

“स्वयंपाक कसा असावा?”

स्वयंपाक कसा असावा? ह्या बद्दल श्री समर्थ रामदास स्वामी महाराज लिहितात,

शक्ती बुद्धी विशेष ।

नाही आलस्याचा विशेष ।

कार्यभागाचा संतोष ।

अतिशयेसी ॥

स्त्रियांना काम करावयाचे तर शक्ती पाहिजे आणि काम कसे करावे यासाठी बुद्धीही पाहिजे. काम करताना आळस नसावा. समर्थांच्या मते आळस हा मनुष्याचा शत्रू आहे. केलेल्या कामाचा संतोष असावा. कोणालाही खाऊ घालताना तृप्त वृत्ती असावी.

ही ओवी समर्थ रामदास स्वामींच्या ‘स्वयंपाकिणी’ या स्फूट समासातील आहे. समर्थ रामदास हे असे संत आहेत की, ज्यांनी जीवनातील प्रत्येक गोष्टींवर मार्गदर्शन केले आहे.

आता ऐका स्वयंपाकिणी ।

बहुत नेटक्या सुगरणी ।

अचूक जयांची करणी ।

नेमस्त दीक्षा ॥

स्वयंपाक करताना पदार्थ नीट करावे ते कसे असावे -

गोड स्वादिष्ट रुचिकर ।

येकाहून येक तत्पर ।

न्यून पूर्णाचा विचार ।

कदापि न घडे ॥

घरात होणारा स्वयंपाक हा घरातील सर्व व्यक्तींना योग्य अशा प्रकारचा असला पाहिजे.

रोगी अत्यंत खंगले ।

तेणे ते अन्न पाहिजे भक्षिले ।

भोजन रुचीने गेले ।

दुखणे त्याचे ॥

अत्यंत खंगलेल्या रोग्यालाही उत्तम वाटेल असे अन्न सुगरणीने करावे जेणे करून ते अन्न खाल्ल्याने त्याचे दुखणेही दूर होईल.

उत्तम अन्ने निर्माण केली ।

नेणो अमृते घोळिली ।

अगत्य पाहिजे भक्षिली ।

ब्रह्मादिप्ती ॥

स्वयंपाक असा असावा की, जणुकाही अमृतच टाकले आहे असे वाटावे. देवांनाही आवडेल असा रुचकर स्वयंपाक करणे हे सुगरणीचे काम असते.

सुवासेची निवती प्राण ।

तृप्त चक्षू आणि घ्राण ।

कोठून आणिले गोडपण ।

काही कळेना ॥

स्वयंपाकाच्या नुसत्या वासाने अंतःकरण आनंदित झाले पाहिजे. डोळे आणि नाक तृप्त झाले पाहिजे. या पदार्थांची चव इतकी छान असावी की इतकी सुंदर चव कशी आली असा खाणाऱ्याला प्रश्न पडला पाहिजे. याचे नेहमी पाहत असलेले उदाहरण म्हणजे महाप्रसादाचे जेवण होय. काही विशेष न टाकताही देवासाठी आत्मीयतेने केल्यामुळे महाप्रसादाचा स्वयंपाक अप्रतिमच होतो. तसा घरी कितीही मसाले टाका पण होत नाही.

एवढा उत्तम स्वयंपाक केला की मग प्रथम देवाला नैवेद्य दाखवावा.

देव वासाचा भोक्ता ।

सुवासेचि होये तृप्तता ।

येरवी त्या समर्था ।

काय द्यावे ॥

देवाला आपण नैवेद्य दाखवितो. देव फक्त वासानेच तृप्त होतो. आपण सामान्य माणसे देवाला काय देणार. देवाला नैवेद्य दाखवितल्यानंतरच बाकीच्यांना जेवावयास वाढावे. जेवताना देवाचे नामस्मरण करावे.

जनी भोजनी नाम वाचे वदावे ।

अति आदरे गद्यघोषे म्हणावे ।

हरीचिंतने अन्न सेवीत जावे ।

तरी श्रीहरी पाविजे तो स्वभावे ॥

अशा प्रकारे गृहिणीने स्वयंपाक केला तर सर्व कुटुंबाचे आरोग्य उत्तम राहील. सुदृढ कुटुंब सुदृढ समाज निर्माण करेल. अशा या स्वयंपाकाची फलश्रुती समर्थ सांगतात-

भव्य स्वयंपाक उत्तम ।

भोजनकर्ते उत्तमोत्तम ।

दास म्हणे भोक्ता राम ।

जगदांतरे ॥

अशाप्रकारे केलेले मिष्टान्न चवीने ग्रहण करणारे लोक तृप्त झाले म्हणजे श्रीरामच संतोष पावतात. कारण श्रीरामच सर्वांच्या अंतरी असतात.

॥ जय जय रघुवीर समर्थ ॥

॥ श्री राम ॥

