

श्रीमद् भगवद् गीता

सत्संग 71

अध्याय - 17, श्लोक 8-13/28

सात्त्विक-राजसिक-तामसिक भोजन के प्रकार

जगत में यह प्रचलित सूक्ति है कि 'जैसा अन्न वैसा मन'। हम जिस प्रकार का भोजन खाते हैं हमारे आचार-विचार भी उसी प्रकार के होने लग जाते हैं। श्रीमद् भगवद् गीता के इस सत्संग में श्री बेन प्रभु ने बड़ी ही स्पष्टता से सात्त्विक-राजसिक-तामसिक आहार के विषय को हमें समझाया जिसके मुख्य बिंदु यहाँ लिखे जा रहे हैं।

सात्त्विक आहार (Nourishing Food)

1. नट्स और बीज (Nuts and seeds)

- बादाम (Almonds), अखरोट (walnuts), पिस्ता (pista), काजू (cashew)
- तुलसी प्रजाति बीज (chia seeds - to be taken in soaked liquid), अलसी (flax seeds), कद्दू के बीज (pumpkin seeds), अनार बीज (pomegranate seeds), quinoa seeds, तिल (sesame seeds)

2. फल (Fruits)

- मौसमी और प्रादेशिक (All seasonal and regional)

3. दूध (Milk)

- खुले क्षेत्र में दूध दोहन का कार्य होना चाहिए (To be obtained from an animal that has spacious outdoor environment).
- पाशविक हिंसा से रहित होना चाहिए (Without harming the animals).
- कृत्रिम वीर्यरोपण से रहित होना चाहिए (Without artificial insemination).

4. सब्जियाँ (Vegetables)

- तीखी गंध की सब्जियाँ सात्त्विक नहीं होती (Vegetables that don't have strong smells (like onion, garlic etc.) are considered sattvic).

- कीचड़ में उगती सब्जियाँ जैसे मशरूम आदि भी सात्विक नहीं होतीं (Vegetables grown in marshy land and underground are also not sattvic eg. mushroom, potato etc).

5. अनाज (Grains)

- गेहूँ (wheat), जुई (oats, barley), बाजरा (pearl millet)
- आजकल हर कोई तरह तरह की ब्रेड का भोजन कर रहा है पर स्मरण रहे कि कच्ची ब्रेड सदा ही तामसिक मानी जाएगी। यदि कोई भी ब्रेड खानी हो तो उसे सेंक कर खाने से उसका स्वभाव राजसिक माना जाता है। (Now-a-days everyone is eating several varieties of breads but always remember that bread of any type is always considered taamsik. When you roast the bread it turns into raajsik but it can never be saatvic.)

6. दाल (Pulses & Lentils)

- मूँग दाल सबसे सात्विक मानी जाती है (Most saatvic is yellow lentils).
- सामान्य नियम यह है कि जितना छोटा दाना होता है उतना सात्विक होता है। जैसे जैसे दाना बड़ा होता है उसका गुण बदल कर रजस और तमस की तरफ़ जाता है। (The general rule defines that smaller the grain more sattvic it is. As the grain gets bigger it turns into rajsik and taamsik).

7. मीठा (Sweetners)

- शहद (honey), गुड़ (jaggery), मिश्री (raw sugar)
- अप्राकृतिक मीठे में stevia बाक़ी सभी से अधिक सात्विक है क्योंकि इसका उद्गम प्राकृतिक है। (In artificial sweetners stevia is preferred over any other because of its natural source).

8. मसाले (Spices)

- तुलसी (basil), धनिया (coriander), ईलाइची (cardamom), दालचीनी (cinnamon), ज़ीरा (cumin), सौंफ़ (fennel), मेथी (fenugreek), ताज़ा अदरक (fresh ginger), हल्दी (turmeric),
- नमक (salt in moderation) सात्विक भोजन के लिए पहाड़ी नमक का उपयोग होता है, iodised salt सात्विक नहीं माना जाता।

राजसिक आहार (Stimulating Food)

जो भी शक्ति वर्धक या उत्तेजना वर्धक आहार सामग्री है वह सभी राजसिक आहार कहलाती हैं। Example, Tea, coffee, all aerated drinks like cola, dark chocolates, energy drinks. All stimulating foods are considered Raajsik in nature.

तामसिक आहार (Sedative food)

जो भी खाद्य सामग्री हमें तमस यानि आलस्य, प्रमाद, निद्रा, अविचार आदि में ले जाए वे सभी तामसिक माने जाते हैं। जैसे -

- संसाधित व डिब्बों में बंद आहार (processed and canned food)
- खमीर से बने खाद्य पदार्थ जैसे ढोकला, इडली (fermented food items like dhokla, idli etc)
- सभी प्रकार की मदिरा (all types of alcoholic beverages like wine, beer, whisky etc)
- अत्यंत तीखे, चरपरे खाद्य पदार्थ (very spicy, salted food items)

SRM के भक्त समुदाय के लिए पाँच नियम - सात्विक आहार की परिधि में रहने के लिए List of 5 rules for SRM devotees to stay in the circle of Sattvik diet

Rule 1

- तामसिक भोजन का निम्नतम उपयोग और तले हुए packed food (भुजिया वगै) की मात्रा कम से कम हो।
- Minimum usage of taamsik food along with minimum usage of packed food (eg. bhujia, chips etc).

Rule 2

- भक्त का भोजन २४ मिनट के दरमियान पूरा हो जाना चाहिए।
- Meals to be completed within 24 minutes.

Rule 3

- भोजन बनाने की प्रक्रिया ३ घंटे के भीतर संपन्न होनी चाहिए।
- The preparation time of meals should be restricted within 3 hours.

Rule 4

- हफ्ते में एक बार एक-भोजन में मात्र फलाहार ही होना चाहिए। अथवा १५ दिनों में एक बार केवल फलाहार करें। तात्पर्य इतना है कि उस दिन राजसिक व तामसिक भोजन का कम से कम उपयोग हो। एकादशी के व्रत की महिमा यही थी कि आहार की सात्विकता का भाव बना रहे।
- Once in a week, devotee must eat only fruit meal (any one major meal). Otherwise, one can also go on fruit diet once in every 15 days. This is to refrain ourselves from eating raajsik or taamsik food once in a week or 15 days. This is observed as 'ekadashi vrat' in our culture since yogic times.

Rule 5

- पके हुए भोजन में ऊपर से अन-पका द्रव्य नहीं डालना। यानि पके हुए भोजन में यदि नमक/चीनी कुछ भी कम है तो ऊपर से नहीं डालना। इससे भोजन का सात्विक गुण धर्म बदल जाता है।
- The devotee should not sprinkle uncooked spices or anything over cooker food. This immediately converts the nature