

ग्रंथमालिका 'आचारधर्म' : सात्त्विक केशभूषा - खंड २

## केसांची घ्यावयाची काळजी

(आध्यात्मिक स्तरानुसार केसांची वैशिष्ट्येही अंतर्भूत)

मराठी (Marathi)

संकलक

हिंदु राष्ट्राच्या स्थापनेचा उद्घोष करणारे  
सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवले

सूक्ष्म-ज्ञानप्राप्तकर्ते

श्रीचित्शक्ति (सौ.) अंजली मुकुल गाडगीळ,  
सौ. रंजना गौतम गडेकर आणि अन्य



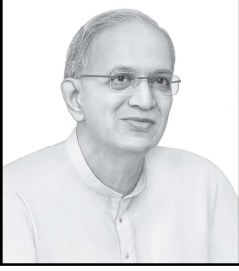
## सनातन संस्था

सनातनच्या ग्रंथसंपदेचे अद्वितीयत्व !

सनातनच्या बहुतांशी ग्रंथांतील सुमारे २० टक्के लिखाण हे 'सूक्ष्मातून प्राप्त झालेले दिव्य ज्ञान' असून ते पृथ्वीवरील उपलब्ध ज्ञानाच्या तुलनेत अनोखे आहे !

## ग्रंथाच्या संकलकांचा परिचय

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत आठवले  
यांच्या अद्वितीय कार्याचा संक्षिप्त परिचय



१. अध्यात्मप्रसारार्थ 'सनातन संस्थे'ची स्थापना
२. शीघ्र ईश्वरप्राप्तीसाठी 'गुरुकृपायोग' या साधनामार्गाची निर्मिती : गुरुकृपायोगानुसार साधना करून १५.५.२०२४ पर्यंत १२७ साधक संत झाले, तर १,०५८ साधकांची संतत्वाच्या दिशेने वाटचाल चालू आहे.
३. आचारधर्मपालन, देवता, साधना, आदर्श राष्ट्ररचना, धर्मरक्षण आदी विविध विषयांवर विपुल ग्रंथ-निर्मिती
४. हिंदुत्ववादी नियतकालिक 'सनातन प्रभात'चे संस्थापक-संपादक
५. धर्माधिष्ठित अशा हिंदु राष्ट्राच्या (ईश्वरी राज्याच्या) स्थापनेचा उद्घोष (वर्ष १९९८)
६. 'हिंदु राष्ट्रा'च्या स्थापनेसाठी संत, संप्रदाय, हिंदुत्ववादी आदींचे संघटन आणि त्यांना आध्यात्मिक स्तरावर दिशादर्शन!

(संपूर्ण परिचयासाठी वाचा - [www.Sanatan.org](http://www.Sanatan.org))

\*\*\*  
\* सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले यांचे साधकांना आश्वासन ! \*

रथूल देहा असे स्थळकाळाची मर्यादा ।  
कैसे असू सर्वदा सर्वा ठायी ॥  
सनातन धर्म माझे नित्य रूप ।  
त्या रूपे सर्वत्र उवाहे सदा ॥ - जयंत आठवले

१५.५.२०२४

\*\*\*

## सनातनच्या सूक्ष्म-ज्ञानप्राप्तकर्त्या साधकांचे अद्वितीयत्व !



श्रीचित्शक्ति (सौ.)  
अंजली मुकुल गाडगीळ



सौ. रंजना  
गौतम गडेकर

सूक्ष्म-ज्ञानप्राप्तकर्ते साधक पृथ्वीवर कुठेही उपलब्ध नसलेले अध्यात्मातील विविध विषयांवरील सखोल अध्यात्मशास्त्रीय ज्ञान सूक्ष्मातून मिळवतात. वर्ष २००३ पासून त्यांना मिळणारे हे ज्ञान सनातनच्या

साधारणपणे ६० हून अधिक ग्रंथांत घेतले आहे. ईश्वराकडून मिळणारे हे ज्ञान ग्रहण करण्यासाठी त्या साधकांना वाईट शक्तींच्या आक्रमणांनाही तोंड द्यावे लागते. असे असले, तरी गुरुकृपेच्या बळावर ते ही सेवा करतच आहेत.

### परात्पर गुरु डॉ. जयंत आठवले यांच्या उपाधीविषयीचे विवेचन !

थोर महर्षींनी सहस्रो वर्षांपूर्वी नाडीपट्ट्यांमध्ये भविष्य लिहून ठेवले आहे. या जीवनाडीपट्ट्यांच्या वाचनाच्या माध्यमातून महर्षी सनातन संस्थेला मार्गदर्शन करतात. १३.७.२०२२ पासून 'सप्तर्षी जीवनाडीपट्टी'च्या वाचनाच्या माध्यमातून सप्तर्षींनी आज्ञा केल्याप्रमाणे परात्पर गुरु डॉ. आठवले यांना 'सच्चिदानंद परब्रह्म' ही उपाधी लावण्यात येत आहे. असे असले तरी, त्यापूर्वीच्या लिखाणात किंवा आताही साधक लिहून देत असलेल्या लिखाणात त्यांनी 'प.पू.' किंवा 'परात्पर गुरु' अशी उपाधी वापरली असेल, तर ती तशीच ठेवली आहे.

### सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले यांच्या उत्तराधिकाऱ्यांच्या उपाध्यांविषयीचे विवेचन !

जीवनाडीपट्टी-वाचनाद्वारे सप्तर्षींनी केलेल्या आज्ञेनुसार १३.५.२०२० पासून सद्गुरु (सौ.) बिंदा सिंगबाळ यांना 'श्रीसत्शक्ति' आणि सद्गुरु (सौ.) अंजली गाडगीळ यांना 'श्रीचित्शक्ति' या उपाध्यांनी संबोधले जात आहे.

## अनुक्रमणिका

(काही वैशिष्ट्यपूर्ण मथळे खाली दिले आहेत.)

१.	केसांची नैसर्गिकता आणि सौंदर्य यांची जोपासना	१०
	१ आ. केसांना तेल लावणे	११
	१ आ १. केसांना नियमित तेल लावण्याने होणारे लाभ	११
	१ इ. केस निरोगी राखण्यासाठी घ्यावयाचा आहार	२०
	१ ई. केस आरोग्यसंपन्न रहाण्यासाठी व्यायाम	२०
२.	स्त्री आणि पुरुष यांनी केस धुणे	२१
	२ अ. केस धुण्यासाठी वापरण्यात येणाऱ्या घटकांचे प्रकार	२१
	२ आ. केस नियमित धुण्याने होणारे लाभ	२२
	२ इ. पौर्णिमा आणि अमावास्या या दिवशी केस का धुऊ नयेत ?	२३
	२ ई. रासायनिक द्रवरूप साबण (शॅम्पू) आणि आयुर्वेदिक द्रवरूप साबण यांनी केस धुणे (सूक्ष्मातील प्रयोग)	२५
	२ उ. केसांना रासायनिक द्रवरूप साबण आणि वनस्पतींचा लेप लावणे (सूक्ष्मातील प्रयोग)	२७
	२ ऐ. गोमूत्रमिश्रित पाण्याने आंघोळ केल्याने काय होते ?	४१
	२ ओ. मासिक पाळी नसतांना आणि पाळी असतांना केस धुणे	४५
	२ अं. केस मोकळे सोडून बाहेर का जाऊ नये ?	४८
३.	केस वाळवणे	४८
	३ अ. उन्हात बसून केस वाळवणे / टोकांना गाठ बांधणे यांमागील शास्त्र	४८
	३ आ. केस वाळवणे वा विंचरणे यांसाठी विद्युतयंत्राचा वापर नको !	४९

४. केस विंचरणे, कंगवा आणि फणी अन् केस यांविषयीचे आचार	४९
४ अ. केस विंचरणे	४९
४ आ. कंगवा नियमित धुणे आणि एकमेकांचा कंगवा न वापरणे यांचे महत्त्व	५०
४ इ. कंगवा (फणी) चैतन्यमय कसा करावा ?	५१
४ ई. कंगव्यापेक्षा फणी उपयुक्त	५३
४ उ. केस विंचरण्याच्या संदर्भात पाळावयाचे आचार	५५
४ उ १. केस विंचरून मगच आंघोळ करणे आवश्यक	५५
४ ऊ. केस विंचरल्यानंतर गळलेले केस लगेच बाहेर का टाकू नयेत ?	५५
४ ऊ २. गुंतवळ्याच्या जुडीवर थुंकून ती का जाळावी ?	५६
४ ए. केस विंचरून झाल्यावर फणी आणि हात धुणे आवश्यक	५७
४ ऐ. रात्री केस का विंचरू नयेत ?	५७
४ ओ. केस धुतल्यानंतर ते विंचरणे अन् न विंचरणे	५८
४ ओ १. केस धुतल्यानंतर ते न विंचरल्याचा परिणाम	५८
४ औ. केस धुतल्यानंतर वेणी घालणे	५८
५. केसांची वैशिष्ट्ये (संन्यासी, उन्नत आणि देवता यांसह)	५९
५ उ १. उन्नतांच्या केसाने दृष्ट काढल्यावर जाणवलेले परिणाम	६३
५ उ २. उन्नतांच्या केसांतील चैतन्य विज्ञानाच्या आधारे सिद्ध करणे	६४
॥ संकलकांचा वैज्ञानिक दृष्टीकोन आणि अन्य माहिती	८२

टीप : ग्रंथात काही सूत्रांच्या शेवटी मराठी किंवा इंग्रजी संकेतांक केवळ कार्यालयीन सोयीसाठी दिले आहेत.

आजकाल डोक्यावरील केसांची खऱ्या अर्थाने काळजी घेतली जात नाही, तर त्यात केवळ दिखाऊपणा (फॅशन) असतो. या दिखाऊपणाच्या कृती म्हणजे पाश्चात्य देशांतील स्त्रियांचे केलेले अनुकरण आहे. साहजिकच या दिखाऊपणाच्या कृतींमध्ये केसांकरता नैसर्गिक घटकांचा उपयोग केला जात नाही, तर पाश्चात्य देशांतून आलेल्या कृत्रिम प्रसाधनांचा उपयोग केला जातो. तसेच केसांसंबंधी केलेल्या दैनंदिन कृतींना धर्मशास्त्राचा आधार नाही. त्यामुळे त्या कृती आचारधर्माच्या विरुद्ध होत चालल्या आहेत. याचा परिणाम केस चेतनाहीन दिसणे, त्यांची वाढ न होणे, ते शक्तीहीन होऊन गळणे इत्यादी दिसून येतात. सध्याच्या केसांसंबंधीच्या दिखाऊपणाच्या कृतींमधील एक सर्रास दिसून येणारे उदाहरण म्हणजे स्त्रिया कित्येक दिवस केसांना तेलच लावत नाहीत.

स्त्रियांना केसांसंबंधीच्या त्यांच्या अयोग्य कृती लक्षात याव्यात, या कृतींचे स्थुलातील आणि सूक्ष्मातील परिणाम त्यांच्या लक्षात यावेत अन् 'खऱ्या अर्थाने केसांची काळजी कशी घ्यायची?', 'त्यांचे सौंदर्य कसे टिकवायचे?' हे शिकवणे, हे या ग्रंथाचे प्रयोजन आहे. थोडक्यात भारतीय संस्कृतीनुसार आचारधर्म शिकवणे, हा हेतू आहे.

या ग्रंथामध्ये केसांना तेल लावल्याने होणारे लाभ, विविध प्रकारच्या तेलांचा परिणाम, केस नियमित धुण्याने होणारे लाभ, केस कोणत्या दिवशी धुऊ नयेत आदींचा ऊहापोह तर केला आहेच, तथापी केसांचे आरोग्य चांगले राखण्यासाठी घ्यावयाचा आहार, करावयाचा व्यायाम आदींचीही माहिती दिली आहे. केसांच्या संदर्भातील 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 मार्गदर्शनही या ग्रंथात केले आहे. तसेच आध्यात्मिक स्तरानुसार केसांची वैशिष्ट्येही सांगितली आहेत.



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



## अलंकारांविषयी योग्य दृष्टीकोन सांगणारे सनातनचे ग्रंथ !

### बिंदीपासून कर्णभूषणांपर्यंतचे अलंकार

टिकलीपेक्षा कुंकू लावणे का योग्य, कानात एकापेक्षा जास्त कर्णभूषणे का घालू नयेत, आंबाडा वा वेणी यांत अलंकार घातल्याने कोणते लाभ होतात आदींमागील कारणमीमांसा स्पष्ट करणारा ग्रंथ !



### कंठभूषणांपासून मेखलेपर्यंतचे अलंकार

मंगळसूत्रातील वाट्या गोल का असाव्यात, गळ्याशी असलेल्या हारातील कलाकुसर गोलाकार आणि छातीशी असलेल्या हारातील कलाकुसर पाकळ्यांची का असावी इत्यादींविषयी मार्गदर्शन करणारा ग्रंथ !



### हाता-पायांत घालायचे अलंकार

स्त्रियांनी केवळ उजव्याच हातात बांगड्या घालणे अयोग्य का आहे, प्लास्टिकच्या बांगड्या का घालू नयेत, जोडवी अन् पैजण चांदीचे का असतात आदी सूत्रांविषयी अध्यात्मशास्त्रीय मार्गदर्शन !