

## विषयसूची

१. ग्रंथाचे संकलक आणि सूक्ष्म ज्ञानप्राप्तकर्ते यांचा परिचय	६
२. मुखपृष्ठ संकल्पना	८
३. मनोगत	९

## ग्रंथाची अनुक्रमणिका

(काही वैशिष्ट्यपूर्ण मथळे खाली दिले आहेत.)

१. जेवणातील काही पदार्थ आणि त्यांचे महत्त्व	११
१ आ. वरण-भात आणि त्यावर 'अन्नशुद्धी' म्हणून तूप वाढणे	११
२. भोजनाशी संबंधित आचार (प्रत्यक्ष कृती)	१५
३. भोजनाच्या वेळच्या आचारांमागील शास्त्र	२३
३ आ. उजव्या हाताने भोजन का करावे ?	२४
३ इ. घास घेतांना पाचही बोटांचा वापर का करावा ?	२५
३ ए. प्रत्येक घास अनेकदा (३२ वेळा) चावून का खावा ?	३३
३ ऐ २. खरकट्या हाताने पाणी का पिऊ नये ?	३४
३ ऐ ३. जेवतांना मध्ये मध्ये पाणी का प्यावे ?	३४
३ ओ. 'जेवतांना डाव्या हाताने घेतलेले अन्नपदार्थ उष्टे होतात', असे म्हणण्याचे कारण आणि दुसऱ्याने अन्न वाढण्याचे महत्त्व	३७
३ औ. भोजन झाल्यावर अन्न शिल्लक ठेवणे किंवा न ठेवणे	३८
३ अं. जेवतांना हे करावे !	४०
३ अं ३. प्रत्येक घासासमवेत देवाचे नाव घ्यावे.	४१

- ३ क. जेवतांना हे करू नये ! ४३
- ३ क ४. जेवतांना तोंडाचा ध्वनी (आवाज) करू नये. ४५
- ३ क ९. जेवत्या ताटात बोटाने लिहू नये. ५०
- ३ क १०. जेवतांना मध्येच उठून जाऊ नये. ५१
- ३ क १२. जेवतांना स्वतःच्या ताटातील अन्न दुसऱ्याला देऊ नये. ५२
- ३ क १३. एकाच ताटातून दोन जिवांनी एकत्र अन्न खाऊ नये. ५२
- ३ क १४. अन्नात केस असेल, तर ते अन्न खाऊ नये. ५३
- ३ क १६. भोजनानंतर ताटात हात धुऊ नयेत. ५४
- ३ क १७. पंगतीतील सर्वांचे जेवण पूर्ण झाल्याविना पंगतीतून उठू नये. ५५
४. भोजनानंतरच्या आचारांमागील शास्त्र ५७
- ४ आ. जेवण झाल्यानंतर गुळण्या का कराव्यात ? ५७
- ४ उ. जेवण झाल्यानंतर बडीशेप किंवा विडा का खावा ? ५९
- ४ ऐ २. भोजन झाल्यावर केस कापू नयेत. ६५
- ४ ऐ ३. भोजन झाल्यावर स्नान करू नये. ६५
५. सेवन करत असलेल्या आहाराचे रूपांतर ६६
६. पन्नास टक्क्यांपेक्षा जास्त आध्यात्मिक पातळी असलेल्या जिवांनी भोजनविषयक आचारांचे पालन करावे कि नाही ? ६६
- ५ संकलकांचा वैज्ञानिक दृष्टीकोन आणि अन्य माहिती ६८

सनातनच्या नवीन ग्रंथांविषयी जाणून घेण्यासाठी संपर्क करा -  
**prasarsahitya@gmail.com** किंवा भ्रमणभाष : ९३२२३९५३९७

‘सनातन’चे ग्रंथ ‘ऑनलाइन’ खरेदीसाठी उपलब्ध - [www.SanatanShop.com](http://www.SanatanShop.com)

## विषयसूचीतील क्रमांक ३

❧ ————— मनोगत ————— ❧

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

❧ ————— ❧

### सनातनच्या चैतन्यमय ग्रंथसंपदेची ठळक वैशिष्ट्ये !

- ❧ ग्रंथातील ७० टक्के लिखाण हे अन्य संदर्भग्रंथांतील लिखाण, साधकांना सूक्ष्मातून मिळालेले ईश्वरी ज्ञान इत्यादी स्वरूपाचे आहे, तर ३० टक्के लिखाण ग्रंथांचे संकलक परात्पर गुरु डॉ. आठवले यांना गुरुंच्या आशीर्वादामुळे आतून स्फुरलेले आहे.
- ❧ अध्यात्मातील प्रत्येक कृतीविषयी 'का अन् कसे ?' यांची शास्त्रीय उत्तरे !
- ❧ विज्ञानयुगातील वाचकांना सहज समजेल अशा आधुनिक वैज्ञानिक भाषेतील (उदा. टक्केवारी सांगणे) ज्ञान !
- ❧ अध्यात्मातील विविध गोष्टींच्या संदर्भात वैज्ञानिक उपकरणांद्वारे केलेले संशोधन, सूक्ष्म स्तरावरील प्रक्रिया दर्शवणारी चित्रे अन् लिखाण !
- ❧ साधनेविषयीचे तात्त्विक विवेचनच नव्हे, तर साधना कृतीत आणण्याविषयी मार्गदर्शन !