

ಸ್ನಾನದಿಂದ ಮುಸ್ಸಂಜೆಯವರೆಗಿನ

ಆಚಾರಗಳ ಹಿಂದಿನ ಶಾಸ್ತ್ರ

ಮನೋಗತ

ಹಿಂದೂಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಆಚಾರಗಳ ಪಾಲನೆಯಿಂದ ಹಿಂದೂಗಳು ಬಹುದೂರ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆಚಾರಗಳ ಪಾಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಅಡಿಪಾಯವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೃತಿಯಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ರಜ-ತಮಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸತ್ಯಗುಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಎಲ್ಲ ಆಚಾರಗಳ ಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಆದರ್ಶ ದಿನಚರ್ಯೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಹಿಂದಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಪ್ರದರ್ಶನ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಕಾರಣಮೀಮಾಂಸೆಯನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಾಚಕರಿಗೆ ಆಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಶ್ರದ್ಧೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. 'ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಗ್ರಂಥವು ವಾಚಕರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಷ್ಟ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಲಿ' ಎಂದು ಶ್ರೀ ಗುರುಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ! - ಸಂಕಲನಕಾರರು

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

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

೧. ಸ್ನಾನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಆಚಾರಗಳು	೧೨
* ಸ್ನಾನದ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಆಗುವ ಲಾಭಗಳು	೧೨
* ಬ್ರಾಹ್ಮಿಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು	೧೮
* ಸ್ನಾನವನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು ?	೨೦
* ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು ?	೨೨
* ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸುವಾಸಿತ ಎಣ್ಣೆ/ ಉಟಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಏಕೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು ?	೨೩
* ಸ್ನಾನದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಕಲ್ಲುಪನ್ನನ್ನು ಏಕೆ ಹಾಕಬೇಕು ?	೨೬
* ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಏಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ?	೨೯
* ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ಹಿತ್ತಾಳೆಯ ತಂಬಿಗೆಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಏಕೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ?	೩೩
೨. ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಗೆಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಆಚಾರಗಳು	೩೮
* ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಕುಳಿತು ಏಕೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಗೆಯಬಾರದು ?	೩೯
* ನದೀರದಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಗೆಯುವುದರ ಮಹತ್ವ	೪೦
* ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸುವುದರ ಲಾಭಗಳು	೪೨
೩. ಉಡುಪುಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಆಚಾರಗಳು	೪೪
೪. ತಿಲಕಧಾರಣೆ ಮಾಡುವುದರ ಬಗೆಗಿನ ಆಚಾರಗಳು	೪೪
೫. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಆಚಾರಗಳು	೪೫
೬. ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವುದು (ರೇಖಾಚಿತ್ರಸಹಿತ)	೪೬

೭. ಹೋಮ	೫೧
೮. ತುಳಸಿಗೆ ನೀರು ಹಾಕುವುದು ಮತ್ತು ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವುದು	೫೨
೯. ದೇವರ ಪೂಜೆ	೫೨
೧೦. ಶುಭಸೂಚಕ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಶುಭ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು	೫೩
೧೧. ಊಟದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಆಚಾರಗಳು	೫೫
೧೨. ಊಟದ ನಂತರ ವಾಮಕುಕ್ಷಿ ಮಾಡುವುದು	೫೫
೧೩. ಸಾಯಂಕಾಲದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಆಚಾರಗಳು	೫೬
* ಮುಸ್ಸಂಜೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತುಳಸಿಯ ಹತ್ತಿರ ದೀಪವನ್ನೇಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು ?	೫೬
೧೪. ರಾತ್ರಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಆಚಾರಗಳು	೬೧
೧೫. ನಿರ್ದ್ರೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಆಚಾರಗಳು	೬೪
೧೬. ಕೆಲವು ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಅನಿಷ್ಟಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮಾಡಬೇಕಾದ ನಾಮಜಪ	೬೪

ವಾಚಕರಿಗೆ ಖಿನಂತಿ

ಕೆಲವು ವರ್ಷ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದುದರಿಂದ ಸನಾತನದ ಕೆಲವು ಸಂತರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಾಧಕರಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಭೆ ಜಾಗೃತವಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರತಿಭೆಯ ಫಲಶ್ರುತಿಯೆಂದು ಅವರು ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂಬಂಧಿತ ಲೇಖನದ ಮುಂದೆ ಅವರ ಹೆಸರನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಲೇಖನಗಳಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಆಳವಾದ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಅದರ ಭಾಷೆ ಕೆಲವು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಠಿಣವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಈಶ್ವರನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಭಾವವನ್ನಿಟ್ಟು ಓದುವುದರಿಂದ, ಇದರಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಜ್ಞಾನದ ಆನಂದವನ್ನು ವಾಚಕರು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು!

ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕೃತ ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ಕೊಡುವುದರ ಕಾರಣಗಳು

ಸಂಸ್ಕೃತವು ದೇವಭಾಷೆಯಾದುದರಿಂದ ಚೈತನ್ಯಮಯವಾಗಿದೆ. ಚೈತನ್ಯದ ಲಾಭವು ವಾಚಕರಿಗೆ ಸಿಗಬೇಕು ಎಂದು ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕೃತ ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತ ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೂ ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ಓದುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅರ್ಥ ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೂ ಅದರಲ್ಲಿನ ಚೈತನ್ಯದ ಲಾಭವು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲ ಭಾಷೆಗಳ ಜನನಿಯಾಗಿರುವ ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯು, ಹಿಂದೂಗಳ ಸಮೃದ್ಧ ಮತ್ತು ಗೌರವಶಾಲಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿದೆ. ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕೃತ ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ಮುದ್ರಿಸುವುದೆಂದರೆ, ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿದೆ.