रसोईके आचारोंसंबंधी अध्यात्मशास्त्र (भाग २)

अनुक्रमणिका

(कुछ वैशिष्ट्यपूर्ण सूत्र '*' चिह्नसे दर्शाए हैं ।)

१. अन्न पकानेकी पद्धतियां एवं उपकरण तथा उनसे लाभ एवं हानि **१९**

* 'माइक्रोवेव-ओवन' जैसे यंत्रोंद्वारा अल्प समयमें अन्न पकानेकी विधिके दुष्परिणाम १९

* पूर्वकालके अनुसार मंद आंचपर अन्न पकानेके लाभ २२

* आधुनिकताकी ओर नहीं; अपितु विनाशकी ओर ले जानेवाला विज्ञान ! २६

२. रसोईके अथवा आहारके घटकोंसे संबंधित आचार **२६**

२ अ. तेल एवं घी एक-साथ क्रय क्यों न करें ? २६

२ आ. अमावस्याके दिन यथासंभव खाद्यतेल क्यों न लाएं ? २६

२ इ. तैलीय पदार्थ लेकर घरके बाहर क्यों न जाएं ? २७

२ ई. उडदका आटा नारियलके जलमें या कुम्हडेके रसमें भिगोनेका कारण २७

३. रसोई, रसोईसे संबंधित वस्तुएं एवं आहार बनाने संबंधी आचार **२८**

* रसोई २८

* रसोईघर कैसा हो ? २८

* रसोईघरमें सात्त्विकता कैसे बनाए रखें ? २८

* रसोई बनाते समय कौन-सी सावधानियां बरतें ? ३०

* भोजन बनाते समय विशेष सावधानी ३१

* सूपसे हवा क्यों न लें ? ३८

* स्त्रियां नारियल क्यों न फोडें एवं कुम्हडा क्यों न काटें ? ३९

* चूल्हेके समीप बैठकर भोजन बनानेके कौन-कौनसे लाभ होते हैं ? ३९

* चूल्हेके अंगारे पानीसे क्यों न बुझाएं ? ४२

* शुक्रवारको छाछ बनाना एवं मक्खनसे घी बनाना अशुभ क्यों माना जाता है ? ४४

४. जल **४५**

* पानी संग्रहित करने हेतु तांबेके बर्तन और पानी निकालनेके लिए पीतलके बर्तनका प्रयोग क्यों किया जाता है ? ४६

५. भोजन बनानेवाले व्यक्तिमें प्रेमभाव तथा ईश्वरके प्रति भक्तिभाव होनेका महत्त्व **४८**

* भोजन बनानेवालोंके लिए भगवानका नामजप करना आवश्यक ४९
* गृहिणी 'सुगृहिणी' होना अर्थात सात्त्विक होना ४९
* स्त्रियां ही भोजन बनाएं और क्यों परोसें ? ४९

६. श्री अन्नपूर्णादेवी **५६**

* विशेषताएं एवं कार्य ५७
* श्री अन्नपूर्णादेवीसे भावपूर्ण प्रार्थना करनेपर हुई अनुभूतियां ६०

भूमिका

प्रस्तुत ग्रंथमें अन्न पकानेके कुछ उपकरणोंसे (उदा. माइक्रोवेव ओवनसे) होनेवाली हानि, रसोईसंबंधी आचार (उदा. अमावस्यापर खाद्यतेल क्रय न करना), रसोईकी वस्तुएं तथा भोजन पकानेसे संबंधित आचार (उदा. स्त्रियोंका नारियल न फोडना), भोजन बनानेवाले व्यक्तिमें प्रेमभाव एवं ईश्वर के प्रति भाव तथा श्री अन्नपूर्णादेवीका स्मरण करनेकी आवश्यकता आदि बातोंका विवेचन किया गया है । भोजन नामजप एवं प्रार्थना सहित बनानेकी सबको सुबुद्धि हो, यह श्री गुरुचरणोंमें प्रार्थना ! **- संकलनकर्ता**