

ग्रंथमालिका 'आचारधर्म' : सात्त्विक आहार - खंड ८

भोजनाच्या वेळचे आणि नंतरचे आचार

मराठी (Marathi)

संकलक

हिंदु राष्ट्राच्या स्थापनेचा उद्घोष करणारे
सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवले

सूक्ष्म-ज्ञानप्राप्तकर्ते

श्रीचित्शक्ति (सौ.) अंजली मुकुल गाडगीळ आणि अन्य



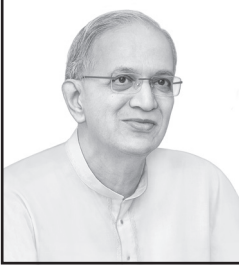
सनातन संस्था

सनातनच्या ग्रंथसंपदेचे अद्वितीयत्व !

सनातनच्या बहुतांशी ग्रंथांतील सुमारे २० टक्के लिखाण हे 'सूक्ष्मातून प्राप्त झालेले दिव्य ज्ञान' असून ते पृथ्वीवरील उपलब्ध ज्ञानाच्या तुलनेत अनोखे आहे !

ग्रंथाच्या संकलकांचा परिचय

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत आठवले यांच्या आध्यात्मिक संशोधनकार्याचा संक्षिप्त परिचय



१. 'ईश्वरप्राप्तीसाठी कला' याविषयी मार्गदर्शन आणि संगीत, नृत्य इत्यादी कलांचे सात्त्विक सादरीकरण करण्याविषयी संशोधन
२. आचारपालनातील कृती, धार्मिक कृती आणि बुद्धीअगम्य घटना यांचे वैज्ञानिक उपकरणांद्वारे संशोधन
३. शारीरिक आणि मानसिक, तसेच वाईट शक्तींच्या त्रासांवरील उपायपद्धतींविषयी संशोधन
४. २१.११.२०२३ पर्यंत २ बालक-संतांची, तसेच ६० टक्क्यांहून अधिक आध्यात्मिक पातळी असलेल्या २२९ अन् अन्य ९०८ दैवी बालकांची ओळख समाजाला करून दिली आहे. दैवी बालकांविषयी संशोधनही चालू आहे.
५. स्वतःचा (सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले यांचा) देह, स्वतःच्या वापरातील वस्तू यांच्यातील दैवी पालटांविषयी संशोधन अन् स्वतःच्या महामृत्यूयोगाचा संशोधनात्मक अभ्यास

(संपूर्ण परिचयासाठी वाचा - www.Sanatan.org)

*** सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले यांचे साधकांना आश्वासन ! ***

रुथूल देहा असे स्थळकाळाची मर्यादा ।

कैसे असू सर्वदा सर्वा ठायी ॥

सनातन धर्म माझे नित्य रूप ।

त्या रूपे सर्वत्र आहे सदा ॥ - जयंत आठवले २१/०१/२०२३

१५.५.१९९९

सनातनच्या सूक्ष्म-ज्ञानप्राप्तकर्त्या साधकांचे अद्वितीयत्व !



श्रीचितशक्ति (सौ.)
अंजली मुकुल गाडगीळ

सूक्ष्म-ज्ञानप्राप्तकर्ते साधक पृथ्वीवर कुठेही उपलब्ध नसलेले अध्यात्मातील विविध विषयांवरील सखोल अध्यात्मशास्त्रीय ज्ञान सूक्ष्मातून मिळवतात. वर्ष २००३ पासून त्यांना मिळणारे हे ज्ञान सनातनच्या साधारणपणे ६० हून अधिक ग्रंथांत घेतले आहे. ईश्वराकडून मिळणारे हे ज्ञान ग्रहण करण्यासाठी त्या साधकांना वार्डेट शक्तींच्या आक्रमणांनाही तोंड द्यावे लागते. असे असले, तरी गुरुकृपेच्या बळावर ते ही सेवा करतच आहेत.

अनुक्रमणिका

(काही वैशिष्ट्यपूर्ण मथळे खाली दिले आहेत.)

- | | |
|--|----|
| १. जेवणातील काही पदार्थ आणि त्यांचे महत्त्व | ९ |
| १ आ. वरण-भात आणि त्यावर 'अन्नशुद्धी' म्हणून तूप वाढणे | ९ |
| २. भोजनाशी संबंधित आचार (प्रत्यक्ष कृती) | १३ |
| ३. भोजनाच्या वेळच्या आचारांमागील शास्त्र | २१ |
| ३ आ. उजव्या हाताने भोजन का करावे ? | २२ |
| ३ इ. घास घेतांना पाचही बोटांचा वापर का करावा ? | २३ |
| ३ ए. प्रत्येक घास अनेकदा (३२ वेळा) चावून का खावा ? | ३१ |
| ३ ऐ २. खरकट्या हाताने पाणी का पिऊ नये ? | ३२ |
| ३ ऐ ३. जेवतांना मध्ये मध्ये पाणी का प्यावे ? | ३२ |
| ३ ओ. 'जेवतांना डाव्या हाताने घेतलेले अन्नपदार्थ उष्टे होतात', असे म्हणण्याचे कारण आणि दुसऱ्याने अन्न वाढण्याचे महत्त्व | ३५ |

- ३ औ. भोजन झाल्यावर अन्न शिल्लक ठेवणे किंवा न ठेवणे ३६
- ३ अं. जेवतांना हे करावे ! ३८
- ३ अं ३. प्रत्येक घासासमवेत देवाचे नाव घ्यावे. ३९
- ३ क. जेवतांना हे करू नये ! ४३
- ३ क ४. जेवतांना तोंडाचा ध्वनी (आवाज) करू नये. ४२
- ३ क ९. जेवत्या ताटात बोटाने लिहू नये. ४८
- ३ क १०. जेवतांना मध्येच उठून जाऊ नये. ४८
- ३ क १२. जेवतांना स्वतःच्या ताटातील अन्न दुसऱ्याला देऊ नये. ४९
- ३ क १३. एकाच ताटातून दोन जिवांनी एकत्र अन्न खाऊ नये. ५०
- ३ क १४. अन्नात केस असेल, तर ते अन्न खाऊ नये. ५१
- ३ क १६. भोजनानंतर ताटात हात धुऊ नयेत. ५१
- ३ क १७. पंगतीतील सर्वांचे जेवण पूर्ण झाल्याविना पंगतीतून उठू नये. ५२
४. भोजनानंतरच्या आचारांमागील शास्त्र ५४
- ४ आ. जेवण झाल्यानंतर गुळण्या का कराव्यात ? ५४
- ४ उ. जेवण झाल्यानंतर बडीशेप किंवा विडा का खावा ? ५६
- ४ ऐ २. भोजन झाल्यावर केस कापू नयेत. ६२
- ४ ऐ ३. भोजन झाल्यावर स्नान करू नये. ६२
५. सेवन करत असलेल्या आहाराचे रूपांतर ६३
६. पन्नास टक्क्यांपेक्षा जास्त आध्यात्मिक पातळी असलेल्या जिवांनी भोजनविषयक आचारांचे पालन करावे कि नाही ? ६३
- ५ संकलकांचा वैज्ञानिक दृष्टीकोन आणि अन्य माहिती ६५

॥

मुखपृष्ठ संकल्पना

॥

प्रस्तुत ग्रंथाच्या मुखपृष्ठावर एक स्त्री तिचा उजवा गुडघा (पाय)पोटाशी (अंगाशी) घेऊन जेवायला बसल्याचे दर्शविले आहे. आजकालच्या स्त्रिया अशा पद्धतीने जेवायला बसतांना दिसत नसल्या, तरी स्त्रियांनी असे जेवायला बसणे आदर्श आहे. याचे अध्यात्मशास्त्रीय कारण पुढीलप्रमाणे आहे. उजवा गुडघा पोटाशी घेऊन बसण्यामुळे मणिपूरचक्र (नाभीस्थान) कार्यरत होण्यास साहाय्य मिळते. या स्थितीमुळे जिवाच्या रजोगुणी विचारांच्या वेगावरही नियंत्रण राहून 'जेवणे' ही क्रिया कुठल्याही त्रासदायक स्पंदनांची निर्मिती होण्यापासून मुक्त रहाते. यासाठी पूर्वीच्या काळी स्त्रिया स्वतःतील रजोगुणी कार्यकारी शक्तीवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी पूजा करतांना किंवा जेवायला बसतांना उजवा गुडघा पोटाशी घेऊन बसत. उजव्या हाताने जेवतांना तो हात पोटाशी घेतलेल्या उजव्या गुडघ्याला वळसा घालून बाहेरून न घेता उजव्या गुडघ्याच्या आतील बाजूने शरिरालगत घेण्याला महत्त्व आहे. (प्रस्तुत ग्रंथाचे मुखपृष्ठ पहावे.) त्यामुळे कार्यरत असलेल्या मणिपूरचक्रातून बाहेर पडणाऱ्या ऊर्जामंडलाच्या सहवासातच (संरक्षक-कवचामध्ये) अन्न ग्रहण केले जाते. जेवतांना उजवा हात गुडघ्याबाहेरून घेतला, तर संरक्षक-कवचाच्या बाहेर हात गेल्यामुळे वाईट शक्तींच्या आक्रमणाचे प्रमाण वाढू शकते; म्हणून जेवतांना शक्यतो उजव्या गुडघ्याच्या आतील बाजूने हात घेऊन जेवावे. तसे जेवल्याने नाभीचक्रातून प्रसारित होणाऱ्या ऊर्जामंडलाचा लाभ होऊन वाईट शक्तींच्या आक्रमणाची शक्यता अल्प झाल्यामुळे जेवण करणाऱ्या स्त्रीला चांगल्या शक्तीने युक्त असलेले जेवण मिळते.' - श्रीचित्शक्ति (सौ.) अंजली गाडगीळ

॥

॥

टीपा १. ग्रंथातील काही सूक्ष्म चित्रांत दर्शवलेल्या विविध स्पंदनांमुळे त्यातील मूळ रेखाचित्र सुस्पष्ट दिसत नाही. असे मूळ रेखाचित्रही संबंधित सूक्ष्म चित्रापूर्वी देण्यात आले आहे.

२. ग्रंथात काही सूत्रांच्या शेवटी मराठी किंवा इंग्रजी संकेतांक केवळ कार्यालयीन सोयीसाठी दिले आहेत.

प्रस्तुत ग्रंथात जेवणातील काही पदार्थ आणि त्यांचे महत्त्व, भोजनाच्या वेळच्या आचारांमागील (उदा. उजव्या हाताने जेवणे, काट्या-चमच्यापेक्षा हाताने जेवणे, वरण-भाताने जेवणास प्रारंभ करणे, शेवटी ताटात काही न टाकणे) आणि भोजनानंतरच्या आचारांमागील (उदा. बडीशेप किंवा विडा खाणे, दुपारी वामकुक्षी करणे) शास्त्र इत्यादींचे विवेचन केले आहे.

या विवेचनानुसार कृती करून सर्वांची सात्त्विकता वाढू दे आणि सेवन केलेल्या अन्नातून त्यांना राष्ट्र अन् धर्म यांसाठी कार्य करण्यासाठी शक्ती मिळू दे, ही श्री गुरुचरणी प्रार्थना ! - संकलक

परात्पर गुरु डॉ. जयंत आठवले यांच्या 'सच्चिदानंद परब्रह्म' या उपाधीविषयी विवेचन !

१३.७.२०२२ पासून 'सप्तर्षी जीवनाडीपट्टी'च्या वाचनाच्या माध्यमातून सप्तर्षींनी आज्ञा केल्याप्रमाणे परात्पर गुरु डॉ. आठवले यांना 'सच्चिदानंद परब्रह्म' ही उपाधी लावण्यात येत आहे. त्यापूर्वी त्यांना ग्रंथांमध्ये 'प.पू.' आणि 'परात्पर गुरु' या उपाध्यांनी संबोधले आहे. यानुसार ग्रंथाच्या मुखपृष्ठावर आणि ग्रंथात तसा तसा उल्लेख केला आहे.

सनातनच्या दोन सदगुरूंच्या नावांच्या आधी विशिष्ट आध्यात्मिक उपाधी लावण्यामागील कारण

जीवनाडीपट्टी-वाचनाद्वारे सप्तर्षींनी केलेल्या आज्ञेनुसार १३.५.२०२० पासून सदगुरु (सौ.) बिंदा नीलेश सिंगबाळ यांना 'श्रीसत्शक्ति (सौ.) बिंदा नीलेश सिंगबाळ' आणि सदगुरु (सौ.) अंजली मुकुल गाडगीळ यांना 'श्रीचित्शक्ति (सौ.) अंजली मुकुल गाडगीळ' असे संबोधले जात आहे. या संतद्वयी सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले यांच्या आध्यात्मिक उत्तराधिकारी आहेत.