ग्रंथमालिका ‘आचारधर्म’ : सात्त्विक आहार – खंड ५

स्वयंपाकासाठी लागणारे घटक

(अन्न, भांडी अन् इंधन यांचा सात्त्विकतेच्या अंगाने विचार)

मराठी (Marathi)

संकलक

हिंदु राष्ट्राच्या स्थापनेचा उद्घोष करणारे

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवले

सूक्ष्म-ज्ञानप्राप्तकर्ते

श्रीचित्‌शक्ति (सौ.) अंजली मुकुल गाडगीळ

पू. (सौ.) योया सिरियाक वाले 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 अद्वितीय कार्याचा संक्षिप्त परिचय

१. अध्यात्मप्रसारार्थ ‘सनातन संस्थे’ची स्थापना

२. शीघ्र ईश्वरप्राप्तीसाठी ‘गुरुकृपायोग’ या साधनामार्गाची निर्मिती : गुरुकृपायोगानुसार साधना करून १५.५.२०२४ पर्यंत १२७ साधक संत झाले, तर १,०५८ साधकांची संतत्वाच्या दिशेने वाटचाल चालू आहे.

३. आचारधर्मपालन, देवता, साधना, आदर्श राष्ट्ररचना, धर्मरक्षण आदी विविध विषयांवर विपुल ग्रंथ-निर्मिती

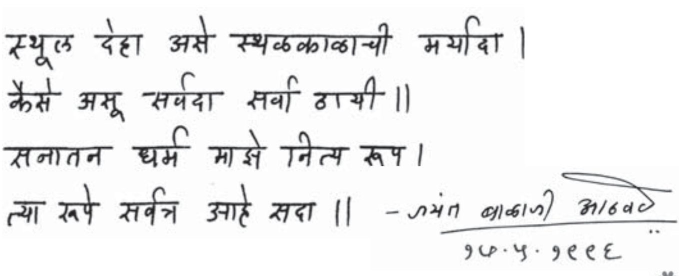
४. हिंदुत्ववादी नियतकालिक ‘सनातन प्रभात’चे संस्थापक-संपादक

५. धर्माधिष्ठित अशा हिंदु राष्ट्राच्या (ईश्वरी राज्याच्या) स्थापनेचा उद्घोष (वर्ष १९९८)

६. ‘हिंदु राष्ट्रा’च्या स्थापनेसाठी संत, संप्रदाय, हिंदुत्ववादी आदींचे संघटन आणि त्यांना आध्यात्मिक स्तरावर दिशादर्शन!

(संपूर्ण परिचयासाठी वाचा – www.Sanatan.org)

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले यांचे साधकांना आश्वासन !


स्थूल देहा असे स्थळकाळाची मर्यादा ।
कैसे असू सर्वदा सर्वां ठायी ।।
सनातन धर्म माझे नित्य रूप ।
त्या रूपे सर्वत्र आहे सदा ।। – जयंत बाळाजी आठवले
१५.५.१९९६

सनातनच्या सूक्ष्म-ज्ञानप्राप्तकर्त्या साधकांचे अद्वितीयत्व !

श्रीचित्‌शक्ति (सौ.) अंजली मुकुल गाडगीळ

पू. (सौ.) योया सिरियाक वाले

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 वाईट शक्तींच्या आक्रमणांनाही तोंड द्यावे लागते. असे असले, तरी गुरुकृपेच्या बळावर ते ही सेवा करतच आहेत.

परात्पर गुरु डॉ. जयंत आठवले यांच्या उपाधीविषयीचे विवेचन !

थोर महर्षींनी सहस्रो वर्षांपूर्वी नाडीपट्ट्यांमध्ये भविष्य लिहून ठेवले आहे. या जीवनाडीपट्ट्यांच्या वाचनाच्या माध्यमातून महर्षी सनातन संस्थेला मार्गदर्शन करतात. १३.७.२०२२ पासून 'सप्तर्षी जीवनाडीपट्टी'च्या वाचनाच्या माध्यमातून सप्तर्षींनी आज्ञा केल्याप्रमाणे परात्पर गुरु डॉ. आठवले यांना 'सच्चिदानंद परब्रह्म' ही उपाधी लावण्यात येत आहे. असे असले तरी, त्यापूर्वीच्या लिखाणात किंवा आताही साधक लिहून देत असलेल्या लिखाणात त्यांनी 'प.पू.' किंवा 'परात्पर गुरु' अशी उपाधी वापरली असेल, तर ती तशीच ठेवली आहे.

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले यांच्या उत्तराधिकाऱ्यांच्या उपाध्यांविषयीचे विवेचन !

जीवनाडीपट्टी-वाचनाद्वारे सप्तर्षींनी केलेल्या आज्ञेनुसार १३.५.२०२० पासून सद्‌गुरु (सौ.) बिंदा सिंगबाळ यांना 'श्रीसत्‌शक्ति' आणि सद्‌गुरु (सौ.) अंजली गाडगीळ यांना 'श्रीचित्‌शक्ति' या उपाध्यांनी संबोधले जात आहे.

अनुक्रमणिका

१. प्राथमिक स्वरूपाचे अन्नघटक अन् त्यांपासून स्वयंपाक बनवणे ९

१ अ. धान्य ९

१ आ. डाळी आणि कडधान्ये १४

१ इ. भाजी १६

१ ई. मीठ २७

१ उ. तेल २८

१ ऊ. तीळ ३०

१ ए. दूध, दही, ताक, लोणी आणि तूप ३१

१ ऐ. बाहेरून आणलेले अन्नधान्य, फळे, भाज्या आदींची शुद्धी करूनच त्याचा वापर करावा ! ४९

२. अन्नासंबंधीच्या भांड्यांच्या धातूंचे महत्त्व आणि त्यांमुळे होणारे लाभ अन् हानी ५१

२ अ. माती, तसेच तांबे आणि पितळ या धातूंचे महत्त्व ५१

२ आ. मातीची, तसेच स्टील अन् ॲल्युमिनियम या धातूंची भांडी ५१

२ इ. अन्न शिजवण्यासाठी वापरण्यात येणारे भांड्यांचे धातू आणि त्यामुळे होणारे लाभ अन् हानी ५३

२ ई. जेवणात स्टीलची भांडी वापरण्यापेक्षा पितळ आणि तांबे यांची भांडी वापरण्याची प्रथा असण्याचे कारण ५४

३. स्वयंपाकासाठी वापरण्यात येणाऱ्या इंधनांचे प्रकार आणि त्यांपासून होणारे लाभ अन् हानी ५६

卐 प्रस्तुत ग्रंथाचे असामान्यत्व लक्षात घ्या ! ६०

卐 संकलकांचा वैज्ञानिक दृष्टीकोन आणि अन्य माहिती ६३

मनोगत

काही वर्षांपूर्वी प्रथम शेणाने भूमी सारवून, चुलीची पूजा करून आणि अग्नीला तांदुळाची आहुती देऊन मगच अन्न शिजवण्याची प्रक्रिया आरंभ केली जात असे. यामुळे अन्नाकडे देवतांची स्पंदने आकृष्ट होत असत. असे अन्न ग्रहण करणाऱ्या जिवांना त्याचा शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक स्तरांवरही लाभ होत असे. आज खेडेगावातील काही घरे वगळता सर्वत्र चुलीवरील स्वयंपाक विस्मृतीतच गेला आहे. लाकडाचे स्थान रॉकेल, गॅस किंवा वीज (उदा. 'मायक्रोओव्हन') यांनी घेतले आहे. या आधुनिक इंधनांच्या साहाय्याने होणारी प्रक्रिया तमोगुणी वायूमंडलाची निर्मिती करत असल्याने या वायूमंडलाकडे वाईट शक्ती आकृष्ट होतात. त्यामुळे अन्न दूषित होऊन ते सेवन करणाऱ्याच्या देहावर वाईट शक्तींची आक्रमणे होण्याचे प्रमाण वाढते. चुलीवर स्वयंपाक करणे शक्यच नसल्यास उपास्यदेवतेचा नामजप करत आणि 'देवासाठीच नैवेद्य बनवत आहोत', असा भाव ठेवून स्वयंपाक केल्यास वाईट शक्तींची आक्रमणे टळण्यास साहाय्य होते.

पूर्वी तांब्याच्या कळशीत किंवा घागरीत पाणी साठवत असत. स्वयंपाक करण्यासाठी पितळी भांडी वापरली जात. हे धातू ईश्वरी चैतन्य आकर्षित आणि प्रक्षेपितही करतात. सध्या वापरात असणाऱ्या 'स्टील' किंवा 'ॲल्युमिनियम' या धातूंमुळे असा आध्यात्मिक लाभ होत नाही. उलट या धातूंच्या भांड्यांत ठेवलेले अन्न किंवा धान्य यांवर त्रासदायक शक्तीचे आवरण येण्याचाच संभव अधिक असतो.

सध्या पाककलेसंबंधी मार्गदर्शन करणारी शेकडो पुस्तके उपलब्ध असतात. ही पुस्तके प्रामुख्याने विविध खाद्यपदार्थ कसे बनवावेत यासंबंधीच मार्गदर्शन करतात. त्या पुस्तकांत स्वयंपाक करतांना त्यातील सात्त्विकता टिकवण्याचा अन् वाढवण्याचा विचार केलेला आढळत नाही. 'आहारातील घटक जसे सात्त्विक हवेत, तसे त्यांपासून स्वयंपाक

बनवण्याची पद्धतही सात्त्विकच असली पाहिजे', असे हिंदु संस्कृती सांगते. या ग्रंथात भाजी चिरतांना विळीवर कसे बसावे, भाजी चिरतांना तिचा आकार किती ठेवावा, यांसारख्या विविध आचारांचा ऊहापोह केला आहे.

या ग्रंथात सांगितलेल्या स्वयंपाकाशी संबंधित कृती नामजप आणि प्रार्थना यांची जोड देऊन करण्याची बुद्धी सर्वांना होवो, ही श्री गुरुचरणी प्रार्थना ! – **संकलक**

शीघ्र ईश्वरप्राप्तीसाठी सोपा मार्ग दर्शवणारे सनातनचे ग्रंथ !

गुरुकृपायोगानुसार साधना

कर्म, भक्ती आणि ज्ञान या योगमार्गांचा त्रिवेणी संगम म्हणजे 'गुरुकृपायोग' ! या ग्रंथात 'गुरुकृपायोगाचे महत्त्व, या योगमार्गामुळे इतर योगमार्गांच्या तुलनेत शीघ्र होणारी आध्यात्मिक उन्नती, मृत्यूनंतरही जिवावर असणारी गुरुकृपा' यांसारख्या विविधांगी विषयांवर मार्गदर्शन केले आहे.

गुरुकृपायोगाचे माहात्म्य

गुरुकृपेच्या माध्यमातून जिवाला ईश्वरप्राप्ती होणे, याला 'गुरुकृपायोग' असे म्हणतात. या ग्रंथात 'गुरुकृपायोगातील साधनेचे सिद्धांत, टप्पे, तसेच गुरुकृपेसाठी व्यष्टी आणि समष्टी साधना यांचा समन्वय साधून साधना कशी करावी ? त्यासाठी आवश्यक गुण कोणते ?', यांचेही विवरण दिले आहे.

टीप : ग्रंथातील काही सूत्रांच्या (मुद्यांच्या) शेवटी मराठी किंवा इंग्रजी अक्षरांत संकेतांक वा सांकेतिक चिन्हे कार्यालयीन सोयीसाठी दिली आहेत. त्यांचा लिखाणाशी संबंध नाही.