

‘ಆಚಾರಧರ್ಮ’ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆ : ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ - ಖಂಡ ೭

ಭೋಜನದ ಮೊದಲಿನ ಆಚಾರಗಳು

(Appropriate conducts before a meal)

ಕನ್ನಡ (Kannada)

ಸಂಕಲನಕಾರರು

ಹಿಂದೂ ರಾಷ್ಟ್ರ ಸ್ಥಾಪನೆಯ ಉದ್ದೋಷ ಮಾಡುವ

ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಡಾ. ಜಯಂತ ಬಾಳಾಜಿ ಆಠವಲೆ

(‘ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ’ ಬಿರುದಿನ ಸ್ವಷ್ಟೀಕರಣವನ್ನು ‘ಪುಟ ೫’ ರಲ್ಲಿ ಓದಿ.)

ಸೂಕ್ತ ಜ್ಞಾನ ಪಡೆದವರು

ಶ್ರೀಚಿತ್‌ಶಕ್ತಿ (ಸೌ.) ಅಂಜಲಿ ಮುಕುಲ ಗಾಡಗೀಳ

ಪೂ. (ಸೌ.) ಯೋಯಾ ಸಿರಿಯಾಕ್ ವಾಲೆ ಮತ್ತು ಇತರರು



ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಥೆ

ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥಸಂಪತ್ತಿನ ಅಧ್ಯತೀಯತೆ !

ಸನಾತನದ ಬಹುತೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿನ ಸುಮಾರು ಶೇ. ೨೦ ರಷ್ಟು ಬರವಣಿಗೆಗಳು ‘ಸೂಕ್ತ ದಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ದಿವ್ಯ ಜ್ಞಾನ’ವಾಗಿದ್ದು, ಪೃಥ್ವಿಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಜ್ಞಾನದ ತುಲನೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಅಧ್ಯತೀಯವಾಗಿದೆ !

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧೇಶ್ವರ ಧರ್ಮಜಾಗೃತಿ ಸಂಸ್ಥೆ
Shree Siddheshwar Dharmajagruti Sanstha
ಮ.ಸಂ. 2ಬಿ-29ಎ, ಇಂದಿರಾನಗರ, ಕುಕ್ಕಿಕ್ಕಟ್ಟೆ,
ಉಡುಪಿ 576 101, ಕರ್ನಾಟಕ. ದೂ.ಕ್ರ. : +91 93424 35617
ಇತರ ದೂ.ಕ್ರ. (ಗೋವಾ) : +91 (0832) 2312664
ವಿ-ಅಂಚೆ : granth@sanatan.org

ಮುಖಪುಟದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ : ಶ್ರೀ. ಅಜಯ ಪಿಂಗಳೆ ಮತ್ತು
ಶ್ರೀ. ಗುರುದಾಸ ಖಂಡೇಪಾರಕರ

'ಭೋಜನದ ಬಗೆಗಿನ ಆಚಾರಗಳ ಶಾಸ್ತ್ರ' ಈ ಮೂಲ ಖಂಡದ (ಮೊದಲ ಆವೃತ್ತಿ : 18.9.2011) ಎರಡು ಆವೃತ್ತಿಗಳು ಪ್ರಕಾಶಿತಗೊಂಡಿವೆ. ಜೂನ್ 2015 ರಲ್ಲಿ ಈ ಮೂಲ ಖಂಡವನ್ನು 'ಭೋಜನದ ಮೊದಲಿನ ಆಚಾರಗಳು' ಮತ್ತು 'ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಮತ್ತು ನಂತರದ ಆಚಾರಗಳು' ಈ ಎರಡು ಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

First Edition : Vatasavitri Vrata, Kaliyug Varsh 5117
(2nd June 2015)

Second Edition : ShriKrishna Jayanti, Kaliyug Varsh 5124
(18th August 2022)

Translated from the original Marathi text 'Bhojanapurviche Achar'.
ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥವು ಹಿಂದಿ ಮತ್ತು ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಅನುವಾದಕರು : ಶ್ರೀ. ನಾಗೇಂದ್ರಪ್ಪ, ಡಾ. ಪ್ರಕಾಶ ಫಾಳಿ
ಶ್ರೀ. ಗಣೇಶ ರಾಜಾರಾಮ ಕಾಮತ್

ಮುದ್ರಣಸ್ಥಳ : ಆಮೋದ್ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.

ದೇಣಿಗೆ ಮೌಲ್ಯ : ₹ 110/-

ISBN : 978-93-92952-01-2

೩೨ ಗ್ರಂಥ ಕ್ರ. : 170

© ಪ್ರಕಾಶಕರು All rights are reserved. No part of this publication maybe reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without prior written permission of the original publisher. Violators will be liable for criminal / civil action.

ವಿಷಯಸೂಚಿ

೧. ಗ್ರಂಥದ ಸಂಕಲನಕಾರರ ಪರಿಚಯ	೬
೨. ಮುಖಪುಟ ಸಂಕಲ್ಪನೆ	೮
೩. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿನ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ !	೯
೪. ಮನೋಗತ	೧೩
೫. ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯ ಎರಡನೇ ಖಂಡವಾದ 'ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಮತ್ತು ನಂತರದ ಆಚಾರಗಳು' ಈ ಗ್ರಂಥದ ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ	೮೬

ಗ್ರಂಥದ ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

(ಕೆಲವು ಮಹತ್ವದ ಅಂಶಗಳನ್ನು '*' ಈ ಗುರುತಿನಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.)

೧. ಭೋಜನ	೧೫
೨. ಊಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳು, ಊಟದ ಸಮಯಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮಹತ್ವ	೧೫
* ಸ್ನಾನಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಏಕೆ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ?	೧೫
* ಅನ್ನವು ಜೀರ್ಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಏಕೆ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ?	೧೬
* ಸೂರ್ಯಗ್ರಹಣ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರಗ್ರಹಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ?	೧೬
* ಊಟವಾದ ನಂತರ ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ತಿನ್ನಬೇಕು ?	೧೯
* ಆದಷ್ಟು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ೧೨ ಗಂಟೆಯ ತನಕ ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ೯ ಗಂಟೆಯ ಒಳಗೆ ರಾತ್ರಿಯ ಊಟವನ್ನು ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕು ?	೧೯
೩. ಪಂಚತತ್ವಗಳ ಕಾರ್ಯದ ದರ್ಶಕವಾಗಿರುವ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಅವಯವ	೨೧
೪. ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಚಾರ (ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಕೃತಿ)	೨೨
೫. ಭೋಜನಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಆಚಾರಗಳ ಹಿಂದಿನ ಶಾಸ್ತ್ರ	೩೨
* ದೇವರಿಗೆ ಅನ್ನದ ನೈವೇದ್ಯ ಅರ್ಪಿಸುವುದು	೩೩
* ಊಟಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಳ ಯಾವುದಿರಬೇಕು ?	೩೩

- * ಊಟಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ದಿಕ್ಕು ೩೪
 - * ಪುರುಷರು ಊಟಕ್ಕೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿಕೊಂಡು ಏಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ? ೫೮
 - * ಸ್ತ್ರೀಯರು ಊಟಕ್ಕೆ ಬಲಮಂಡಿಯನ್ನು ಹೊಟ್ಟಿಗೆ (ಮೈಗೆ) ತಗಲಿಸಿಕೊಂಡು ಏಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ? ೫೯
 - * ಊಟದ ತಟ್ಟೆ (ಎಲೆ)ಯನ್ನು ಬಡಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ೬೪
 - * ಊಟವನ್ನು ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಉಪಸ್ಥಿತನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಏಕೆ ಬಡಿಸಿಡಬಾರದು ? ೬೮
 - * ಊಟಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡವರು ಹೇಳಬೇಕಾದ ಶ್ಲೋಕ ೭೦
 - * ಊಟವನ್ನು ಬಡಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ! ೮೨
- ‡ ಸಂಕಲನಕಾರರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಮತ್ತು ಇತರ ಮಾಹಿತಿ ೮೭

ಪರಾತ್ಪರ ಗುರು ಡಾ. ಜಯಂತ ಆರವಲೆಯವರ ಓರ್ವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉತ್ತರಾಧಿಕಾರಿ ಶ್ರೀಚಿತ್‌ಶಕ್ತಿ (ಸೌ.) ಅಂಜಲಿ ಮುಕುಲ ಗಾಡಗೀಳರಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಓರ್ವ ವಿದ್ವಾಂಸ ಅಥವಾ ಗುರುತತ್ವದ ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದ ಜ್ಞಾನ ದೊರಕುತ್ತಿತ್ತು.

**ಡಾ. ಜಯಂತ ಆರವಲೆಯವರ ಹೆಸರಿಗೆ ಸೇರಿಸುವ
'ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ' ಎಂಬ ಬಿರುದಿನ ಕುರಿತಾದ ವಿವೇಚನೆ !**

‘೧೩.೭.೨೦೨೨ ರಿಂದ ‘ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಜೀವನಾಡಿಪಟ್ಟಿ’ಯ ವಾಚನದ ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದ ಸಪ್ತರ್ಷಿಗಳ ಆಜ್ಞೆಯಂತೆ ಪರಾತ್ಪರ ಗುರು ಡಾ. ಆರವಲೆಯವರನ್ನು ‘ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಡಾ. ಜಯಂತ ಬಾಳಾಜಿ ಆರವಲೆ’ ಎಂದು ಸಂಬೋಧಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ‘ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ’ ಎಂಬ ಬಿರುದಿನಿಂದ ಸಂಬೋಧಿಸುವುದರಿಂದ ‘ಪರಾತ್ಪರ ಗುರು ಡಾ. ಆರವಲೆಯವರಲ್ಲಿರುವ ಈಶ್ವರೀ ತತ್ವದಿಂದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಲಾಭವಾಗಬೇಕು’ ಎಂಬುದು ಸಪ್ತರ್ಷಿಗಳ ಆಜ್ಞೆಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. (೧೩.೭.೨೦೨೨ ಕ್ಯೂ ಮೊದಲು ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಡಾ. ಆರವಲೆಯವರನ್ನು ‘ಪ.ಪೂ. [ಪರಮ ಪೂಜ್ಯ]’ ಮತ್ತು ‘ಪರಾತ್ಪರ ಗುರು’ ಎಂಬ ಬಿರುದುಗಳಿಂದ ಸಂಬೋಧಿಸಲಾಗಿದೆ.)

- (ಪೂ.) ಶ್ರೀ. ಸಂದೀಪ ಆಳಶಿ, ಸನಾತನ ಆಶ್ರಮ, ಗೋವಾ (೨೪.೭.೨೦೨೨)

ವಿಷಯಸೂಚಿಯಲ್ಲಿನ ಕ್ರಮಾಂಕ ೪

೫ ————— ಪ್ರಸ್ತುತ ವಿಷಯದ ಸಮಾನ ಮನೋಗತ ————— ೫

ನಾಲ್ಕೈದು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರು ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಕೈಕಾಲು-ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿಕೊಂಡು ಮಣೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು, 'ಅನ್ನಪೂರ್ಣೇ ಸದಾಪೂರ್ಣೇ ಶಂಕರಃ ಪ್ರಾಣವಲ್ಲಭೇ...' (ಅಥವಾ ಇತರ ತತ್ಸಮಾನ) ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ಪಠಿಸಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಊಟವನ್ನು ಬಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಣೆ, ತಟ್ಟೆ-ಲೋಟ-ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಡಿಸುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮುಸುರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಗಣಿಯಿಂದ ಸಾರಿಸುವುದರವರೆಗಿನ ಎಲ್ಲ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಅನಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ನಾಶ, ಆಧುನಿಕತೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಮತ್ತು ವೇಗವಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ವಿಚಾರ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಚಾರಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ಪಾಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೂ ಕಲಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ನಿಂತೇ ಹೋಗಿದೆ.

ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಚಾರಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಏಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ ? 'ಹೇಗೆ ಆಹಾರ, ಹಾಗೆ ವಿಚಾರ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ವಿಚಾರ, ಹಾಗೆ ಕರ್ಮ' ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕರ್ಮಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆದರೆ ಮಾತ್ರ ಜೀವದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿಯಾಗುತ್ತದೆ; ಆದುದರಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಮೂಲವೂ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯೇ ಅಡಗಿದೆ. ಆಹಾರ ಸಾತ್ವಿಕವಾಗಿರುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರ ಹಿಂದಿನ ಭಾವವೂ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. 'ಅನ್ನವು ಬ್ರಹ್ಮ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿದೆ' ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಅದನ್ನು 'ದೇವರ ಪ್ರಸಾದ'ವೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ, ನಾಮಜಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ಪವಿತ್ರ ಯಜ್ಞಕರ್ಮವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧನೆಯೇ ಆಗಿದೆ.

ಈಗ ರಜ-ತಮ ಗುಣಗಳ ಪ್ರಾಬಲ್ಯವಿರುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳ ಹಲ್ಲಿಯಾಗುವ ಗಂಡಾಂತರವೂ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರ ಹಿಂದೆ ಸಾತ್ವಿಕ ಭಾವವಿರುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಕೃತಿಯೂ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕನುಸಾರ ಇದ್ದರೆ, ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳ ಹಲ್ಲೆಗಳಿಂದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ರಜ-ತಮಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವ ಪವಿತ್ರ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಹಾಗೂ

೫ ————— ೫

✽

ಮೈಗೆ ತಗಲಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಭೋಜನಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲಿನ ಆಚಾರಗಳು, ಭೋಜನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿನ ಆಚಾರಗಳು ಮತ್ತು ಭೋಜನದ ನಂತರದ ಆಚಾರಗಳು, ಎಂಬ ಮೂರು ಭಾಗಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅಡುಗೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ ನಂತರ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ನೈವೇದ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿಕೊಂಡು ಊಟಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ತೊವ್ವೆ-ಅನ್ನದಿಂದ ಊಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು, ಊಟವಾದ ನಂತರ ಶತಪಾವಲಿ ಮಾಡುವುದು, ಅಂದರೆ ನೂರು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಅನೇಕ ಆಚಾರಗಳನ್ನು ಈ ಮೂರು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾವೇಶಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಆಚಾರಗಳ ಹಿಂದಿನ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು 'ಭೋಜನದ ಮೊದಲಿನ ಆಚಾರಗಳು' ಮತ್ತು 'ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಮತ್ತು ನಂತರದ ಆಚಾರಗಳು' ಎಂಬ ಎರಡು ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. 'ಟೇಬಲ್-ಕುರ್ಚಿ'ಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಊಟ ಮಾಡುವುದು, 'ಮುಕ್ಕು-ಚಮಚ'ಗಳಿಂದ ತಿನ್ನುವುದು, ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾ ತಿನ್ನುವುದು, ನಿಂತುಕೊಂಡು ಬೇಗಬೇಗನೆ ತಿನ್ನುವುದು ಅಥವಾ ಕುಡಿಯುವುದು ಇವುಗಳಂತಹ ಕೃತಿಗಳ ಹಿಂದಿನ ಅಯೋಗ್ಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಕಾರಣಮೀಮಾಂಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರ ಹಿಂದಿನ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಒಂದು ಸಲ ತಿಳಿದರೆ, ಕೇವಲ ಮನೆಯಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಹೊರಗೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದರೂ, ಆಚಾರಗಳ ಪಾಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು (ಉದಾ. ಊಟ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಉಪಾಸ್ಯದೇವತೆಗೆ ಕೈಜೋಡಿಸಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಊಟದ ತಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ನೀರಿನ ಮಂಡಲವನ್ನು ಹಾಕುವುದು) ಯಾರಿಗೂ ನಾಚಿಕೆಯೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಆಚಾರಗಳ ಪಾಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಭೋಜನದ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲರ ಸಾತ್ವಿಕತೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲಿ ಮತ್ತು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದಿಂದ ಅವರಿಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರ ಮತ್ತು ಧರ್ಮಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಲು ಶಕ್ತಿ ಸಿಗಲಿ ಎಂದು ಶ್ರೀ ಗುರುಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ! - ಸಂಕಲನಕಾರರು

✽

ಜುಲೈ ೨೦೨೨ ರ ವರೆಗೆ ಸನಾತನದ ೩೫೭ ಗ್ರಂಥಗಳ ಕನ್ನಡ, ಹಿಂದಿ, ಆಂಗ್ಲ, ಮರಾಠಿ, ಗುಜರಾತಿ, ತಮಿಳು, ತೆಲುಗು, ಮಲಯಾಳಂ, ಬಂಗಾಲಿ, ಒರಿಯಾ, ಪಂಜಾಬಿ, ಅಸ್ಸಾಮಿ, ನೇಪಾಳಿ, ಜರ್ಮನ್, ಸರ್ಬಿಯನ್, ಫ್ರೆಂಚ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪ್ಯಾನಿಶ್ ಈ ೧೭ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ೮೯,೯೭,೦೦೦ ಪ್ರತಿಗಳು !

✽