

ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಮತ್ತು ನಂತರದ ಆಚಾರಗಳು

ಮನೋಗತ

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

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

(ಕೆಲವು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣ ಅಂಶಗಳನ್ನು '*' ಈ ಚಿಹ್ನೆಯ ಮೂಲಕ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ.)

೧. ಊಟದಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮಹತ್ವ	೧೭
* ತೊವ್ವೆ-ಅನ್ನ ಮತ್ತು 'ಅನ್ನಶುದ್ಧಿ' ಎಂದು ಅದರ ಮೇಲೆ ತುಪ್ಪ ಬಡಿಸುವುದು	೧೭
೨. ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಚಾರ (ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಕೃತಿ)	೨೧
೩. ಭೋಜನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿನ ಆಚಾರಗಳ ಹಿಂದಿನ ಶಾಸ್ತ್ರ	೨೯
* ಬಲಗೈಯಿಂದ ಏಕೆ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ?	೩೦
* ತುತ್ತನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಐದೂ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ?	೩೦
* ಅನ್ನವನ್ನು ಯಾವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ?	೩೭
* ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತುತ್ತನ್ನು ಅನೇಕ ಸಲ (೩.೨ ಸಲ) ಏಕೆ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು ?	೩೮
* ಎಂಜಲು ಕೈಯಿಂದ ಏಕೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು ?	೩೯
* ಊಟವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಆಗಾಗ ನೀರನ್ನು ಏಕೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು ?	೩೯
* 'ಊಟವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಬಡಿಸಿಕೊಂಡ ಅನ್ನಪದಾರ್ಥಗಳು ಎಂಜಲಾಗುತ್ತವೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಇದರ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಇತರರು ಅನ್ನವನ್ನು ಬಡಿಸುವುದರ ಮಹತ್ವ	೪೨
* ಊಟವಾದ ನಂತರ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಬಿಡುವುದು / ಬಿಡದಿರುವುದು	೪೨
* ಊಟವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು !	೪೪

- * ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತುತ್ತಿನ ಜೊತೆಗೆ ದೇವರ ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು ೪೫
- * ಊಟವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ! ೪೭
- * ಊಟವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಶಬ್ದವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ೪೯
- * ಊಟವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಮಾತನಾಡಬಾರದು ೪೯
- * ಊಟವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಓದಬಾರದು ೫೦
- * ಊಟವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಊಟದ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಬರೆಯಬಾರದು ೫೪
- * ಊಟವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಹೋಗಬಾರದು ೫೫
- * ಊಟವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ತನ್ನ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಅನ್ನವನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಕೊಡಬಾರದು ೫೬
- * ಒಂದೇ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು ೫೬
- * ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ಕೂದಲಿದ್ದರೆ, ಆ ಅನ್ನವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು ೫೭
- * ಊಟದ ನಂತರ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಯನ್ನು ತೊಳೆಯಬಾರದು ೫೮
- * ಪಂಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ ಎಲ್ಲರ ಊಟವು ಪೂರ್ಣವಾಗದೇ ಪಂಕ್ತಿಯಿಂದ ಏಳಬಾರದು ೫೯

೪. ಭೋಜನದ ನಂತರದ ಆಚಾರಗಳ ಹಿಂದಿನ ಶಾಸ್ತ್ರ ೬೦

- * ಊಟವಾದ ನಂತರ ೩ ಸಲ ಏಕೆ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು ? ೬೦
- * ಊಟವಾದ ನಂತರ ಮುಖಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಬಡೇಸೋಪು ಅಥವಾ ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯನ್ನು ಏಕೆ ತಿನ್ನಬೇಕು ? ೬೨
- * ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟವಾದ ನಂತರ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ವಾಮಕುಕ್ಷಿ ಮಾಡಬೇಕು ? ೬೭
- * ಭೋಜನ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಇವುಗಳ ನಡುವೆ ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆಗಳ ಅಂತರವಿರಬೇಕು ? ೬೭
- * ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಬಾರದು ೬೮
- * ಊಟವಾದ ನಂತರ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ೬೯

೫. ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದ ರೂಪಾಂತರ ೬೯

- ೬. ಶೇ. ೫೦ ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಟ್ಟವಿರುವ ಜೀವಗಳು ಭೋಜನದ ಆಚಾರಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕೋ / ಬೇಡವೋ ? ೭೦