

## असात्त्विक आहारके दुष्परिणाम

भूमिका

सात्त्विक आहारका (खाद्यपदार्थका) सेवन करनेसे स्वास्थ्य अच्छा रहता है तथा असात्त्विक आहारका सेवन करनेसे स्वास्थ्यकी हानि होती है। पुरानी पीढीके ८०-९० वर्षके लोग आज भी स्वस्थ हैं। इनमें अधिकतर लोगोंकी आंखें, दांत और अन्य अवयव जीवनके अंततक स्वस्थ रहते हैं। उन्हें अपचन, पित्तप्रकोप, बद्धकोष्ठता आदि रोगोंका अनुभव ही नहीं रहता। आजकल 'हरित क्रांति'के नामपर रासायनिक खादोंका प्रयोग; फलवाली तरकारियों, साग, पशुओं के हरे चारों आदि पर रासायनिक कीटनाशक छिड़के जाते हैं। इससे अन्न, फल, तरकारी, दूध आदि अनेक पदार्थ विषैले हो गए हैं। ऐसे आहार सात्त्विक कैसे रह सकते हैं? इनके सेवनसे स्वास्थ्य कैसे ठीक रहेगा? ऐसे विषैले आहारोंके दुष्परिणाम और उससे बचनेके उपाय प्रस्तुत ग्रंथमें बताए गए हैं।

आजकल मद्यपान का व्यसन सर्वत्र फैल रहा है। वास्तविक, मद्य कोई अन्न नहीं है; तब भी अनेक लोग भोजनके पहले तथा अन्य समय भी मद्य पीते हैं। प्रस्तुत ग्रंथमें मद्यपानके दुष्परिणामोंको अधिक प्रभावी ढंगसे समझानेके लिए मद्यका 'सूक्ष्म-ज्ञानसंबंधी चित्र' भी दिया हुआ है।

आहारके माध्यमसे अनिष्ट शक्तियां व्यक्तिको कष्ट देनेका प्रयत्न करती हैं। ऐसा न होनेके लिए कौन-सी सावधानी बरतनी चाहिए, यह भी इस ग्रंथमें विस्तारसे बताया गया है।

'असात्त्विक आहारके दुष्परिणाम समझकर सब लोग सात्त्विक अन्नपदार्थों का सेवन करें और सबका शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक आरोग्य (स्वास्थ्य) उत्तम रहे, ऐसी श्री गुरुचरणोंमें प्रार्थना है ! - संकलनकर्ता

देवताका नामजप करनेकी उचित पद्धति एवं उपासनाशास्त्र

ॐ प्रभु श्रीराम ॐ श्री हनुमान ॐ भगवान शिव ॐ भगवान दत्तात्रेय

इन देवताओंके नामजपकी ध्वनिचक्रिकाएं उपलब्ध !

## अनुक्रमणिका

[कुछ वैशिष्ट्यपूर्ण सूत्र (मुद्दे) ‘\*’ चिह्नसे दर्शाए हैं ।]

१. भारतीयोंका विषाक्त आहार, उसके दुष्परिणाम एवं उसपर उपाय २१
  - \* विषाक्त आहारके विविध उदाहरण २१
  - \* अट्टाईस देशोंमें प्रतिबंधित विषैले पदार्थोंका भारतमें प्रयोग ! २३
२. मांसाहार २५
  - \* व्यक्तिद्वारा मांसाहार करनेके कारण २५
  - \* मांसाहारका परिणाम विषसेवनके समान होना २६
  - \* मांसाहारका परित्याग क्यों करना चाहिए ? ३०
  - \* मांसाहार एवं अनिष्ट शक्तियां ३६
  - \* अनुभूति – गर्भस्थित जीव मांसाहारी न होनेके कारण माताके मांसाहार त्यागने पर उसका गर्भपात टलना ३८
३. मद्यपान ( व्यसन ) ३९
  - \* मद्यसेवनके परिणाम ४१
  - \* सर्व धर्मोंद्वारा मद्यपानका निषेध ४२
  - \* मद्यपानका फल और मद्यपानके कारण लगनेवाला पाप ४४
  - \* मद्यपानपर प्रायश्चित्त ( वर्णानुसार ) ४५
  - \* मनुने मद्यपानको महापाप कहा है, तो भी अपनी सुविधाके लिए मनुके वचनोंका संदर्भके बिना उदाहरण देनेवाले प्राध्यापक ! ४६
  - \* समाजमें धर्मजागृति कर प्रत्येकका धर्माचरण करना, यही है दुर्व्यसनसे मुक्त होनेका मार्ग ५१
४. आहार और कष्टदायक ( अनिष्ट ) शक्ति तथा उस संबंधमें आवश्यक सावधानियां ५१
  - \* बाहरके खाद्यपदार्थ खानेसे अनिष्ट शक्तियोंद्वारा दिए जानेवाले विभिन्न प्रकारके कष्ट ५५

- \* बाहरके पदार्थ खाने पडें, तो क्या करें ? ५६
- \* अन्नद्वारा अनिष्ट शक्तियोंकी पीडा न हो; इस हेतु बरतने योग्य सावधानी ६३
- \* अन्योके समक्ष न खाएं; क्योंकि उनकी कुदृष्टि (नजर) अन्नपर पड सकती है ६३
- \* छात्रो, पाठशालामें अपने भोजनके डिब्बेमें (टिफिनमें) घरके बने खाद्यपदार्थ ले जाओ ! ६३
- \* अनिष्ट शक्तियोंकी पीडासे बचने हेतु ग्रहणकालमें अन्नका सेवन न करें ! ६३

**जिज्ञासुओंमें अध्यात्मके प्रति रुचि उत्पन्न करनेवाली ध्वनिमुद्रिकाएं (कैसेट्स) व ध्वनिचक्रिकाएं (सीडीज्) !**

### साधना - भाग १

साधनाका अर्थ व महत्त्व, साधनामें होनेवाली चूक, ऋणमुक्ति, गुरुकृपायोगानुसार साधनाके मूलभूत तत्त्व, उदा. अनेकसे एकमें; गुरुकृपाका महत्त्व, गुरुप्राप्ति शीघ्र होने हेतु आवश्यक साधनाके प्रारंभिक चरण, कुलदेवताके नामका महत्त्व, इन विषयोंपर मार्गदर्शन !



### साधना - भाग २

गुरुकृपायोगानुसार साधनाके अन्य मूलभूत तत्त्व (उदा. स्थूलसे सूक्ष्ममें, स्तरानुसार, वर्णानुसार, आश्रमानुसार व कालानुसार आवश्यक साधना), साधनामें सत्संग व सत्सेवाका महत्त्व, गुरुप्राप्ति व गुरुकृपा निरंतर होने हेतु आवश्यक प्रयत्न, इन विषयोंपर सुलभ मार्गदर्शन ! साथ ही वर्णोसंबंधी भ्रांतियोंका शंकासमाधान !

**शीघ्र ईश्वरप्राप्ति हेतु कालानुसार योग्य साधना समझ लें !**