

ग्रन्थमाला 'आचारधर्म' : सात्त्विक आहार - खण्ड १

सात्त्विक आहारका महत्त्व

हिन्दी (Hindi)

संकलनकर्ता

हिन्दू राष्ट्र-स्थापनाकी उद्घोषणा करनेवाले
सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवले



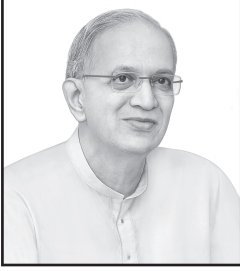
सनातन संस्था

सनातनकी ग्रन्थसम्पदाकी अद्वितीयता !

सनातनके अधिकांश ग्रन्थोंमें प्रकाशित लगभग २० प्रतिशत भाग 'सूक्ष्मसे प्राप्त दिव्य ज्ञान' है एवं वह पृथ्वीपर उपलब्ध ज्ञानकी तुलनामें अनोखा है !

ग्रन्थके संकलनकर्ताओंका परिचय

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवलेजीके आध्यात्मिक शोधकार्यका संक्षिप्त परिचय



1. अध्यात्मप्रसारार्थ 'सनातन संस्था'की स्थापना
2. शीघ्र ईश्वरप्राप्तिके लिए 'गुरुकृपायोग' साधनामार्गकी निर्मिति : गुरुकृपायोगानुसार साधनासे १०.५.२०२३ तक १२४ साधकोंको सन्तत्व प्राप्त तथा १,०९१ साधक सन्तत्वकी दिशामें अग्रसर हैं ।
3. आचारधर्मपालन, देवता, साधना, आदर्श राष्ट्ररचना, धर्मरक्षा आदि विविध विषयोंपर विपुल ग्रन्थ-निर्मिति
4. हिन्दुत्वनिष्ठ नियतकालिक 'सनातन प्रभात'के संस्थापक-सम्पादक
5. हिन्दू राष्ट्रकी (ईश्वरीय राज्यकी) स्थापनाकी उद्घोषणा (वर्ष १९९८)
6. 'हिन्दू राष्ट्र'की स्थापना हेतु सन्त, सम्प्रदाय, हिन्दुत्वनिष्ठ आदि का संगठन तथा उनका दिशादर्शन !

(सम्पूर्ण परिचय हेतु पढ़ें - www.Sanatan.org)

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवलेजीका साधकोंको आश्वासन !

स्थूल देहको है स्थूल कातकी मर्यादा ।

कैसे रहूं सदा सभ्रोंके साथ ॥

सनातन धर्म मेरा नित्य रूप ।

इस रूपमें सर्वत्र मैं हूँ सदा ॥ - जयंत बाळाजी आठवले

१५.५.१९९९

ग्रन्थकी अनुक्रमणिका

(कुछ विशेषतापूर्ण सूत्र [मुद्दे] ‘*’ इस चिन्हसे दर्शाए हैं ।)

१. सात्त्विक आहारका महत्त्व एवं प्रकार	८
* गर्भवतीको स्त्री सात्त्विक आहार क्यों लेना चाहिए ?	९
* गर्भवतीके प्रथम साढ़े तीन मासका आहार	१२
* सात्त्विक अन्नके प्रकार	१३
* सात्त्विक स्त्रीद्वारा बनाया गया भोजन	१३
* नैवेद्यका अन्न	१४
* भोजनमें घी परोसना	१४
* सन्तोंके आश्रमका भोजन	१४
* अन्नकी सात्त्विकताका विज्ञानमें विचार नहीं !	१५
२. आहारके (अन्नके) अंग तथा प्रकार	१६
* आहारके दो अंग (सम एवं विषम आहार)	१६
* सात्त्विक, राजसिक, तामसिक एवं राक्षसी आहार	२०
* सात्त्विक, राजसिक एवं तामसिक अन्नका शरीरपर होनेवाला परिणाम	२२
३. शाकाहार	२३
* शाकाहारका महत्त्व एवं श्रेष्ठत्व	२४
* शाकाहारके कुछ घटकोंकी विशेषताएं एवं परिणाम	२५
* शाकाहारकी आलोचना एवं उसका खण्डन	२५
४. सन्तोंसे (उन्नत पुरुषोंसे) प्राप्त अथवा उनके आश्रमका प्रसाद एवं उसके सन्दर्भमें अनुभूतियां	२९

५. शाकाहारी एवं मांसाहारी अन्न	३८
* चल सजीव / अचल सजीव से शाकाहार एवं मांसाहार का निर्धारण	३९
* वास्तवमें आप शाकाहारी हैं क्या ?	४०
* साधना आरम्भ करनेपर मांसाहार / शाकाहार में होते जानेवाला परिवर्तन	४६
* 'इलेक्ट्रोसोमैटोग्राफिक' स्कैनिंग प्रणालीद्वारा शाकाहारी एवं मांसाहारी अन्न सेवन करनेके सन्दर्भमें किया प्रयोग	४७
६. सात्त्विक आहारको साधनासे जोड़ें !	६०
卐 प्रस्तुत ग्रन्थकी असामान्यता समझ लें !	६१
卐 संकलनकर्ताओंका वैज्ञानिक दृष्टिकोण एवं अन्य जानकारी	६५

हिन्दू धर्मकी अद्वितीयता एवं व्यापकता बतानेवाला ग्रन्थ !



धर्म

- 卐 हिन्दू धर्मका क्या महत्त्व है ?
- 卐 'हिन्दू' किसे कहें ?
- 卐 हिन्दू धर्मकी निर्मिति कब हुई ?
- 卐 धर्मका खरा स्वरूप कौन समझ सकता है ?
- 卐 धर्मके सन्दर्भमें भारतका क्या महत्त्व है ?
- 卐 धर्माचरण न करनेसे क्या हानि होती है ?

पाश्चात्योंको मान्य हिन्दू सन्त एवं धर्मग्रन्थों की महत्ता जानिए !

अवकाश, ज्योतिष, पुनर्जन्म का ज्ञान हमें गंगातटसे ही (हिन्दू सन्त एवं धर्मग्रन्थों से) प्राप्त हुआ है ! - प्रसिद्ध दार्शनिक वोल्टेअर, फ्रान्स

भारतीयों, हिन्दू सन्त एवं धर्मग्रन्थों का अभिमान करें !

‘शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् ।’ अर्थात् ‘साधना करनेके लिए वास्तवमें शरीर ही महत्त्वपूर्ण माध्यम है’, ऐसा कहा जाता है । इसका कारण है कि मनुष्यजन्मका अन्तिम ध्येय ‘ईश्वरप्राप्ति’ साध्य करनेके लिए मनुष्यको शरीरकी नितान्त आवश्यकता होती है । शरीरको स्वस्थ रखनेके लिए आहार अच्छा होना चाहिए । आहार अच्छा होनेके साथ यदि वह सात्त्विक हो, तो शरीरके सत्त्वगुणके बढ़नेमें भी सहायक होता है । शरीरका सत्त्वगुण बढ़नेपर ईश्वरप्राप्तिका ध्येय सुलभ होता है । सत्त्वगुणकी वृद्धि करनेमें सात्त्विक आहार कैसे महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है, इसका विवेचन इस ग्रन्थमें किया गया है ।

सात्त्विक आहारके सेवनसे हमारा शरीर, मन एवं बुद्धि सात्त्विक बनती है, जबकि मांस एवं मदिरा के सेवनसे व्यक्ति तमोगुणी बनता है । आधुनिक आहारविशेषज्ञ स्पष्टरूपसे यह नहीं बताते कि शाकाहार अथवा मांसाहारमें क्या श्रेष्ठ है । प्रोटीन्स, विटामिन्स, कैलरीज आदि विषयोंके परे आधुनिक आहारविशेषज्ञोंकी पहुंच ही नहीं है । इस ग्रन्थमें मांसाहार एवं मद्यसेवनके दुष्परिणामोंके साथ इन घटकोंके माध्यमसे अनिष्ट शक्तियोंका कष्ट कैसे हो सकता है, यह भी बताया गया है । अध्यात्म आहारमें विद्यमान सात्त्विकताका विचार करता है, वैसा विचार आधुनिक विज्ञान कर ही नहीं सकता, यहां इसका उल्लेख करना आवश्यक प्रतीत होता है । आजकल आधुनिक चिकित्साशास्त्रको कुछ रोगोंका मूल नहीं मिल पाता है । ऐसे रोगोंमें ‘विरुद्ध आहार’सम्बन्धी विचार करना चाहिए । ‘विरुद्ध आहार’ अर्थात् शरीरके लिए अहितकारी दो अथवा अधिक अन्नपदार्थोंका मिश्रण कर खाना, उदा. दूधभात एवं नमक । ऐसे ‘विरुद्ध आहार’के अनेक उदाहरण इस ग्रन्थमें दिए गए हैं ।

सात्त्विक आहारका महत्त्व एवं तामसिक आहारके कारण होनेवाली हानि समझमें आना, व्यक्ति एवं फलस्वरूप समाजका जीवन सुखी बनानेमें सहायक होगा । सात्त्विक आहार सेवन कर सत्त्वगुणी बननेकी इच्छा सभीको हो, ऐसी श्री गुरुचरणोंमें प्रार्थना है ! – संकलनकर्ता