

‘ಆಚಾರಧರ್ಮ’ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆ : ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ - ಖಂಡ ೧

# ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವ

(Importance of a Sattvik Diet) ಕನ್ನಡ (Kannada)

ಸಂಕಲನಕಾರರು

ಹಿಂದೂ ರಾಷ್ಟ್ರ ಸ್ಥಾಪನೆಯ ಉದ್ಘೋಷಕರು  
ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಡಾ. ಜಯಂತ ಬಾಳಾಜಿ ಆರವಲೆ



ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಥೆ

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ೨೦೨೩ ರವರೆಗೆ ಸನಾತನದ ೩೬೨ ಗ್ರಂಥಗಳ ಕನ್ನಡ, ಹಿಂದಿ, ಆಂಗ್ಲ, ಮರಾಠಿ, ಗುಜರಾತಿ, ತಮಿಳು, ತೆಲುಗು, ಮಲಯಾಳಂ, ಬಂಗಾಲಿ, ಒರಿಯಾ, ಗುರುಮುಖಿ, ಅಸ್ಸಾಮಿ, ನೇಪಾಳಿ, ಜರ್ಮನ್, ಸರ್ಬಿಯನ್, ಫ್ರೆಂಚ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪ್ಯಾನಿಶ್ ಈ ೧೭ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ೯೪,೩೫,೦೦೦ ಪ್ರತಿಗಳು !

**ಪ್ರಕಾಶಕರು** : ಶ್ರೀ ಸಿದ್ದೇಶ್ವರ ಧರ್ಮಜಾಗೃತಿ ಸಂಸ್ಥೆ  
Shree Siddheshwar Dharmajagruiti Sanstha  
ಮ.ಸಂ. 2ಬಿ-29ಎ, ಇಂದಿರಾನಗರ, ಕುಕ್ಕಿಕ್ಕಟ್ಟೆ,  
ಉಡುಪಿ 576 101, ಕರ್ನಾಟಕ. ದೂ.ಕ್ರ. : +91 93424 35617  
ಇತರ ದೂ.ಕ್ರ. (ಗೋವಾ) : +91 (0832) 2312664  
ವಿ-ಅಂಚೆ : granth@sanatan.org

**ಮುಖಪುಟದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ** : ಶ್ರೀ. ಅಜಯ ಪಿಂಗಳೆ ಮತ್ತು  
ಶ್ರೀ. ಗುರುದಾಸ ಖಂಡೇಪಾರಕರ

‘ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವ’ ಈ ಮೂಲ ಖಂಡದ (ಮೊದಲ ಆವೃತ್ತಿ : 18.5.2011)  
ಎರಡು ಆವೃತ್ತಿಗಳು ಪ್ರಕಾಶಿತಗೊಂಡಿವೆ. ಆಗಸ್ಟ್ 2015 ರಲ್ಲಿ ಈ ಮೂಲ ಖಂಡವನ್ನು  
‘ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವ’ ಮತ್ತು ‘ಅಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು’ ಎಂಬ  
ಎರಡು ಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

**First Edition** : Rakshabandhan, Kaliyug Varsh 5117  
(29<sup>th</sup> August 2015)

**Third Edition** : Deepavali, Kaliyug Varsh 5123  
(5<sup>th</sup> November 2021)

**Third Edition** : Navaratrarambha, Kaliyug Varsh 5125  
**Third Reprint** (15<sup>th</sup> October 2023)


Translated from the original Marathi text ‘Sattvik aharache mahatva’  
ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥವು ಹಿಂದಿ, ಆಂಗ್ಲ ಮತ್ತು ತಮಿಳು ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

**ಅನುವಾದಕರು** : ಡಾ. ಪ್ರಕಾಶ ಫಾಳಿ  
ಶ್ರೀ. ಗಣೇಶ ರಾಜಾರಾಮ ಕಾಮತ್

**ಮುದ್ರಣಸ್ಥಳ** : ಆಮೋದ್ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 010.

**ದೇಣಿಗೆ ಮೌಲ್ಯ** : ₹ 75 /-

**ISBN** : 978-93-92952-05-0

 ಗ್ರಂಥ ಕ್ರ. : 164

© ಪ್ರಕಾಶಕರು All rights are reserved. No part of this publication maybe reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without prior written permission of the original publisher. Violators will be liable for criminal / civil action.

## ಗ್ರಂಥದ ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

(ಕೆಲವು ಮಹತ್ವದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ‘\*’ ಈ ಗುರುತಿನಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.)

೧. ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ವಿಧಗಳು	೭
* ವಿಜ್ಞಾನವು ಅನ್ನದಲ್ಲಿನ ಸಾತ್ವಿಕತೆಯ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ !	೧೦
೨. ಆಹಾರದ (ಅನ್ನದ) ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ವಿಧಗಳು	೧೧
೩. ಶಾಕಾಹಾರ	೧೭
* ವನಸ್ಪತಿಜನ್ಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಶಾಕಾಹಾರವೆಂದು ಏಕೆ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ ?	೨೨
* ಹಾಲು, ನೀರು, ವಾಯು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಗಳಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳನ್ನು ಶಾಕಾಹಾರವೆಂದು ಏಕೆ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ?	೨೨
೪. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಸಾತ್ವಿಕ ಅನ್ನವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರ ಮಹತ್ವ	೨೩
೫. ಸಂತರಿಂದ (ಉನ್ನತರಿಂದ) ದೊರೆತ ಅಥವಾ ಅವರ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಸಾದ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನುಭೂತಿಗಳು	೨೭
೬. ಶಾಕಾಹಾರಿ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಆಹಾರ	೩೬
* ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಅಥವಾ ಶಾಕಾಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆ	೪೩
೭. ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಾಧನೆಯ ಚೊತೆ ನೀಡಿ !	೫೬
೫ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿನ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ !	೫೭
೫ ಸಂಕಲನಕಾರರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಮತ್ತು ಇತರ ಮಾಹಿತಿ	೬೧

### ಪರಾತ್ಪರ ಗುರು ಡಾ. ಜಯಂತ ಆರವಲೆಯವರ

**‘ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ’ ಎಂಬ ಬಿರುದಿನ ಕುರಿತಾದ ವಿವೇಚನೆ !**

೧೩.೭.೨೦೨೨ ರಿಂದ ‘ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಜೀವನಾಡಿಪಟ್ಟಿ’ಯ ವಾಚನದ ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದ ಸಪ್ತರ್ಷಿಗಳ ಆಜ್ಞೆಯಂತೆ ಪರಾತ್ಪರ ಗುರು ಡಾ. ಆರವಲೆಯವರನ್ನು ‘ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ’ ಎಂದು ಸಂಬೋಧಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ‘ಪ.ಪೂ. (ಪರಮ ಪೂಜ್ಯ)’ ಮತ್ತು ‘ಪರಾತ್ಪರ ಗುರು’ ಎಂಬ ಬಿರುದುಗಳಿಂದ ಸಂಬೋಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕನುಸಾರ ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥದ ಮುಖಪುಟದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕವಿರುವ ಕಡೆ ಹೀಗೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ.

## ೫ ————— ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯ ಸಮಾನ ಮನೋಗತ ————— ೫

‘ಶರೀರಮಾದ್ಯಂ ಖಿಲು ಧರ್ಮಸಾಧನಮ್ |’ ಅಂದರೆ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಶರೀರವೇ ನಿಜವಾದ, ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಈಶ್ವರಪ್ರಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮನುಷ್ಯಜನ್ಮದ ಅಂತಿಮ ಧ್ಯೇಯವಾಗಿದೆ, ಆದುದರಿಂದ ಶರೀರವು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಶರೀರವು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು ಆಹಾರ ಉತ್ತಮವಾಗಿರಬೇಕು, ಆಹಾರವು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸಾತ್ವಿಕ ವಾಗಿದ್ದರೆ ಶರೀರದ ಸತ್ತ್ವಗುಣವೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸತ್ತ್ವಗುಣ ವೃದ್ಧಿಯಾದರೆ ಈಶ್ವರಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ಧ್ಯೇಯವು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಸತ್ತ್ವಗುಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಆಹಾರವು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ವಿಮರ್ಶೆಯನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಸಾತ್ವಿಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಮೋಗುಣಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಾಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ನಿಖರವಾಗಿ ಏನೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಪೋಟೇನ್ಸ್, ವಿಟಮಿನ್ಸ್, ಕ್ಯಾಲೋರಿಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಹೊರತು ಅವರ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಬೇರೆ ಏನೂ ಹೊಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಮತ್ತು ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹಾಗೂ ಈ ಘಟಕಗಳ ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಾತ್ಮವು ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಸಾತ್ವಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಇಂತಹ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಒತ್ತುಕೊಟ್ಟು ಹೇಳಬೇಕೆಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂದು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳ ಮೂಲವೇ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ‘ವಿಷಮ ಆಹಾರ’ದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ‘ವಿಷಮ ಆಹಾರ’ವೆಂದರೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಹಿತಕರವಾಗಿರುವ ಎರಡು ಅಥವಾ ಎರಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು. ಉದಾ. ಹಾಲು, ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು, ಈ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಅನೇಕ ವಿಷಮ ಆಹಾರಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ತಾಮಸಿಕ ಆಹಾರದಿಂದಾಗುವ ಹಾನಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ, ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಸಮಾಜದ ಜೀವನ ಸುಖಮಯವಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಸತ್ತ್ವಗುಣಗಳಾಗುವ ಇಚ್ಛೆಯುಂಟಾಗಲಿ ಎಂದು ಶ್ರೀ ಗುರುಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ! - ಸಂಕಲನಕಾರರು