

ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವ

೫

೫

ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯ ಸಮಾನ ಮನೋಗತ

‘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 ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುದರಿಂದಿಗೆ ಸಾತ್ವಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಶರೀರದ ಸತ್ವಗುಣವೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸತ್ವಗುಣ ವೃದ್ಧಿಯಾದರೆ ಈಶ್ವರಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ಧ್ಯೇಯವು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಸತ್ವಗುಣವನ್ನು 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. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಾಹಾರವು ಮನುಷ್ಯನ ಆಹಾರವಲ್ಲ. ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನು ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಮನುಷ್ಯನಿಗಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಿಲ್ಲ. ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರತಜ್ಞರು ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಾಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ನಿಖರವಾಗಿ ಏನೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರೋಟೀನ್ಸ್, ವಿಟಮಿನ್ಸ್, ಕ್ಯಾಲೋರಿಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಹೊರತು ಅವರ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಬೇರೆ ಏನೂ ಹೊಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮದ್ಯವು ಆಹಾರಪದಾರ್ಥವಾಗಿಲ್ಲ. 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 ಮತ್ತು ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಸಮಾಜದ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಖಮಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಸತ್ವಗುಣಗಳಾಗುವ ಇಚ್ಛೆಯುಂಟಾಗಲಿ ಎಂದು ಶ್ರೀ ಗುರುಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ! - ಸಂಕಲನಕಾರರು

೫

೫

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

(ಕೆಲವು ಮಹತ್ವದ ಅಂಶಗಳನ್ನು '*' ಈ ಗುರುತಿನಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.)

೧. ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ವಿಧಗಳು	೧೯	
* ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವನ್ನೇಕೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು ?	೧೯	
* ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ಮೊದಲ ಮೂರೂವರೆ ತಿಂಗಳುಗಳ ಆಹಾರ	೨೩	
* ಸಾತ್ವಿಕ ಅನ್ನದ ವಿಧಗಳು	೨೩	
* ಸಾತ್ವಿಕ ಸ್ತ್ರೀಯು ತಯಾರಿಸಿದ ಅನ್ನ	* ನೈವೇದ್ಯದ ಅನ್ನ	೨೪
* ತುಪ್ಪ ಬಡಿಸಿದ ಆಹಾರ	* ಸಂತರ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿನ ಅನ್ನ	೨೪
* ವಿಜ್ಞಾನವು ಅನ್ನದಲ್ಲಿನ ಸಾತ್ವಿಕತೆಯ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ !	೨೬	
೨. ಆಹಾರದ (ಅನ್ನದ) ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ವಿಧಗಳು	೨೬	
* ಆಹಾರದ ಎರಡು ಅಂಗಗಳು (ಸಮ ಮತ್ತು ವಿಷಮ ಆಹಾರ)	೨೬	
* ಸಾತ್ವಿಕ, ರಾಜಸಿಕ, ತಾಮಸಿಕ ಮತ್ತು ರಾಕ್ಷಸೀ ಆಹಾರ (ಅನ್ನ)	೩೦	
* ಸಾತ್ವಿಕ, ರಾಜಸಿಕ ಮತ್ತು ತಾಮಸಿಕ ಆಹಾರದಿಂದ ದೇಹದ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮ	೩೧	
೩. ಶಾಕಾಹಾರ	೩೨	
* ಶಾಕಾಹಾರದ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ	೩೩	
* 'ಮನುಷ್ಯನು ಶಾಕಾಹಾರಿ'ಯಾಗಿದ್ದರೆ ಹೇಗೆ ಧರ್ಮಪಾಲನೆಯಾಗುತ್ತದೆ ?	೩೪	
* ಶಾಕಾಹಾರದಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಘಟಕಗಳ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮ	೩೪	
* ಶಾಕಾಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಟೀಕೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಖಂಡನೆ	೩೫	
* ವನಸ್ಪತಿಜನ್ಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಶಾಕಾಹಾರವೆಂದು ಏಕೆ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ ?	೩೬	
* ಹಾಲು, ನೀರು, ವಾಯು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಗಳಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳನ್ನು ಶಾಕಾಹಾರವೆಂದು ಏಕೆ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ?	೩೭	
೪. ಸಂತರಿಂದ (ಉನ್ನತರಿಂದ) ದೊರೆತ ಅಥವಾ ಅವರ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಸಾದ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನುಭೂತಿಗಳು	೩೮	
೫. ಶಾಕಾಹಾರಿ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಆಹಾರ	೪೭	
* ಚರ ಸಜೀವ ಮತ್ತು ಅಚರ ಸಜೀವ ಇವುಗಳಿಂದ ಶಾಕಾಹಾರ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಾಹಾರವು ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ	೪೭	
* ನೀವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಶಾಕಾಹಾರಿಗಳೇ ?	೪೯	

- * ಶಾಕಾಹಾರಿ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿನ ತ್ರಿಗುಣ, ಕಾರ್ಯನಿರತ ತತ್ವದ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಸ್ತರ, ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ, ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮ, ಕರ್ಮಫಲನ್ಯಾಯ, ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಫಲಪ್ರಾಪ್ತಿ ೫೧
- * ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಅಥವಾ ಶಾಕಾಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆ ೫೪
- * 'ಇಲೆಕ್ಟ್ರೋಸೊಮ್ಯಾಟೋಗ್ರಾಫಿಕ್' ಸ್ಯಾನಿಂಗ್ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಶಾಕಾಹಾರ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯೋಗ ೫೫

೬. ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಾಧನೆಯ ಜೊತೆ ನೀಡಿ! ೬೩

ಧರ್ಮದ ಅಧ್ಯಯನಕಾರರಲ್ಲ ವಿನಂತಿ

**‘ಗ್ರಂಥದಲ್ಲ ಮುದ್ರಿಸಿದ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಸಿಗುವ
ವಿನೂತನ ಜ್ಞಾನವು ಯೋಗ್ಯವೋ ಅಯೋಗ್ಯವೋ ?,
ಹಾಗೆಯೇ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಸಿಗುವ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣ ಅನುಭೂತಿ’
ಇವುಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ !**

‘ಇಂದಿನವರೆಗೆ ಯುಗಯುಗಗಳಲ್ಲಿನ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗದ ವಿನೂತನ ಜ್ಞಾನವು ಈಶ್ವರನ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಸನಾತನದ ಕೆಲವು ಸಾಧಕರಿಗೆ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಜ್ಞಾನವು ಹೊಸದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹಳೆಯ ಗ್ರಂಥಗಳ ಆಧಾರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಜ್ಞಾನವು ‘ಯೋಗ್ಯವೋ ಅಯೋಗ್ಯವೋ ?’ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ‘ಆ ಜ್ಞಾನವು ಯೋಗ್ಯವೋ ಅಯೋಗ್ಯವೋ ?’ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಬರುವ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣ ಅನುಭೂತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ (ಉದಾ. ಉಚ್ಚಲೋಕ, ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳು ಇವುಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಅನುಭೂತಿಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ) ಧರ್ಮದ ಅಧ್ಯಯನಕಾರರು ನಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ನೂತನ ಯೋಗ್ಯ ಜ್ಞಾನದ ಲಾಭವಾಗುವುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ‘ಅಯೋಗ್ಯವೇನು ?’ ಎಂಬುದೂ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಧರ್ಮದ ಅಧ್ಯಯನಕಾರರಿಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ವಿನಂತಿಸುತ್ತೇವೆ.’
- ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಖರೀದಿಸುವ ವಾಚಕರಿಗೆ ವಿನಂತಿ !

ಸನಾತನದ ಹೊಸ ಗ್ರಂಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ -
E-mail : chaitanya.grantha@gmail.com ಮೊಬೈಲ್ : ೯೩೪೨೫೯೯೨೯೯

ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥ ಮತ್ತು ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು - SanatanShop.com