

भोजनापूर्वीचे आचार

अनुक्रमणिका

(काही वैशिष्ट्यपूर्ण सूत्रे '*' या चिन्हाने दर्शवली आहेत.)

१. भोजन	२१
१ अ. व्याख्या	२१
१ आ. महत्त्व	२१
२. जेवणासंबंधीचे काही नियम, जेवणाच्या वेळा व त्यांचे महत्त्व	२१
* आंघोळीच्या आधी का जेवू नये ?	२१
* अन्नपचन झालेले असल्यासच का जेवावे ?	२२
* सूर्यग्रहण अन् चंद्रग्रहण यांच्या काळात भोजन का करू नये ?	२२
* गृहस्थ पती-पत्नी यांनी इतरांचे भोजन झाल्यानंतर का जेवावे ?	२३
* जेवणानंतर किती घंट्यांनी (तासांनी) खावे ?	२५
* शक्यतो दुपारी १२ वाजेपर्यंत सकाळचे आणि रात्री ९ च्या आत रात्रीचे जेवण का घ्यावे ?	२५
३. पंचतत्त्वांच्या कार्याचे दर्शक असलेल्या जेवतांना वापरण्यात येणाऱ्या वस्तू किंवा अवयव	२७
४. भोजनाशी संबंधित आचार (प्रत्यक्ष कृती)	२८
५. भोजनापूर्वीच्या आचारांमागील शास्त्र	३८
* 'वैश्वदेव' करणे	३८
* देवाला अन्नाचा नैवेद्य दाखविणे	३८
* जेवायला बसण्याचे ठिकाण (जागा) कोणते असावे ?	३९
* जेवायला बसण्याची दिशा	३९
* जेवायला बसणाऱ्या व्यक्तीने करावयाची पूर्वसिद्धता	४२
* जेवायला बसणाऱ्या व्यक्तीसाठी करायची सिद्धता	४६
* पुरुषांनी मांडी घालून जेवायला का बसावे ?	६३
* स्त्रियांनी उजवा गुडघा पोटाशी घेऊन जेवायला का बसावे ?	६४
* जेवणाचे ताट (पान) वाढण्याची पद्धत	७०
* जेवणारी व्यक्ती उपस्थित नसल्यास ताट वाढून का ठेवू नये ?	७४
* जेवायला बसलेल्या व्यक्तीने म्हणावयाचा श्लोक	७५
* प्रार्थना करणे, तसेच भोजनाच्या वेळी ठेवावयाचा भाव	७६

* चित्राहुती घालणे आणि प्राणाहुती घेणे	८७
* जेवण वाढण्याच्या संदर्भात हे लक्षात घ्या !	८७
- 'भोजनाच्या वेळचे आणि नंतरचे आचार' या ग्रंथाची संक्षिप्त अनुक्रमणिका	९१

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 उष्टी काढून भूमीला शेण लावण्यापर्यंत सर्व कृती मुला-मुलींना शिकवल्या जात. आता मात्र एकत्र कुटुंबव्यवस्थेचा न्हास, आधुनिकतेचा भाव 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 जेवणाच्या 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 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