

कुछ वर्ष पूर्व सर्वप्रथम गोबरसे भूमि लीपने, चूल्हेकी पूजा करने एवं अग्निमें चावलकी आहुति देनेके उपरांत ही भोजन पकानेकी प्रक्रिया आरंभ की जाती थी। इससे अन्नकी ओर देवताओंके स्पंदन आकर्षित होते थे। ऐसा अन्न ग्रहण करनेवाले जीवोंको शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक स्तरपर भी लाभ होता था। आज गांवोंमें कुछ घरोंको छोड़ अन्यत्र सभी स्थानोंपर चूल्हेकी रसोईको भुला दिया गया है। अब लकड़ीका स्थान मिट्टीके तेल, गैस अथवा बिजली (उदा. 'माइक्रोवेव ओवन') ने ले लिया है। इन आधुनिक ईंधनोंपर आधारित प्रक्रिया तमोगुणी वायुमंडलकी निर्मिति करती है। इस वायुमंडलकी ओर अनिष्ट शक्तियां आकर्षित होती हैं। इससे अन्न दूषित हो जाता है तथा इसका सेवन करनेवालेकी देहपर अनिष्ट शक्तियोंके आक्रमण बढ़ जाते हैं। चूल्हेपर भोजन पकाना संभव ही न हो, तो उपास्यदेवताका नामजप करते हुए तथा 'भगवानके लिए ही भोग (नैवेद्य) बना रहे हैं', इस भावसे भोजन पकानेपर अनिष्ट शक्तियोंके आक्रमणोंसे बचा जा सकता है। इस संदर्भमें मार्गदर्शन, प्रार्थना एवं अनुभूतियां इस ग्रंथमालाके भाग - १ एवं भाग - २ में हैं।

पूर्वकालमें तांबेके कलश अथवा गागरमें पानी भरकर रखा जाता था। भोजन पकाने हेतु पीतलके बरतन उपयोगमें लाए जाते थे। ये धातुएं ईश्वरीय चैतन्य आकर्षित एवं प्रक्षेपित भी करती हैं। आजकल पकाने हेतु उपयोगमें लाई जानेवाली 'स्टील' अथवा 'एल्यूमिनियम'की धातुओंसे उक्त आध्यात्मिक लाभ नहीं मिल पाता। इसके विपरीत इन धातुओंके बरतनोंमें रखे अन्न अथवा अनाजपर कष्टदायक शक्तिका आवरण आनेकी आशंका अधिक रहती है।

आजकल, पाक-कलासे संबंधित जानकारी प्रदान करनेवाली सैकड़ों पुस्तकें उपलब्ध हैं। ये पुस्तकें मुख्यतः इसका मार्गदर्शन करती हैं कि विविध खाद्यपदार्थ कैसे बनाएं। ये पुस्तकें खाद्यपदार्थ बनानेकी विधियां तो बताती हैं, किंतु भोजन बनाते समय उसकी सात्विकता बनाए रखनेका और उसे बढ़ानेका कोई उपाय नहीं बतातीं। हिंदू संस्कृति कहती है, 'आहारकी सामग्री सात्विक होनेके साथ ही उसे बनानेकी पद्धति भी सात्विक होनी

❧ ————— ❧

चाहिए ।' इस ग्रंथमालामें (भाग - १ एवं भाग - २) पहंसुलपर (हंसियापर) तरकारी काटते समय किस प्रकार बैठें, तरकारीके टुकडोंका आकार कितना हो, श्री अन्नपूर्णामाता तथा उपास्यदेवताका स्मरण क्यों करें इत्यादि विविध आचारोंका विवेचन किया गया है ।

ग्रंथमालामें भोजन बनानेसे संबंधित जो कृत्य बताए गए हैं, उन्हें नामजप और प्रार्थनासहित करनेकी बुद्धि भी सभीको प्राप्त हो, यही श्री गुरुचरणोंमें प्रार्थना है ! - संकलनकर्ता

❧ ————— ❧

### अनुक्रमणिका

[कुछ वैशिष्ट्यपूर्ण सूत्र (मुद्दे) '\*' चिह्नसे दर्शाए हैं ।]

१. प्राथमिक स्वरूपके अन्नघटक तथा उनसे रसोई बनाना	२२
१ अ. अनाज	१८
* घरमें संग्रहित अनाजकी आध्यात्मिक देखभाल कैसे करें ?	२४
* ज्वार और बाजरा किस ऋतुमें खाएं ?	२५
* भारत और विदेशमें पके अनाजमें भेद (अंतर)	२५
१ आ. दालें और अंकुरित अनाज	२६
१ इ. तरकारी	२८
* आहारमें तरकारीके उपयोगके लाभ	२८
* तरकारी काटनेकी उचित पद्धति	२८
* तरकारी पकाते समय क्या-क्या सावधानियां बरतें ?	३८
१ ई. नमक	३९
* नमकको हथेलीपर लेकर न खाएं	३९
* नमकके अतिरिक्त सेवनसे बचें	३९
१ उ. तेल	४०
१ ऊ. तिल	४२

१ ए.	दूध, दही, छाछ, मक्खन एवं घी	४३
	* हिन्दू धर्ममें गायको अत्यंत पवित्र माननेका कारण	४३
	* गायके दूधका महत्त्व एवं कार्य	४३
	* गायके दूधका सूक्ष्म-ज्ञानसंबंधी चित्र	४६
	* दूध फाडकर बनाए गए पदार्थ क्यों नहीं खाने चाहिए ?	५४
१ ऐ.	बाहरसे लाए अनाज, फल, तरकारी आदिकी शुद्धि करनेके उपरांत ही उनका उपयोग करें !	५८
२.	रसोईसे संबंधित बर्तनोंकी धातुओंका महत्त्व तथा उनसे लाभ एवं हानि	५९
	* मिट्टीके, स्टील एवं एल्युमिनियम धातुके बर्तन	६०
	* अन्न पकानेके लिए उपयोग किए जानेवाले बर्तनोंकी धातु तथा उनसे होनेवाले लाभ एवं हानि	६१
	* भोजन हेतु स्टीलके बर्तनोंकी अपेक्षा पीतल एवं तांबे के बर्तनोंके प्रयोगकी प्रथाके विविध कारण	६३
३.	रसोई हेतु उपयोग किए जानेवाले ईंधनोंके प्रकार तथा उनसे लाभ एवं हानि	६३
	* लकडी (तेजदायी तरंगें) * कोयला (तम-रजोगुणी)	६३
	* मिट्टीका तेल (तमोगुणी) * पेट्रोलियम गैस (सर्वाधिक तमोगुणी)	६१
५	'रसोईके आचारोंसंबंधी अध्यात्मशास्त्र ( भाग २ ) - भोजन बनानेसे परोसनेतक आवश्यक सावधानी' इस ग्रंथकी संक्षिप्त अनुक्रमणिका	६६

### निद्रामें अनिष्ट शक्तियोंसे रक्षा हेतु अगरबत्ती

- ५ पूजास्थलपर देवताओंके तत्त्व आकर्षित करनेवाली
- ५ गोमूत्र और तीर्थस्थलकी विभूति, इन सात्त्विक पदार्थोंद्वारा बनाई गई चंदन, चमेली, मोगरा, केवडा, खस, के सुगंधोंमें उपलब्ध !

