

ஸாத்வீக உணவின் மஹத்துவம்

(Importance of a sattvik diet - Tamil)

卍 — நூல் தொகுப்பின் பொதுவான முன்னுரை — 卍

‘சரீரமாத்யம் கலுதர்ம ஸாதனம்’, அதாவது ‘ஸாதனை செய்வதற்கு உடலே, உண்மையான உன்னத கருவியாகும்’ என்பதே இதன் அர்த்தம். இறைவனை அடைவது என்ற மனிதப்பிறவியின் லக்ஷியம் நிறைவேற மனிதனுக்கு உடல் மிகவும் அவசியம். உடல் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு உணவு ஊட்டச்சத்துடன் இருப்பது அவசியம். ஊட்டச்-சத்துடன் கூட ஸாத்வீக உணவாக இருப்பின் உடலில் ஸத்வ குணம் ஏற்படுவது சலபமாகிறது. உடலில் ஸாத்வீகத் தன்மை நிறையும்போது இறைவனை அடைவது சாத்தியமாகிறது. ஸத்வ குணம் அதிகமாவதற்கு ஸாத்வீக உணவு எந்த அளவு முக்கியமானது என்பது பற்றிய விவரங்கள் இந்த நூலில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

ஸாத்வீக உணவால் நம் உடல், மனம் மற்றும் புத்தி ஸாத்வீக-மாகின்றன. மாமிசம் மற்றும் மது அருந்துவதால் நம் தமோ குணம் அதிகமாகின்றன. உண்மையில் மாமிச உணவு மனிதனுக்குரிய உணவே அல்ல. நவீன உணவு நிபுணர்கள், சைவ உணவு சிறந்ததா அல்லது அசைவ உணவு சிறந்ததா என்று தெளிவாகக் கூறுவதில்லை. மது பானத்தை உணவு வகையிலேயே சேர்க்க முடியாது. இந்நூலில் அசைவ உணவு மற்றும் மது பானத்தின் தீய விளைவுகளோடு கூட அவற்றின்மூலம்தீயசக்திகளால் ஏற்படும் பாதிப்பும் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

இன்றைய நவீன வைத்திய முறையால் சில நோய்களுக்கான மூல காரணத்தை கண்டுபிடிக்க முடிவதில்லை. இந்த நோய்கள் சம்பந்தமாக ‘விரோத உணவுகள்’ பற்றி கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். ‘விரோத உணவுகள்’ என்பது உடலுக்கு தீமை விளைவிக்கும் இரு அல்லது பல உணவுகளின் சேர்க்கை ஆகும். உதாரணம் – பால் சாதமும் உட்பும். இது போன்ற விரோத உணவு சேர்க்கையின் பல உதாரணங்கள் இந்த நூலில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

ஸாத்வீக உணவின் மஹத்துவம் மற்றும் தாமஸீக உணவால் ஏற்படும் தீமைகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு ஏற்படுமானால் தனிமனிதன் மற்றும் சமூகத்திற்கு பெரும் நன்மை விளையும். ஸாத்வீக உணவை உட்கொண்டு ஸத்வ குணத்தை வளர்த்துக் கொள்ளும் தீவிர ஆர்வம் எல்லோருக்கும் ஏற்பட வேண்டும் என்பதே ஸ்ரீகுரு சரணங்களில் செய்யப்படும் பிரார்த்தனை. - தொகுத்தவர்

卍

卍

அட்டவணை

(சில முக்கிய குறிப்புகள் ‘*’ சின்னத்தின் மூலம் காட்டப்பட்டுள்ளது)

1. ஸாத்வீக உணவின் மஹத்துவமும் வகைகளும்	21
* கர்ப்பவதிகள் ஸாத்வீக உணவை உட்கொள்வதன் முக்கியத்துவம்	22
* கர்ப்பவதிகக்கு முதல் மூன்று மாதங்களுக்கேற்ற உணவு	25
* ஸாத்வீக உணவின் வகைகள்	26
* ஸாத்வீகமான பெண்ணால் சமைக்கப்பட்ட அன்னம்	26
* நைவேத்திய அன்னம்	27
* நெய் சேர்க்கப்பட்ட உணவு	27
* மஹானின் ஆச்ரமத்திலுள்ள உணவு	27
* உணவிலுள்ள ஸாத்வீகத் தன்மை பற்றி நவீன விஞ்ஞானம் சிந்திப்பதில்லை!	28
2. உணவின் அங்கங்களும் வகைகளும்	29
* உணவின் இரு அங்கங்கள் (ஸம உணவு மற்றும் விஷம உணவு)	29
* ஸாத்வீக, ராஜஸீக மற்றும் தாமஸீக மற்றும் அசுர உணவு	33
* ஸாத்வீக, ராஜஸீக மற்றும் தாமஸீக உணவால் மனிதனின் உடலில் ஏற்படும் பரிணாமம்	35
3. சைவ உணவு	36
* சைவ உணவின் மஹத்துவமும் உன்னதமும்	37
* மனிதர்கள் ‘சைவ உணவை உட்கொள்வது’ என்பது எப்படி தர்மவழி நடப்பதாகும்?	38
* சைவ உணவு சிலவற்றின் சிறப்புகள் மற்றும் பலன்கள்	39
* சைவ உணவை பற்றிய குற்றச்சாட்டு மற்றும் அதன் விளக்கம்	39
* தாவரங்களிடமிருந்து கிடைக்கும் உணவு ஏன் சைவ உணவாக கருதப்படுகிறது?	41

* பால், தண்ணீர் மற்றும் காற்றில் நுண் கிருமிகள் நிறைந்திருந்தாலும் இவை சைவ உணவாகக் கருதப்படும் காரணம்	42
4. மஹான்கள் அல்லது அவர்களின் ஆச்ரமங்களிலிருந்து கிடைத்த பிரஸாதமும் அதனால் கிடைத்த அனுபூதியும்	43
* மஹான்கள் சம்பந்தமான அனுபூதிகளில் உள்ள சாதாரண நியதிகள்	43
* ஆச்ரமத்தில் உட்கொள்ளப்படும் குரு பிரஸாதத்தைப் பற்றி சில குறிப்புகள்	48
* வெளி உணவு மற்றும் ஆச்ரம உணவில் உள்ள வித்தியாசம்	50
5. சைவ மற்றும் அசைவ உணவுகள்	54
* நகரும் உயிருள்ள பொருட்களா அல்லது நகராத உயிருள்ள பொருட்களா என்பதை பொறுத்தே சைவ அல்லது அசைவ உணவு நிர்ணயிக்கப்படும்	54
* 'பிராணிகளைக் கொன்று கிடைக்கும் மாமிசம், மீன் போன்ற உணவுகள், தேஜ தத்துவம் இல்லாதவை.'	55
* நீங்கள் உண்மையில் சைவரா?	56
* சுய விருப்பத்திற்கேற்ப 'மாமிச உணவு அவசியம் தேவை' என மனுஸ்மருதியை திரித்துக் கூறும் ஒரு வக்கீல்!	57
* சைவ உணவு மற்றும் அசைவ உணவிலுள்ள மூன்று குணங்கள், செயல்பாட்டிலுள்ள தத்துவம் மற்றும் சக்தியின் நிலை, சிறப்பம்சம், உட்கொள்வதால் ஏற்படும் பரிணாமம், கர்மவினைப் பலன்கள், தீய சக்திகளால் பாதிப்பு மற்றும் நன்மைகள்	58
* ஸாதனை செய்ய ஆரம்பிக்கும்போது சைவ உணவு, அசைவ உணவு பழக்கத்தில் ஏற்படும் மாறுதல்	61
* 'எலக்ட்ரோஸோமடோக்ராபிக்' ஸ்கானிங் உபகரணத்தை உபயோகித்து சைவ மற்றும் அசைவ உணவு உட்கொள்வதைப் பற்றி செய்யப்பட்ட பரிசோதனை	62
6. ஸாத்வீக உணவை ஸாதனையோடு இணையுங்கள்	71