

ग्रंथमालिका 'आचारधर्म' : सात्त्विक आहार - खंड १

सात्त्विक आहाराचे महत्त्व

मराठी (Marathi)

संकलक

हिंदु राष्ट्राच्या स्थापनेचा उद्घोष करणारे
सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवले



सनातन संस्था

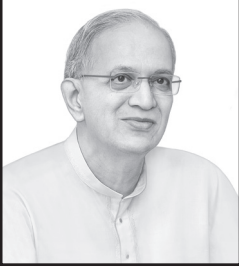
卐 सनातनच्या ग्रंथांची भारतातील भाषांनुसार संख्या 卐

मराठी ३४४, इंग्रजी २०१, कन्नड १९८, हिंदी १९५, गुजराती ६८, तेलुगु ४५, तमिळ ४३, बंगाली २९, मल्लयाळम् २४, ओडिया २२, पंजाबी १३, नेपाळी ३ अन् आसामी २

फेब्रुवारी २०२४ पर्यंत ३६५ ग्रंथांच्या १३ भाषांत ९५ लाख ९६ सहस्र प्रती प्रसिद्ध !

ग्रंथाच्या संकलकांचा परिचय

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत आठवले
यांच्या अद्वितीय कार्याचा संक्षिप्त परिचय



१. अध्यात्मप्रसारार्थ 'सनातन संस्थे'ची स्थापना
२. शीघ्र ईश्वरप्राप्तीसाठी 'गुरुकृपायोग' या साधनामार्गाची निर्मिती : गुरुकृपायोगानुसार साधना करून १०.२.२०२४ पर्यंत १२७ साधक संत झाले, तर १,०५१ साधकांची संतत्वाच्या दिशेने वाटचाल चालू आहे.
३. आचारधर्मपालन, देवता, साधना, आदर्श राष्ट्ररचना, धर्मरक्षण आदी विविध विषयांवर विपुल ग्रंथ-निर्मिती
४. हिंदुत्ववादी नियतकालिक 'सनातन प्रभात'चे संस्थापक-संपादक
५. धर्माधिष्ठित अशा हिंदु राष्ट्राच्या (ईश्वरी राज्याच्या) स्थापनेचा उद्घोष (वर्ष १९९८)
६. 'हिंदु राष्ट्रा'च्या स्थापनेसाठी संत, संप्रदाय, हिंदुत्ववादी आदींचे संघटन आणि त्यांना आध्यात्मिक स्तरावर दिशादर्शन!

(संपूर्ण परिचयासाठी वाचा - www.Sanatan.org)

* सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले यांचे साधकांना आश्वासन ! *

रुथूल देहा असे स्थळकाळाची मर्यादा ।

कैसे असू सर्वदा सर्वा ठायी ॥

सनातन धर्म माझे नित्य रूप ।

त्या रूपे सर्वत्र उगहे सदा ॥ - जयंत आठवले

१७.५.१९९९

अनुक्रमणिका

(काही वैशिष्ट्यपूर्ण मथळे खाली दिले आहेत.)

१. सात्त्विक आहाराचे महत्त्व आणि प्रकार	८
१ आ. सात्त्विक अन्नाचे प्रकार	९
१ आ १. सात्त्विक स्त्रीच्या हातचे अन्न	१०
१ आ २. नैवेद्याचे अन्न १ आ ३. तूप वाढलेले अन्न	१०
१ आ ४. संतांच्या आश्रमातील अन्न	११
१ इ. अन्नातील सात्त्विकतेचा विज्ञानात विचार नाही !	१२
२. आहाराची (अन्नाची) अंगे आणि प्रकार	१२
२ अ. आहाराची दोन अंगे (सम आणि विषम आहार)	१२
२ आ १. आहाराचे प्रकार आणि त्याचे शरिरावर होणारे परिणाम	१६
२ आ २. सात्त्विक, राजसिक आणि तामसिक आहाराचे शरिरावर होणारे परिणाम	१८
३. शाकाहार	२०
३ इ. शाकाहाराचे महत्त्व आणि श्रेष्ठत्व	२०
३ ई १. 'मनुष्याने शाकाहार करणे', हेच त्याचे धर्मपालन कसे आहे ?	२१
३ उ. शाकाहारातील काही घटकांची वैशिष्ट्ये आणि परिणाम	२२
३ ऊ. शाकाहारावरील टीका आणि तिचे खंडन	२२
३ ए १ अ. वनस्पतीजन्य अन्न शाकाहारी का समजले जाते ?	२४
३ ए २ अ. दूध, पाणी, वायू (हवा) इत्यादीत सूक्ष्म जीव असले, तरी ते शाकाहारात का गणले जाते ?	२४

४. गर्भवतीने सात्त्विक आहार घेण्याचे महत्त्व	२५
४ अ. मातेच्या आहाराचे गर्भावर होणारे परिणाम	२५
४ आ. गर्भवतीचा पहिल्या साडेतीन मासांतील आहार	२९
५. संतांकडून (उन्नतांकडून) मिळालेला किंवा त्यांच्या आश्रमातील प्रसाद आणि त्यासंबंधीच्या अनुभूती	२९
५ ई. आश्रमातील जेवणासंदर्भात (गुरुप्रसाद) जाणवलेली सूत्रे	३४
५ उ. बाहेरचा खाऊ आणि आश्रमातील जेवण यांतील भेद	३६
६. शाकाहारी आणि मांसाहारी अन्न	४०
६ अ. चल सजीव / अचल सजीव यावरून शाकाहार आणि मांसाहार ठरणे	४०
६ ई. तुम्ही खरंच शाकाहारी आहात का ?	४२
६ ऊ. शाकाहारी आणि मांसाहारी अन्न यांतील त्रिगुण, कार्यरत तत्त्वाचा अन् शक्तीचा स्तर, वैशिष्ट्य, ग्रहण केल्याने होणारा परिणाम, कर्मफलन्याय, वाईट शक्तींपासून धोका आणि फलप्राप्ती	४५
६ ओ. साधना चालू केल्यामुळे मांसाहार / शाकाहार यांत होणारा पालट	४८
६ औ. 'इलेक्ट्रोसोमॅटोग्राफीक' स्कॅनिंग उपकरणाद्वारे शाकाहारी अन् मांसाहारी अन्न सेवन करण्याच्या संदर्भात केलेला प्रयोग	४९
७. सात्त्विक आहाराला साधनेची जोड द्या !	६३
卐 प्रस्तुत ग्रंथाचे असामान्यत्व लक्षात घ्या !	६४
卐 संकलकांचा वैज्ञानिक दृष्टीकोन आणि अन्य माहिती	६८

टीप : ग्रंथात काही सूत्रांच्या शेवटी मराठी किंवा इंग्रजी संकेतांक केवळ कार्यालयीन सोयीसाठी दिले आहेत.



‘शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् ।’, म्हणजे ‘साधना करण्यासाठी शरीर हेच खरे महत्त्वाचे माध्यम आहे’, असे म्हटले जाते. याचे कारण असे की, ईश्वरप्राप्ती हे मनुष्यजन्माचे अंतिम ध्येय साध्य करण्यासाठी मनुष्याला देहाची (शरिराची) नितांत आवश्यकता असते. शरीर आरोग्यदायी रहाण्यासाठी आहार चांगला असावा लागतो. आहार चांगला असण्यासह सात्त्विक असला, तर शरिराचा सत्त्वगुणही वाढायला साहाय्य होते. शरिराचा सत्त्वगुण वाढला, तर ईश्वरप्राप्तीचे ध्येय सुलभ होते. सत्त्वगुणाची वृद्धी करण्यात सात्त्विक आहार महत्त्वाची भूमिका कशी पार पाडतो, याचे विवेचन या ग्रंथमालिकेत केले आहे.

सात्त्विक आहाराचे सेवन केल्यामुळे आपले शरीर, मन आणि बुद्धी सात्त्विक बनते, तर मांस आणि मद्य यांच्या सेवनामुळे व्यक्ती तमोगुणी बनते. आधुनिक आहारतज्ञ शाकाहार चांगला कि मांसाहार चांगला याविषयी स्पष्टपणे काही सांगत नाहीत. प्रोटीन्स, व्हिटॅमिन्स, कॅल्शियम आदी विषयांच्या पलीकडे त्यांची झेप जात नाही. या मालिकेतील ग्रंथांत मांसाहार आणि मद्यसेवन यांच्या दुष्परिणामांसह या घटकांच्या माध्यमातून वाईट शक्तींचा त्रास कसा होऊ शकतो, तेही विशद केले आहे. अध्यात्म आहारातील सात्त्विकतेचा विचार करते, तसा विचार आधुनिक विज्ञान करूच शकत नाही, हे येथे आवर्जून सांगावेसे वाटते. आजकाल आधुनिक वैद्यकशास्त्राला मूळ न सापडलेल्या रोगांमध्ये ‘विरुद्ध आहार’विषयी विचार करावयास हवा. ‘विरुद्ध आहार’ म्हणजे शरिरास अहितकारक असलेले दोन किंवा अधिक अन्नपदार्थांचे मिश्रण करून खाणे, उदा. दूधभात व मीठ. ‘विरुद्ध आहार’ची उदाहरणे या ग्रंथांत दिली आहेत.

सात्त्विक आहाराचे महत्त्व आणि तामसिक आहारामुळे होणारी हानी कळली, तर व्यक्तीचे आणि पर्यायाने समाजाचे जीवन सुखी बनण्यास साहाय्य होईल. सात्त्विक आहार सेवन करून सत्त्वगुणी बनण्याची इच्छा सर्वांना होवो, ही श्री गुरुचरणी प्रार्थना ! – संकलक

