात्त्य) पद्धतीचे अन्न आणि हिंदु (भारतीय) पद्धतीने बनवलेले अन्नपदार्थ १९

३ अ. आधुनिक (पाश्चात्त्य) पद्धतीचे अन्नपदार्थ १९

३ अ ६. चहा, कॉफी इत्यादी पेये, कृत्रिम शीतपेये (सॉफ्ट ड्रिंक्स) आणि मद्यपान ३३

३ अ ८. आधुनिक आहारपद्धतीपासून आपल्या कुटुंबाला वाचवा ! ५०

३ आ. हिंदु (भारतीय) पद्धतीने बनवलेले अन्नपदार्थ ५१

३ आ २. भारतियांच्या आहारातील काही पदार्थ ५१

卐 संकलकांचा वैज्ञानिक दृष्टीकोन आणि अन्य माहिती ५५

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत आठवले यांच्या एक आध्यात्मिक उत्तराधिकारी श्रीचित्शक्ति (सौ.) अंजली मुकुल गाडगीळ यांना पूर्वी सूक्ष्म-जगतातील एक विद्वान किंवा गुरुतत्त्व यांच्या माध्यमातून ज्ञान मिळायचे.

मनोगत

आहाराविषयी धर्मशास्त्राने सांगितलेले नियम न पाळल्याने जेवढे तोटे होतात, त्यापेक्षा जास्त तोटे आधुनिक आहारपद्धत स्वीकारल्यामुळे होत आहेत. माता-भगिनी यांच्या हातचे भोजन किंवा अल्पाहार (नाश्ता) घेण्यापासून आपण दूर जात आहोत. भाकरी-पोळीचे स्थान पाव-केक घेत आहेत. चटणी, कोशिंबीर आणि गुळांबा जाऊन 'सॉस' अन् 'जॅम' आले आहेत. कृत्रिम शीतपेये असोत; पिझ्झा, बर्गर यांसारखे 'फास्ट फूड' असो किंवा 'कुरकुरे'सारखे 'जंक फूड' असो, त्यांचे अनेक दुष्परिणाम सध्याच्या पिढीवर दिसत आहेत. अगदी दुसऱ्या-तिसऱ्या इयत्तेतील मुलांनासुद्धा उपनेत्र (चष्मा) लागलेले असते किंवा ती लठ्ठ झालेली पहावयास मिळतात.

'फास्ट फूड' किंवा 'जंक फूड' सेवन करण्याचा सर्वांत मोठा तोटा म्हणजे, त्रासदायक शक्ती आकर्षित करणारे हे तमोगुणी पदार्थ सातत्याने सेवन करणारी व्यक्ती वाईट शक्तींच्या त्रासाला बळी पडते. याविषयीची शास्त्रीय कारणमीमांसा स्पष्ट होण्यासाठी कृत्रिम शीतपेय, तसेच 'मांसाहारी बर्गर' अन् पोळी (चपाती) यांची 'सूक्ष्म ज्ञानाविषयीची चित्रे' या ग्रंथात दिली आहेत. आधुनिक आहाराचे शारीरिक दुष्परिणाम केवळ या जन्मापुरतेच भोगावे लागतात; परंतु त्यांमुळे होऊ शकणारा वाईट शक्तींचा त्रास मात्र जन्मोजन्मी पाठ सोडत नाही.

सर्वांनी घरी बनवलेले भारतीय अन्नपदार्थ खावेत. ते ताजे, पचण्यास हलके आणि पौष्टिक असतात. अन्नातील नैसर्गिक तत्त्वे आणि जीवनसत्त्वे नष्ट होणार नाहीत, अशा पद्धतीने त्या पदार्थांवर प्रक्रिया (उदा. भाजणे, उकडणे, कोशिंबीर करणे) करण्याची काळजी भारतीय पाककृतींत घेतली जाते. सात्त्विक भारतीय पदार्थ खाल्ल्याने मानसिक स्वास्थ्यसुद्धा चांगले रहाण्यास साहाय्य होते.

आधुनिक आहारपद्धतीचे तोटे लक्षात घेऊन सर्व जण भारतीय पद्धतीने बनवलेले अन्नपदार्थ सेवन करोत आणि सर्वांचे शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक आरोग्य चांगले राहो, ही श्री गुरुचरणी प्रार्थना ! – **संकलक**