

# स्वयंपाकासाठी लागणारे घटक

४

## विषयसूची

५	ग्रंथाचे संकलक आणि काही सूक्ष्म ज्ञानप्राप्तकर्ते साधक यांचा परिचय	५
५	आध्यात्मिक परिभाषेतील वैशिष्ट्यपूर्ण प्रस्तावना !	७
५	मनोगत	१०

## ग्रंथाची अनुक्रमणिका

१.	प्राथमिक स्वरूपाचे अन्नघटक अन् त्यांपासून स्वयंपाक बनवणे	१३
१ अ.	धान्य	१३
१ आ.	डाळी आणि कडधान्ये	१८
१ इ.	भाजी	२०
१ ई.	मीठ	३१
१ उ.	तेल	३२
१ ऊ.	तीळ	३४
१ ए.	दूध, दही, ताक, लोणी आणि तूप	३५
१ ऐ.	बाहेरून आणलेले अन्नधान्य, फळे, भाज्या आदींची शुद्धी करूनच त्याचा वापर करावा !	५३
२.	अन्नासंबंधीच्या भांड्यांच्या धातूंचे महत्त्व आणि त्यांमुळे होणारे लाभ अन् हानी	५४
२ अ.	माती, तसेच तांबे आणि पितळ या धातूंचे महत्त्व	५४
२ आ.	मातीची, तसेच स्टील अन् अॅल्युमिनियम या धातूंची भांडी	५५
२ इ.	अन्न शिजवण्यासाठी वापरण्यात येणारे भांड्यांचे धातू आणि त्यामुळे होणारे लाभ अन् हानी	५६

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 करणाऱ्यांच्या 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 'अॅल्युमिनियम' या धातूमुळे 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