

विषयसूची

१. ग्रंथाच्या संकलकांचा परिचय	६
२. मनोगत	८

ग्रंथाची अनुक्रमणिका

(काही वैशिष्ट्यपूर्ण मथळे खाली दिले आहेत.)

१. केसांची नैसर्गिकता आणि सौंदर्य यांची जोपासना	१०
१ आ. केसांना तेल लावणे	१०
१ आ १. केसांना नियमित तेल लावण्याने होणारे लाभ	११
१ इ. केस निरोगी राखण्यासाठी घ्यावयाचा आहार	२०
१ ई. केस आरोग्यसंपन्न रहाण्यासाठी व्यायाम	२१
२. स्त्री आणि पुरुष यांनी केस धुणे	२१
२ अ. केस धुण्यासाठी वापरण्यात येणाऱ्या घटकांचे प्रकार	२१
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 ऐ. गोमूत्रमिश्रित पाण्याने आंघोळ केल्याने काय होते ?	४१
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 अ २. केस विंचरण्याची योग्य पद्धत ५०
- 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 ५४
- ४ उ १. केस विंचरून मगच आंघोळ करणे आवश्यक ५४
- 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 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

टीप : ग्रंथातील काही सूत्रांच्या (मुद्यांच्या) 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.

विषयसूचीतील क्रमांक ३

॥

मनोगत

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 स्थूलातील 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

॥

॥

卐

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

卐

परात्पर गुरु डॉ. आठवले यांच्या आध्यात्मिक उत्तराधिकारी सद्गुरु (सौ.) बिंदा सिंगबाळ आणि सद्गुरु (सौ.) अंजली गाडगीळ यांच्या नावांआधी विशिष्ट आध्यात्मिक उपाधी लावण्यामागील कारण

नाडीपट्टीवाचनाच्या (नाडीभविष्याच्या) माध्यमातून सप्तर्षी सनातनला मार्गदर्शन करतात. १३.५.२०२० या दिवशी सप्तर्षींनी सांगितले, 'यापुढे सद्गुरु (सौ.) बिंदा नीलेश सिंगबाळ यांना 'श्रीसत्शक्ति (सौ.) बिंदा नीलेश सिंगबाळ' आणि सद्गुरु (सौ.) अंजली मुकुल गाडगीळ यांना 'श्रीचित्शक्ति (सौ.) अंजली मुकुल गाडगीळ' असेच संबोधणे; कारण या नावांतून दोघींना देवीतत्त्व मिळेल, तसेच याचा लाभ त्यांच्या नावांचा उल्लेख करणाऱ्यांनाही होईल.' सप्तर्षींच्या आज्ञेनुसार तसे संबोधणे चालू केले आहे. यांच्या नावातील संबोधनाविषयी परात्पर गुरु डॉ. आठवले यांनी सांगितले, "श्रीसत्शक्ति' ही भगवंताच्या शाश्वत स्वरूपाशी संबंधित आहे आणि 'श्रीचित्शक्ति' ही भगवंताच्या वैश्विक ज्ञानाशी संबंधित आहे."

सनातनचे ग्रंथ नियमितपणे खरेदी करणाऱ्या वाचकांना विनंती !

सनातनच्या नवीन ग्रंथांविषयी जाणून घ्यायचे असल्यास संपर्क करा -

prasarsahitya@gmail.com किंवा भ्रमणभाष : ९३२२३१५३९७

'सनातन'चे ग्रंथ 'ऑनलाइन' खरेदीसाठी उपलब्ध - www.SanatanShop.com