

# भोजनापूर्वीचे आचार

## विषयसूची

५	ग्रंथाच्या संकलकांचा परिचय आणि सूक्ष्म-ज्ञानप्राप्तकर्त्या साधकांचा परिचय !	६
५	मुखपृष्ठ संकल्पना	८
५	प्रस्तुत विषयाचे सामाईक मनोगत	९
५	आध्यात्मिक परिभाषेतील वैशिष्ट्यपूर्ण प्रस्तावना !	११

## ग्रंथाची अनुक्रमणिका

[काही वैशिष्ट्यपूर्ण सूत्रे (मुद्दे) ‘\*’ या चिन्हाने दर्शवली आहेत.]

१.	भोजन	१४
	१ अ. व्याख्या	१ आ. महत्त्व
२.	जेवणासंबंधीचे काही नियम, जेवणाच्या वेळा व त्यांचे महत्त्व	१४
	* आंगोळीच्या आधी का जेवू नये ?	१४
	* अन्नपचन झालेले असल्यासच का जेवावे ?	१५
	* सूर्यग्रहण अन् चंद्रग्रहण यांच्या काळात भोजन का करू नये ?	१५
	* गृहस्थ पती-पत्नी यांनी इतरांचे भोजन झाल्यानंतर का जेवावे ?	१६
	* जेवणानंतर किती घंट्यांनी (तासांनी) खावे ?	१८
	* शक्यतो दुपारी १२ वाजेपर्यंत सकाळचे आणि रात्री ९ च्या आत रात्रीचे जेवण का घ्यावे ?	१८
३.	पंचतत्त्वांच्या कार्यांचे दर्शक असलेल्या जेवतांना वापरण्यात येणाऱ्या वस्तू किंवा अवयव	२०
४.	भोजनाशी संबंधित आचार (प्रत्यक्ष कृती)	२१

५. भोजनापूर्वीच्या आचारांमागील शास्त्र	३१
* 'वैश्वदेव' करणे	३१
* देवाला अन्नाचा नैवेद्य दाखविणे	३१
* जेवायला बसण्याचे ठिकाण (जागा) कोणते असावे ?	३२
* जेवायला बसण्याची दिशा	३२
* जेवायला बसणाऱ्या व्यक्तीने करावयाची पूर्वसिद्धता	३५
* जेवायला बसणाऱ्या व्यक्तीसाठी करायची सिद्धता	३९
* पुरुषांनी मांडी घालून जेवायला का बसावे ?	५६
* स्त्रियांनी उजवा गुडघा पोटाशी घेऊन जेवायला का बसावे ?	५७
* जेवणाचे ताट (पान) वाढण्याची पद्धत	६३

परात्पर गुरु डॉ. आठवले यांच्या आध्यात्मिक उत्तराधिकारी सद्गुरु (सौ.) बिंदा सिंगबाळ आणि सद्गुरु (सौ.) अंजली गाडगीळ यांच्या नावांआधी विशिष्ट आध्यात्मिक उपाधी लावण्यामागील कारण

नाडीपट्टीवाचनाच्या (नाडीभविष्याच्या) माध्यमातून सप्तर्षी सनातनला मार्गदर्शन करतात. १३.५.२०२० या दिवशी सप्तर्षींनी सांगितले, 'यापुढे सद्गुरु (सौ.) बिंदा सिंगबाळ यांना 'श्रीसत्शक्ति (सौ.) बिंदा सिंगबाळ' आणि सद्गुरु (सौ.) अंजली गाडगीळ यांना 'श्रीचित्शक्ति (सौ.) अंजली गाडगीळ' असेच संबोधवे; कारण या नावांतून दोघीना देवीतत्त्व मिळेल, तसेच याचा लाभ त्यांच्या नावांचा उल्लेख करणाऱ्यांनाही होईल.' सप्तर्षींच्या आज्ञेनुसार तसे संबोधणे चालू केले आहे. यांच्या नावातील संबोधनाविषयी परात्पर गुरु डॉ. आठवले यांनी सांगितले, "श्रीसत्शक्ति' ही भगवंताच्या शाश्वत स्वरूपाशी संबंधित आहे आणि 'श्रीचित्शक्ति' ही भगवंताच्या वैश्विक ज्ञानाशी संबंधित आहे."

## ॥ ————— प्रस्तुत विषयाचे सामाईक मनोगत ————— ॥

चार-पाच दशकांपूर्वी कुटुंबातील सर्व जण जेवणापूर्वी हात-पाय आणि तोंड धुऊन, पाटावर मांडी घालून, 'वदनी कवळ घेता नाम घ्या श्रीहरीचे...' हा श्लोक उच्चारून एकाच वेळी जेवावयास बसत. या सर्वांना घरातील स्त्रिया जेवण वाढत. पाट-पाणी घेणे, पानात योग्य ठिकाणी योग्य अन्नपदार्थ वाढणे यांपासून ते उष्ठी काढून भूमीला शेण लावण्यापर्यंत सर्व कृती मुला-मुलींना शिकवल्या जात. आता मात्र एकत्र कुटुंबव्यवस्थेचा न्हास, आधुनिकतेचा प्रभाव आणि गतीमान जीवनशैली यांमुळे या सर्वांचा विचार कुठे होतो ? भोजनाशी संबंधित नित्य आचार स्वतः पाळणे आणि ते पुढच्या पिढीला शिकवणे जवळजवळ थांबलेच आहे.

भोजनाशी संबंधित आचार पाळणे का आवश्यक आहे ? 'जसा आहार, तसा विचार आणि जसा विचार, तसे कर्म', असे म्हटले जाते. कर्म जर उत्तम असेल, तरच जिवाची आध्यात्मिक उन्नती होऊ शकते; म्हणून आध्यात्मिक संस्कारांचे मूळही सात्त्विक आहारात दडले आहे. आहार सात्त्विक असण्याच्या जोडीलाच अन्नसेवनामागील भावही महत्त्वाचा आहे. 'अन्न हे ब्रह्मस्वरूप आहे', असे मानून ते 'देवाचा प्रसाद' म्हणून प्रार्थना आणि नामजप करत ग्रहण केल्याने ते एक पवित्र यज्ञकर्मच बनते. असे करणे, ही साधनाच आहे.

सध्या रज-तमोगुणांचे प्राबल्य असलेल्या वातावरणात अन्नाच्या माध्यमातून वाईट शक्तींचे आक्रमण होण्याचा धोकाही मोठा आहे. अन्न-सेवनामागे सात्त्विक भाव असण्याच्या जोडीलाच प्रत्यक्ष अन्न ग्रहण करण्याची कृतीसुद्धा अध्यात्मशास्त्राला धरून असल्यास वाईट शक्तींच्या आक्रमणांपासून अन्नाचे, तसेच जेवणाच्याचे रक्षण होते. असे रज-तम यांनी मुक्त असलेले पवित्र अन्न पचण्यास आणि अंगी लागण्यासही साहाय्यभूत ठरते.

भोजनाशी संबंधित आचारांचे प्रामुख्याने भोजनपूर्व आचार, भोजनाच्या वेळचे आचार आणि भोजनानंतरचे आचार, असे तीन भाग पडतात. स्वयंपाक सिद्ध (तयार) झाल्यावर देवतांना नैवेद्य दाखवणे, मांडी घालून

५

५

जेवायला बसणे, वरण-भाताने जेवणास प्रारंभ करणे, जेवणानंतर शतपावली करणे यांसारखे अनेक आचार या तीन भागांत अंतर्भूत आहेत. त्या सर्व आचारांमागील शास्त्र 'भोजनापूर्वीचे आचार' व 'भोजनाच्या वेळचे आणि नंतरचे आचार' या २ ग्रंथांत सांगितले आहे. 'टेबल-खुर्ची'वर बसून जेवणे, 'काट्या-चमच्या'ने खाणे, गप्पागोष्टी करत खाणे, उभ्या उभ्या खाणे किंवा पिणे यांसारख्या कृतींमागील अयोग्यताही अध्यात्मशास्त्रीय कारणमीमांसेसह स्पष्ट केली आहे.

अन्नसेवनामागील शास्त्र एकदा कळले की, घरीच नव्हे, तर बाहेर कोठेही अन्न ग्रहण करण्याची वेळ आली, तरी आचारांचे पालन करण्यास (उदा. जेवावयास आरंभ करण्यापूर्वी उपास्यदेवतेला हात जोडून प्रार्थना करणे, जेवणाच्या ताटाभोवती पाण्याचे मंडल घालणे) कोणाला लाज वाटणार नाही.

या ग्रंथांत सांगितलेल्या आचारांचे पालन करून भोजनाच्या माध्यमातून सर्वांची सात्त्विकता वाढू दे व सेवन केलेल्या अन्नातून त्यांना राष्ट्र अन् धर्म यांसाठी कार्य करण्यास शक्ती मिळू दे, ही श्री गुरुचरणी प्रार्थना ! - संकलक

टीपा १. ग्रंथात लिखाणात असलेला 'प.पू. डॉक्टर' वा 'डॉ. आठवले' असा उल्लेख संकलकांपैकी 'परात्पर गुरु डॉ. जयंत आठवले' यांच्याविषयी आहे.

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

३. विषय पूर्ण होण्याच्या दृष्टीने ग्रंथात अन्य संदर्भग्रंथ, तसेच लेखन यांतून काही सूत्रे घेतली आहेत. अशा सूत्रांच्या अंती लहान अक्षरांत कंसात संदर्भक्रमांक घातले आहेत. त्याचे विवरण ग्रंथाच्या शेवटी 'संदर्भसूची'मध्ये दिले आहे.

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

५

५