मनोगत

पूर्वीच्या काळी स्नानानंतर तुळशीला पाणी घालून तिला वंदन केले जाई, तर आज कित्येकांकडे तुळशीवृंदावनही नसते. पूर्वी दिवेलागणीच्या वेळी 'शुभं करोति...' म्हटले जाई, तर आज दिवेलागणीच्या वेळी मुले दूरचित्रवाणीवर कार्यक्रम पहाण्यात मग्न असतात. हिंदु धर्माने सांगितलेल्या आचारपालनापासून आज हिंदू पुष्कळ दूर जात आहेत. आचारांचे पालन करणे, हा अध्यात्माचा पाया आहे. प्रत्येक कृतीतून आपल्यातील रज-तम घटून सत्त्वगुण वाढणे आणि वाईट शक्तींच्या त्रासांपासून रक्षण होणे, हे साध्य होण्याच्या दृष्टीनेच हिंदु धर्मात प्रत्येक आचाराची योजना केलेली आहे. यासाठीच या ग्रंथात स्नानापासून दिवेलागणीपर्यंतच्या आचारांमागील आदर्श दिनचर्या आणि तिच्यामागील सूक्ष्म-स्तरावरील शास्त्रीय कारणमीमांसाही स्पष्ट केली आहे. यामुळे वाचकांची आचारांविषयी, पर्यायाने हिंदु धर्माविषयी श्रद्धा वाढण्यास साहाय्यच होईल.

उन्नत साधक आणि संत यांची साधना अंतर्मनातून सतत चालू असल्याने त्यांची वाटचाल ईश्वरप्राप्तीच्या दिशेने होतच असते. त्यामुळे त्यांनी प्राथमिक स्तरावरील आचारधर्माचे पालन केले नाही, तरी चालू शकते; कारण ते आचारधर्माच्या पलीकडे गेलेले असतात.

हा ग्रंथ वाचून हिंदूंना आपल्या आचारधर्माची थोरवी कळून त्याचे प्रत्यक्ष आचरण करण्याची आणि त्याचा मुलांवरही संस्कार करण्याची प्रेरणा मिळो, ही श्रीगुरुचरणी प्रार्थना. – **संकलक**

टीपा १. ग्रंथात दिलेल्या सूक्ष्म-ज्ञानाविषयीच्या चित्रांत विविध स्पंदने दर्शवल्याने त्यांतील मूळ रेखाचित्र सुस्पष्ट दिसत नाही. ते मूळ रेखाचित्र चित्रापूर्वी किंवा चित्रामध्ये कोपऱ्यात देण्यात आले आहे.

२. ग्रंथातील काही सूत्रांच्या शेवटी मराठी किंवा इंग्रजी अक्षरांत संकेतांक वा सांकेतिक चिन्हे कार्यालयीन सोयीसाठी दिली आहेत. त्यांचा लिखाणाशी संबंध नाही. काही अपरिहार्य कारणामुळे काही संकेतांक इंग्रजीत ठेवले आहेत.

अनुक्रमणिका

(काही वैशिष्ट्यपूर्ण सूत्रे '*' या चिन्हाने दर्शवली आहेत.)

१.	स्नानाच्या संदर्भातील आचार	९
	* ब्राह्ममुहुर्तावर स्नान केल्याने कोणते लाभ होतात ?	१०
	* अंगाला सुगंधी तेल किंवा उटणे लावून स्नान का करावे ?	१७
	* आंघोळीच्या पाण्यात चमचाभर खडे मीठ का घालावे ?	१९
	* श्लोक म्हणत पितळी तांब्याने पाणी डोक्यावर का ओतावे ?	२८
२.	कपडे धुण्याच्या संदर्भातील आचार	३४
३.	पेहरावाच्या संदर्भातील आचार	४१
४.	तिलकधारण करण्याच्या संदर्भातील आचार	४१
५.	संध्येच्या संदर्भातील आचार	४२
६.	सूर्यनमस्कार (रेखाचित्रांसह)	४४
७.	होम	५०
८.	तुळशीला पाणी घालणे आणि नमस्कार करणे	५०
९.	देवपूजा	५१
१०.	शुभसूचक कृत्ये करणे किंवा शुभ वस्तूंकडे पहाणे	५२
११.	जेवण्याच्या संदर्भातील आचार	५३
१२.	जेवल्यानंतर वामकुक्षी करणे	५५
१३.	सायंकाळी पाळावयाचे आचार	५६
१४.	रात्रीच्या वेळी पाळावयाचे आचार	६२
१५.	झोपेच्या संदर्भातील आचार	६५
१६.	काही कृती करतांना किंवा अनिष्ट टाळण्यासाठी करावयाचे नामजप	६६
卐	संकलकांचा वैज्ञानिक दृष्टीकोन आणि अन्य माहिती	६८