केसांची घ्यावयाची काळजी

अनुक्रमणिका

(काही वैशिष्ट्यपूर्ण सूत्रे ‘*’ या चिन्हाने दर्शवली आहेत.)

- मनोगत ६
- ग्रंथाविषयी सूक्ष्म-जगतातील ‘एक विद्वान’ यांनी केलेले भाष्य ७
- ‘सूक्ष्म’ या शब्दाच्या संदर्भातील काही संज्ञांचा अर्थ १०
- आध्यात्मिक संज्ञांचा अर्थ १२
- ज्ञान-प्राप्तकर्ते आणि संकलक यांचा परिचय १३

१. देहाच्या विविध भागांवर असलेल्या केसांचे महत्त्व १५
२. केसांमुळे होणारे लाभ २१
३. प्राणी आणि मनुष्य यांचे केस २४
४. प्राणी, पुरुष आणि स्त्रिया यांचे केस २५
५. भारतीय आणि पाश्चात्त्य यांचे केस २६
६. केसांची नैसर्गिकता आणि सौंदर्य यांची जोपासना ३०
    * केसांना नियमित तेल लावण्याने होणारे लाभ ३१
    * केस निरोगी राखण्यासाठी घ्यावयाचा आहार आणि व्यायाम ३८
७. केस वाढवणे ३९
    * पुरुषाने केस का वाढवू नयेत आणि स्त्रीने केस का वाढवावेत ? ३९
८. केस कापणे ४४
    * पुरुषाने केस कापण्यामागील शास्त्र ४४
    * स्त्रियांनी केस कापल्यामुळे होणारी हानी ४६
    * स्त्रियांनी भुवया का कोरू नयेत ? ५३
    * चातुर्मासात केस का कापू नयेत ? ५८
    * नखे, केस, दाढी आणि मिशा का वाढू देऊ नयेत ? ५९

९. स्त्री आणि पुरुष यांनी केस धुणे ६१
* केस धुण्यासाठी कोणते घटक वापरावेत ? ६२
* केस नियमित धुण्याने होणारे लाभ ६३
* पौर्णिमा आणि अमावास्या या दिवशी केस का धुऊ नयेत ? ६३
* सनातनच्या केशरक्षक उत्पादनांची वैशिष्ट्ये / उपयुक्तता ७७
* गोमूत्रमिश्रित पाण्याने आंघोळ केल्याने काय होते ? ८०
* केस मोकळे सोडून बाहेर का जाऊ नये ? ८५
१०. केस वाळवणे ८६
* उन्हात बसून केस वाळवणे / टोकांना गाठ बांधणे यांमागील शास्त्र ८६
* केस वाळवणे वा विंचरणे यांसाठी विद्युतयंत्राचा वापर नको ! ८६
११. केस विंचरणे, कंगवा आणि फणी अन् केस यांविषयीचे आचार ८७
* केस विंचरण्याची योग्य पद्धत ? कंगव्यापेक्षा फणी उपयुक्त ८७
* केस विंचरून मगच आंघोळ करणे आवश्यक ९१
* केस विंचरल्यानंतर गळलेले केस लगेच बाहेर का टाकू नयेत ? ९२
* गुंतवळ्याच्या जुडीवर थुंकून ती का जाळावी ? ९३
* रात्री केस का विंचरू नयेत ? ९४
१२. केसांची वैशिष्ट्ये (संन्यासी, उन्नत आणि देवता यांसह) ९५
* उन्नतांच्या केसाने दृष्ट काढल्यावर जाणवलेले परिणाम ९९
* उन्नतांच्या केसांतील चैतन्य विज्ञानाच्या आधारे सिद्ध करणे १००
१३. केसांशी संबंधित संस्कार आणि काही कृती ११८
* श्राद्धाच्या वेळी क्षौरकर्म का करतात ? ११९
* तीर्थस्थळी जाऊन मुंडण करण्यामागील शास्त्र १२१
* कुटुंबीय मृत झाल्यास पुरुषांनी केस पूर्णपणे का कापावेत
आणि स्त्रियांनी का कापू नयेत ? १२३
– ‘देवासुरांची युद्धभूमी झालेले प.पू. डॉ. जयंत आठवले यांचे शरीर !’
या ग्रंथमालिकेतील ग्रंथांच्या संक्षिप्त अनुक्रमणिका १२५

मनोगत

पूर्वी स्त्रिया स्नानापूर्वी फणीघरासमोर बसून केस विंचरत असत, केसांची गुंतवळ चुलीत टाकत असत आणि केस मोकळे सोडून बाहेर जात नसत. आई किंवा आजी यांच्याकडून केसांसंबंधित अशा प्रकारचे संस्कार (आचार) सहजपणे मुलींवर होत असत. प्रत्येक मासात (महिन्यात) मुलालाही केस कापण्यासाठी नापिताकडे पाठवण्यात येई. स्नान झाल्यावर केसांना तेल लावायचा परिपाठही वडिलांकडून मुलाला शिकवला जाई. मधल्या काळात धर्मशिक्षणाच्या अभावी हिंदूंकडून धार्मिक आचार आणि परंपरा हळूहळू सोडून देणे किंवा त्यांविषयी अनास्था बाळगणे असे घडले. यातून सांस्कृतिक स्तरावर हिंदु समाजाची हानी झालीच; पण त्यापेक्षाही आध्यात्मिक हानी पुष्कळ झाली.

मानवी शरिरात निसर्गाने केलेली केसांची योजना केवळ सौंदर्यवर्धनासाठी नाही, तर केसांच्या माध्यमातून ईश्‍वरी चैतन्य ग्रहण करणे आणि जिवाची सात्त्विकता वाढवणे, यांसाठीही आहे. या ग्रंथात केसांचे आरोग्य चांगले राखण्यासाठी घ्यावयाचा आहार, करावयाचा व्यायाम आदींचा ऊहापोह तर केला आहेच, तथापी केसांच्या माध्यमातून ईश्‍वरी चैतन्य ग्रहण करून वाईट शक्तींच्या आक्रमणांपासून जिवाचे रक्षण कसे होते, याचेही शास्त्रीय विवेचन करण्यात आले आहे.

सध्या स्त्री-पुरुषांच्या केशभूषेकडे पहाण्याचा बहुतांश समाजाचा दृष्टीकोन केवळ सौंदर्यवर्धनाचा झाला आहे. येथेच धोक्याची घंटा वाजते. स्त्रीने केस कापणे, केस मोकळे ठेवून फिरणे यांसारख्या गोष्टी सौंदर्यवर्धनाच्या दृष्टीने जिवाला आवडल्या, तरी त्याद्वारे वाईट शक्तींच्या आक्रमणांना आमंत्रण देण्यासारखे आहे. केसांच्या संदर्भातील अशा अहितकारी कृती टाळून केसांची गुंतवळ दोन दिवसांनी बाहेर टाकणे, रासायनिक द्रवरूप साबणाने (शॅम्पूने) केस न धुता आयुर्वेदिक घटकांच्या साहाय्याने किंवा आयुर्वेदिक साबणाने केस धुणे यांसारख्या योग्य कृतींविषयी मार्गदर्शन या ग्रंथात केले आहे.

स्त्री आणि पुरुष यांच्या शरिराचे अविभाज्य अंग असलेल्या केसांसंबंधी वाचकांना आध्यात्मिक दृष्टीकोन मिळून त्यांच्याकडून या ग्रंथात सांगण्यात आलेल्या आचारांचे पालन होवो, ही श्री गुरुचरणी प्रार्थना. - **संकलक**