

‘ಆಚಾರಧರ್ಮ’ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆ : ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ - ಖಂಡ ೮

ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಮತ್ತು ನಂತರದ ಆಚಾರಗಳು

(Conducts during and after meals)

ಕನ್ನಡ (Kannada)

ಸಂಕಲನಕಾರರು

ಹಿಂದೂ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಸ್ಥಾಪನೆಯ ಉದ್ಘೋಷಕರು
ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಡಾ. ಜಯಂತ ಬಾಳಾಜಿ ಆರವಲೆ

ಸೂಕ್ತ ಜ್ಞಾನ ಪಡೆದವರು

ತ್ರೀಚಿತ್‌ಶಕ್ತಿ (ಸಾ.) ಅಂಜಲಿ ಮುಕುಲ ಗಾಡಗೀಳ ಮತ್ತು ಇತರರು



ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಥೆ

ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥಸಂಪತ್ತಿನ ಅಧ್ವಿತೀಯತೆ !

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

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

ಮುಖಪುಟದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ : ಕು. ಭಾವಿನಿ ಕಪಾಡಿಯಾ ಮತ್ತು ಸೌ. ಜಾಹ್ನವಿ ಶಿಂದೆ

'ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಚಾರಗಳು' ಈ ಮೂಲ ಖಂಡದ (ಪ್ರಥಮ ಆವೃತ್ತಿ : 18.9.2011) ಎರಡು ಆವೃತ್ತಿಗಳು ಪ್ರಕಾಶಿತಗೊಂಡಿವೆ. ಈ ಮೂಲ ಖಂಡವನ್ನು ಜೂನ್ 2015 ರಲ್ಲಿ '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 : Makara Sankranti, Kaliyug Varsh 5125
(15th January 2024)

Translated from the original Marathi text 'Bhojanachya Veleche ani Nantarche Achar'

ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥವು ಹಿಂದಿ ಮತ್ತು ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಅನುವಾದಕರು : ಶ್ರೀ. ಗಣೇಶ ರಾಜಾರಾಮ ಕಾಮತ್

ಮುದ್ರಣಸ್ಥಳ : ಆಮೋದ್ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.

ದೇಣಿಗೆ ಮೌಲ್ಯ : ₹ 80/-

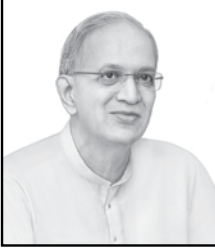
ISBN : 978-93-92952-84-5

೩೨ ಗ್ರಂಥ ಕ್ರ. : 251

© 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.

ಗ್ರಂಥದ ಸಂಕಲನಕಾರರ ಪರಿಚಯ

ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಡಾ. ಜಯಂತ ಆಠವಲೆಯವರ
ಅಧ್ಯತೀಯ ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪರಿಚಯ !



೧. 'ಈಶ್ವರಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಕಲೆ' ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ ಮುಂತಾದ ಕಲೆಯ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಾಧಾರಣೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಶೋಧನೆ
೨. ಆಚಾರಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿನ ಕೃತಿ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಅಗಮ್ಯ ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂಶೋಧನೆ

೩. ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿಗಳ ಸಂಶೋಧನೆ
೪. ೨೧.೧೧.೨೦೨೩ ರವರೆಗೆ ೨ ಬಾಲಸಂತರ, ಹಾಗೆಯೇ ಶೇ. ೬೦ ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಟ್ಟವಿರುವ ೨೨೯ ಮತ್ತು ಇತರ ೯೦೮ ದೈವೀ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗಿದೆ. ದೈವೀ ಮಕ್ಕಳ ಕುರಿತಾದ ಸಂಶೋಧನೆಯೂ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.
೫. ತಮ್ಮ ಶರೀರ, ಹಾಗೆಯೇ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿನ ವಸ್ತುಗಳ ದೈವೀ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಮಹಾಮೃತ್ಯುಯೋಗದ ಸಂಶೋಧನಾತ್ಮಕ ಅಧ್ಯಯನ (ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿಚಯಕ್ಕಾಗಿ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ 'www.Sanatan.org/Kannada')

ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಡಾ. ಆಠವಲೆಯವರು ಸಾಧಕರಿಗೆ ನೀಡಿದ ಭರವಸೆ !

ಸ್ಥೂಲದೇಹಕ್ಕಿಹುದು ಸ್ಥಳಕಾಲಗಳ ಪರಿಮಿತಿ |

ಹೇಗಿರಲಿ ಸದಾ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ||

ಸನಾತನ ಧರ್ಮವಿಹುದು ನನ್ನ ನಿತ್ಯರೂಪ |

ಆ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವೆ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸದಾ ||

Jayant Balaji Athavale

17.5.1996

ಸನಾತನದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಪಡೆಯುವ ಸಾಧಕರ ಅದ್ವಿತೀಯತೆ !



ಶ್ರೀಚಿತ್‌ಶಕ್ತಿ (ಸೌ.)
ಅಂಜಲಿ ಗಾಡಗೀಳ

ಸೂಕ್ಷ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಾಧಕರು ಪೃಥ್ವಿಯ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಲಭ್ಯವಿರದ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿನ ಆಳವಾದ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ೨೦೦೩ ರಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವ ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಸನಾತನದ ೬೦ ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಈಶ್ವರನಿಂದ ಸಿಗುವ ಸಾತ್ವಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗ್ರಹಣ ಮಾಡಲು ಅವರಿಗೆ ಆಸುರೀ ಶಕ್ತಿಗಳ ಆಕ್ರಮಣವನ್ನೂ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಅವರು ಗುರುಕೃಪೆಯ ಬಲದಿಂದ ಈ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾರೆ.

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

(ಕೆಲವು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣ ಅಂಶಗಳನ್ನು ‘*’ ಈ ಚಿಹ್ನೆಯ ಮೂಲಕ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ.)

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ೧. ಊಟದಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮಹತ್ವ | ೮ |
| ೨. ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಚಾರ (ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಕೃತಿ) | ೧೨ |
| ೩. ಭೋಜನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿನ ಆಚಾರಗಳ ಹಿಂದಿನ ಶಾಸ್ತ್ರ | ೨೦ |
| ೩ ಆ. ಬಲಗೈಯಿಂದ ಏಕೆ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ? | ೨೧ |
| * ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಹೋಗಬಾರದು | ೪೭ |
| * ಊಟವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ತನ್ನ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಅನ್ನವನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಕೊಡಬಾರದು | ೪೮ |
| * ಒಂದೇ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಾರದು | ೪೯ |
| * ಊಟದ ನಂತರ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಯನ್ನು ತೊಳೆಯಬಾರದು | ೫೧ |
| ೪. ಭೋಜನದ ನಂತರದ ಆಚಾರಗಳ ಹಿಂದಿನ ಶಾಸ್ತ್ರ | ೫೪ |
| ೫. ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದ ರೂಪಾಂತರ | ೬೩ |
| ೬. ಶೇ. ೫೦ ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಟ್ಟವಿರುವ ಜೀವಗಳು ಭೋಜನದ ಆಚಾರಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕೋ / ಬೇಡವೋ ? | ೬೩ |
| ೭. ಸಂಕಲನಕಾರರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಮತ್ತು ಇತರ ಮಾಹಿತಿ | ೬೫ |

卐

ಮನೋಗತ

卐

ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಊಟದ ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮಹತ್ವ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗಿನ ಆಚಾರಗಳ ಹಿಂದಿನ (ಉದಾ. ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು, 'ಮುಳ್ಳು-ಚಮಚ'ಗಳ ಬದಲು ಕೈಯಿಂದ ಊಟ ಮಾಡುವುದು, ತೊವ್ವೆ-ಅನ್ನದಿಂದ ಊಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು, ಕೊನೆಗೆ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಏನೂ ಬಿಡದಿರುವುದು) ಮತ್ತು ಭೋಜನದ ನಂತರದ ಆಚಾರಗಳ ಹಿಂದಿನ (ಉದಾ. ಬಡೇಸೋಪು ಅಥವಾ ಬೀಡ / ಎಲೆ-ಅಡಿಕೆ ತಿನ್ನುವುದು, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ವಾಮಕುಕ್ಷಿ ಮಾಡುವುದು) ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ವಿವೇಚನೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಈ ವಿವೇಚನೆಗನುಸಾರ ಕೃತಿ ಮಾಡಿ ಎಲ್ಲರ ಸಾತ್ವಿಕತೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲಿ ಮತ್ತು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದಿಂದ ಅವರಿಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರ ಮತ್ತು ಧರ್ಮಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಲು ಶಕ್ತಿ ಸಿಗಲಿ ಎಂದು ಶ್ರೀ ಗುರುಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ! - ಸಂಕಲನಕಾರರು

卐

卐

ಪರಾತ್ಪರ ಗುರು ಡಾ. ಜಯಂತ ಆರವಲೆಯವರ

'ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ' ಎಂಬ ಬಿರುದಿನ ಕುರಿತಾದ ವಿವೇಚನೆ !

೧೩.೭.೨೦೨೨ ರಿಂದ 'ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಜೀವನಾಡಿಪಟ್ಟಿ'ಯ ವಾಚನದ ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದ ಸಪ್ತರ್ಷಿಗಳ ಆಜ್ಞೆಯಂತೆ ಪರಾತ್ಪರ ಗುರು ಡಾ. ಆರವಲೆಯವರನ್ನು 'ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ' ಎಂದು ಸಂಬೋಧಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು 'ಪ.ಪೂ. (ಪರಮ ಪೂಜ್ಯ)' ಮತ್ತು 'ಪರಾತ್ಪರ ಗುರು' ಎಂಬ ಬಿರುದುಗಳಿಂದ ಸಂಬೋಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕನುಸಾರ ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥದ ಮುಖಪುಟದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕವಿರುವ ಕಡೆ ಹೀಗೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸನಾತನದ ಇಬ್ಬರೂ ಸದ್ಗುರುಗಳ ಹೆಸರಿಗೆ

ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬಿರುದು ಸೇರಿಸಿರುವುದರ ಹಿಂದಿನ ಕಾರಣ

ನಾಡಿಪಟ್ಟಿವಾಚನದ ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದ ಸಪ್ತರ್ಷಿಗಳ ಆಜ್ಞೆಗನುಸಾರ ೧೩.೫.೨೦೨೦ ರಿಂದ ಸದ್ಗುರು (ಸೌ.) ಬಿಂದಾ ನೀಲೇಶ ಸಿಂಗಬಾಳರನ್ನು 'ಶ್ರೀಸತ್‌ಶಕ್ತಿ (ಸೌ.) ಬಿಂದಾ ನೀಲೇಶ ಸಿಂಗಬಾಳ' ಮತ್ತು ಸದ್ಗುರು (ಸೌ.) ಅಂಜಲಿ ಮುಕುಲ ಗಾಡಗೀಳರನ್ನು 'ಶ್ರೀಚಿತ್‌ಶಕ್ತಿ (ಸೌ.) ಅಂಜಲಿ ಮುಕುಲ ಗಾಡಗೀಳ' ಎಂದು ಸಂಬೋಧಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಇಬ್ಬರೂ ಸಂತರು ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಡಾ. ಆರವಲೆಯವರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉತ್ತರಾಧಿಕಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ.