



वातावरण चैतन्यदाई करा आणि चैतन्यदाई
वातावरण आपणास आरोग्य प्रदान करेल.

‘होमा थेरेपी’चे हे मुलभूत सूत्र आहे.

मानवास ज्ञात असलेले अतिप्राचीन ज्ञान भांडार
म्हणजे वेद.

होमा थेरेपीचे मूळ वेदामधे आहे. होमा थेरेपी हे
वायुमंडल शुद्ध करण्याचे तंत्रज्ञान आहे. होम
आणि यज्ञ हे शब्द समानार्थी वापरण्यात आलेले
आहेत. होमा थेरेपीचे आचरणाने वातावरणातील

विषजन्य द्रव्ये नष्ट केली जातात. त्यामुळे मानव, प्राणीसृष्टी व वनस्पती किंबहुना
सर्व वातावरणावर चैतन्यदाई प्रभाव पडतो. जर्मनी येथील फॉर्मसिस्ट मोनिका
कॉख या सन १९७४ पासून होमा थेरेपीत मुलभूत असलेल्या अग्निहोत्र होमाच्या
व अन्य होमांच्या आचरणकर्त्या आहेत. अग्निहोत्र होम सूर्योदय आणि सूर्यास्त या
जीव सृष्टीवर प्रभाव टाकणाऱ्या तालावर आधारित आहे. त्यांनी अग्निहोत्र होमाचे
औषधी परिणाम आणि उपयोग याबाबत खूप संशोधन केले आहे. त्यांनी
जवळजवळ विस्मृतीत गेलेले आयुर्वेदान्तर्गत अग्निहोत्र भस्म चिकित्सा पद्धतीचे
पुनरुज्जीवन केले आहे. घरगुती तयार करण्याची ही औषधे सर्व खंडात प्रचलित
असून त्याचे आश्चर्यकारक परिणाम सर्वत्र अनुभवास आलेले आहेत. “आपली
औषधे आपली आपण तयार करावीत” या दृष्टीने औषधे तयार करण्याची आणि
उपयोगात आणण्याची आवश्यक ती सर्व माहिती या पुस्तकात दिली आहे.

वनस्पती हे मानवाचे अन्न होय. वातावरणातील प्रदूषणाच्या विपरीत परिणामांमुळे
वनस्पती विश्वावर फार मोठ्या प्रमाणात आघात झाला आहे. होम वातावरणात
उत्पादित केलेले धान्य हे स्वयं रोगप्रतिबंधक आणि रोगमुक्त करणारे औषध
आहे. होम सेंद्रिय शेती (होमा ऑर्गॅनिक फर्मिंग) या विषयाची माहितीही या
पुस्तकात दिली आहे.

www.agnihotra-medicine.com
ISBN 81-902660-0-4

होमा थेरेपी

होमा थेरेपी
मोनिका कॉख



प्राचीन आरोग्यशास्त्र
मोनिका कॉख

होमा थेरेपी

प्राचीन आरोग्यशास्त्र

मूळ इंग्रजी पुस्तक

HOMA Therapy

The Ancient Science of Healing

Monika Koch

याचे भाषांतर

होमा थेरेपी
प्राचीन आरोग्यशास्त्र

मोनिका काँख

मार्च २००५

प्रथम संस्करण : मार्च २००५

© २००५ मोनिका कॉख

ISBN 81-902660-0-4

मूळ प्रकाशक :

फाईव्हफोल्ड पाथ इनकॉर्पोरेटेड

३६७ एन्. व्हाईट ओक ड्राइव्ह

मॅडिसन, व्हर्जिनिया २२७२७

यु. एस. ए.

मराठी भाषांतर

फाईव्हफोल्ड पाथ पब्लिकेशन्स

'श्रीनिवास', ४०, अशोक नगर, धुळे ४२४ ००१

मुद्रक :

माधव द. भागवत

मौज प्रिंटिंग ब्यूरो,

खटाववाडी, गिरगाव

मुंबई ४०० ००४

किंमत पन्नास रुपये

कल्कि अवतार परम सद्गुरू श्री गजानन महाराज आणि
जगातील सर्व लोकांपर्यंत हे ज्ञान पोहोचविण्याची कल्कि
अवताराची आज्ञा ज्यांना प्राप्त झाली ते श्री. वसंत परांजपे, यांचे
पवित्र चरणी प्रेमपूर्वक अर्पण.

मनोगत

आजचे जग गतिमान, विविधतेने नटलेले आणि अनेकविध पैलूंनी युक्त असे आहे. त्या सर्वांचा आपल्या दैनंदिन जीवनावर फार मोठा प्रभाव आहे. आपल्याला सातत्याने या विविधतेशी सामना करीत नवनव्या परिस्थितीला सामोरे जावे लागते. त्यामुळे आपल्या शारीरिक क्षमतेवर प्रचंड अमर्याद ताण पडतो.

आपण पर्यावरणाचे प्रदूषण या संकल्पनेत अनेक गोष्टींचा समावेश करतो. उदाहरणार्थ, अन्न आणि पाण्यामध्ये विषारी पदार्थांची भेसळ, किरणोत्सर्ग, ध्वनी आणि अन्य अनेक. या सर्व बाह्य गोष्टी आपल्या शरीरातील व्यवस्थेवर तणाव निर्माण करतात. त्याचवेळी आपली वैयक्तिक परिस्थिती, आपल्या सवयी, अडचणी यामुळेही आपल्या आरोग्यविषयीचे प्रश्न अधिकच बिकट होतात.

आरोग्य ही तर आपल्या जीवनातील अत्यंत महत्त्वाची गोष्ट आहे. उत्तम आरोग्याशिवाय करावयास हव्यात अशा नित्याच्या गोष्टी पण आपण करू शकत नाही. प्रत्येक जण उत्तम आरोग्याचे समर्थन करतोच, विशेषतः आजारी पडल्यानंतर तर नक्कीच!! कारण त्यावेळी बरे होण्यासाठी आपल्याला अनेक अडचणींना तोंड द्यावे लागते. यासाठीचा सोपा उपाय म्हणजे निरोगी राहण्याचा यत्न करणे. आरोग्य म्हणजेच सर्व काही नव्हे, परंतु उत्तम

आरोग्याशिवाय जीवनात प्रत्येक गोष्ट कठीण बनते.

तुम्ही घरी असा की कामावर, रस्त्यावर वा क्रीडागणावर, जेथे कोठे असाल तेथे आचरणात आणण्यासाठी सर्वांना मदतीचे साधन उपलब्ध करून ठेवले गेले आहे. होमा थेरेपीचे आचरण हे ते भौतिक साधन होय. खरोखर, या थेरेपीचा उपयोग बहुविध आहे. ही थेरेपी केवळ मानवाच्या आरोग्याचेच संरक्षण व संवर्धन करते असे नव्हे. प्राणी आणि वनस्पती जीवनाचं सुद्धा संरक्षण व संवर्धन करते. याचा लाभ घर, खोल्या, दगड, माती, पाणी तसेच संपूर्ण पर्यावरणालाही होतो, शिवाय भोवताली समाधानाचे वातावरण निर्माण होते.

होमा थेरेपी म्हणजे काय? तिचा उगम कसा झाला? आणि तिचा लाभ मला कसा मिळेल? याबद्दलची माहिती पुढील प्रकरणातून आपणास मिळेल.

मर्यादे पलीकडे करावे लागलेल्या कामामुळे आलेला ताण, तणाव, असमाधान, उदासीनता यामुळे झालेले वेगवेगळे शारीरिक आणि मानसिक आजार आणि समस्या, अशा कारणांनी पीडलेल्या रुग्णांशी एक औषध निर्मिती तज्ञ (फार्मासिस्ट) म्हणून माझा संबंध आला. लहान मुलांच्या व्याधी, समस्यांशीसुद्धा माझा संबंध आला. लोकांना भोगाव्या लागणाऱ्या या व्यथांमुळे एक महत्त्वाची गोष्ट मला उमजली. 'सर्वोत्तम औषध' म्हणजे निरोगी राहण्याचा यत्न करणे. जीवनात हे सर्वात महत्त्वाचे साध्य असले पाहिजे आणि जीवनाच्या विविध अंगोपांगामध्ये ते प्रकटले पाहिजे. आपण उल्हसित आणि निरोगी असू तरच आपल्याला कर्तव्यकर्म सुलभतेने आणि आनंदाने पार पाडता येते. म्हणूनच निरोगी राहण्यासाठी मला

आलेल्या अनुभवांचे आदानप्रदान करणे हा या पुस्तिकेचा सर्वात महत्त्वाचा उद्देश आहे.

जर मी आजारी पडलो तर उपचारासाठी सर्वप्रथम ज्यावर माझा विश्वास आहे अशा डॉक्टरकडे जातो. त्याचबरोबर आपल्या प्रतिकार क्षमतेला वाढविण्यासाठी आणि आरोग्य जपण्यासाठी आपल्याला बरेच काही करता येणे शक्य आहे. माझ्या आजवरच्या अनुभवावरून आपली आपल्याला मदत करण्याचा होमा थैरेपी हाच सर्वोत्तम मार्ग आहे. ती एक अतिशय साधी, कमी खर्चाची आणि सर्वाधिक परिणाम करणारी पद्धति आहे. या पुढील प्रकरणातून या थैरेपीने आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी उपयोगी ठरतील असे अनेक अनुभव मी आपणापुढे ठेवणार आहे.

पुढचा महत्त्वाचा प्रश्न आहे—तुम्ही निरोगी राहू इच्छिता? तुम्हाला निरोगी व्हायचे आहे का?

प्रथमतः हा प्रश्न तुम्हाला हास्यास्पद वाटेल. कारण प्रत्येकालाच आपण निरोगी रहावे असे वाटते. तरीही हा एक अत्यंत महत्त्वाचा प्रश्न आहे. आरोग्य म्हणजे मानवी जीवनाच्या सर्व बाजू सुसंवादी असाव्यात किंवा त्या पुनश्च सुसंवादी बनवाव्यात. प्रत्येक व्यक्तीस हे साध्य करण्यासाठी प्रयत्न करण्याचे इच्छा स्वातंत्र्य आहे. आपले शरीर, खरं तर आपले पूर्ण अस्तित्व हे, स्वर जुळविलेल्या वाद्याप्रमाणे अल्पशा बदलाला सकारात्मक अथवा नकारात्मक प्रतिक्रिया देणारे उपकरण आहे. या उपकरणाला योग्य प्रकारे हाताळणे हे आपल्या स्वाधीन आहे.

गंभीरपणे विचार करा. तुम्हाला निरोगी राहायचे आहे? तर मग होमा थैरेपीचे आचरण ही एक आपणास चालून आलेली संधी

आहे.

होमा थैरेपी हे संपूर्णपणे ईश्वरी संकेताने मिळालेले शास्त्र आहे. या विश्वाच्या निर्मिती इतके ते पुरातन आहे. काळाच्या ओघात ते ज्ञान लुप्त झाले होते. परंतु प्रदूषणग्रस्त परिस्थितीत आपण सापडलेलो असताना या ग्रहावरील प्रदूषण कसे दूर करावे याबाबत मार्गदर्शन करण्यासाठी मानवास ज्ञात असलेल्या सर्वात प्राचीन ज्ञानसमुदायापासून म्हणजेच वेदापासून आलेली होमा थैरेपी आज पुनः उद्घोषित करण्यांत येत आहे.

लोक आज आपले आरोग्य आणि स्वास्थ्य रक्षणासाठी वाढत्या प्रमाणावर आयुर्वेद नावाने ओळखले जाणारे प्राचीन शास्त्र उपयोगात आणू इच्छितात. होमा थैरेपी हा आयुर्वेदाचा एक भाग आहे. त्याच्या उपयोगाने तुम्ही घरी असा किंवा कामाच्या ठिकाणी असा, प्रवासात असा किंवा क्रीडांगणावर असा किंवा अन्य कोठेही असला तरी आपले आरोग्य सुदृढ करू शकता.

परम सदगुरू श्री गजानन महाराजांनी अखिल मानव कुलाच्या कल्याणासाठी ही प्राचीन विद्या पुनःउद्घोषित केली. त्यांनीच श्री. वसंत परांजपे यांना अनुग्रहीत करून या शास्त्राचा सर्व जगात प्रसार करण्याची आज्ञा केली. वेदांपासून निर्माण झालेली आणि सर्वांना नैसर्गिकपणे उपचाराचा मार्ग दाखविणारी ही आश्चर्यकारक देणगी दिल्याबद्दल मी उभयतांचे हार्दिक आभार मानते.

मी १९७४ पासून होमा थैरेपी, अग्निहोत्र आणि अग्निहोत्र भस्म यावर प्रयोग करीत आहे. अनेक वर्षांच्या अभ्यासातून व अनुभवातून मी सर्वांच्या उपयोगाची एक साधी पद्धत सिद्ध केली आहे. त्यातून प्रत्येकाला, अग्निहोत्र करून आरोग्य संपादन करता

येईल. शिवाय त्यातून निर्माण होणाऱ्या भस्मापासून पारंपारिक पद्धतीने आपली आपणास औषधे तयार करता येतील. या पुस्तकात यासंबंधीच्या मूलभूत सूचना थोडक्यात संग्रहित केल्या आहेत. त्या समजण्यास अत्यंत सोप्या आहेत. अधिक माहितीसाठी पुढील वेब साईट्स पहाव्यात :

www.homatherapy.de

www.agnihotra-medicine.com

www.terapiahoma.com

www.homatherapy.com



दहा

अनुक्रमणिका

मनोगत	सहा
१. वातावरण-आपले अत्यावश्यक अन्न	१
२. होमा-थेरेपी : अत्यंत सोपी आणि परिणामकारक	९
३. आरोग्यासाठी अग्निहोत्र	११
४. अग्निहोत्राचा उपयोग	२६
५. अग्निहोत्र भस्माचे औषधी उपयोग	३२
६. आरोग्य समस्या आणि होमा-थेरेपी उपचार	५१
७. होमा थेरेपी आणि व्यसनमुक्ती	६०
८. होमा थेरेपीने परसबाग आणि स्वयंपाकघरा द्वारा आरोग्य	७१
९. आपल्या स्वास्थ्यासाठी अन्य होम	७४
१०. डॉक्टरांसाठी आणि चिकित्सालयामध्ये होमा थेरेपी	८०
११. होमा थेरेपीने तणाव व्यवस्थापन, आरोग्य आणि कामाच्या जागेतील पर्यावरण संरक्षण	८२
१२. बालवाडी आणि शाळा येथे होमा थेरेपी	८५
१३. होमा थेरेपी आणि क्रीडांगण	८७
१४. होमा थेरेपी आणि संगीत	८९
१५. सुखी जीवनाचा पंचसाधन मार्ग (फाईव्हफोल्ड पाथ)	९१

अकरा

१६. उत्तम आरोग्यासाठी यज्ञ-कृषि
१७. होमा-थेरेपी कृषि व्यवहार
१८. अधिक माहितीसाठी संपर्क स्थाने

९३
११०
१२१



बारा

१. वातावरण-आपले अत्यावश्यक अन्न

सर्वांनाच आरोग्यपूर्ण, आनंदी व उत्साही रहावेसे वाटते. पण त्यासाठी काळजीपूर्वक प्रयत्न करावयास हवेत. लहान बालकांनाही आपला दिवस आनंदात जावा असे वाटते. या क्षेत्रात शास्त्रज्ञांनी खूप संशोधन केलेले आहे. तरीसुद्धा आरोग्य आणि समाधान टिकण्यामध्ये अद्यापही अनेक प्रश्न शिल्लक आहेत. म्हणूनच प्रत्येकास त्याची कारणे, उपाय आणि बाहेर पडण्याचा मार्ग यांचा शोध घेणे जरूरीचे आहे.

I. अन्नाचे महत्त्व :

प्रत्येक जण जाणतो की उत्तम आरोग्यासाठी, अधिक शक्तीसाठी उत्तम अन्नाची गरज असते. जर भोजन केले नाही, पुरेसे खाल्ले नाही किंवा चुकीचे अन्न खाल्ले तर अशक्तपणा येतो. म्हणून आपण किती खातो व काय खातो आणि चांगल्या दर्जाचे किती खातो याकडे लक्ष देणे महत्त्वाचे आहे, हे सर्वश्रुत आहे. अनेक क्रीडापटू सर्वोत्कृष्ट कामगिरी नोंदविण्यासाठी सुदृढ राहण्याचा उपाय म्हणून आहार-

नियमन करतात. निरनिराळ्या उद्देशांसाठी अनेक प्रकारचे आहार नियम उपलब्ध आहेत.

II. द्रव पदार्थसुद्धा महत्त्वाचे :

शरीराची आपण जसजशी अधिक काळजी घेऊ लागतो तसतसे आहारपेक्षाही योग्य द्रव पदार्थांचा आहारात समावेश हा मुद्दा महत्त्वाचा आहे हे जाणवू लागते. अन्नाशिवाय आपण अनेक आठवडे जिवंत राहू शकतो. परंतु पाण्याचे अभावी आपली ऊर्जा पातळी वेगाने क्षीण होऊ लागते. आपल्या शरीराला पुरेशा द्रव पदार्थांची नितांत आवश्यकता असते. अन्यथा अनेक अवयव द्रवाअभावी व्यवस्थित कार्य करू शकत नाहीत. तसेच चयापचय क्रिया बिघडू लागते. म्हणूनच आपण आवश्यक तितके पुरेसे पाणी पिणे फार महत्त्वाचे आहे. तसेच शरीराच्या गरजा योग्य प्रकारे पुरवू शकतील अशी दर्जेदार पेये पिणे जरूरी आहे. अशा रितीने चयापचय क्रिया व्यवस्थित चालते, मेंदू आपले कार्य उत्तमपणे पार पाडतो आणि त्वचा सुंदर राहते. पाणी हे मूलभूत पेय असल्याने त्याचा दर्जा उत्कृष्ट असण्याबद्दल आपण काळजी घेणे महत्त्वाचे आहे. पिण्याच्या पाण्याची शुद्धता राखण्याच्या कामासाठी आपल्याकडे स्वतंत्र जल व्यवस्थापन खाते आहे. पेय पदार्थांचा दर्जा शुद्ध ठेवण्यासाठी कडक कायदे आहेत.

या गोष्टी अत्यंत महत्त्वाच्या आहेत. आपल्या शरीराचे कार्य व्यवस्थित चालण्यासाठी आवश्यक तितके दर्जेदार पेय उपलब्ध होणे जरूरी आहे.

III. श्वासोच्छ्वास : जीवनाची निशाणी

हा मुद्दा बहुतेक वेळा दुर्लक्षिला जातो. श्वासोच्छ्वासासाठी हवा न मिळाली तर माझ्या शरीराची काय गत होईल? माझे जीवन तत्काळ संपुष्टात येईल! श्वासासाठी शुद्ध हवेची नितांत आवश्यकता असते याचे महत्त्व यातून स्पष्ट होते. शुद्ध हवेची उपलब्धि किती महत्त्वाची आहे हे आपण आता पाहू या.

हा विषय अत्यंत महत्त्वाचा असून आपणास याबाबत काळजी घेणे अगत्याचे आहे आणि याच वेळी आपण श्वासासाठी घेतो त्या हवेवर पर्यावरणातील प्रदूषण मोठा आघात करित आहे. असे असूनसुद्धा आपण याबाबत किती जागरूक आहोत? केवळ सर्व प्रकारचे विषारी वायू उदा. वाहतुकीच्या वाहनांनी बाहेर सोडलेले वायू आणि अत्युच्च उष्णता निर्माण करणाऱ्या यंत्रणेतून बाहेर पडलेले वायू वातावरणात सोडले जातात असे नव्हे तर अनेक कारखान्यांतून निर्माण झालेले अनेक प्रकारचे दूषित वायू वातावरण विषारी करतात. आपले रेडियो आणि दूरदर्शन

संच, मोबाइल फोन, रडार, विद्युत चुंबकीय उत्सर्जन, ध्वनि, प्रचंड कंपन संख्या असणाऱ्या (अल्ट्रा सोनिक ultra sonic) ध्वनिलहरी, किरणोत्सर्ग इत्यादि गोष्टी आपणास जिवंत राहण्यासाठी अत्यंत आवश्यक असणारी हवा विषारी करीत आहेत. आपल्या सुखासीनतेच्या हव्यासापोटी याचे भान आपणांस राहात नाही.

शुद्ध हवा मिळविण्याचे काही वैकल्पिक मार्ग आहेत. मोठ्या शहरातील वाहतुकीच्या भागातून फेरफटका मारण्यापेक्षा डोंगरातील जंगलातून फेरफटका मारल्यास मन थोडेफार ताजेतवाने होते. समुद्रकिनारा किंवा डोंगर टेकड्यातून फिरल्यास स्वच्छ व ताज्या हवेत श्वासोच्छ्वास करता येईल. काही ठिकाणी तर 'एअर स्पाज् Air Spas' (शुद्ध हवा पुरविणाऱ्या जागा) आहेत. तेथे जाऊन अधिक शुद्ध व चांगल्या हवेचा लाभ घेता येईल. असे असूनसुद्धा अशा ठिकाणी असणारी हवा दूषित झालेली आढळते. हिमालयात कोठेही कारखाने नाहीत किंवा पर्यावरण अति दूषित करणारी साधने नाहीत. तरीसुद्धा संशोधनाने असे सिद्ध झाले आहे की, किरणोत्सर्गाने तेथील बर्फ दूषित झालेले आहे. यावरून अशा दुर्गम आणि तथाकथित 'नैसर्गिक' भागातील पर्यावरणाची परिस्थिती कशी असेल याची आपण कल्पना करू शकतो.

पर्यावरण प्रदूषण ही समस्या दिवसेंदिवस कठीण होत चालली आहे आणि म्हणूनच तातडीने त्याकडे लक्ष पुरवणे जरूरीचे आहे. ओझोनच्या थरातील छिद्रे आपल्या अस्तित्वासच आव्हान देत आहेत, तसेच आरोग्याचे विघटन करणारे इतर अनेक घटक धोकादायक ठरत आहेत.

पर्यावरण प्रदूषणाच्या जटिल समस्येच्या पार्श्वभूमीवर एक प्रश्न मनात उभा राहतो :

मी माझ्या आरोग्याचे संरक्षण कसे करू आणि मला श्वासोच्छ्वासाकरिता शुद्ध आणि आरोग्यदायी हवा कशी मिळविता येईल ?

याचे उत्तर सोपे आहे.

होमा थॅरेपीचे साह्याने वातावरण शुद्ध करणे सहज शक्य आहे. हे केल्याने श्वासोच्छ्वासासाठी शुद्ध हवा मिळविता येईल आणि या आरोग्यदायी ऊर्जेच्या स्रोतातून आपली रोग प्रतिकार क्षमता आणि आपले आरोग्य सुदृढ करून घेता येईल.

आरोग्य विषयाचा अभ्यास करताना औषधशास्त्राच्या इतिहासात जीवनाच्या विशिष्ट अंगांबाबत संदर्भ आढळतात. प्राचीनकाळी मानव काम करीत असे आणि वनस्पती, दगड,

माती आणि धातू यांसारख्या विविध वस्तूंसमवेत तो राहत असे. तो लाकूड, कोळसा आणि अन्य पदार्थ जाळीत असे आणि घन पदार्थ जाळून प्रकाश मिळवित असे. चांगले अन्न सेवन केल्याने शक्ती मिळते ही गोष्ट मानवास पूर्वीपासून माहीत आहे. त्यामुळे आजारी पडल्यास बरे होण्यासाठी अन्न आणि औषधी वनस्पतींचे चूर्ण, काढे, आसव, लेप अशांचा उपचारात वापर होत असे. काही वेळा तर अशा उपचारात सोने, मौल्यवान खडे, रत्ने आणि तत्सम वस्तूंचा उपयोग समाविष्ट केला जाई. आरोग्यासाठी विशिष्ट वस्तूंना महत्त्व आहे आणि म्हणून त्या वस्तूंमधील औषधि गुणांचा उपचारात वापर होत असे. या वस्तूंचा शरीर पातळीवर अनुकूल प्रभाव अनुभवास आल्याने आजसुद्धा यापैकी पुष्कळशा उपचारांचा अवलंब केला जात आहे.

द्रव पदार्थांवरील संशोधनाने आरोग्य आणि कार्यक्षमता साध्य करण्याचे अन्य मार्ग उपलब्ध झाल्याने या ज्ञानाच्या कक्षा रुंदावल्या. जलशक्तीचा उपयोग अनेक कारणांकरिता केला गेला. पेट्रोल आणि अन्य तेल यांचा तापविण्याच्या प्रक्रियेमध्ये उपयोग करण्याचा प्रघात पडला. अधिकाधिक द्रवरूप पदार्थांचा आरोग्य क्षेत्रात वापर होऊ लागला. औषध म्हणून गुणकारी पाणी प्यायल्याने द्रव पदार्थ पिण्याच्या उपचार पद्धतीमध्ये त्यांचा समावेश झाला. जर्मनीमधील श्री नीप

(kneipp) यांना जलचिकित्सेत भिन्न भिन्न पद्धतींचा उपयोग करण्यात यश आले. याचा होमिओपथी चिकित्सा पद्धतीत अंतर्भाव करण्यात आला. याबरोबरच, या पद्धतीचा वापर समुद्राचे पाणी आणि अनुषंगिक पदार्थ यांचा उपयोग करणाऱ्या थॅलॅसो पद्धतीत यशस्वीपणे करण्यात आला. द्रव पदार्थ आपल्या जीवनाचे आणि प्रगतीचे अविभाज्य भाग बनले.

अलीकडे यामध्ये आणखी प्रगती झाली आणि यापेक्षाही अधिक सूक्ष्म आणि अचूक पद्धतींचा वापर सुरू झाला. विमान विद्येच्या विकासांमुळे हवा हे वाहनाचे महत्त्वाचे साधन बनले. विद्युत् शक्ती, अणुशक्ती, सौरशक्ती आदी प्रकारच्या सूक्ष्म पद्धतींनी ऊर्जा मिळविण्यात येऊ लागली. याविषयीचे ज्ञान अधिकाधिक सूक्ष्म स्तरापर्यंत पोहोचू लागले आहे.

तसेच रोगनिवारणासाठी अलीकडे अधिकाधिक सूक्ष्म उपचार पद्धतींचा उपयोग करण्यात येत आहे. उदाहरणार्थ, उत्तेजित प्रवाह स्नान (Stimulation current bath) किंवा किरणोत्सर्ग यांचा अनेक गंभीर स्वरूपाच्या व्याधीमध्ये अखेरचा पर्याय म्हणून उपयोग करण्यात येतो. याशिवाय लेसर चिकित्सा, संगीत चिकित्सा, चुंबक चिकित्सा, सुगंध उपचार, प्रकाश उपचार या व अशा अनेक भिन्न प्रकारच्या

नवनवीन चिकित्सा पद्धतीचा वाढत्या प्रमाणात उपयोग करण्यात येत आहे.

आता आणखी एक अत्यंत सोपी प्राचीन चिकित्सा पद्धती पुनरुज्जीवित करण्यात आली आहे. आणि ती म्हणजे **होमा थेरेपी** किंवा पद्धती. आपले आरोग्य उत्तम असेल तेव्हा ते टिकून राहण्यास होमा थेरेपी पद्धतीने मदत मिळते आणि जेव्हा आपण आजारी असू तेव्हा आपला आजार लवकर बरा होण्याची प्रक्रिया सुरू होते. होमा थेरेपी कोठेही आचरता येते - घरी, कामाच्या ठिकाणी, अगदी प्रवासातसुद्धा. **होमा थेरेपी** काय आहे? ती आचरणात कशी आणता येईल? याबाबतची माहिती पुढील प्रकरणात घेऊ या.



होमा थेरेपी

अत्यंत सोपी आणि परिणामकारक

“‘होमा’ हा संस्कृत शब्द असून तो यज्ञ या शब्दाच्या समानार्थी वापरला आहे. अग्निच्या माध्यमाने वातावरणातील विषारी द्रव्ये नाहीशी करण्याची वेद विज्ञानांतर्गत, जीवशक्ती शास्त्रात दिलेली यज्ञचिकित्सा म्हणजे होमा थेरेपी. याचा अर्थ वातावरण अग्निच्या माध्यमाद्वारे चैतन्यमय आणि शुद्ध करणे होय. **तुम्ही वातावरण चैतन्यमय करा आणि चैतन्यमय वातावरण तुम्हांला चैतन्यमय करेल. होमा थेरेपीमधील मध्यवर्ती संकल्पना ही आहे.** ‘वातावरण चैतन्यमय करावे’ या संकल्पनेच्या विविध बाजू आधुनिक शास्त्रज्ञांनी अद्यापि तपासल्या नाहीत.”

“प्रदूषण वायुमंडलातील पोषण द्रव्ये नष्ट करीत आहे. त्याची भरपाई होमा थेरेपी करते. परमाणूंची रचना अणूंच्या विखंडन (फिशन fission) आणि एकत्रीकरण (फ्यूजन fusion) या क्रियामुळे बदलते. परिणामतः मूलद्रव्यांचे अणू रचना आणि अणूभार विषयक गुणधर्म बदलतात. इलेक्ट्रॉन आणि न्यूट्रॉन यांच्या परिभ्रमण गतीमध्ये फरक पडतो.

वैज्ञानिकांना यथार्थतः दृष्टिक्षेप करायाने योग्य परिज्ञान (Insight) दिले गेले तर काही विशिष्ट क्षेत्रांत या ज्ञानाचा लाभदायक रित्या कसा उपयोग करणे संभवनीय आहे हे आम्ही दाखवू शकू”.^१

कदाचित हे जरा क्लिष्ट व तांत्रिक भासेल, परंतु या ज्ञानाचा आपल्या जीवनात, घरीदारी, कामाच्या ठिकाणी, रस्त्यावर किंवा जेथे कोठे आपण असू त्या ठिकाणी ही प्रक्रिया वापरून आपण चैतन्यमय वातावरण निर्माण करू शकतो. होमा थेरेपी हे परिपूर्ण विज्ञान असून आचरणात आणण्यास अतिशय सोपे आहे व त्याचे सुपरिणामही प्रचंड आहेत याचा आपण स्वतः अनुभव घेऊ शकतो. अनुभवावरच विश्वास ठेवा. उदाहरणार्थ, आपण चार आठवडे होमा थेरेपीचे आचरण करावे आणि नंतर त्याचा आपणास लाभ होतो किंवा नाही हे ठरवावे. हे प्राचीन विज्ञान आपण स्वतः आचरणात आणू शकतो याबाबत हे पुस्तक आपणास मार्गदर्शन करेल. यासाठी लागणारा खर्च तर फारच अल्प आहे आणि लाभ मात्र अनेक आहेत.

१. “होमा थेरेपी अवर लास्ट चान्स” लेखक : श्री. वसंत परांजे.

३.

आरोग्यासाठी अग्निहोत्र

वेद प्रतिपादित जीवशक्ती (बायो एनर्जी Bio energy) शास्त्रात असे सांगितले आहे की अवकाशात अनंत कोटी ब्रह्मांड आहेत. आपले विश्व हे त्यांपैकी एक आहे.

सुखी जीवनासाठी होमा थेरेपी हे भौतिक साधन आहे.

अग्निहोत्र हे होमा थेरेपीचे मूलभूत स्वरूप आहे. सूर्योदय आणि सूर्यास्त या निसर्ग ताल लयीशी अग्निहोत्र जोडलेले आहे.

अग्निहोत्र होमा थेरेपीचा पाया असून ते करणे अतिशय सोपे आहे. अग्निहोत्राच्या या प्रक्रियेत चैतन्य प्रदायी वातावरण प्रगट होते. आणि ते अग्निहोत्राच्या भस्मात बंदिस्त होते. या पुढील प्रकरणात आपण या चैतन्यदायी वातावरणाच्या अनुभवांबद्दल बोलू. तत्पूर्वी, हा परिणाम कसा घडून येतो हे जाणून घेऊ या.

प्राचीन आयुर्वेदात अग्निहोत्राचे खालीलप्रमाणे परिणाम विशद केले आहेत :

“अगदी निश्चित अचूक सूर्योदयाचे वेळी सूक्ष्म ऊर्जाचा

झंझावाती प्रवाह अग्निहोत्र पिरॅमिड पात्रावर येऊन थडकतो. हा प्रवाह पिरॅमिड आकारामध्ये येतो. सूर्यास्ताचे वेळी याच आकारात या सूक्ष्म ऊर्जा माधारी जातात. सूर्योदयाचे वेळी जेथे कोठे हा ऊर्जा प्रवाह येऊन थडकतो, तो शुद्धिकरणाचा तेथे सर्व स्तरांवर मजबूत व सखोल परिणाम घडवून आणतो.”^१

या प्रक्रियेस अग्निहोत्रामुळे अधिकच पुष्टी मिळते, ती खालीलप्रमाणे :

सूर्यापासून निर्माण झालेल्या या झंझावाती प्रकाश ऊर्जा स्रोता समवेत संगीताचे सूक्ष्म तरंगही असतात. अग्निहोत्र मंत्र या संगीताचे सार होय. अग्निहोत्राच्या निर्धारित वेळेवर निर्माण झालेल्या प्रकाश ऊर्जा स्रोतामुळे ज्या क्रिया प्रतिक्रिया घटित होतात, ताम्र धातू आणि पिरॅमिड आकाराचे पात्र, या विधीसाठी उपयोगात आणलेली शुद्ध स्वरूपातील हवनीय द्रव्ये, आणि मंत्रोच्चारालातील ध्वनिशक्ती – या सर्वांच्या परस्पर संयोगामुळे अग्निहोत्र ताम्र पिरॅमिड पात्राचे पृष्ठभागावर सूक्ष्म ऊर्जा स्रोताचा स्तंभ तयार होतो. हा ऊर्जा स्रोत वातावरणातील विविध स्तरांना भेदून सौरमंडलाकडे झेपावतो आणि त्यामधून प्राण शक्तीचा प्रवाह अनिर्बंधपणे सळसळत राहतो.

१. “होमा थेरेपी अवर लास्ट चान्स” लेखक : श्री. वसंत परांजपे.

“अग्निहोत्र कृतीच्या नेमक्या वेळी अग्निहोत्र ताम्र पात्रा सभोवती प्रचंड प्रमाणात सूक्ष्म ऊर्जा गोळा होतात. तेथे चुंबकीय शक्ती सदृश ऊर्जा क्षेत्र निर्माण होते. यामुळे नकारात्मक ऊर्जा बलहीन होतात आणि सकारात्मक ऊर्जांचे पुष्टीकरण होते. त्यामुळे, केवळ अग्निहोत्र कृती करण्याने, सकारात्मक ऊर्जांचा स्रोत निर्माण होतो. जेव्हा अग्निहोत्र कृती केली जाते तेव्हा अग्निहोत्रातील धूर वातावरणातील हानिकारक किरणोत्सर्गी कण एकत्र गोळा करतो आणि अत्यंत सूक्ष्म स्तरावर त्यांची ती क्षमता नाहीशी करतो. काहीही नष्ट केले जात नाही तर केवळ त्याचे परिवर्तन केले जाते. जेव्हा अग्निहोत्रासाठी अग्नि सिद्ध केला जातो, त्यावेळी तेथे केवळ अग्निचीच ऊर्जा असते असे नव्हे तर मंत्रोच्चाराला आणि निसर्ग ताल लयीतील सूक्ष्म ऊर्जाही तेथे निर्माण होते. या सूक्ष्म ऊर्जा निर्माण केल्या जातात अथवा या सर्व ऊर्जांना अग्नि धडाक्याने वातावरणात प्रक्षेपित करतो. पिरॅमिडच्या आकाराचे पात्र हे पॉवर जनरेटरचे कार्य करते आणि अग्नि टर्बाईनचे कार्य करतो. याबरोबरच अग्निहोत्र पात्रात ज्वलन होणाऱ्या पदार्थांची गुणवत्ता लक्षात घेता या होमाचा चैतन्य प्रदान करण्याचा पूर्ण आवाका ध्यानात येईल.”^२

२. “होमा थेरेपी अवर लास्ट चान्स” लेखक : श्री. वसंत परांजपे.

“अग्निहोत्र पात्रामधून मोठ्या प्रमाणात चैतन्य प्रदायी ऊर्जा उत्पन्न होऊन प्रसृत होते. पिरॅमिड पात्राच्या सन्निध जे कोणी सजीव प्राणी असतील त्यांच्या सभोवती सूक्ष्म ऊर्जा वलय क्षेत्र निर्माण होते. अशा प्रकारे रोग प्रभावापासून मनुष्य, प्राणी आणि वनस्पती यांची प्रतिकार क्षमता वाढते. जेव्हा अग्निहोत्र पात्रातील अग्नि ज्योत शांत होते तेव्हा सूक्ष्म ऊर्जा वलय क्षेत्र भस्मामध्ये परत समाविष्ट होते. आणि या भस्माचा घरगुती औषधे बनविण्यासाठी मुख्य घटक द्रव्य म्हणून वापर केला जातो.”

“अग्निहोत्राच्या नियमित आचरणाने सर्व स्तरांना व्यापणारा सकारात्मक ऊर्जाचा स्रोत निर्माण होतो.”^३

अग्निहोत्राचे प्राचीन विज्ञानांत खालील परिणाम सांगण्यात येतात.

“अग्निहोत्र एखाद्या खोलीत नियमितपणे केले गेले आणि जर तेथे वनस्पती असल्या तर एखादी व्यक्ती सूक्ष्म स्तरावरील ऊर्जा तरंग जाणून घेण्याच्या क्षमतेची असेल तर ती व्यक्ती वनस्पतीची वाढ आणि त्याचे संदेशवहन इ. प्रत्यक्ष पाहू शकेल. अग्निहोत्र वातावरणापासून पोषण द्रव्ये प्राप्त करीत असलेल्या वनस्पती आनंदी असतात आणि त्यांची वाढ चांगली होते.

३. “होमा थॅरेपी अवर लास्ट चान्स” लेखक : श्री. वसंत परांजपे.

ज्याप्रमाणे अग्निहोत्राचा अग्नि वनस्पतींना पोषण करणारी चैतन्य ऊर्जा पुरवतो त्याचप्रमाणे मानव आणि प्राणी यांनाही चैतन्य ऊर्जा पुरवतो. अग्निहोत्र कृती नित्य केल्याने मनावरील ताण नाहीसा होतो आणि आपणास शांतीचा अनुभव येऊ लागतो. केवळ अग्निहोत्र वातावरणात बसल्याने मनास नाजुकपणे, विनासायास छानसा पुनराकार दिला जातो.”

“अग्निहोत्र मेंदूतील पेशींचे पुनरुज्जीवन करते. त्वचेचे आरोग्य आणि कांती वाढविते, रक्त शुद्ध करते. जीवनाकडे पाहण्याचा होलीस्टिक (holistic) दृष्टीकोन तयार होतो. रोग उत्पन्न करणाऱ्या जंतूंचे निराकरण अग्निहोत्राने होते.”

“आपण अग्निहोत्र करण्यास बसा आणि श्वासावाटे त्यातील धूर आत घ्या, तो चटकन रक्तप्रवाहात आणि फुफुसात जातो. याचा श्वसनसंस्थेवर, फुफुसे, रक्ताभिसरण व्यवस्थेवर, मेंदू आणि मज्जासंस्थेवर उत्कृष्ट परिणाम होतो. हा परिणाम अग्निहोत्र भस्म सेवनाने अधिक दृढ होतो. सर्व खंडांतील निरनिराळ्या देशांतील भिन्न वंश, भाषा, धर्म आणि आध्यात्मिक संघटनांच्या हजारो लोकांनी अग्निहोत्र नित्य केल्यानंतर आपल्या भोवती एक सुरक्षा कवच निर्माण होते अशी अनुभूती घेतली आहे.”^४

४. “होमा थॅरेपी अवर लास्ट चान्स” लेखक : श्री. वसंत परांजपे.

अग्निहोत्रासाठी खालीलप्रमाणे सामग्री आवश्यक आहे :

१) पिरॅमिड आकाराचे ताम्रपात्र

अग्निहोत्र करण्यासाठी तांब्याचे पिरॅमिड आकाराचे विशिष्ट पात्र आवश्यक आहे. या पिरॅमिड पात्रासाठी तांबे आणि सोने या धातूंचीच शिफारस केली गेली आहे. ताम्र आणि सुवर्ण हे दोन धातू सूक्ष्म शक्तीचे वाहक आहेत.

२) पॉलीश न केलेला सेंद्रिय तांदूळ

अग्निहोत्रासाठी सेंद्रिय (रासायनिक खते, कीटनाशके, सिंथेटिक इत्यादींचा वापर न करता उपजवलेला) तांदूळ वापरावा. जास्त पॉलीश केलेल्या तांदुळात पोषणद्रव्ये कमी असतात म्हणून हातसडीचा तांदूळ चांगला. अग्निहोत्रासाठी अखंड तांदूळ असावा. तांदुळाच्या दाण्याचे तुकडे झाल्यावर त्याचे भोवतालच्या सूक्ष्म शक्तींची रचना विस्कळीत होते आणि म्हणून तो चैतन्य प्रदायी अग्निहोत्र क्रियेसाठी अयोग्य आहे. (अशा तांदुळालाच अक्षत म्हणतात.)

३) गाईचे तूप

गाईच्या दुधापासून तयार केलेले, भेसळ नसलेले शुद्ध

लोणी घ्यावे. मंदाग्नीवर ते तापवावे. पृष्ठभागावर तरंगणारे घन पदार्थ लाकडी चमच्याने काढून टाकावेत. त्यानंतर शिल्लक राहिलेले पातळ द्रव बारीक गाळणीतून गाळून घ्यावे. तेच तूप होय. ते फ्रीजमध्ये न ठेवतासुद्धा खूप दिवस चांगले राहते. तूप हा विशेष औषधी गुणधर्म असणारा पदार्थ आहे. अग्निहोत्र क्रियेत या तुपाचा वापर केल्याने ते तूप सूक्ष्म ऊर्जांचे वाहक म्हणून कार्य करते. त्यात अतिशय शक्तिशाली ऊर्जा बंदिस्त स्वरूपात असते.

४) गोवंशाच्या वाळलेल्या गोवऱ्या

गोवंशाच्या (गाय किंवा बैल) ताज्या शेणाच्या गोवऱ्या थापाव्या आणि सूर्यप्रकाशात वाळवाव्यात. या गोवऱ्यांचा अग्नि तयार करावा.

जगाच्या पाठीवरील सर्व प्राचीन संस्कृतीमध्ये – भारत, उत्तर आणि दक्षिण अमेरिका, स्कॅन्डिनेवियन देश, युरोप, अफ्रिका आणि आशिया – गाईचे शेण हा जंतू विघातक आणि रोग प्रतिबंधक गुणधर्म असलेला औषधी पदार्थ म्हणून परिचित आहे. गाईच्या शेणाच्या गोवऱ्या, गाईचे तूप, अखंड तांदुळाचे दाणे यापासून केलेल्या अग्निहोत्रातून एक अपूर्व तयार होते. ते वातावरणात पसरून त्यातील विघातक तत्वांना निष्फळ करते आणि त्याबरोबरच सर्व सजीवांचे परिपोषण

करते. स्वास्थ्य व आरोग्य सुधारते, वनस्पतीची उपज वाढते आणि धरणीमाता आणि विश्व यांच्यात सुसंवाद निर्माण होतो.

अग्निहोत्रासाठी अग्नि सिद्ध करणे :

एका ताम्र पिरॅमिड पात्रामध्ये गोवंशाच्या गोवरीचा एक चपटा तुकडा तळाला ठेवावा. गोवऱ्यांच्या तुकड्यांना गाईचे तूप लावून ते असे रचावेत की हवा सहजतेने आत बाहेर खेळती राहिल. एका बोटाएवढ्या लांबीच्या लहानशा तुकड्याच्या टोकाला गाईचे तूप लावून तो पेटवून पात्रातील गोवऱ्यांच्या रचनेतील पोकळीमधून तो आत तळाशी सरकवावा. थोड्या वेळातच पात्रातील गोवऱ्यांचे सर्व तुकडे पेट घेतील. अग्नि रसरशीत, लाल व निर्धूम होण्यासाठी हातपंख्याने हळुवारपणे वारा घाला. मात्र अग्निच्या दिशेने तोंडाने फुंकर मारू नका. कारण त्याद्वारे तोंडातील जंतू अग्नित जाण्याची शक्यता असते.

कोणत्याही प्रकारच्या खनिज तेलाने अथवा तत्सम द्रव पदार्थाने अग्नि प्रज्वलित करू नये. सूर्योदय तथा सूर्यास्ताचे अग्निहोत्रसमयी आहुती टाकण्यापूर्वी रसरसलेला प्रज्वलित अग्नि पिरॅमिड पात्रात तयार असावा.

अग्निहोत्र कृती :

आपल्या डाव्या हाताच्या तळव्यावर अथवा एका लहानशा तांब्याच्या ताटलीमध्ये थोडेसे सेंद्रिय अखंड तांदूळ घेऊन त्यास थोडे गाईचे तूप लावावे. सूर्योदयाचे अचूक समयी पहिला मंत्र उच्चारून उजव्या हाताच्या बोटांच्या पकडीत सहज मावतील एवढे तांदूळ तूप मिश्रण 'स्वाहा' शब्द उच्चारल्यावर अग्नि तटाकावे. दुसरा मंत्र उच्चारून 'स्वाहा' शब्दानंतर उरलेले तांदूळ तूप मिश्रण अग्नि तटाकावे. अशा रितीने सूर्योदयाचे वेळेचे अग्निहोत्र पूर्ण झाले.

सायंकाळी वरील प्रमाणेच कृती करावी. मात्र सूर्यास्ताचे वेळेचे मंत्र म्हणून तांदूळ तूप मिश्रण अग्नि तटाकावे. अशा रितीने सूर्यास्ताचे वेळेचे अग्निहोत्र पूर्ण झाले. लक्षात ठेवा, वेळ चुकली तर ते अग्निहोत्र होणार नाही आणि आपणास अग्निहोत्राचे वातावरणावर होणारे अथवा भस्मामधील चैतन्यमय ऊर्जेचे परिणाम मिळणार नाहीत.

अग्निहोत्र औषधी आणि चैतन्यमय वातावरण निर्माण करते. अग्निहोत्र कृतीनंतर ध्यानासाठी आपणास जेवढा वेळ देता येईल तेवढा द्यावा. किमान अग्नि आपोआप शांत होईपर्यंत तरी बसून रहावे. पुढील अग्निहोत्राच्या थोडे आधी पात्रातील भस्म गोळा करून ते काचेच्या बरणीत अथवा मातीच्या भांड्यात (माठात) साठवून ठेवावे. त्याचा उपयोग शेतातील पिकासाठी,

परसातील बागेसाठी किंवा घरगुती औषधे बनविण्यासाठी करता येईल.

मंत्र :

कंपन तरंग सर्वत्र असतात. विचार करू लागलात तर जे जे अस्तित्वात आहे ते ते सर्व कंपन तरंगच आहेत. जेथे कंपन तेथे ध्वनि. आपण जेव्हा हे मंत्र म्हणतो, जो ध्वनि उच्चारण करतो, त्याने विशिष्ट कंपने क्रियाशील होतात आणि त्यामुळे विशेष प्रकारचे वातावरण व परिणाम निर्माण होतात. आणि त्यामुळे अपेक्षित परिणाम प्राप्त होतात. ही कंपने सर्व गोष्टींसाठी उपलब्ध असतात. असे असल्याने मंत्रोच्चाराने कोणतीही गोष्ट क्रियाशील करता येते, नियंत्रित करता येते व परिवर्तित करता येते.

अग्निहोत्राचे वेळी अग्निहोत्र पात्राकडे पाहून शुद्ध मनाने मंत्र म्हटले तर भस्मामध्ये ती ऊर्जा साठविली जाते, आणि भस्मातील औषधी गुण अधिकच प्रभावी होतात.

अग्निहोत्र होमाचे मंत्र

खाली दिलेल्या मंत्रांच्या उच्चाराने अग्निहोत्र होम केला जातो.

सूर्योदयाचे वेळी :

१. सूर्याय स्वाहा

(तांदूळ तूप मिश्रणाचा पहिला भाग अग्नि तटाकावा व मंत्राचा पुढील भाग म्हणावा.)

सूर्याय इदं न मम

२. प्रजापतये स्वाहा

(तांदूळ तूप मिश्रणाचा दुसरा भाग अग्नि तटाकावा व मंत्राचा पुढील भाग म्हणावा.)

प्रजापतये इदं न मम

येथे सूर्योदयाचे वेळेचे अग्निहोत्र पूर्ण होते.

सूर्यास्ताचे वेळी :

१. अग्नये स्वाहा

(तांदूळ तूप मिश्रणाचा पहिला भाग अग्नि तटाकावा व मंत्राचा पुढील भाग म्हणावा.)

अग्नये इदं न मम

२. प्रजापतये स्वाहा

(तांदूळ तूप मिश्रणाचा दुसरा भाग अग्नि तटाकावा व मंत्राचा पुढील भाग म्हणावा.)

प्रजापतये इदं न मम

येथे सूर्यास्ताचे वेळेचे अग्निहोत्र पूर्ण होते.

हे आणि अन्य इतर मंत्र सीडीवर आणि ऑडियो कॅसेटवर प्रकरण १८ मधील पत्त्यांवर उपलब्ध आहेत.

प्राचीन आयुर्वेद शास्त्रात अशा प्रकारे केलेले अग्निहोत्र चैतन्य प्रदायी असते असे वर्णन आहे. या प्राचीन शास्त्रावर आधारून आणि आधुनिक औषधी निर्माण शास्त्रातील माझा प्रदीर्घ अनुभव याचे वरून मी काही औषधांची निर्मिती पद्धती विकसित केली आहे त्याचा लाभ हजारो रुग्णांना झाला आहे. आपण या औषधाचा उपयोग करावा किंवा सर्जनशील बनून आणखी नवी औषधे विकसित करावीत. मात्र नवी औषधे मिश्रणात केवळ नैसर्गिक घटक वापरूनच तयार करावीत. खालील औषधांचा उपयोग व अनुभव अनेकांनी घेतला आहे, तद्वत आपण आपले अनुभव अवश्य कळवावेत, त्यामुळे अनेकांना लाभ होईल.

आपण आजारी पडलात तर रोग विशेषज्ञ आणि आपला विश्वासू डॉक्टर याचा सल्ला आपण घ्या. पण त्याबरोबरच आपले आरोग्य आणि रोग प्रतिकार शक्ती मजबूत करून त्यांचे प्रयत्नांना सहयोग द्या. यासाठी आपण आपल्या स्वतःच्या स्वास्थ्यासाठी खूप काही करू शकता. यासाठी अग्निहोत्र भस्माची काही अनुभव सिद्ध औषधे आम्ही खाली वर्णन करीत आहोत.

अग्निहोत्राचा चैतन्यदायी अग्नि भोवताली विशेष स्वरूपाचे वातावरण निर्माण करतो म्हणून आपल्या आरोग्याचे रक्षण करायचे असेल तर अग्निहोत्र करणे फार महत्त्वाचे आहे. माझ्या शरीराला चैतन्यदायी अग्निहोत्र वातावरण चैतन्य कसे देईल? असा प्रश्न आपले मनात उभा राहिल. आपण निसर्गसृष्टीशी कसे जोडलेलो आहोत आणि त्यावर कसे अवलंबून आहोत याचा आपणास सपशेल विसर पडला आहे. आपण प्रत्येक श्वासागणिक जिवंत ऊर्जेचा एक स्रोत आपले शरीरात घेत असतो. मात्र शहरातील रहदारीच्या ठिकाणची प्रदूषित हवा श्वासोच्छ्वासाद्वारे घेणे आणि वनात विहार करीत असताना तेथील शुद्ध हवा श्वासाद्वारे घेणे यात जमीन अस्मानाचा फरक आहे. शुद्ध हवा आपणास किती मदत करते हे साध्या उदाहरणावरून आपले ध्यानात येईल. पेट्रोल पंपावर जाऊन पेट्रोल घेऊन जर मी माझी मोटार सुरू केली तर ती क्षणार्धात आपोआप विषारी वायू बाहेर सोडते. मोटार कोणीही चालविली तरी ती विषजन्य वायू सोडणारच. हा निसर्ग नियमच आहे. जेव्हा जेव्हा पेट्रोल आणि तज्जन्य पदार्थांचे ज्वलन होते तेव्हा तेव्हा विषजन्य वायू निर्माण होतात. विषारी वायू श्वासावाटे घेणाऱ्या प्रत्येक माणसाला त्या प्रमाणात दुष्परिणाम भोगावे लागतात. त्याचप्रमाणे चैतन्यप्रदायी पदार्थांचे ज्वलन चैतन्य निर्माण होईल या पद्धतीने केल्यास, मग ते कोण व कोठे

करीत आहे याला महत्त्व नाही, त्याच निसर्ग नियमानुसार चैतन्यप्रदायी वायू निर्माण होतील आणि शरीरावर चैतन्य ऊर्जेचा परिणाम करतील. विषारी वायूंच्या प्रभावामुळे मानवी शरीर रोगी बनते. आपण सर्व विषमय आणि दूषित वातावरणाच्या प्रभावाखाली असल्याने, अग्निहोत्र हे जरी प्राचीन तंत्रज्ञान असले तरी, आधुनिक समाजाला तातडीने, चैतन्य देणाऱ्या या पर्यायाची नितांत गरज आहे. उत्तम, आरोग्यदायी, स्वच्छ आणि पोषक हवा कोठे मिळणार? अग्निहोत्र करून माझी मलाच ती निर्माण करून घ्यावी लागणार आहे. त्याचा सुपरिणाम माझ्या सभोवतालच्या संपूर्ण वातावरणावर होईल. माझे सर्व परिविश्व निरामय, आनंदी आणि शांत होईल.

वैद्यकशास्त्रातील आधुनिक संशोधन मान्य करते की मनुष्य जितका जास्त आनंदी राहिल तितके दीर्घ काळ त्याचे आरोग्य सुदृढ राहते. आनंद हे आपल्या आरोग्याचे उत्कृष्ट औषध आहे. आणि सौंदर्याचे सुद्धा! आनंदाचा उत्कट अनुभव येतो तेव्हा शरीराचे कार्य सर्वोत्कृष्ट होईल असे विशिष्ट घटक पदार्थ विविध ग्रंथींच्या स्त्रावामध्ये मुक्त होतात. असे घडण्याच्या शक्यतेचा लाभ घेण्यासाठी आपणास अग्निहोत्र मदत करू शकते.

आधुनिक औषधशास्त्रात सातत्याने नवनवीन शोध लागत आहेत. उदा. शरीरातील सर्व घडामोडी या कालावर आधारित

लयबद्ध रित्या समयानुसार घडत असतात हे सिद्ध करणारी 'क्रोनो बायोलॉजी' ही पद्धत. आरोग्य आणि अनारोग्य याचे स्वतःचे वेगवेगळे कालचक्र असून निसर्गाने निश्चित केलेल्या विशिष्ट वेळी आणि तालगतीने ते कार्यरत होते. अग्निहोत्राच्या मदतीने विस्कटलेल्या नैसर्गिक तालांना आपण स्वाभाविक रित्या जास्तीत जास्त अनुकूल करून घेऊन दुरुस्त करू शकतो आणि आपण कोठेही असलो तरी अशा रितीने आपले आरोग्य सुरक्षित ठेऊ शकतो. शरीरातील पेशी प्रकाशास कसा साद प्रतिसाद देतात आणि प्रकाश, ध्वनि आणि संस्पंदन (रेझोनन्स Resonance) याने आरोग्य कसे सुधारता येते याबाबत अलीकडील संशोधनाने शास्त्रज्ञ स्तिमित झाले आहेत. अग्निहोत्रद्वारा आता आपल्या हाती एक सरळ सोपे पण सर्वश्रेष्ठ दर्जाचे साधन आले असून ते अति प्राचीन विज्ञान असले तरी आजही 'हाय-टेक' (Hi - tech) आहे.



अग्निहोत्राचा उपयोग

चैतन्यमय ऊर्जाची निर्मिती करणारे अग्निहोत्र हे वेद प्रतिपादित विज्ञान आहे. अग्निहोत्राचा अग्नि आणि त्यापासून निर्माण होणाऱ्या चैतन्यदायी वातावरणामुळे आपले आरोग्य अधिक मजबूत करण्याचा सोपा उपाय आता उपलब्ध झाला आहे.

अग्निहोत्र झाल्यानंतर अग्नि शांत होईपर्यंत शक्य तितक्या जास्त वेळ अग्निजवळ बसल्याने खूप लाभ मिळतो. आरोग्य सुधारण्यासाठी अथवा शरीर सुदृढ राहण्यासाठी दैनंदिन अग्निहोत्राचे आचरण उपयुक्त ठरते.

मानसिक ताण आणि डोकेदुखी

अग्निहोत्रानंतर सुमारे १५ मिनिटे शांत बसल्याने लोकांनी खूप चांगले परिणाम अनुभवले आहेत. डोक्यात भणभणणाऱ्या विचारांना तेथेच सोडून द्या किंवा अन्य काही आनंददायी गोष्टीत मन गुंतवा.

श्वसनसंस्थेच्या समस्या, अस्थमा आणि सायन्युसायीटस् (नाकाच्या तक्रारी)

अग्निहोत्र झाल्यानंतर अग्निहोत्र पात्राच्या शक्य तेवढे जवळ बसून अग्निहोत्रातून बाहेर पडणारे वायू श्वासावाटे आत घेत रहावे. असे केल्याने अनेकांना लाभ झाला आहे असा अनुभव आहे. रोज सकाळ सायंकाळ अग्निहोत्रानंतर नियमितपणे सुमारे १५ मिनिटे असे करीत रहावे.

निद्रानाश

झोपण्याच्या खोलीत रोज सकाळ सायंकाळ अग्निहोत्र करीत राहणे. अनेक लोकांना असा अनुभव आहे की अधिक समतोल झोप येऊ लागते आणि नव्या दिवसास सामोरे जाण्यास उत्साह वाटतो.

थकवा आणि शारीरिक तंदुरुस्तीत वाढ होण्यासाठी

प्रथम अग्निहोत्र प्रारंभ करा. त्यानंतर 'सूर्य नमस्कार' हा योगिक व्यायाम करावा. अनेक शारीरिक व्यायाम आणि प्राणायामाचे विविध प्रकार पूर्वी इतके आज प्रभावी राहिले नाहीत. याचे कारण म्हणजे व्यायाम करीत असता श्वासावाटे प्रदूषित हवा फुफ्फुसात जाते आणि त्यामुळे शरीरावर ताण येतो. परंतु अग्निहोत्र केल्यानंतर योगासन, प्राणायाम केले

तर चांगला परिणाम अनुभवास येतो.

औदासिन्य, खिन्नता (डिप्रेशन Depression)

यासाठी सूर्योदय आणि सूर्यास्तास नियमितपणे अग्निहोत्र करावे. अग्निहोत्राचे वातावरणात सुमारे पंधरा किंवा थोडे जास्त मिनिटे रहावे. याशिवाय स्थानिक परिस्थितीचा अंदाज घेऊन रोज सकाळी आठ वाजण्यापूर्वी आणि दुपारी साडेचार वाजल्यानंतर सूर्यप्रकाशात मोकळ्या जागेत पायी फिरावे. सकाळ आणि सायंकाळच्या सूर्य प्रकाशात चैतन्यदायी ऊर्जा पुष्कळ असल्याने शरीरातील विविध व्यवस्थांना त्याचा लाभ होतो. सामान्यपणे शरीरातील विविध संस्थांच्या कार्यांना पुष्टी मिळते आणि आजारी असणाऱ्यांचे आरोग्य सुधारते. आणि अनेक दृष्टीने पाहिल्यास ते एक आरोग्य संवर्धनाचे सरळ साधनही आहे. अग्निहोत्र आचरणासमवेत ही क्रिया केली तर सूर्यप्रकाशातील आरोग्य संवर्धनाची मूळ शक्ती आपणास पुनश्च प्राप्त होते.

अति चंचल आणि अस्थिर मनाची (हायपर अॅक्टिव्ह Hyperactive) मुले

अशी मुले जेथे झोपतात तेथे सकाळ सायंकाळ अग्निहोत्र केल्यास त्यांना मोठ्या प्रमाणात मदत मिळते असा असंख्य

पालकांचा अनुभव आहे. अग्निहोत्र करण्याचे सुमारास ही मुले अग्निहोत्राजवळ बसू शकतात किंवा शांतपणे खेळूपासू शकतात अथवा झोपूही शकतात.

वृद्धापकाळातील मनाची विषण्णता

वृद्धापकाळातील विषण्णतेसाठी जीवशास्त्रावर आधारित साहाय्यकारी उपचार शोधणे कठीण आहे. पुढील उपाय आपण करून पाहू शकता. सकाळ सायंकाळ स्वतः अग्निहोत्र करावे किंवा आपणासाठी कोणाला तरी करण्यास सांगणे. सेंट जॉन वॉर्टचा चहा घ्यावा. सकाळच्या वेळेस किमान अर्धा तास तरी बाहेर मोकळ्या जागेत बसावे. अन्यथा शक्य असल्यास अर्धा तास चालण्याचा व्यायाम घ्यावा. स्थानिक परिस्थितीचा अंदाज घेऊन सकाळी आठ वाजण्यापूर्वी किंवा दुपारी साडेचार नंतर असे करावे. दुसऱ्यास आनंदी कसे करता येईल असा विचार करीत राहणे अगदी सोपे आहे. अपरिचित व्यक्ती भेटल्यास तिला आपण शुभेच्छा द्याव्यात किंवा फिरताना वाटेत कोणी भेटल्यास त्यास भेट म्हणून एखादे फूल द्यावे. दुसऱ्यास जेणेकरून आनंद होईल असे करावे. या मित्रत्वाच्या कृतीने तुम्हां स्वतःला खूप बरे वाटेले. लिडर डिटॉक्स घेऊन जीवनाकडे पाहण्याची दृष्टी सुधारता येईल.

अग्निहोत्र आणि प्रकाश चिकित्सा

सकाळ सायंकाळच्या अग्निहोत्र वातावरणात, सर्वसाधारणपणे असे दिसून आले आहे की, कोणत्याही प्रकारची प्रकाश चिकित्सा (उपचार पद्धती) अधिक चांगले परिणाम देते. सकाळी आणि सायंकाळी केल्या गेलेल्या अग्निहोत्रामुळे वातावरण शुद्ध होते व शुद्ध होत राहते. परिणामतः प्रकाश उपचार पद्धतीत वर्णपटातील विशिष्ट रंगांच्या प्रकाशाचा उपयोग केलेला असो वा संपूर्ण वर्णपटाचा केलेला असो तो प्रकाश आपल्या आरोग्यासाठी अधिक उपयुक्त ठरतो.

सुगंध चिकित्सा

वातावरण हे सर्व प्रकारचे सुगंध पसरविण्याचे वाहक माध्यम असल्याने सुगंध चिकित्सेला अग्निहोत्र वातावरण पोषक ठरते. प्रथम अग्निहोत्र करा. नंतर आपल्या आवडीच्या सुगंधाचा उपयोग करा. त्यामुळे या चिकित्सेचा परिणाम आत्मसात करण्यास आपले शरीर अधिक सक्षम होते.

वनौषधी चिकित्सा

वनौषधी चिकित्सेमध्ये अग्निहोत्राचा उत्तम उपयोग होतो. ज्या ठिकाणी अशा औषधी वनस्पती वाढतात त्याचे जवळपास

सकाळ सायंकाळ अग्निहोत्र करीत राहिल्यास अशा वनस्पतीमधील औषधी गुणधर्म आणि त्यामधील अर्क तेलांचे गुणधर्म वाढतात. यामुळे वनस्पतीची औषधी परिणाम करण्याची क्षमता खूप वाढते.

पाळीव प्राणी

आपल्या आवडत्या पाळीव प्राण्यांच्या आरोग्यासाठी अग्निहोत्र फारच चांगले आहे. घरात पाळीव प्राणी, किंवा शेत जमीनीत पाळीव गुरेदोरे असतील—मग ती कोणती आहेत, लहान की मोठी हे गौण आहे. त्यांना अग्निहोत्र वातावरण आणि अग्निहोत्र भस्म यापासून खूपच लाभ होईल. त्यांच्या पिण्याच्या पाण्यात अथवा खुराकात अग्निहोत्र भस्म पावडर मिसळली किंवा जखमांवर टाकली तर त्यांचे आरोग्य अधिक चांगले होण्यास मदत होईल.

वरील सर्व उपचारांमध्ये अग्निहोत्राचे साहाय्याने आरोग्य बळकट करणे आणि स्थिर करणे या कार्याला अग्निहोत्र भस्माचा उपयोग केल्याने अधिक पुष्टी मिळेल. पुढील प्रकरणांमध्ये आपणास याबाबत अधिक माहिती मिळेल. याचा अर्थ असा की आपण अग्निहोत्र तर करावेच आणि त्या समवेत अग्निहोत्र भस्माचा उपयोगही करावा.

अग्निहोत्र भस्माचे औषधी उपयोग

आयुर्वेद नावाचे प्राचीन शास्त्र असे सांगते की अग्निहोत्र यज्ञातील अग्निचे चैतन्यदायी गुणधर्म अग्निहोत्र भस्मात अवगुंठीत होतात. त्यामुळे अग्निहोत्राचे परिणाम अग्निहोत्र भस्माचे स्वरूपात उपलब्ध होतात. अग्निहोत्र भस्म विकायचे नाही आणि विकत पण घ्यायचे नाही. प्रत्येक जण आपले अग्निहोत्र स्वतः करू शकतो आणि यातून निर्माण होणारे अग्निहोत्र भस्म घरगुती औषधासाठी वापरणे सहज शक्य आहे. अग्निहोत्र भस्माचे अनेक उपयोग पुढे दिले आहेत. परंतु आपण स्वतः प्रयोगशील राहून भस्माचे औषधी उपयोग विकसित करावेत. मात्र आपण निर्माण करणाऱ्या औषधामध्ये नैसर्गिक पदार्थांचाच उपयोग करावा. आपले अनुभव आम्हास कळवल्यास इतरांनाही त्याचा फायदा देता येईल.

खाली दर्शविलेली अग्निहोत्र भस्माची औषधे आपण स्वतः तयार करू शकाल.

अग्निहोत्र भस्म पावडर

शुद्ध पावडरच्या स्वरूपात अग्निहोत्र भस्माचा सरळ व साधा उपयोग करता येतो. अग्निहोत्र भस्माची पावडर अत्यंत बारीक व चटकन् वापरता येईल अशा स्वरूपात हवी असल्यास धुवून स्वच्छ केलेल्या पीठ चाळण्याच्या बारीक चाळणीतून अग्निहोत्र भस्म चाळल्याने आपणास अत्यंत बारीक स्वरूपात अग्निहोत्र भस्म पावडर मिळेल. चाळणीत शिल्लक राहिलेला जाडसर चाळ झाडांच्या मुळांशी टाकावा किंवा नदी, तळे यात टाकावा. चाळ भस्म टाकल्याने त्यातील चैतन्य शक्ती जलाशयांना मिळाल्याने ती सर्व कृतज्ञता व्यक्त करतील. हा चाळ कंपोस्ट खत तयार करण्याच्या खड्ड्यात टाकल्याने ऊर्जा मिळाल्याने त्यातील माती पुष्ट होईल. जेथे कोठे अग्निहोत्र भस्म टाकले जाईल तेथे तेथे चैतन्यमय ऊर्जा प्रविष्ट होईल.

अशा प्रकारे चाळून घेतलेली अग्निहोत्र भस्म पावडर पुढे दिलेले सर्व औषधे तयार करण्यासाठी आधारभूत राहील. आहे या स्वरूपातसुद्धा ही चाळलेली अग्निहोत्र भस्म पावडर खालील विकारांसाठी वापरता येईल. जखमा, कीटक दंश, इसब, त्वचेची आग आग, भाजल्याच्या जखमा, भाजल्याने

त्वचेवर आलेले फोड, बुरशीजन्य त्वचेचे रोग, रक्त, पू स्राव होणाऱ्या जखमा, पायावरील उघड्या जखमा, सायनुसायटिस, त्वचा कापल्याच्या, ओरखडल्याच्या जखमा, आणि इतर सर्व प्रकारचे त्वचा विकार. अनेक लोक दररोज तीन वेळा चिमूटभर अग्निहोत्र भस्म पावडर खातात. त्यांना याचे चांगले अनुभव आले आहेत. त्यांच्या शरीरातील विषजन्य पदार्थ (विषाणू) नाहीसे होऊ लागतात. प्राचीन शास्त्रानुसार अग्निहोत्र भस्म सेवन करणे हा किरणोत्सर्गाचे शरीरांतर्गत दुष्परिणाम नाहीसे करण्याचा एकमेव उपाय आहे. भस्मापासून औषधे तयार करण्याचे प्रयोग आपण स्वतः करावेत. उदा. पिण्याचे पाण्यात, दह्यात भस्म मिसळून ते सेवन करणे, इत्यादी.

अग्निहोत्र भस्म पावडरचा आपण अनेक प्रकारे उपयोग करू शकता. विशेष ऊर्जा प्राप्त करण्याकरिता आंघोळीच्या पाण्यात एक चमचा भस्म पावडर टाकणे, त्वचा तजेलदार व्हावी म्हणून अंगाला लावण्याच्या तेलात चिमटीभर भस्म टाकणे, चेहरा धुण्याचे पाण्यात भस्म टाकणे, इ. अग्निहोत्र भस्माचे उत्कृष्ट परिणाम लगेचच मिळतात. त्वचा आकर्षक, निरोगी, तजेलदार करणारी बाजारातील लोशन, तेल, इ. आपण बापरीत नसाल तर आपण ऑलीव्ह तेल, बदाम तेल यात अग्निहोत्र भस्म पावडर मिसळावी. आपले

उर्जायुक्त तेल आपण स्वतः तयार करून त्याचा उपयोग करावा.

अन्य नैसर्गिक पदार्थांमध्ये अग्निहोत्र भस्म पावडर मिसळून त्याचा सुद्धा आपण उपयोग करू शकता.

अग्निहोत्र मलम

गाईच्या शुद्ध तुपात अग्निहोत्र भस्म पावडर मिसळावी. रोगाच्या नेमक्या जागेवर सूक्ष्म चैतन्य ऊर्जा पोहोचविण्याचे प्रभावी माध्यम म्हणजे गाईचे शुद्ध तूप. मलम तयार करण्यासाठी योग्य पात्र घेऊन त्यात वजनाने नऊ भाग गाईचे शुद्ध तूप आणि एक भाग अग्निहोत्र भस्म पावडर एकत्र करून चांगली मिसळावी. अग्निहोत्र मलमाचा सर्व प्रकारच्या त्वचा समस्यांसाठी, उदा. सूज, इसब, व्रण, चट्टे, शुष्क त्वचा, इ. या मलमाचा बाहेरून लावण्यासाठी उपयोग करावा. हे मलम हृदय विकार आणि मूत्रपिंडाचे विकार, इ. साठी पोटात घेता येते. त्याबरोबरच हे मलम हृदय आणि मूत्रपिंड या सारख्या विकाराधीन अवयवांवर बाहेरून चोळण्यासाठी वापरावे.

अग्निहोत्र क्रीम

एक भाग गाईचे शुद्ध तूप आणि आकारमानाने तीन भाग

झऱ्याचे/विहऱरीचे तऱजे पऱणी ँकत्र ढिसळऱवे. उजव्या हऱतऱच्या तळव्याने तऱंब्याच्या पसरट ँकऱरऱच्या तऱटऱत हे ढिश्रण तुपऱढ्ये बरेचसे पऱणी शोषले जऱईपर्यंत तळवऱ गोलगोल फिरवून फेसणे. शोषले न गेलेले पऱणी कऱढून टऱकऱवे व पुन्हऱ तीन ढऱग वरील शुद्ध पऱणी फेसलेल्या तुपऱत टऱकऱवे. उजव्या हऱतऱच्या तळव्याने हे ढिश्रण वरीलप्रऱऱणे जऱस्तीत जऱस्त पऱणी शोषले जऱईपर्यंत फेसऱवे. ही कृती लगोलग कऱढऱन पंधरऱ वेळऱ करऱवी. यऱनंतर क्रीढ ढेवण्यासऱठी योग्य अशऱ पऱत्रऱढ्ये हे फेसलेले ढिश्रण नऊ ढऱग प्रऱऱणऱत घेऊन त्यऱत ँक ढऱग अग्निहोत्र ढस्ढ पऱवडर ढिसळून हे ढिश्रण ँकजीव होंईपर्यंत लऱकडी चढच्याने ढवळऱवे. त्वचऱ विकऱरऱवर हे क्रीढ ढऱहेरून चोळण्यासऱठी ँणि तोंडऱवऱटे पोटऱतून घेण्यासऱठी वऱपरतऱ येते. यऱ क्रीढचऱ ँतपर्यंत खोल चऱंगलऱ परिणऱढ ढिळतो.

अग्निहोत्र डोळ्यऱत टऱकण्याचे थेंढ

डोळ्यऱत टऱकण्याचे हे ँषध दररोज नव्यऱने तयऱर करऱवयऱस हवे. ऊर्ध्वपऱतन पद्धतीने तयऱर केलेले शुद्ध पऱणी दहऱ ढऱग घेऊन त्यऱत ँक ढऱग अग्निहोत्र ढस्ढ पऱवडर घऱलऱवी. ढंदऱग्निवर हे ढिश्रण सुढऱरे दहऱ ढऱनिटे उकळऱवे. थंड झऱल्यानंतर हे द्रऱवण न ढवळतऱ हळूहळू कऱचेच्या

फनेलढ्ये फिल्टर पेपर बसवून किंवऱ ढलढलचे जऱळीदऱर कऱपड त्रिपदरी बसवून किंवऱ तत्सढ अढ्य ढऱध्यढ घेऊन गऱळून घ्यऱवे. पीडित व्यक्तीने ँपल्या दोन्ही डोळ्यऱंच्या कोपऱ्यऱत गऱळून घेतलेले हे द्रऱवण ँक ँक थेंढ टऱकऱवे. त्यऱनंतर डोळ्यऱच्या खऱलील त्वचेवर ँक ँक थेंढ टऱकून ते चोळऱवे. दिवसऱतून अनेक वेळऱ असे करीत रऱहऱवे.

अग्निहोत्र सपोझिटरीज्

सतरऱ ढऱग अग्निहोत्र ढस्ढ पऱवडर ँणि पंचऱणव ढऱग गऱईचे तूप ँकत्र ढिसळऱवे. हे ढिश्रण चऱंगले गरढ करऱवे, ँणि सऱच्याढ्ये ँतऱवे. फ्रीजढ्ये हे सऱचे ठेऊन ँतऱल ढिश्रण गोठवऱवे. ँवश्यकतेनुसऱर पऱहिजे त्यऱ ँकऱरऱत व ँकऱरढऱनऱत गोठविलेले ढिश्रण कऱपून घेऊन गुदद्वऱरऱतून ँत ढकलतऱ येते. गुदद्वऱरऱतील विकऱरऱसऱठी हे ँषध चऱंगले ँहे असे अनुढव ँहेत.

अग्निहोत्र श्वऱसोपचऱर वऱफऱरऱ

ढऱंड्यऱतील उकळत्या पऱण्यात ँक चढचऱ अग्निहोत्र ढस्ढ पऱवडर टऱकऱवी. ढऱंडे स्टोव्हवरून खऱली उतरून घ्यऱवे. ढऱंड्यऱच्या बरोबर वर उपचऱर घेऊ इच्छिणऱऱ्यऱ व्यक्तीने ँपले डोके ँणऱवे ँणि ढऱंड्यऱढधून ढऱहेर

पडणारी गरम वाफ हळूहळू खोलवर श्वास घेऊन फुफ्फुसात न्यावी. वाफ भरपूर प्रमाणात मिळण्यासाठी जाडसर टॉवेल डोक्यावर ठेऊन भांडे झाकले जाईल इथपर्यंत खाली ओढून घ्यावा. वाफारा शोक घेण्याची क्रिया वाफ असेपर्यंत करीत रहावी.

अग्निहोत्र कापड घडीपट्टी

एक लिटर पाण्यात एक मोठा चमचा अग्निहोत्र भस्म पावडर टाकावी. कापडाच्या तुकड्याची, गॉझची, कापड-कापसाची (लिनट) घडी करून घेऊन अग्निहोत्र भस्म पावडर व पाणी या द्रावणात चांगले भिजवून घेऊन शरीराच्या दुखऱ्या भागावर ती ठेवावी. घडीतील ओघळणारे जास्त पाणी शोषून घेण्यासाठी एक टर्किश टॉवेल घडी पट्टीवर हलकेच दाबून ठेवावा. सुमारे दहा पंधरा मिनिटांनंतर घडीपट्टी काढावी आणि पुन्हा द्रावणात भिजवून वरीलप्रमाणे दुखऱ्या भागावर ठेवावी. असे वारंवार करीत रहावे. लचक भरलेल्या, मुरगळलेल्या पायाच्या घोटासाठी, तीव्र डोकेदुखीत, तापामध्ये पायाच्या पोटेरीवर, घसादुखीसाठी गळ्यावर, घशात सूज आल्यास गळ्यावर, अंजायना (angina) वेदना, मुकामार वेदना आणि खेळताना झालेली दुखापत, इ. दुखण्यात थंडावा येण्यासाठी थंड पाण्यात भिजवलेल्या

अग्निहोत्र कापडघडी पट्टीचा उपयोग करावा. जेव्हा व जेथे गरम शोक हवा असेल तेथे गरम पाण्याचा सुद्धा घडीपट्टी ठेवण्यासाठी उपयोग करता येतो. लिव्हर, गॉल ब्लॅडर, पाठदुखी, हृदयरोग, इत्यादीसाठी सोसवेल एवढ्या गरम पाण्यात घडीपट्टी भिजवून दुखऱ्या भागावर ठेवावी.

अग्निहोत्र योगूर्ट टॅम्पोनेड

कापडाची विशेष स्वरूपाची घडीपट्टी एका बाजूने दह्यात भिजवावी. त्यावर अर्धा चमचा अग्निहोत्र भस्म पावडर टाकावी. मासिक पाळीचे वेळी स्त्रिया योनि मार्गावर अंतःस्त्राव शोषून घेण्यासाठी घडी ठेवतात तदनु रूप ही दही भस्म मिश्रित घडीपट्टी दिवसातून दोन तीन वेळा योनि मार्गावर ठेवावी. योनि मार्गावर होणारी आग, चुरचुरणे, क्षोभ, दाह किंवा बुरशीजन्य रोगजंतूनी संसर्ग दूषित योनि मार्ग यावर याचा अत्यंत परिणामकारक लाभ अनुभवास आलेला आहे. या उपचार पद्धतीबरोबर दही व अग्निहोत्र भस्म पावडर याचे मिश्रण दिवसातून एक ते तीन वेळा पोटात घेतल्यास खूप लाभकारक होते असे अनुभवास आले आहे. यामुळे शरीरास विशेष चैतन्य ऊर्जा मिळते.

अग्निहोत्र कफ सिरप

अर्धा कप उकळत्या पाण्यात अर्धा चमचा अग्निहोत्र भस्म पावडर उकळून त्यात दोन मोठे चमचे मध आणि एका लिंबाचा रस घालून प्रत्येक तासास हे मिश्रण मध्यम आकाराच्या चमचातून एकदा प्यावे.

अग्निहोत्र हॉर्सटेल

पाच चमचे हॉर्सटेल (*Equisetum arvense*) आणि एक चमचा अग्निहोत्र भस्म पावडर एक लिटर पाण्यात टाकून हे मिश्रण दहा मिनिटे उकळावे. हा काढा गाळून घेणे आणि ज्या ज्या वेळी तहान लागेल त्या त्या वेळी ते पीत जाणे. गाळून शिल्लक राहिलेला उकळा घडीपट्टीत घालून दुखऱ्या भागावर दिवसातून दोनतीन वेळा बांधावा. डोक्याची त्वचा आणि केस याच्या तक्रारी असल्यास वरून लावण्यासाठी हा उकळा वापरावा.

शरीरांतर्गत आणि बाह्य उपचारासाठी हा उपचार फारच उपयोगी सिद्ध झाला आहे. आणि तो आपल्या आरोग्यास फारच चांगले साहाय्य करतो.

अग्निहोत्र कोबी वेष्टण

पान कोबीचे (*Brassica oleracea convar*) एक पान

च्या. त्यातील मधली शीर काढून टाका. त्या शीर काढलेल्या कोबीचे पानावरून लाकडी लाटणे फिरवा जेणेकरून त्याच्या सर्व शिरा मोडतील आणि आतील पेशी उघड्या होतील. एक चमचा अग्निहोत्र भस्म पावडर कोबीच्या पेशी उघड्या झालेल्या भागावर पसरवा आणि वेदना असलेल्या शरीराच्या भागावर ठेवा. सांधेदुखीवर आणि अन्य दुखणाऱ्या भागावर हा उपचार अत्यंत यशस्वी झाला आहे. एक दोन तासानंतर हे पान काढून टाकावे आणि या पानाने शरीराच्या दुखणाऱ्या भागातून जे विषारी द्रव्य बाहेर काढले आहे तो भाग कोमट पाण्याने चांगला स्वच्छ धुवून घ्यावा.

अग्निहोत्र रिबवोर्ट रस (*Plantago lanceolata*)

कीटक दंश किंवा अन्य त्वचा दाह यासाठी रिबवोर्टचे पान घेणे. या झाडाच्या पानाचा रस हाताने दंश झालेल्या अथवा दाह होत असणाऱ्या जागेवर पिळून त्यावर चिमूटभर अग्निहोत्र भस्म पावडर टाकणे. या उपचाराने अनेक लोकांना दाह होण्यापासून त्वरित मुक्तता मिळाली आहे.

अग्निहोत्र प्रपोलिस

मधमाशा एक तपकिरी रंगासारखा राळेप्रमाणे असणारा

पदार्थ विशिष्ट झाडापासून घेतात आणि त्याचा जोडण्याच्या कामी उपयोग करतात. यास प्रपोलिस म्हणतात. हे प्रपोलिस घेऊन त्यात अग्निहोत्र भस्म पावडर मिसळा. ज्या चिघळलेल्या जखमा लवकर बऱ्या होत नाहीत त्यावर प्रपोलिस आणि भस्म पावडर मिश्रण लावावे. शरीराचा जोम आणि ताकद वाढण्यासाठी हे मिश्रण खावे.

अग्निहोत्र जलाचा औषधी उपयोग

दोन लिटर पिण्याचे पाणी घेऊन (विहिरीचे पाणी असल्यास उत्तम) एक मोठा चमचा भरून अग्निहोत्र भस्म पावडर त्यात घालावी. झाकण न ठेवता पाणी भस्म द्राव उकळी फुटल्यापासून सुमारे दहा मिनिटांपर्यंत भांड्यात उकळत ठेवावे. बारीक जाळीच्या गाळणीतून हा द्राव गाळून घ्यावा किंवा भांड्यात काही वेळ तसाच ठेवावा. भस्म पावडर तळाशी बसेल. नंतर तळाशी असलेली भस्म पावडर ढवळली जाणार नाही अशा बेताने वरचे पाणी हळूहळू दुसऱ्या भांड्यात ओतून घ्यावे. दिवसभर हे भस्म पाणी पीत रहावे. अनेक लोक अनुभवाने असे सांगतात की हे भस्मपाणी प्यायल्याने त्यांना उत्साह आणि ताकद आल्यासारखे वाटले आणि शरीरातील विषही कमी झाले.

अग्निहोत्र चैतन्य पेय

पिण्याचे पाणी उकळी फुटेपर्यंत गरम करा. नंतर सत्तर डिग्री सेंटिग्रेड तपमान होईल इतके आपोआप थंड होऊ द्या. एका कपास एक चमचा ग्रीन टी या हिशेबाने टाकून त्यांत थोडे अग्निहोत्र भस्म मिसळावे सुमारे दीड मिनिटानंतर गाळून घ्यावे. तुम्हास हवे आहे असे जेव्हा वाटेल तेव्हा हे चैतन्य पेय घ्यावे. आपले शरीर त्याबद्दल ऋणी राहील. ग्रीन टी (चहा)च्या आरोग्यास पुष्टी देणाऱ्या गुणधर्मांचे वर्णन करणारी अनेक पुस्तके आहेत. अग्निहोत्र भस्म पावडरमुळे ग्रीन टी (चहा)चे परिणाम वृद्धिंगत होतात. आपल्या आरोग्यास याचा चांगलाच फायदा होईल.

अग्निहोत्र औषधी वनस्पती चहा

आपल्या आवडीची व पसंतीची औषधी वनस्पती घेऊन त्याचा चहा तयार करा. त्यात चिमूटभर अग्निहोत्र भस्म पावडर टाका. या चहाचे परिणाम कितीतरी पटीने वाढले आहेत असा आपणास अनुभव येईल.

अग्निहोत्र जल उपचार

बाष्पस्नान, बाष्प-फवारा स्नान, पादस्नान, हस्तस्नान, इ. करिता पाण्याचा उपयोग करते वेळी त्यात एक मोठा चमचा

अग्निहोत्र भस्म पावडर टाकावी. त्याने वरील उपचारांचे परिणाम अनेक पटीने वाढतात.

अग्निहोत्र चैतन्य स्नान

एक लिटर पाण्यात तीन चमचे हॉर्सेटेल (Equisetum arvense) टाकून दहा मिनिटे उकळा. स्टोव्हवरून खाली उतरवा आणि त्यात तीन चमचे ग्रीन टी (चहा) आणि एक मोठा चमचा भरून अग्निहोत्र भस्म पावडर टाका. ढवळल्यानंतर दोन मिनिटे थांबून पुन्हा गरम न करता हे द्रावण गाळणीतून गाळून घेणे. स्नानासाठी आता घट्ट द्रावण तयार आहे. हे द्रावण स्नानाच्या पाण्यात मिसळा. हे वैशिष्ट्यपूर्ण स्नान आहे. कारण त्यात विविध औषधी वनस्पती आणि अग्निहोत्र भस्म पावडर असल्याने त्वचेची निगा चांगल्या प्रकारे राखली जाते आणि त्वचा चैतन्यमय बनते. हे द्रावण पोटात घेतले तर पोटाच्या अनेक समस्या मुळापासून बऱ्या होतात.

अग्निहोत्र आराम स्नान

स्नानासाठी पाणी तयार ठेवा. आपल्या पसंतीच्या सुगंधी द्रव्याचे दोन थेंब तसेच एक मोठा चमचा भरून अग्निहोत्र भस्म पावडर त्या पाण्यात टाका. अशा पाण्याने स्नान

केल्यानंतर आपणास ताणमुक्त, मोकळेपणा, ताजेपणा आणि शक्तिसंचय झाल्यासारखा वाटेल. शरीरावर, मनावर खूप ताण पडला आहे असे वाटत असेल किंवा पुढील काही दिवसांत कामाचा खूप ताण पडणे संभवनीय आहे असे वाटत असेल किंवा आपणास पूर्ण आराम करावासा वाटत असेल तर स्नानाच्या पाण्यात थोडा व्हॅनिला घालावा. मनात भय असेल, दुःख असेल तर यापासून निर्माण होणारा ताण नाहीसा करण्यासाठी व्हॅनिलाचा सुगंध उत्कृष्ट काम करतो.

सकाळच्या वेळी आपण उत्साही असावे. अंगी चपळता यावी असे वाटत असेल तर स्नानाच्या पाण्यात रोज मेरी * वनस्पती टाकावी. या स्नानाने अंगातील जोम व ताकद वाढते व शरीरात रक्तप्रवाह सळसळता खेळता राहतो.

आंतरिक सुसंवाद आणि मानसिक संतुलन यावे असे आपणास वाटत असल्यास स्नानाच्या पाण्यात मेलिस्सा तेल (लेमन बाम) टाकावे.

सौंदर्य आणि आनंद याचा आपणास अनुभव यावा असे वाटत असल्यास जस्मिन् (जाई फूल सुगंधा)चे काही थेंब स्नानाच्या पाण्यात टाकावेत. अथवा आपल्या आवडीच्या सुगंधाचे काही थेंब पाण्यात टाकावेत.

* रोजमेरी हे झुडूप वर्गातील छोटे झाड, उग्र पण सुगंधी असते.

एक विशेष खुबीदार सूचना : एक मोठा चमचा भरून मध आणि एक मोठा चमचा अग्निहोत्र भस्म पावडर स्नानाचे पाण्यात मिसळल्याने आपली त्वचा पुष्ट आणि कांतिमान बनते.

अग्निहोत्र मुख चिकित्सा उपचार

दात, जीभ, घसा आदी महत्वाचे कार्य करणाऱ्या अवयवांची काळजी घेणे, त्यांना निर्विष करणे, त्यांची ताकद वाढविणे यासाठी हा अत्यंत चांगला मार्ग आहे. अर्धा चमचा अग्निहोत्र भस्म पावडर टूथब्रशवर घेऊन नित्य नियमाने दात आणि हिरड्या घासून स्वच्छ करा. त्यानंतर एक मोठा चमचा सूर्यफूल तेल घेऊन त्यावर अग्निहोत्र भस्म पावडर टाकून ते मिश्रण तोंडात ठेऊन दोन मिनिटपर्यंत खळखळून खुळखुळावे जेणे करून दातांमधील फटी, पोकळ जागा येथील विषजन्य पदार्थ यात शोषले जातील व तोंडातील मिश्रणाबरोबर थुंकण्यावाटे, चूळेवाटे बाहेर टाकले जातील. यानंतर नित्याप्रमाणे दात घासावेत.

दात दुखत असेल किंवा एखादा दात काढून टाकणे असेल तर वेदना मुक्ती आणि शरीरास मदत मिळावी यासाठी भरपूर अग्निहोत्र भस्म पावडर दुखऱ्या भागी भरावी.

अग्निहोत्र मसाज तेल

आपणास हवे असेल ते मसाज तेल निवडावे. आणि त्यात अर्धा चमचा अग्निहोत्र भस्म पावडर घालून ते जोरजोरात हलवावे जेणे करून अग्निहोत्र भस्म पावडरमधील चैतन्यदायी गुणधर्म मसाज तेलात उतरतील. आता वापरण्यासाठी हे मसाज तेल तयार झाले आहे. हे तेल आता अधिक चांगला परिणाम देत आहे असा अनुभव तुम्हांस येईल. त्वचेचे कार्य सुधारेल आणि त्वचेचा पृष्ठभाग उर्जा संपन्न झालेला दिसेल. शरीरास ताणतणाव जाणवू लागतील तेव्हाच हे मसाज तेल वापरावे असे नव्हे तर सर्दी, वेदना, इ.साठीसुद्धा ते वापरता येईल.

अग्निहोत्र तूप घडीपट्टी

आवश्यक तेवढे गाईचे तूप सोसवेल एवढे गरम करून घडीपट्टीवर अथवा लिन्चर पसरून त्यावर अग्निहोत्र भस्म पावडर टाकावी. दुखावलेल्या भागावर सुमारे तीस ते साठ मिनिटे किंवा जास्त वेळ सुद्धा ठेवावे. अन्य कपड्यास तूप लागू नये म्हणून या घडीपट्टीवर छोटा टॉवेल/नॅपकिन ठेवावा किंवा घडीपट्टी सरकू नये म्हणून त्यावर बँडेज गुंडाळावे. या घडीपट्टीचे परिणाम अधिक परिणामकारक करावयाचे असल्यास गरम पाण्याची रबराची पिशवी (वॉटर बॅग) किंवा

बाटली त्यावर शेकण्यासाठी ठेवावी म्हणजे घडीपट्टी गरम राहील. ब्रॉकायटिस, खोकला, लिक्वर आणि गॉल ब्लॅंडरच्या समस्या आणि हृदयविकाराच्या वेदना यासाठी अग्निहोत्र तुपाची घडीपट्टी त्या त्या भागावर ठेवावी.

अग्निहोत्र मसाल्याचे पदार्थ

मसाल्याचे पदार्थ उदा. आले, हळद, जायफळ, बडीशेप, कढीपत्ता, जीरे, धणे, मोहरी असलेली लहान बाटली घ्यावी. त्यात अर्धा चमचा अग्निहोत्र भस्म पावडर टाकून ती चांगली मिसळावी. आपल्या भोजनात याचा उपयोग करावा आणि अग्निहोत्र भस्मातील चैतन्य ऊर्जेचा लाभ घ्यावा.

अग्निहोत्र थॅलॅसो उपचार

आपल्या पसंतीचा थॅलॅसो उपचार (उदा. स्नान, मर्यादित स्नान, घडीपट्टी स्नान, केशोपचार) निवडावा. त्यात एक मोठा चमचा अग्निहोत्र भस्म पावडर टाकावी. आणि त्यामुळे याचे परिणाम कसे अधिक वाढतात याचे अवलोकन करा.

अग्निहोत्र केशोपचार

मोठे दोन चमचे भरून हॉर्सटेल घेणे. त्यात एक मोठा

चमचा अग्निहोत्र भस्म पावडर एक लिटर पाण्यात टाकून हे मिश्रण सुमारे दहा मिनिटे उकळवावे. नंतर हा उकळलेला द्राव गाळणीतून गाळून घ्यावा. सकाळी आणि सायंकाळी तीन तीन मिनिटे या द्रावणाने डोक्यावरील केस आणि त्वचा यावर हळूहळू मालीश करा. केस आणि डोक्यावरची त्वचा यांच्या विकारांवर या द्रावणाने केलेले उपचार यशस्वी झाले आहेत.

अग्निहोत्र गव्हांकूर रस – तारुण्याचे परिपूर्ण कारंजेच

गव्हात अग्निहोत्र पावडर मिसळून ते एका फुलदाणी, ट्रे किंवा बगीच्यामधील जमिनीत पेरावे. हातभर उंच वादू द्यावेत. पाणी घालण्याच्या झारीत थोडी अग्निहोत्र भस्म पावडर टाकावी व ते पाणी गव्हाला घालणे. गहू वाढल्यानंतर तो कापावा आणि त्यात अग्निहोत्र भस्म पावडर घालून गव्हाच्या पात्यांचा रस पूर्णतया शोषला जावा या हेतूने चावून चावून खावा. थोड्या वेळाने तोंडातील चोथा थुंकून टाकावा.

गव्हाच्या पात्यांचा रस काढून त्यात चिमूटभर अग्निहोत्र भस्म पावडर टाकून त्यातील कार्यकारी (अॅक्टिव्ह active) पदार्थांचे प्राणवायूशी संयोग होण्याचे आत आणि त्याची परिणामकारकता नष्ट व्हावयाचे आत तो रस लगेच पिऊन टाकावा. गहू पात्यांमध्ये विविध प्रकारचे सत्वयुक्त आणि

महत्त्वाचे शक्तिदायी घटक पदार्थ असल्याने त्याचा उपयोग शरीराची फेरबांधणी करण्यासाठी आणि आरोग्य चांगले राखण्यासाठी होतो. गहू पात्यांचा ताजा रस पिणे ही एक अतिशय परिणामकारक व आरोग्यदायक पद्धती आहे. सूर्याच्या कोवळ्या उन्हाचा लाभ झालेली, शक्तीने कार्यप्रवण (ॲक्टिव्ह active) झालेली गहू रोपे सत्व गुण युक्त असतात आणि आपले शरीर ते

चटकन् आत्मसात करते. गहू रोपांच्या पात्यांच्या पहिल्या कापणीचाच रस काढण्यासाठी उपयोग करावा कारण दुसऱ्या कापणीच्या पात्यांमध्ये आरोग्याचे दृष्टीने असणारे महत्त्वाचे घटक कमी झालेले आढळतात.

अंकुरित मोड धान्य

जे जे धान्य मोड आणून खाण्याच्या योग्यतेचे असेल ते मोडधान्य मोड आणण्यासाठी पाण्यात भिजवताना त्यात चिमूटभर अग्निहोत्र भस्म पावडर टाकावी. असे केल्याने मोड अधिक ऊर्जायुक्त होतात. कोशिंबिरीत आणि भाज्यांमध्ये टाकण्यासाठी यांचा वापर करावा.



आरोग्य समस्या आणि होमा थैरेपी उपचार

प्राचीन विज्ञान आणि लोकांच्या अनुभवाचे बोल अहवाल यानुसार अशी शिफारस करित आहे की रोज दोन वेळा सूर्योदय आणि सूर्यास्तसमयी अग्निहोत्र करावे आणि शरीर स्वास्थ्यास उत्तेजना मिळावी म्हणून रोज दिवसातून तीन वेळा अग्निहोत्र भस्म पावडर सेवन करावी. आहार पदार्थांतही या भस्म पावडरचा उपयोग करावा.

(अग्निहोत्र भस्म पावडरवर आधारित विविध उपचार कसे करावेत याची माहिती या आधीच्या प्रकरणात दिली आहे. खाली दिलेल्या समस्यांसाठी त्या माहितीचा उपयोग करावा.)

ॲलर्जी

अग्निहोत्र भस्म घालून तयार केलेल्या गहू रोपांच्या पात्यांचा रस दिवसातून चार वेळा घेणे आणि प्राणीजन्य प्रोटीन आहार पदार्थ (उदा. लोणी, चीज, दूध इ.) खाणे कटाक्षाने टाळावे. याऐवजी वनस्पतीजन्य प्रथिने (प्रोटीन)

उदा. टोफू, सोयाबीन पदार्थ, हिरव्या शेंगातील दाणे (लेग्युम), (वाटाणे, राजमा, वाल, चवळी, मूग, मटकी, तूर, हरभरा, मसूर इ.) खाण्यावर भर द्यावा.

भीती (भय)

सूर्योदय तथा सूर्यास्त समयी दोन वेळा शक्यतो आपल्या झोपण्याचे खोलीत (बेडरूम) अग्निहोत्र करावे. मोठा चमचा भरून अग्निहोत्र भस्म पावडर मेलिस्सा चहा (काढा) (*Melissa officinalis*) बरोबर दिवसातून तीन वेळा घेणे. सलाड, कोशिंबीरसारख्या आहार पदार्थात पुरेसा व्हॅनिला टाकावा.

डोळ्यांचे आजार आणि वृद्धापकाळातील दृष्टीविकार :

एक थेंब अग्निहोत्र डोळ्यात टाकण्याचे द्रव औषध (आय ड्रॉप्स) तीन वेळा प्रत्येक डोळ्यात टाकावे. डोळ्या-खालील भागावरील त्वचेवर एक थेंब टाकून तो चोळावा.

मनोखिन्नता, औदासिन्य (डिप्रेसन Depression)

सेन्ट जॉन वॉर्ट (*Hypericum perforatum*) चहा (काढा) यात एक चमचा अग्निहोत्र भस्म पावडर घालून तो दिवसातून तीन वेळा प्यावा. आहारात बडीशेप टाकावी.

मोकळ्या जागेत स्थानिक परिस्थितीचा अंदाज घेऊन किमान अर्धा तास सकाळी आठ वाजण्याचे आत आणि दुपारी अगर साडेचारनंतर पायी फिरणे उत्तम.

अतिसार

शौचास झाल्यानंतर प्रत्येक वेळी एक चमचा अग्निहोत्र भस्म पावडर पाण्याबरोबर घ्यावी.

सर्दी - पडसे

अग्निहोत्र कफ सिरप एकेक तासाने मोठा चमचा भरून प्यावे.

ताप

गार पाण्यात अग्निहोत्र भस्म पावडर टाकून त्यात कापडी घडीपट्टी भिजवून ती पोटच्यांवर ठेवावी. दर पंधरा मिनिटांनी घडीपट्टी बदलावी. याशिवाय लाल पिवळ्या चेरी फळांचा रस अग्निहोत्र भस्म पावडर बरोबर पोटात घ्यावा.

हृदय : रक्ताभिसरण तक्रार

छातीवर हृदयाचे जागी असणाऱ्या त्वचेवर दिवसातून तीन वेळा अग्निहोत्र भस्म पावडर टाकून हळूहळू चोळावी

(मसाज करावा). दिवसातून चार वेळा हॉथॉर्न वनस्पती (crataegus monogyna)चा अग्निहोत्र भस्म पावडर पाण्यात टाकून केलेला काढा घ्यावा, तसेच, भोजन आहारात Alpinia galangalचा समावेश असावा.

त्वचा रोग

अग्निहोत्र भस्म पावडर त्वचा रोगाच्या जागी लावावी. भस्म पावडर ऐवजी अग्निहोत्र मलम किंवा अग्निहोत्र क्रीम लावले तरी चालेल.

शरीराची रोग प्रतिकार शक्ती विकसित करणे

दिवसातून तीन वेळा अग्निहोत्र भस्म घालून तयार केलेल्या गहू रोपांच्या पात्यांचा रस घ्यावा. ताजे हॉर्स रॅडीश (तिखट मूळ असणारे आले सदृश झाड) पाटा-वरवंट्यावर बारीक करून किंवा पावडर करून भोजन पदार्थात त्याचा वापर करावा.

यकृत (लिव्हर), पित्ताशय (गॉल ब्लॅडर)

अग्निहोत्र तुपाची कापड घडीपट्टी पोटावर किडनीच्या जागी ठेवावी आणि शेकण्यासाठी त्यावर गरम पाण्याची पिशवी अथवा बाटली ठेवावी. कडू चव असलेली वनौषधी

खावी.

(उदा. डॅन्डेलिऑन (Taraxacum Officinale) टोकदार पानाचे पिवळी फुले असणारे फुलझाड, आर्टि चोक (cynara scalymsus) वोर्मवुड (Artieimisia Absinthium) कडू दवणा, लेडीज् थिसल् (Silybum mananum)

फुफ्फुसाचे विकार

अग्निहोत्र वाफारा दिवसातून चार वेळा घेणे.

किडनी

अग्निहोत्र तुपाची कापड घडीपट्टी किडनीचे जागी पोटावर ठेवावी. रोज तीन लिटर अग्निहोत्र भस्म पावडरचे पाणी पिणे.

बुरशी संसर्ग दोष (फंगल् इन्फेक्शन)

दिवसातून चार वेळा अग्निहोत्र भस्म पावडर लावावी. स्त्रियांच्या योनिमार्गावर दिवसातून अनेक वेळा दह्यामध्ये भिजवून टॅम्पोनेड पट्टी त्यावर एक चमचा अग्निहोत्र भस्म पावडर पसरवून वापरावी. दिवसातून अनेकदा दही खावे.

मनोविकार समस्या

सूर्योदय सूर्यास्ताचे वेळी अग्निहोत्र करावे. दिवसातून चार वेळा सेंट जॉन वॉर्ट चहात एक चमचा अग्निहोत्र भस्म पावडर टाकून तो प्यावा. या विकारात आपल्या यकृताची (लिव्हर) काळजी घेणे फार महत्त्वाचे आहे. (मागे दिलेला लिव्हरवरील उपचार पहावा.) दररोज घराबाहेरील मोकळ्या वातावरणात स्थानिक परिस्थितीचा अंदाज घेऊन दुपारी चार नंतर किंवा सकाळी आठचे आत निदान एक तास फिरायला जावे किंवा हळूहळू जॉगिंग करावे.

किरणोत्सर्जन

अग्निहोत्र भस्म पावडर हा एकमेव किरणोत्सर्ग समस्येवर इलाज आहे असे प्राचीन विज्ञानात म्हटले आहे.

पाठदुखी

एक कप अग्निहोत्र भस्म पावडर एका लहान कापडी पिशवीत किंवा उशीत ठेवलेल्या गव्हात मिसळून रात्री झोपते वेळी किंवा जेव्हा केव्हा पाठ दुखेल तेव्हा पाठीचा दुखरा भाग या पिशवीवर टेकवून विश्रांती घ्यावी.

निद्रानाश

झोपण्याचे वेळे पूर्वी एक कप दुधात अर्धा चमचा अग्निहोत्र भस्म पावडर आणि एक चमचा भरून मध घालून ते प्यावे. रोज सकाळ सायंकाळ नियमितपणे अग्निहोत्र करावे.

वेदना

दिवसातून तीन चार वेळा दुखणाऱ्या भागावर अग्निहोत्र भस्म पावडर लावावी किंवा अग्निहोत्र भस्म पावडर मिश्रित पाण्यात कापड घडीपट्टी भिजवून दर पंधरा मिनिटांनी ती घडी-पट्टी बदलत राहावी. दिवसातून तीन चार वेळा असे करीत रहावे.

अशक्तपणा

अग्निहोत्र गहू रोप पात्यांचा रस दिवसातून तीन चार वेळा एक चमचा भरून मध घालून प्यावा. चिमटीभर अग्निहोत्र भस्म घालून (वोर्मवुड Artimisia Absinthium.) कडू दवणाचा काढा वारंवार घेत राहावा.

अती चंचल आणि अस्थिर मनाची

(हायपर अॅक्टिव्ह Hyper active) मुले

अशा मुलांच्या झोपण्याचे खोलीत दररोज सूर्योदय

आणि सूर्यास्तास अग्निहोत्र करणे. दिवसातून तीन वेळा चिमटीभर अग्निहोत्र भस्म पावडर पाण्यात घालून ते त्यांना पिण्यास देणे.

ट्यूमर (अनैसर्गिक वाढ) रोगाची गाठ

एक मोठा चमचा अग्निहोत्र भस्म पावडर, त्यात तीन मोठे चमचे (हॉर्स टेल) *Eqvisetum arvense* एक लिटर पाण्यात टाकून ते मिश्रण दहा मिनिटे उकळावे. नंतर गाळणीने गाळून तो काढा अनेक दिवस रोज प्यावा. गाळणीत राहिलेला चोथा कापड घडी पट्टीत घालून ती रोगाची गाठ आलेल्या जागेवर ठेवावी.

आरोग्याच्या आणखी समस्या

वर दिलेल्या माहिती व्यतिरिक्त आपणास अधिक माहिती मिळावी यासाठी खालील वेबसाईट्स आपण पहाव्यात :

www.agnihotra-medicine.com

www.homatherapy.de

www.terapiahoma.com

www.homatherapy.com

एक सूचना :

कदाचित आपणापाशी घरगुती पाळीव प्राणी असतील अथवा शेतीची गुरेढोरे असतील. त्यांच्या पिण्याच्या पाण्यात आणि बागेत पक्षांना स्नान करता यावे म्हणून ठेवलेल्या पाणवठ्यात (बर्डबाथ) अग्निहोत्र भस्म पावडर टाकावी. अन्य प्राण्यांसाठी सुद्धा अशाच उपचारांचा उपयोग करावा. निश्चितच ते कृतज्ञता व्यक्त करतील.



होमा थेरेपी आणि व्यसनमुक्ती

(‘होमा थेरेपी-आवर लास्ट चान्स’, लेखक : श्री. वसंत परांजपे यांच्या इंग्रजी पुस्तकातील प्रकरण ११ येथे पूर्णतः उद्धृत केले आहे.)

कोणत्याही व्यसनमुक्ती उपचार कार्यक्रमातील (Drug de-addiction programme) मादक पदार्थावरील शारीरिक आणि मानसिक अवलंबन बंद करणे हे पहिले उद्दिष्ट असते. जेव्हा व्यसनाधिन व्यक्ति स्वखुषीने सहकार्य करण्यास तयार असते आणि व्यसनाधिन व्यक्ति भोवतीची परिस्थिती आपल्या नियंत्रणात असते तेव्हा मादक पदार्थ उपलब्ध होऊ देण्यास सक्तीने प्रतिबंध करणे ही चांगली सुरुवात होऊ शकते. व्यसनाधिन व्यक्तीची नशेपासून मुक्त होण्याची इच्छा नसेल तर तेथे अशा व्यसनमुक्ती उपचार कार्यक्रमास प्रतिकार संभवतो. व रुग्णास मादक पदार्थ प्राप्त होणे नाकारल्यामुळे निर्माण होणारा विकृतीदर्शक लक्षण गट (Syndrome) जास्त वेदनामय होऊ शकतो. उभय परिस्थितीत मादक पदार्थ सेवन करण्याच्या इच्छेपासून दूर

राहण्यासाठी रुग्णाची मनोधारणा आणि प्रवृत्ती मजबूत करण्यासाठी काहीतरी मार्ग शोधून काढला पाहिजे. आपण जेव्हा प्रवृत्ती आणि धारणा याचा विचार करतो तेव्हा ‘मन’ हा महत्त्वाचा घटक पुढे येतो. होमा थेरेपीमध्ये ताम्र पिरॅमिडमधील अग्निपासून आलेली विशेष ऊर्जा ही एका भौतिक प्रक्रियेपासून आली असून तिच्या द्वारा रुग्णाच्या प्रवृत्तीस आणि धारणेस मदत मिळू शकते. या कारणामुळे ‘होमा थेरेपी द्वारा व्यसनमुक्ती’ हा कार्यक्रम एक स्वतंत्र उपचार साधन म्हणून उपयोगात येऊ शकतो किंवा अन्य कोणत्याही उपचार पद्धतीशी जोडला जाऊ शकतो. परंतु त्या उपचार पद्धतीत एका औषधी द्रव्या (ड्रग)ऐवजी दुसरे औषधी द्रव्य (ड्रग) देणे असे उपचार साधन नसावे.

होमा थेरेपीमध्ये मन हे सूक्ष्म द्रव्य पदार्थ (matter) म्हणून विचारात घेतले जाते. भौतिक पर्यावरणात उपकारक परिवर्तन घडवून आणण्याने मनाची घडण बदलता येते. होमा थेरेपी शास्त्र, सूर्योदय आणि सूर्यास्त, अमावस्या आणि पौर्णिमा इ. निसर्गातील ताल चक्र समयी उपलब्ध होणाऱ्या विशेष ऊर्जांचा आणि पिरॅमिड आकाराच्या ताम्रपात्रातील अग्निहोत्र आणि इतर होमाचे अग्नि या साधनांचे द्वारा निर्माण होणाऱ्या विशेष ऊर्जांचा, परस्परंशी मेळ मिलाफ घडवून आणते. या उपचार पद्धतीत एका औषधी द्रव्या (ड्रग)चे बदली अन्य कोणतेही

औषध दिले जात नाही हे विशेष.

व्यसनाधीन व्यक्तीचे पुनर्वसन करण्याच्या मानसोपचार पद्धतीच्या कोणत्याही कार्यक्रमात खालील मुद्द्यांची दखल घेणे आवश्यक असते.

१. शारीरिक व्यसनाधीनता नष्ट करणे.
२. व्यसनाधीन व्यक्तीला नशेचे आकर्षण असल्याचा पुरावा नसला तरी त्याचे मानसिक परावलंबित्व नष्ट करणे.
३. उपचार सुरू करण्यापूर्वी आणि उपचार सुरू असताना व्यसनीमध्ये उपचाराबद्दलची असणारी नाराजी येथ पासून ते उपचार हे शिक्षा म्हणून लादले गेले अशी निर्माण झालेली भावना.
४. नशा करण्यास मिळाले नसल्यामुळे होणाऱ्या मानसिक व शारीरिक वेदना कमी करण्यासाठी उचललेली पाऊले.
५. नशा करण्याची इच्छा कमी झाली तरी औषधी गोळ्या घेण्याची पुनः पुन्हा होणारी तीव्र इच्छा.
६. पूर्वी मादक पदार्थ सेवन करीत असताना नशेच्या सुख संवेदनांची काल्पनिक पुनरावृत्ती करीत रहावे असा अवचेतन मनाचा दबाव.
७. नशेच्या प्रभावापासून मुक्त होण्यासाठी आलेल्या व्यक्तीच्या मनातील असुरक्षिततेची भावना काढून टाकून त्यास चांगल्या सवयी आणि चांगले आरोग्य लाभावे यासाठी

मार्गदर्शन करणे.

८. आपापसातील सामाजिक परस्पर व्यवहार वागणूक मनमिळाऊ, प्रेमळ करणे आणि कामातील कार्यक्षमता वाढविणे.

९. मन सर्वाभूती सदैव प्रेममय असावे यासाठी आदर्श सवयी रुजवून त्यास स्वावलंबी होण्यास मदत करणे.

ज्या परिस्थितीत वरील गोष्टी साध्य करावयाच्या आहेत, त्या सर्व साधारणपणे अत्यंत अनुकूल असत नाहीत. उदा., घरातील व्यक्ती व्यक्तीमधील परस्परसंबंध अनुकंपनीय असणे आणि पालकांमध्ये परस्परविषयी आत्मीयता नसणे.

या समस्येचा जगद्व्यापी विस्तार पाहता साधनांचा तुटवडा आणि प्रशिक्षित कर्मचाऱ्यांचा अभाव.

प्रदूषित वातावरणाचा मनावरील प्रचंड दबाव, परिणामतः चिंता, क्रोध, तणाव, असुरक्षिततेची भावना आणि चांगल्या चांगल्या कुटुंबातही आपापसात कलह.

मादक पदार्थ आणि त्याचे छुपे विक्रेते समाजाच्या सर्व स्तरांमध्ये—सर्व वयोगट आणि सर्व उत्पन्नाचे गट—झिरपले आहेत.

बनावट मादक औषधांची सुलभ उपलब्धी आणि रोगाचे सहजा सहजी शिकार होणे याचा किंवा हिंसाचार आणि सेक्स यांच्या प्रचंड भोवऱ्यात ओढले जाणे, याचा एक

दुसऱ्याशी घनिष्ठ संबंघ आहे.

नैतिक आचरणाच्या मापदंडाबद्दल गोंघळ, मग ते ढोंग असो वा सत्य-असा स्वैराचारी स्वच्छंदी समाज आता हा कल उलटविण्याच्या प्रयत्नात आहे आणि कोणत्या तरी नैतिक बंधनाच्या चौकटीत राहण्याची इच्छा करीत आहे.

आज समाजात सर्वत्र हिंसाचार आणि भय थैमान घालत आहे.

रोगाच्या वाढत्या घटना

आपण कबूल करायला तयार नसू परंतु जरा खोलवर डोकावून पाहिले तर आपल्याला आढळेल की आज कोणत्याही समाजातील सामान्य मनुष्य हा या ना त्या मार्गाने नशेच्या खेळात फसला आहे. स्वतःस हानिकारक असणाऱ्या आणि स्वतःच संपादन केलेल्या सवयींचा हा परिपाक आहे. तो स्वतःच्या काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर याचा बळी आहे. वाक्प्रचारातील 'गाढवापुढे काठीला गाजर बांधून त्याला वाटेल तसे पिटाळता येते' त्याप्रमाणे मानव भ्रामक सुखाच्या आशेने जीवनातील कटुगोड फळे चाखीत भरकटत जात आहे. "स्वतःप्रमाणेच शेजाऱ्यावर प्रेम करा." आपण जेव्हा 'प्रेम' हा शब्द उच्चारतो तेव्हा मनाचा विचार करणे क्रमप्राप्तच आहे.

प्राचीन औषधी विज्ञानाचे आयुर्वेद शास्त्र असे सांगते की मानवी शरीरावर दृष्टोत्पत्तीस येणाऱ्या रोगांचे मूळ, विचार करण्याची पद्धत आणि 'मन', यात असणे शक्य आहे. ते काहीही असो, मनाची प्रतिक्रिया क्षणोक्षणी प्रेमाचीच व्हावी म्हणून केलेल्या संस्काराने जीवनास निरामय वळण लाभते आणि मनाच्या जुन्या सवयी जाऊन त्याचे जागी मनावर नवीन संस्कार धारण केले जातात. औषधाबरोबर किंवा औषधाविना मनावर उपचार संस्कार करण्याची विशेष शिफारस आयुर्वेदाने केली आहे.

होमा थेरेपी नशा मुक्ती कार्यक्रमात आपण निसर्ग ताल चक्रांची, त्यांचा मनावर होणाऱ्या परिणामांची आणि मन सदा प्रेममय राहावे म्हणून ताम्र पिरॅमिड पात्रामधील अग्निहोत्र नावाच्या अग्निचे, मनाचे अणूरेणू अपेक्षित्याप्रमाणे घडविण्याचे अव्यक्त सामर्थ्य, यांची फार मोठी मदत घेत असतो. म्हणून औषधोपचार करणाऱ्या थेरेपिस्टची गरज दिवसेदिवस कमी होऊ लागते. सकाळ सायंकाळच्या संधिकाळात करावयाच्या तांब्याच्या पिरॅमिड आकाराच्या पात्रातील अग्निहोत्र होम करण्यास काही मिनिटांचाच वेळ पुरतो. अग्निहोत्राचा वातावरणावर फार चांगला परिणाम होतो. आणि या चांगल्या वातावरणात असलेल्या लोकांच्या मनामध्ये हे वातावरण परिवर्तन घडवून आणते. व्यसनाधीन

व्यक्तीने केवळ या वातावरणात यायचे आहे आणि अल्पवेळात आपोआप मनावरील तणाव आणि मानसिक अस्वस्थता नाहीशी होते. याचा परिणाम असा होतो की त्याचे मनात आपण अधिक चांगले व्हावे अशी प्रेरणा जागृत होते. अगदी माफक खर्चात एकाच वेळी व्यसनाधीन व्यक्तींचा गटचा गट होमा थेरेपीने बरा करता येतो.

कोणत्याही पारंपारिक उपचार पद्धतीत उपचार करणाऱ्या थेरेपिस्टची भूमिका महत्त्वाची असते. उपचार करणाऱ्या थेरेपिस्टचे मन क्षुब्ध आणि अस्वस्थ असेल तर याचा त्याच्या उपचार कार्यावर गंभीर परिणाम संभवतो. होमा थेरेपी उपचार पद्धतीत ताम्र पिरॅमिड पात्रातील अग्निहोत्र कोणीही करू शकतो आणि याचा आश्वासित परिणाम खात्रीपूर्वक घडून येतो. या प्रयत्नात फार मोठा वाटा निसर्ग उचलतो. निसर्गाची ही मदत बहुमोल आहे. मादक पदार्थांचे प्रत्यक्ष सेवन बंद झाल्यावर करावयाच्या पुनर्वसन कार्यात होमा थेरेपी उपचार पद्धतीमुळे व्यसनाधीन व्यक्तीमध्ये झपाट्याने सुधारणा होते.

सर्व खंडांतील शेकडो व्यसनाधीन आपापल्या घरांत होमा थेरेपी उपचार घेत आहेत. त्यामुळे सार्वजनिक फंडातील खर्च पूर्णपणे टळला आहे.

गट (ग्रुप) उपचार योजना

गरजेच्या आवश्यक गोष्टी

- १) व्यसनाधीन व्यक्तींचा लहान गट एकत्र राहू शकेल एवढी एक खोली. या खोलीत व्यसनाधीन व्यक्ती, नोकरमंडळी किंवा उपचार करणारा थेरेपीस्ट यापैकी कोणाही एकाचे सूर्योदय सूर्यास्ताच्या निश्चित वेळी पिरॅमिड आकाराच्या ताम्रपात्रात अग्निहोत्र होम करावा. विशिष्ट मंत्रांचा उच्चार आणि अग्निहोत्र विधी एवढेच येथे केले जावे. बाकी पूर्ण शांतता पाळावी. उपचार करून घेण्यासाठी आलेले व्यसनाधीन रुग्ण पश्चिम दिशेस तोंड करून बसतील. होम करणारी व्यक्ती पूर्व दिशेकडे तोंड करून बसेल. जर ही खोली शेताच्या किंवा बागेच्या मध्यभागी असेल तर वनस्पतींच्या वाढीसाठी ते अनुकूल होईल. होमा थेरेपी उपचारामुळे वनस्पती आनंदी होतील. त्यांचेकडून कृतज्ञतेपोटी प्रेमस्वरूपात येणारा प्रतिसाद व्यसनाधीन रुग्णांच्या मनास बरे होण्यासाठी मदत करेल.
- २) एका मोठ्या खोलीत दररोज ॐ त्र्यंबकं होम, किमान चार तास किंवा यापेक्षा जास्त वेळ करावा. लोकांनी पाळीपाळीने बसून हा होम करावा. उपचार करणाऱ्याने

- (थेरेपीस्टने) किंवा नोकर मंडळींनी या होमात भाग घ्यावा. जर व्यसनाधीन रुग्ण होम करण्यात भाग घेऊ इच्छित असतील तर त्यांना भाग घेण्यास परवानगी द्यावी.
- पौर्णिमा आणि अमावस्या या दिवशी शक्य असल्यास अखंडपणे हा होम चोवीस तास करावा.
- ३) या होमाच्या वातावरणात काही दिवस, काही आठवडे राहावे असे एखाद्यास वाटले तर आणखी काही खोल्यांची आवश्यकता भासेल. अशा व्यक्तिस होमावर आधारित आखीव दिनचर्या देणे जरूर आहे.
- ४) मेडिकल डॉक्टरच्या संमतीने शाकाहारी आहार योजना तयार करावी आणि प्रत्येक व्यसनाधीन रुग्णाच्या गरजेप्रमाणे शरीरातील विषजन्य पदार्थांचे निर्मूलन होण्यासाठी कोणतेही औषध न देता विशिष्ट फळांचे रस देण्याची योजना तयार करावी.
- ५) प्रत्येकाच्या प्रकृतीला झेपेल असा योगासनाचा साधा सुलभ कार्यक्रम तयार करावा.
- ६) प्राणायामाचा अगदी सोपा कार्यक्रम प्रत्येकाच्या गरजेप्रमाणे आणि झेपेल इतपत योजावा.
- ७) शाकाहारी भोजन, होमा थेरेपी बाग इ. विषयी शिक्षणक्रम आखावा.
- ८) व्यक्तीस मदत लाभावी म्हणून भौतिक आणि मानसिक

व्यायाम क्रिया.

- (अ) भौतिक संपत्तीचा कांही हिस्सा दान करण्याचा परिपाठ ठेवावा. यामुळे निर्ममत्व वृत्ति जोपासली जाते.
- (ब) दैनंदिन जीवनात व्यवहार करताना शारीरिक आणि मानसिक ऊर्जेचा सदुपयोग होण्यासाठी तिचे अधिक चांगले व्यवस्थापन व्हावे.
- (क) नेहमीच सर्व कर्मे प्रेमाने आणि सेवाभावाने करावीत. असे केल्याने कटुता, मत्सर इ. दोष नाहीसे होऊन आपली जीवनयात्रा आनंदमय होते.
- (ड) लक्षात घ्या, पूर्णत्व मिळविणे हे जीवनाचे उद्दिष्ट असून ते 'मी कोण आहे' याचा शोध बोध घेऊनच साध्य करता येईल.

वरील कार्यक्रम आपणास घ्यावयाचा असल्यास या पुस्तकातील प्रकरण १८ मध्ये दिलेल्या कोणत्याही पत्त्यावर सहायता मिळविण्यासाठी संपर्क साधावा.

जगातील सर्व खंडांत स्वयंसेवकांचे मदतीने वरील कार्यक्रम विनामूल्य शिकविला जात आहे. यासाठी कोणत्याही संघटनेचे सभासद होण्याची आवश्यकता नाही, संस्थेत प्रवेश घेणे नाही, काहीही फी देणे नाही, विशिष्ट धर्माशी जवळीक करणे नाही, मार्गदर्शन मिळावे म्हणून कोणत्याही विशिष्ट अध्यात्मिक संघाकडे विचारणे नाही. सदासर्वदा आपले मन

प्रेमाने ओतःप्रोत भरू द्यावे म्हणजे आपोआपच आपण अधिक चांगला मानव बनण्याचे मार्गावर राहू.

गुन्हेगारांस शासन करणाऱ्या यंत्रणेस सहायता करणे हा आणखी एक महत्त्वाचा विषय आहे. या यंत्रणेशी संबंधित असणाऱ्या सर्वांना आवश्यक ती मदत आणि आधार देण्यासाठी होमा थेरेपीचा उपयोग करता येणे शक्य आहे. आपल्याच सदोष कर्मांचे आपणच शिकार झाल्याने दुःख, क्लेश भोगण्याची पाळी आलेल्यांना त्यांचे मनास बसलेल्या प्रचंड आघातापासून सावरण्यासाठी होमा थेरेपीद्वारा साहाय्य देता येते. गुन्हेगारांस समाजमान्य वर्तनाकडे परत आणण्यासाठी होमा थेरेपीचे मदतीने त्यांचे मानसिक पुनर्वसन करता येते. कायदा आणि सुव्यवस्था राखण्याची जबाबदारी असणाऱ्यांना गुंतागुंतीची परिस्थिती आणि माणसे हाताळण्यासाठी होमा थेरेपी मार्गदर्शन करू शकते.



होमा थेरेपीने परसबाग आणि सैपाकघर द्वारा आरोग्य

आपल्या आरोग्याचे रक्षण करण्याच्या दृष्टीने आरोग्याला पोषक असणारे अन्न आणि सेंद्रिय शेतीतून पिकलेले धान्य भोजन आहारात सेवन केले पाहिजे. जगण्यासाठी जीवनास आवश्यक असणारी ऊर्जा वनस्पती जितक्या जास्त प्रमाणात निसर्गातून घेतील तितक्या जास्त प्रमाणात ही शक्ती ते अन्नात रूपांतरित करतील. वनस्पती अग्निहोत्र वातावरणात वाढविली तर ती वातावरणातून औषधी शक्ती, जीवनदायी ऊर्जा आणि पौष्टिक अन्न जास्त प्रमाणात मिळवतील आणि पर्यायाने आपणाकडे हे सर्व पोहोचविले जाईल. आपणास एक लहानसा 'ऊर्जा बगीचा' लावण्यास आवडेल काय? फार सोपे आहे ते! बगीचा किती मोठा वा लहान करायचा हे अगोदर आपण निश्चित करा. अंकुरित कडधान्यापासून शुद्ध आणि जास्तीत जास्त ऊर्जा असणारे पौष्टिक अन्न आपणास मिळू शकेल. आपल्या आवडीची मोडधान्ये निवडावीत आणि अग्निहोत्र भस्म घातलेल्या पाण्यात ती भिजवावीत. आता आपणापाशी विशेष ऊर्जा संपन्न मोड आलेले धान्य असून आपण कोणत्याही

जेवणात त्याचा समावेश करू शकता आणि ते आपणास कल्पनेच्या बाहेर जीवनदायी ऊर्जा पुरवेल. याचा उपयोग सॅलॅड, भाजीत, सूप, भात, चपाती-भाकरी इ. बरोबर खाण्यासाठी करू शकता. भोजनासाठी ही उच्च दर्जाची जीवनयुक्त ऊर्जा मोडधान्य स्वरूपात अन्य कोणत्याही भोज्य पदार्थाबरोबर घेऊ शकता. मोठ्या कुंड्या किंवा बाल्कनी बॉक्सेस सैपाकघरात किंवा घराच्या प्रवेश द्वारा जवळील मोकळ्या जागेत ठेवून आपल्या ऊर्जा बागेचा विस्तार करू शकता. यात आपण गहू रोपांच्या पात्याच्या रसासाठी गहू पेरा किंवा भोजनोपयोगी औषधी गुण धर्माची वनस्पती किंवा रोग निवारण क्षमता असणारी औषधी वनस्पती लावावी. बी पेरण्यापूर्वी अग्निहोत्र भस्म त्यास लावावे. बी रुजल्यानंतर कोवळ्या मुळांभोवती अग्निहोत्र भस्म पावडर टाकावी. जेव्हा केव्हा आपण लागवड कराल तेव्हा असेच करावे. झाडांना पाणी घालण्यापूर्वी अग्निहोत्र भस्म पावडर त्यात चांगली मिसळावी. बागेतील अग्निहोत्र वातावरण, जमिनीत टाकलेले अग्निहोत्र भस्म आणि अग्निहोत्र भस्म घातलेले पाणी यांचे मदतीने बागेतील वनस्पतींची जोमदार वाढ होते तसेच जोमदार वाढ होण्यासाठी आणि परिस्थितीशी सामना करण्यासाठी लागणारे सामर्थ्य वनस्पती संग्रहीत करते. होमा थेरेपी पद्धतीने लागवड केलेल्या वनस्पतींचे सेवनाने आपले आरोग्य निश्चित

बहरेल. करून तर पहा! दीर्घायुष्य देणारे हे तुमचे व्यक्तिगत रामबाण औषध ठरेल.

एकदा का आपण याचे लाभदायक परिणाम अनुभवले आणि जर आपणास वनस्पतींचा सहवास सुखकारक आणि आनंददायी वाटला तर आपण आपल्या या वैशिष्ट्यपूर्ण बागेचा विस्तार करू शकता. नवनवीन सॅलॅडची लागवड करावी किंवा लागवड पट्टा वाढवावा असे आपणास वाटेले. अग्निहोत्र वातावरणात वाढत असणाऱ्या वनस्पती पाहून तसेच त्यांचा उपयोग आहारात भोजनाचे वेळी केल्याने आपले आरोग्य कसे सुदृढ राहते किंवा आजारी झाल्यास याच वनस्पतींच्या सेवनाने आरोग्याची देणगी कशी मिळते याचा अनुभव आल्याने आपणास खचितच आनंद वाटेले. असे झाल्याने आपली शक्तिबाग सुशोभित करावी अशी इच्छा होणे स्वाभाविक आहे. शक्य आहे, आपणापाशी सुंदर, नैसर्गिक, रंगीत, विविध आकाराचे शोभेचे दगड, शंख शिंपले, प्रवाळ किंवा पाईन कोन असतील. एक छोटेसे ओॲसिस निर्माण करण्यासाठी थोडीशी समुद्रातील रेंती, मेणबत्ती इ. याचा आपण वापर करू शकता. एका लहान शोभिवंत पात्रात पाणी भरून त्यात उमलती कळी तरंगत ठेवता येईल. आपणासाठी एक आकर्षक, सुंदर, आनंददायी आणि चैतन्यमय ओॲसिस निर्माण करा.

आपल्या स्वास्थ्यासाठी अन्य होम

जी व्यक्ती विशेष कारणासाठीची होमा थरेपी किंवा अन्य प्रकारची होमा थरेपी आचरणात आणू इच्छिते, ती व्यक्ती प्रथमतः सुलभ व साध्या, नित्य सूर्योदय सूर्यास्ताचे वेळी करण्याच्या अग्निहोत्र होमाची आचरणकर्त्री असली पाहिजे. याचे कारण असे की, अग्निहोत्र केल्याने शरीर, प्राणकोष, मनोकोष, इ. भोवती प्राथमिक स्वरूपाचे चैतन्यदायी सुरक्षा व पोषक आवरण निर्माण होते. प्राणशक्ती ही जीवधारणेसाठी आवश्यक असून ती आपणा सर्वांमधून सदैव सळसळते आणि विश्व चैतन्याशी जोडते.

वायुमंडल, प्राण आणि मन ही शृंखला असल्याने वायुमंडलातील चैतन्य प्रदायी परिणाम मनाच्या स्तरावर पोहोचविला जातो. वायुमंडलात जो काही बदल घडवून आणला जातो त्याचा प्राणशक्तीवर आपोआप प्रभाव होतो. प्राण आणि मन हे जणू एका नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. जेव्हा वायुमंडल प्रदूषित होते तेव्हा मनावर प्रचंड तणाव आणि दबाव येतो. होमा अग्निचे भौतिक साधन वापरून आपण

वायुमंडलामध्ये अनुकूल बदल घडवून आणू शकतो. त्याचा मनावर चांगला प्रभाव पडतो.

काही लोकांना आपल्या खोलीत अगरबत्ती लावायला आवडते. अगरबत्ती पेटवता क्षणीच खोलीत सुगंध पसरतो आणि आपणास अधिक प्रसन्न वाटायला लागते. वायुमंडलात थोडासा बदल झाला की त्याचा परिणाम मनावर होतो. माणसांनी गजबजलेल्या शहरात कोणी एक राहत असतो. त्याला खेड्यातील शांत वातावरणात एक दिवस घालवावा असे वाटते. वातावरणात थोडासा जरी बदल झाला तरी तो बदल त्यास आनंदी करतो. नित्य अग्निहोत्र होमाच्या क्रियेमुळे वायुमंडलावर जबरदस्त परिणाम होऊन वातावरणात प्रेम आणि पवित्रता पसरते. मन हे अति सूक्ष्म स्वरूपातील जड द्रव्य होय. अग्निहोत्र होमाचा मनावर प्रभाव पडून ते मन पवित्र आणि प्रेममय बनू लागते. आपल्यातील काम, क्रोध आणि लोभ कमी होऊ लागतात आणि अशा वागणुकीच्या पद्धतीमुळे मनावर निर्माण झालेला तणावही कमी होऊ लागतो.

नित्य नियमितपणे केलेल्या अग्निहोत्र होमाचा आसमंतातील क्षेत्रात पडलेला चैतन्यदायी प्रभाव अधिक भरीव आणि मजबूत करण्यासाठी आपली इच्छा असल्यास खाली दिलेले होम करावे.

अ) व्याहृती होम

ब) ॐ त्र्यंबकं होम

व्याहृती होम

हा होम आपण दिवसाच्या अगर रात्रीच्या कोणत्याही वेळी केव्हाही करू शकता. फक्त अग्निहोत्र होम करण्यासाठी सूर्योदय आणि सूर्यास्त ही वेळ निर्धारित केलेली असल्याने त्यावेळी हा होम करता येणार नाही. अग्निहोत्र होम करण्यासाठी ज्या प्रकारे आपण अग्नि पेटवितो त्याप्रमाणेच या होमासाठीही अग्नि तयार करावा. या होमासाठी चार मंत्र आहेत. पैकी अनुक्रमे पहिल्या, दुसऱ्या आणि तिसऱ्या मंत्राच्या उच्चारानंतर प्रत्येक वेळी काही थेंब गाईचे तूप अग्नि तटाकावे. चौथा मंत्र म्हटल्यानंतर एक चमचा भरून तूप अग्नि तटाकावे.

हा होम कोणतीही सभा अगर संमेलन आरंभ करण्यापूर्वी सुरुवातीस करावा. यामुळे एक छानसे वातावरण उपस्थित लोकांना लाभते.

हा होम एक मनुष्य, कुटुंब, समूह आपल्या घरात करू शकतो. अग्नि शांत होई पर्यंत किंवा आपली इच्छा असल्यास अधिक वेळ आपण ध्यानस्थ बसावे किंवा किमान शांत तरी बसावे.

ॐ त्र्यंबकं होम

या होमामध्ये फक्त एकच मंत्र असून 'स्वाहा' शब्द उच्चारल्यानंतर अग्निमध्ये एक थेंब तूप टाकावे. तोच मंत्र पुन्हा म्हणावा आणि पुन्हा एक थेंब तूप अग्नि तटाकावे. कितीही वेळ आपण या मंत्राचा अशा प्रकारे सतत उच्चार करून होम चालू ठेऊ शकता. परंतु हा होम सुरू असता जर सूर्योदय किंवा सूर्यास्ताची वेळ आली तर त्यावेळी आपण केवळ अग्निहोत्र मंत्रांचा उच्चार करून तांदुळास गाईचे तूप लावलेली आहुति, अग्निहोत्र होम करतेवेळी जसे करता त्याप्रमाणे, अग्नि तटाकावी. अग्निहोत्रासाठी स्वतंत्र अग्नि कुंड घेतल्यास अधिक चांगले कारण औषधी भस्म मिळू शकते.

रात्रीचे वेळी लहान मुले जिथे झोपलेली असतात अशा ठिकाणी हा होम करणे हितावह आहे. याचा मुलांवर खूप चांगला परिणाम होतो. रात्रीचे वेळी पंधरा मिनिटे पर्यंत रोज नियमितपणे आपापल्या घरात हा होम करणारे हजारो लोक प्रत्येक खंडामध्ये आहेत.

होमा फार्मिगसाठी हा होम रोज पाळीपाळीने सतत चार तास केला जातो. एखादी व्यक्ती एकदा हा होम करण्यास पंधरा मिनिटे बसली तर या होमाचे चैतन्यदायी अनुभव घेतल्याने पुढील वेळी त्यास जास्त वेळ बसण्याची इच्छा होते. ज्या ठिकाणी अग्निहोत्र होम नित्य नियमितपणे केला जातो अशाच

ठिकाणी हा होम करता येतो याचा उल्लेख या अगोदर आलाच आहे.

अमेरिका, युरोप, अशिया, आफ्रिका आणि ऑस्ट्रेलिया या पाचही खंडांत हा होम कित्येक तास रोज केला जातो. आणि अशा शेकडो जागा आहेत. हा होम चोवीस तास अखंडपणे केला तर याचा चैतन्यदायी प्रभाव वातावरणावर प्रचंड प्रमाणावर होतो. हा होम करण्यास लोक तासातासाने आणि पाळीपाळीने बसू शकतात. काही लोक तर एकाच वेळी दोन ते तीन तास सतत हा होम करीत बसतात. अशा होम करीत असलेल्या ठिकाणी काय होते हे शोधून काढण्याची उत्कंठा वैज्ञानिकांस असल्यास त्यांना या ठिकाणी सामर्थ्यवान चुंबकीय सदृश ऊर्जाक्षेत्र निर्माण झाल्याचे आढळेल. या होमाचा हा परिणाम असून हवामानावर याचा थेट परिणाम होत असतो. प्राचीन शास्त्रात असे सांगितले आहे आणि ते सिद्ध करणे सहज शक्य आहे.

पुरेसे लोक उपलब्ध असतील तर चोवीस तास ॐ त्र्यंबकंचे हवन अमावास्या पौर्णिमेस अखंडपणे करता येणे शक्य आहे. अमावास्या आणि पौर्णिमा हे निसर्गाचे विशेष ताल चक्र असल्याने याचा वनस्पती जीवनावर आणि मानवावर जबरदस्त प्रभाव पडतो. इंग्रजी भाषेत वेड्या माणसास संबोधण्यासाठी 'ल्युनेटिक् Lunatic' असा शब्द वापरतात.

हा शब्द 'लुना Luna' म्हणजे चंद्र यापासून झाला आहे.

शक्य आहे, आपणास येणारा दिवस फार कठीण व त्रासदायक ठरणार आहे अशी धास्ती असेल किंवा तुमच्या जीवनात खूपच दुःख वाढून ठेवले आहे असे भय वाटत असेल तर घर सोडण्यापूर्वी सकाळी व्याहृती होम करावा किंवा शक्य असल्यास एक तास ॐ त्र्यंबकंचे हवन करावे. असे केल्याने आला दिवस निर्वेधपणे पार पडतो आणि ज्या समस्या सुटण्यास अवघड वाटत होत्या त्या सुलभतेने सुटल्या आहेत असे अनेक लोकांनी अनुभवले आहे.

आपणास महत्त्वाची बैठक, तातडीची मुलाखत किंवा गुंतागुंतीच्या वाटाघाटी करणे आहे काय? मग ज्या खोलीत ही बैठक होणार असेल तेथे बैठकी पूर्वी व्याहृति होम करावा. त्यामुळे अवघडलेली तणावग्रस्त मने मोकळी होतील आणि परिस्थिती अनुकूल होईल. सहज करून तर पहा आणि अनुभव घ्या!



डॉक्टरांसाठी आणि चिकित्सालयामध्ये होमा थेरेपी

रोग निदान आणि रोग उपचार या बाबतीत डॉक्टर हा तज्ञ मानला जातो. त्यास खूप अनुभव असून आरोग्याच्या विविध समस्यांशी त्याचा संपर्क असतो. चिकित्सालयात आजारी असलेले रुग्ण, आजारपण गंभीर स्थितीत पोहोचलेले रुग्ण आणि मरणोन्मुख स्थितीत आलेले रुग्ण, औषधोपचार घेत असल्याने तसेच तेथे अनेक प्रकारच्या रोग्यांची गर्दी असल्याने तेथील वातावरण रोगग्रस्त झालेले असते. प्राचीन विज्ञानानुसार अग्निहोत्र होमाचा अग्नि डॉक्टर आणि रुग्ण या दोघांनाही जास्तीत जास्त चैतन्यमयी ऊर्जा देऊन त्यांच्यावरील भार हलका करण्यास मदत करेल. अग्निहोत्र केल्याने वातावरणातील विकृतिजनक सूक्ष्म रोगजंतूंचा प्रभाव कमी करित ते शुद्ध केले जाते. रोग्यांच्या बिछान्यालागत किंवा डॉक्टरांच्या रोगी तपासण्याचे खोलीत अग्निहोत्र केल्यास दोघांनाही लक्षणीय मदत मिळू शकते. मरणोन्मुख अवस्थेतील रोग्याला, त्याचे आप्त व मित्रांना, रोग्याच्या मृत्यूनंतरच्या प्रवासासाठीचे अवस्थांतर शांत आणि निर्वेधपणे होण्यासाठी

साहाय्य मिळते.

सूर्योदय आणि सूर्यास्तास अग्निहोत्र केले जाईल अशी 'थेरेपी रूम' डॉक्टरांच्या ऑफिसमध्ये किंवा क्लिनिकमध्ये स्थापन करावी. या थेरेपी रूममध्ये पूर्ण शांतता पाळली जावी. येथे बसण्यासाठी खूर्च्याची आणि रोग्यांना दिवसा विश्रांती घेण्यासाठी बिछान्याची सोय करावी. या ठिकाणी, कोणीही, मग तो डॉक्टर असो, रोगी असो, नर्स असो किंवा अभ्यागत असो, तो अग्निहोत्र होमातून अविरत बाहेर पडणाऱ्या चैतन्यमय ऊर्जातून आपला ऊर्जासाठा तुडुंब भरून घेऊ शकतो. परिणामतः त्याचे/तिचे आरोग्य सुधारू लागते. रोगी दररोज या वातावरणात बसल्याने त्याच्यावर जो कोणता औषधोपचार होत असेल त्यात भरघोस यश येऊ लागते आणि याबरोबरच रोग्यांची सेवा करणाऱ्या सेवकांच्या चित्तवृत्ती सदोदित आनंदी राहण्यासाठी हातभार लावला जातो.

प्रसूती कक्षातही अग्निहोत्र होमाचा उपयोग करावा. बाळाचा जन्म होण्यासारख्या नाजूक प्रसंगी होमा थेरेपीच्या वातावरणात असलेल्या सर्वांना विश्रब्ध, नैसर्गिक आणि निर्वेध आधार मिळतो. होमा थेरेपी ही खरोखर उत्कृष्ट पद्धती असून, ती सर्वत्र उपयोगी असून, सर्व प्रकारच्या अडचणींमध्ये मदत देणारी आहे.

होमा थरेपीने तणाव व्यवस्थापन, आरोग्य आणि कामाच्या जागेतील पर्यावरण संरक्षण

आजकाल काम करणाऱ्या प्रत्येक मनुष्यास, मग तो नोकर असो वा मालक, त्यास गुंतागुंतीच्या कामाच्या परिस्थितीशी आणि पर्यावरणाच्या दबावाशी सामना करावा लागत आहे. आर्थिक परिस्थिती दिवसें दिवस अधिकाधिक कठीण होत चालली आहे. प्रत्येकास अती ताणाच्या अनुभवातून जावे लागत आहे. त्याच वेळी प्रत्येकाने जास्तीत जास्त कार्य करावे अशी अपेक्षा असते. शेवटी या सर्वांची किंमत प्रकृति स्वास्थ्य बिघडण्याच्या स्वरूपात मोजावी लागते. परिस्थितीचा दबाव, गोंगाट, कॉम्प्युटरवर काम, सेल्युलर फोन, इ. रोग निर्मितीची कारणे बनत आहेत हे सर्व जण मान्य करतात. जेथे आपण काम करतो, तेथील परिस्थिती बदलणे आपल्या हाती नसते म्हणून पुष्कळदा आपला नाईलाज असतो. परंतु आपण आपली रोग प्रतिकार क्षमता आणि रोगापासून संरक्षण करण्याची शक्ती भक्कम असावी एवढे मात्र परिणामकारक रीत्या सहज करू शकतो. परिणामतः परिस्थिती कशी का असेना, लोक अधिक आरोग्यसंपन्न

राहतील, अधिक चांगले कार्य व्हावे अशा प्रेरणावृत्ती घेऊन येतील आणि अधिक आनंदी असतील.

सर्व कामगारांसाठी 'मनोरंजनाचे ओर्जेसिस', एक 'ऊर्जा स्रोत' निर्माण करावे, एक असे स्थान की जेथे कोणीही, केव्हाही येऊन स्वतःकरिता 'ऊर्जेचा साठा' भरून घेईल आणि निवांत, विश्रब्ध आणि निश्चिंत राहील. ही जागा किती मोठी असावी याचा निर्णय आपण घ्यावा. शांत, वर्दळ नसलेला कोपरा, खोलीचा एक अनुभाग किंवा पूर्ण खोली, जशी परिस्थिती असेल त्यानुरूप निवड करा. महत्त्वाचे एवढेच की चैतन्यमय वातावरण निर्मितीसाठी या जागी अग्निहोत्र होम केला जावा. सूर्योदय, सूर्यास्ताचे वेळापत्रक आणि अग्निहोत्र होम करण्यासाठी आवश्यक त्या सर्व वस्तू (उदा. गाईचे तूप, गोवऱ्या, तांदूळ, इ.) तेथे सहज उपलब्ध असाव्यात, यासाठी की कारखान्यातील कोणाही एकाने अग्निहोत्र केले की सर्वानाच त्याचा लाभ आपोआप होईल. आता आपण प्रत्येकासाठी आणि वातावरणासाठी सुद्धा आवश्यक आणि महत्त्वाचा ऊर्जा स्रोत प्राप्त करून सुसज्ज झाले आहात.

आपणास आवड असेल तर आपल्या अभिरुचीनुसार मनोरंजनासाठी या खोलीत अनेक खूर्च्या ठेवून, रंगीबेरंगी फुलांचे पुष्पगुच्छ, लहान मोठ्या कुंड्यांत शोभेची आकर्षक पानांची वनस्पती ठेवून, निवांत, निश्चिंत आणि विश्रब्ध

वातावरण निर्मिती साठी ही जागा शोभिवंत करावी. हवेत गारवा यावा यासाठी एक छोटेसे पाण्याचे कारंजे असावे, वाहत्या पाण्याच्या प्रवाहाचे आकर्षक, मनोवेधक दर्शन असावे, मन शांत आणि आनंदी राहिल असे सुमधुर, मंजूळ संगीताचे स्वर वातावरणात तरंगत ठेवता येतील, खोलीच्या भिंतीवर शीतल रंगाच्या खडूंनी आकर्षक चित्रे काढून खोली सुशोभित करावी. अशा रीतीने, शरीराकडून ज्या काही गरजा अपेक्षित असतील, त्या पूर्ण करण्यासाठी शरीर सुसज्ज राहिल. दिवसभरातील मनावरील तणाव नाहीसे होऊन मन पुनश्च टवटवीत ताजेतवाने होईल. शरीर मनाची झालेली हानी भरून काढण्यासाठी अशा रीतीने आपण 'ओॲसिस' निर्माण करू शकाल. वायुमंडलातील प्रदूषण निष्पन्न होईल आणि प्रत्येक जण शांत, तृप्त, आनंदी आणि समाधानी राहिल्याने हाती घेतलेल्या कामात यश संपादन करण्यास सहज प्रवृत्त होईल. व्यवसायाची बांधणी यशस्वी होण्यासाठी पर्यावरण आणि वातावरण जास्तीत जास्त चैतन्यमय आणि उत्साही ठेवावे. प्राचीन विज्ञानातील जीव ऊर्जाविज्ञानावर आधारित असलेले अत्याधुनिक आरोग्य तंत्रज्ञान यश प्राप्तीसाठी अवलंबावे.



बालवाडी आणि शाळा येथे होमा थेरेपी

तरुण पिढी हे आपले भविष्य आहे. ज्यांच्या मनावर बालपणी चांगले संस्कार घडले आहेत, अशांनाच उज्वल भविष्य असल्याने संपूर्ण समाज अशा मुलांवर अवलंबून असतो. कसेही म्हणा, आपली मुले कशी विकसित होतात यावर आपले उज्वल भविष्य अवलंबून आहे. आजकालचे जमान्यात जीवन फार कठीण झाले आहे. तरुणांना आणि बालकांना ते फारसे सुखावह नाही.

अग्निहोत्र होम आणि होमा थेरेपीचे साहाय्याने प्रत्येक बालकाचा दिवस आनंदात आणि प्राप्तव्य प्राप्तीत व्यतीत व्हावा यासाठी त्यास मदत करण्यासाठी लागणारी शक्ती आपले हातात आहे. बालकांच्या शरीर प्रकृतीचा विकास आरोग्याला पोषक आणि योग्य दिशेने व्हावयास हवा. मुले अग्निहोत्र होमात सहभागी झाली आणि होमाचे वातावरणात राहू शकली तर ती विशेष आणि फार मोलाची मदत होईल. शारीरिक आरोग्य आणि भावनिक संतुलन चांगल्या स्थितीत राहण्यासाठी याची त्यांना मोलाची मदत होईल. मुले, शिक्षक

आणि शिक्षणाशी संबंधित इतर या सर्वांनाच याने फायदा होईल. हसण्या खेळण्याचा एक भाग म्हणून लहान मुलांच्या रोजच्या दिनक्रमात अग्निहोत्राचा अंतर्भाव करावा. या मुलांपेक्षा मोठी असलेली मुले अग्निहोत्र होम स्वतः करतील. ही महान संधि या मुलांना द्या आणि त्यांची भावनिक स्थिरता व सर्वांगीण उन्नती कशी होत आहे याचे निरीक्षण करा.

विशेष करून अस्थिर शरीर आणि चंचल मन असणारी आणि अपंग मुले व त्यांचे पालक या सर्वांना अग्निहोत्र होमाचा अग्नि हीच प्रचंड मदत आहे.



अनेक लोकांना मैदानी खेळापासून मानसिक समतोल आणि आनंद प्राप्त होतो. अनेक व्यावसायिक क्रीडापटू आपापल्या खेळाच्या क्षेत्रात सर्वश्रेष्ठ कामगिरी करण्यासाठी आपल्या जीवनशैलीची विशेष काळजी घेत असतात. कोणत्याही क्रीडा प्रकारास खालील दोन गोष्टी साहाय्यकारी आहेत.

- १) सूर्योदय आणि सूर्यास्ताचे वेळी रोज अग्निहोत्र होम करणे. कारण काय? प्रत्येक क्रीडापटूला यश प्राप्तीसाठी आंतरिक प्रेरणा आणि श्वसन क्रिया या दोन घटकांची आवश्यकता असते. अग्निहोत्र होम केल्याने प्रत्येक श्वासागणिक शरीरात अधिकाधिक ऊर्जा निर्माण होत असते. ऑक्सिजन शोषून घेण्याचे कार्य अधिक चांगल्या प्रकाराने शरीर करू लागते आणि अग्निहोत्र होमाच्या प्रभावामुळे वातावरणातील विषारी घटक नाहीसे झालेल्या चैतन्य ऊर्जेने भारित केलेल्या हवेचा उपयोग शरीरासाठी होऊ लागतो. म्हणून मेंदू आणि शरीरातील सर्व पेशी

अधिक चांगल्या रीतीने कार्य करू लागतात. तसेच असेही दाखवून देण्यात आले आहे की अग्निहोत्र वातावरण व्यक्तीस उच्च ध्येयाप्रत पोहोचण्यासाठी प्रवृत्त करते.

२) दिवसभरातून दररोज मोठे तीन चमचे भरून अग्निहोत्र भस्म पावडर सेवन केल्याने शरीरातील विषजन्य पदार्थ प्रभावहीन होतात, शरीर शुद्ध होऊ लागते आणि त्यास जीवनदायी आवश्यक घटक पुरविले जातात. म्हणून शरीराचे कार्य सर्व क्षेत्रात अधिक कार्यक्षमतेने होऊ लागते.

यश प्राप्तीच्या या वैयक्तिक गुणिताची चाचणी घ्या आणि होमाथेरेपीचे सामर्थ्य आपल्या जीवनास फायदेशीर आहे याची खात्री करून घ्या!



१४ होमा थेरेपी आणि संगीत

आधुनिक विज्ञानाने संशोधनाने असे दाखवून दिले आहे की कर्णमधूर सुस्वर आणि मृदु संगीत हे चांगल्या आरोग्यासाठी हितकर असून मानवी शरीरातील विविध अवयवांवर त्याचा चैतन्यशील आणि आरोग्यवर्धक परिणाम होतो. कोणत्याही आजारासाठी आता सीडीवर 'ध्वनी उपचार' (साऊन्ड क्युअर्स Sound cures) बाजारात उपलब्ध आहेत. संगीतात वहन कार्य माध्यम म्हणून हवेचा उपयोग होतो. वातावरण शुद्ध, निर्दोष आणि प्रभारित असेल तर त्याचा अधिक सुंदर, अधिक चांगला आणि आनंददायी परिणाम होत असतो. मग आपण त्या संगीताचा उपयोग आरोग्य लाभण्यासाठी करता का मनोरंजनासाठी करता हे गौण आहे. संगीताचा प्रभाव अग्निहोत्र होम आणि अग्निहोत्र होमाचे वातावरण वाढविते, त्यातील सौंदर्य अंतःपटलापर्यंत नेते, खोलवर रुजविते आणि संगीतकारास स्फूर्ती आणि प्रेरणा देते. प्रकाश आणि रंग यांचे साहाय्याने हा प्रभाव दृढ करता येतो. अशा रीतीने अग्निहोत्र होमाच्या वातावरणात श्रवण केलेले संगीत अधिक

सुंदर, अधिक चैतन्यदायी आणि अधिक आनंददायी ठरते असे अनुभवास येईल.

अग्निहोत्र होमाचे भस्म सेवन केल्यास संगीत गायनास आवाज आणि कंठ जास्त अनुकूल होतो असे पाहण्यात आले आहे.



सुखी जीवनाचा पंच साधन मार्ग (फाईव्हफोल्ड पाथ)

यज्ञ

अग्नीच्या माध्यमाने वायुमंडलाची शुद्धि करण्याचे होमा धेरेपी हे एक विज्ञान आहे. **अग्निहोत्र होम** हा पायाभूत व मूलभूत होम आहे. सूर्योदय आणि सूर्यास्त हे जीव सृष्टीवर परिणाम करणारे निसर्गाचे ताल आहेत. यांच्या प्रभावामुळे मन तणावरहित होते, विशिष्ट भागातील रोगराई नष्ट होते आणि वनस्पती जगतास पोषण द्रव्ये पुरविली जातात. **अग्निहोत्र होम** हा औषधी विज्ञान, कृषि, हवामान परिवर्तन आणि आंतर ग्रह दळणवळण यासाठी आवश्यक असणारी मूलभूत क्रिया आहे.

दान

आपल्या संपत्तीतील काही भाग विनम्र भावाने योग्य व्यक्तीस देणे. असे केल्याने आपली भौतिक मालमत्ता-संपत्तीबाबतची आसक्ती क्षीण होण्यास आणि आर्थिक बाबीतील असंतुलन कमी होण्यास मदत होते.

तप

शरीर आणि मन यास चांगले वळण लावणे. शरीर आणि मन याच्या उत्प्रेरणेत अनुकूल बदल घडवून आणण्याचे पोषक साधन म्हणजे तप. परिणामतः मनाची अवस्था सुसंवादित होण्यास मदत होते.

कर्म

सतत सत्कर्म करित राहिल्याने नेहमीच वाईट कर्माच्या फळांचा भार कमी होऊ लागतो आणि आपल्या स्वतःच्या उज्वल भविष्याच्या उभारणीस प्रारंभ होतो. याचा अर्थ असा की, आज आता आपण जे काही करित आहोत त्याची फळे नंतर मिळतील. प्रेम आणि दया यांचे बीज पेरल्याने आपल्या जीवनरूपी बागेस प्रेमाचा भरपूर आशिर्वाद मिळेल.

स्वाध्याय

‘स्व’चा अभ्यास. आपणास खरोखर याची उत्तरे हवी असतील तर, “मी कोण आहे?”, “माझ्या जीवनाचे ध्येय काय?” असे विचारत रहा. “त्या ईश्वराची इच्छा”, “माझ्या इच्छेप्रमाणे नको, तुझ्याच इच्छेनुरूप घडो.” आपले जीवन या संकल्पनांचे दिशेने वळविले तर याचा परिणाम म्हणून मनास शांती लाभते.

१६

उत्तम आरोग्यासाठी यज्ञ कृषि

यज्ञ कृषि ही शेती करण्याची अशी पद्धती आहे की ती कोणत्याही सेंद्रिय कृषि पद्धतीशी जोडता येते.

रासायनिक खते आणि जंतुनाशके सतत वापरल्याने त्या रसायनाची आणि जंतुनाशक औषधांची मात्रा वाढवावी लागते. किंवा काही काळ गेल्यावर त्या रसायनाचे किंवा जंतुनाशक औषधांचे निर्मिती सूत्र बदलावे लागते. कालांतराने अशी स्थिती येते की या रसायनांचा आणि औषधांचा वापर केल्या शिवाय काहीही उगवतच नाही. तरीही आपण यांचा उपयोग करित राहिल्यात तर शेती जमिनीतील माती आणि भूपृष्ठाखालील पाणी दोन्हीही दूषित होते. अशा प्रकारे उपज केलेले धान्य अन्न म्हणून भोजनात वापरले तर त्यातील आरोग्यास विघातक रसायने आपल्या शरीरात जातात. नंतर आणखी काही वर्षांनी ह्या जमिनीतून

(‘होमा थॅरेपी-अवर लास्ट चान्स’ लेखक श्री वसंत परांजपे, या इंग्रजी पुस्तकातील प्रकरण ६ पूर्णपणे उद्धृत)

काहीही उगवत नाही आणि जी जमीन एकेकाळी उपजाऊ होती आणि जिच्यातून भरघोस पीक मिळत असे तिला भाकड जमीन म्हणून सोडून द्यावे लागते. अशाच काही कारणांमुळे लोक सेंद्रिय शेती करण्याचा आणि पिकांचा नाश करणाऱ्या जंतू कीटकांचे नियंत्रण करणाऱ्या जैविक जंतू नियंत्रकांचा विचार करू लागले. काही काळ हा उपक्रम यशस्वी झाला परंतु जसजसे वायुमंडलात प्रदूषकांचे घटक वाढू लागले आणि परिस्थिती गुंतागुंतीची होऊ लागली तसतसे सेंद्रिय शेती करणारे शेतकरी भयंकर अडचणीत येऊ लागले.

आम्लयुक्त वर्षाचे परिमाण जसजसे वाढू लागले तसतसे पृथ्वीवरील भूपृष्ठावरील काही इंच मातीची संभवतः पूर्णपणे नासाडी होण्याची शक्यता वाढली, परिणामतः जमिनीतून काहीही उगवणार नाही. या दुःस्थितीवरील इलाज पृथ्वीच्या भूपृष्ठभागापासून खाली असणाऱ्या सहा इंच जमिनीत आहे. होमा थेरेपी कृषि हा यातून बाहेर पडण्याचा मार्ग आहे.

प्राचीन ऋषींकडून परंपरेने आलेल्या वेद विज्ञानातील कृषि शास्त्रातील प्राचीन ज्ञानावर आधारीत काही परिच्छेद येथे दिले आहेत. बियांवर प्रक्रिया कशी करावी, बियांची पेरणी केंव्हा करावी, पिकांची पुष्टिकारक जोपासना कशी

करावी, पिकाची कापणी कशी आणि केव्हा करावी या सर्वांविषयीचे मार्गदर्शन ज्ञानाच्या या प्राचीन खजिन्यात दिलेले आहे. वैज्ञानिकांनी केवळ या ज्ञानसंचयातून ज्ञान घेणे एवढेच करावयाचे आहे.

वनस्पतीची रचना आणि शरीर विज्ञान

होमा थेरेपीचे वातावरणात पोसलेल्या वनस्पतीमध्ये तयार होणाऱ्या वाहिन्यांच्या जाळ्यांतील वाहिन्या दंडगोलाकृती आणि सर्वसाधारणपणे अन्यत्र आढळतात त्यापेक्षा मोठ्या आकाराच्या असतात. त्या योगे वनस्पतीच्या सर्वांगाकडे पोषके आणि पाणी पोहोचविण्याचे कार्य सहजतेने होते. यामुळे वनस्पतीची वाढ आणि प्रजनन चक्र या कार्यास मदत होते, तसेच हरितद्रव्याची निर्मिती आणि वनस्पतीचे श्वसन कार्य होण्यास मदत होते. परिणामतः निसर्गाच्या प्राणवायू (ऑक्सिजन) पुनर्चक्र क्रिया व्यवस्थेस मदत होते.

होमा थेरेपी वातावरणात परिपोष होणाऱ्या आणि उपजविलेल्या आणि न उपजविलेल्या वनस्पतींच्या पेशींच्या रचनेची तुलना करण्यासाठी स्लाईड्स तयार केल्यास या दोहोंमधील फरक पडताळता येईल.

सूक्ष्म ऊर्जांचा वनस्पतींवर होणारा प्रभाव इतःपर

अधिक स्पष्ट स्वरूपात जाणवू लागेल. एखाद्या वैज्ञानिकाला याविषयी विशेष उत्सुकता असेल तर त्यास सहजपणे याची नोंद करणे शक्य होईल.

प्रदूषणाने वनस्पतीच्या प्रकल रचनेत (न्युक्लियर स्ट्रक्चर Nuclear Structure) बदल होतो. परिणामतः जिवंत राहण्यासाठी अन्नाद्वारे आवश्यक पोषके मानवास मिळणे अशक्य होते. यासाठी वनस्पती अग्निहोत्र वातावरणात आणि अग्निहोत्र भस्माचा उपयोग करून वाढविणे, जोपासणे अत्यावश्यक आहे. असे झाल्याने वनस्पती प्रदूषणाच्या विघातक प्रभावास प्रतिकार करून निसर्गाच्या समतोल प्रक्रियेत आपली जागा सुरक्षित ठेवतात.

वनस्पतीची विकृती विज्ञान (पॅथॉलॉजिकल) रचना आणि वनस्पतींची पोषण विषयक रचना बदलत आहे. अग्निहोत्र होम करण्याने पुष्कळशी पोषण द्रव्ये, स्वाद निर्माण करणारे घटक, आणि विशेष करून एक नवीन अत्यंत लाभदायक अपूर्व घटक एका लहानशा जागेत ठासून भरला जातो. यामुळे संतोष व समाधान (गुणवत्ता आणि परिमाण या दृष्टीने) तसेच आरोग्य प्राप्त होते. स्वाद, घडण (पोत), रंग, गराचा आकार म्हणजेच बियाचा आकार अत्युत्कृष्ट राहतो.

होमा थेरेपी वातावरणात जमीनीत पोषकांचे प्रमाण

भरपूर राहते. वनस्पती ती पोषके मुळांचे द्वारा शोषून घेतात. त्यामुळे मुळांचा आकार लहान राहतो व ती कमी त्रासदायक असतात. अशा रितीने वनस्पतींचा मूलव्यूह (मुळाची रचना Root system) होमा थेरेपी वातावरणात बदलते.

होमा थेरेपी कृषि तंत्राच्या अंगिकाराने सोयाबीन पीकाबाबत एक नवीन विस्मयकारक घटना दृष्टोत्पत्तीस येते. शक्य होईल तेथे शेतकऱ्यांनी आणि बागाईतदारांनी सोयाबीनची लागवड करण्यासाठी आपल्या जमिनीचा एक हिस्सा राखून ठेवणे किफायतशीर ठरेल. होमा थेरेपी कृषि पद्धतीने सोयाबीन पिकवल्यास सोयाबीनच्या पॅथॉलॉजिकल स्ट्रक्चरमध्ये एक विशेष घटना घडून येते. असे सोयाबिन अन्न म्हणून सेवन केल्यास एक रासायनिक प्रक्रिया घडून शरीरांत अँटीबॉडिजचा प्रवेश होतो. त्यामुळे अनेक प्रकारच्या रोगराईशी मुकाबला करण्यास मानवी शरीर सज्ज राहते. या अनेक रोगापैकी कांही रोग डॉक्टरांना ज्ञात आहेत तर काही अद्यपि दृष्टोत्पत्तीस यावयाचे आहेत. मात्र होमा थेरेपी कृषिचे वातावरणांतच हे शक्य होते. होमा थेरेपी ही ईश्वरी कृपेची देणगी आहे.

वनस्पती कार्य

बागेत किंवा झाडाखाली होमा थेरेपीचे यज्ञ केल्यास धुराचा परिणाम प्रथम वनस्पतींच्या पानावर होतो. त्यामुळे एक विशिष्ट रासायनिक क्रिया घडून येऊन पानात हरित द्रव्य तयार होऊ लागते. हा धूर ही क्रिया होण्यासाठी उत्प्रेरकाचे (कॅटॅलिस्ट) कार्य करतो. या रासायनिक क्रियेमागील रहस्य जाणून घेण्यासाठी एकाद्या वनस्पती शास्त्रज्ञाने हा अभ्यास विषय निवडला तर तो सहजपणे जिज्ञासूला याचा उलगडा करून दाखवू शकेल.

होमा थेरेपीतील होमांचे वातावरण, विशेषतः या संक्षिप्त अग्निहोत्राचे, वनस्पतींच्या चयापचय क्रियेस प्रवृत्त करणारे, वनस्पतींस आवश्यक असणाऱ्या पोषकांप्रत पोहोचविण्यास कारणीभूत होते, पुष्टि मिळवून देण्यास प्रवृत्त होते, नंतर पोषके उत्पन्न करते, वनस्पतींस आरोग्य प्रदान करते, परिसरातील समतोलाशी अधिक कुशलतापूर्वक एकरूप होण्यासाठी प्रवृत्त करते.

वनस्पतींचा मूल व्यूह (रूट सिस्टिम Root system) नाडी व्यवस्थेसदृश असतो. ही नाडीसदृश सूक्ष्म व्यवस्था ऊर्जेच्या उगम स्थानापासून ऊर्जा आकर्षून घेते आणि तिचा विस्तार व्यवस्थित झाला असल्यास पोषकांचे आणि ऊर्जांचे वाटप वनस्पतींच्या सर्व अंगोपांगांमध्ये सुसंवादितपणे आणि

प्रमाणबद्धपणाने विकास होण्यासाठी अनुकूल होते. जेव्हा होमा थेरेपीतील होम अचूकपणे विधिवत् केले जातात तेव्हा वाहनीवंत व्यूह (व्हॅस्कुलर सिस्टिम Vascular system) द्वारे वनस्पती ही पोषके व ऊर्जा सर्व भागांमध्ये समानतेने पोहोचविते. मानवामध्येही अशीच क्रिया सूक्ष्म पातळीवर घडते.

पीक उत्पन्न

अग्निहोत्र होमाच्या वातावरणात शेती करित असता लागवड केलेल्या रोपांचे आकार मोठे असावयासच हवेत अशी अपेक्षा करू नये, यापेक्षा आकार, फुले, फळे, भाजीपाल्याची गुणवत्ता यांचे निरीक्षण करावे. आपण होमा थेरेपीतील होम करित राहिल्याने वनस्पती आनंदी होते आणि परिणामतः वनस्पतीची सर्व ऊर्जा उत्पादन क्रियेसाठी एकवटते.

जेव्हा होमा थेरेपीतील होम केले जातात तेव्हा, वनस्पतीचे उर्जा संघटन अशा रीतीने व्यवस्थित साकारले जाते, की त्या होमा द्वारा वातावरणात वेगाने प्रसृत केलेल्या पोषण द्रव्यांचे फवारे वनस्पतींच्या ऊर्जांना आकारित करून त्यांच्यांत सुसंवाद घडवून आणतात. या सर्वांचे रूपांतर कल्पनातीत उत्पादन आणि अत्युत्कृष्ट गुणवत्ता यांमध्ये

होते. अग्निहोत्र होम हा होमा थेरेपीतील मूलभूत यज्ञ आहे.

अग्निहोत्र होमाच्या वातावरणात वनस्पती उपजविल्याने एक अपूर्व घटना घडते. वनस्पतींच्या जवळपास अग्निहोत्र होम केला असता वनस्पतीमधून ओरा (Aura) ऊर्जाक्षेत्रांचे वलय निर्माण होते आणि ते वनस्पती सभोवती अस्तित्वात राहते. या ऊर्जाक्षेत्रात पोषणद्रव्ये आणि प्रेम स्पंदने असतात. अग्निहोत्र होम करीत राहिल्याने वातावरणात सतत निर्माण होणाऱ्या ऊर्जा स्रोतातून वनस्पती त्यांना हवी तेवढी ऊर्जा आकर्षून घेतात. असे होत असल्याने वनस्पतीस जास्तीत जास्त उत्पादन देण्याची आणि विस्तार करण्याची क्षमता प्राप्त होते. याचवेळी वनस्पतीकडून कृतज्ञतेपोटी विचारांचे प्रदूषण परिणाम नाहीसे करण्यासाठी भोवतालच्या सर्व परिसरास प्रेमाच्या स्वरूपात प्रतिसाद दिला जातो.

फळबागामध्ये नियमित स्वरूपात अग्निहोत्र होम आणि अन्य होम केले असता फळझाडे दुपटीने गर असलेली आणि आकाराने दोन पट मोठी फळे देऊ लागतील. संत्रे हे सुरुवात करण्यास चांगले फळ झाड आहे. कारण ते लवकर, जवळ जवळ तत्काळ, परिणाम दाखवील.

होमा थेरेपीचे प्रयोगांत टॅंजरिन वा संत्री ही झाडे चांगला परिणाम दाखवतील. या दोन्ही जातींवरील परिणाम सहज आणि पटकन दिसून येतील. पेअर वृक्षाला होमा

वातावरणात जास्त मधुर फळे येतील.

दक्षिण अमेरिकेतील अॅमेझॉन खोऱ्यातील पेरू देशातील हजारो शेतकरी होमा सेंद्रिय कृषि करीत आहेत आणि त्यांनी एक नवीन घोषणा तयार केली आहे. ती अशी, “दारिद्र्य निर्मूलन करण्यासाठी होमा थेरेपी तंत्रज्ञान आत्मसात करा.”

माती

अन्य कोणत्याही मातीच्या तुलनेत होमा थेरेपीच्या वातावरणातील माती आर्द्रता जास्त टिकवून ठेवते. गाईचे शुद्ध तूप आणि होमा थेरेपीचा वातावरणाकडून प्रेम स्वरूपात येणारा प्रतिसाद यामुळे हे असे घडते. होमा थेरेपीमुळे पोषणद्रव्ययुक्त पाऊस जेव्हा पडतो, तेव्हा ही पोषणद्रव्ये आणि आर्द्रता मातीमध्ये एकत्वाने आश्रय घेतात. असे घडल्यामुळे वनस्पतीची वाढ अधिक गुणवत्तापूर्वक होते. हे विस्मयकारक वाटेल परंतु ते सत्य आहे.

होमा थेरेपी कृषि मध्ये होम क्रियेचा परिणाम असा होतो की कोणता तरी अज्ञात भौतिक पदार्थ मातीशी संयोग पावतो आणि मातीमध्ये अगोदरच अस्तित्वात असलेली पोषणद्रव्ये अधिक बलशाली करतो. शेती पिकण्यासाठी मातीमध्ये आवश्यक ती घटक पोषणद्रव्ये अस्तित्वात

नसतील तेव्हा होमा थेरेपी क्रिये द्वारे, निरोगी चैतन्यप्रधान वनस्पती जीवनासाठी, आवश्यक त्या पोषक घटकांची वाढ केली जाते.

अग्निहोत्र वातावरण वनस्पतीच्या चयापचय क्रियेस गतिमान करते. अग्निहोत्र प्रक्रियेसाठी वापरलेले गार्डचे शुद्ध तूप हा उत्प्रेरक (कॅटॅलिटिक Catalytic) घटक असून अधिक सूक्ष्म पातळीवर अग्निट टाकलेले तांदूळ व तूप यांचे मिश्रण आणि संयुक्त ज्वलन याच्या परिणामाशी मंत्रांची होणारी क्रिया प्रतिक्रिया हे उत्प्रेरक घटक आहेत. हे संयोग झालेले घटक आकाशातील सौर मंडलापर्यंत जाऊन परततात व मातीत प्रवेश करतात. वनस्पतीच्या मुळांनी शोषण केलेले पाणी व खनिज द्रव्य यांचे आधाराने हे घटक वनस्पतीत प्रवेश करतात असेही म्हणता येईल. गार्डचे तुप उत्प्रेरक म्हणून कार्य करते आणि वनस्पतीशी रासायनिक क्रिया होऊन एन्झाइम आणि व्हिटॅमिन्सची निर्मिती चांगली वाढते. दुसऱ्या शब्दात सांगायचे झाल्यास केवळ अग्निहोत्र होम शेत बागेत केल्याने वनस्पती सत्वर परिपक्व होते, स्वाद अधिक चांगला राहतो आणि एकंदरीत सवार्थाने ती श्रेष्ठतर राहते.

जमिनीतील मातीचा हवेशी संयोग घडवून मातीत हवा खेळती ठेवणे हे अर्थातच शेतीचे अथवा बागाईतीचे एक

महत्त्वाचे अंग आहे. जमीन नांगरण्यापूर्वी किंवा मशागत करण्यापूर्वी जमिनीवरील मातीवर अग्निहोत्र होमाचे भस्म पसरले असता वनस्पतीचे पोषण होण्यासाठी खूप मदत होते, आणि वनस्पतीला आनंद होतो. वनस्पतींना आनंदी ठेवणे हे फार महत्त्वाचे आहे कारण त्या मार्गाने वनस्पती आपल्याला प्रेमस्वरूपात प्रतिसाद देण्यास आरंभ करतात. शेतात अथवा बागेत आपण जितके अधिक प्रेम ओताल, विशेष करून अग्निहोत्र होमाचे मागेपुढे होमा थेरेपीचे अन्य होम जास्त करू लागाल तितकी ह्या परिसरात प्रेमाची स्पंदने अधिक जास्त राहतील आणि लोकही सुखी आनंदी होतील. तसेच उत्पादित धान्य, पीकही अधिक स्वादिष्ट राहिल व उत्पादनही अधिक जास्त येईल.

जमिनीवरील मातीत अग्निहोत्र होमाचे वातावरण पसरवाल आणि अग्निहोत्र भस्म पसरवाल तर त्याचा परिणाम म्हणून जमिनीतील मातीत असलेले नत्र आणि पोटॅश स्थिर राहण्यास मदत होईल.

जमिनीतील विरळ मूलतत्त्वां (ट्रेस एलिमेंट्स Trace elements)मध्ये झपाट्याने कमालीचा बदल होत आहे. वनस्पतीच्या वाढीसाठी आणि परिपक्वतेसाठी विरळ मूलतत्त्वे फार मोलाची आणि महत्त्वाची आहेत. होमा थेरेपी कृषि हा त्यावरील उपाय आहे. होमा थेरेपी कृषि आरंभ

करण्याने निसर्गाच्या स्थित्यंतराच्या सर्व अवस्था सुसंवादितपणे कार्य करू लागतात हे स्पष्ट होण्यास सुरुवात होते.

वृक्षांच्या मुळांची जमिनीवरील पकड सैल होऊ लागली आहे. जीवनास आश्रय देणे, आधार देणे, मातीस कठीण होऊ लागले आहे. वृक्ष उन्मळून खाली पडण्याच्या बेतात आहेत. होमा थेरेपी आणि त्यातील विविध होम भूमीचे पोषण करतील.

होमा थेरेपीतील होमांनी संपूर्ण पर्यावरण विज्ञान व्यवस्थेस (ecological system) लाभ होतो. उदाहरणार्थ, होमा थेरेपीतील होम करण्याने गांडुळे मातीत जास्त आर्द्रता निर्माण करू शकतात. होमा थेरेपीमुळे त्यांचा आनंद वाढतो आणि त्यामुळे त्यांच्यातील संप्रेरकांचा (Hormones) स्त्राव वाढतो. पर्यायाने याचा मातीस लाभ होतो आणि म्हणून जमिनीतील वनस्पतीसही लाभ होतो. शेतीसाठी गांडुळे फार महत्त्वाची आहेत. होमा थेरेपी यज्ञांच्या वातावरणामुळे गांडुळांमधील प्रजनन इंद्रियातील संप्रेरके (हॉर्मोन सीक्रीशन) यांची वृद्धी होऊन गांडुळांची संख्या वाढते आणि अंतिमतः जमिनीतील माती अधिक सुपीक बनते.

रासायनिक खते निष्प्रभ होऊ लागल्याचे सिद्ध होईल.

रासायनिक खतांचा आरोग्यावर होणारा दुष्परिणाम पाहून शासन.त्याच्या वापरासंबंधी कठोर नियम करेल. होमा थेरेपी कृषि हाच यावर इलाज आहे.

प्रजनन

ज्या ठिकाणी फळझाडे लावली आहेत त्याचे जवळपास अग्निहोत्र होम केल्यास त्यांच्या प्रजनन चक्रात वाढ होईल. वनस्पतींची ताकद, मातीमधील पोषकांचे प्रमाण आणि त्यांचे सभोवतीचे वातावरणातील पोषके यावर अवलंबून असते. विज्ञान वनस्पतीच्या वाढीच्या संदर्भात वातावरणावर विशेष भर देत नसेल परंतु प्राणवायू पुनर्चक्रित करण्याच्या वनस्पतींच्या कार्यामुळे हा एक सर्वात मोठा महत्त्वाचा घटक आहे. शिवाय वातावरण पोषकांनी परिपुष्ट असेल आणि विशेषकरून हे होमा थेरेपी प्रक्रियेने साध्य केले असेल तर वनस्पती विशेष आनंदित होतात. होमा थेरेपीमुळे बियांची संख्या वाढते, आणि फलपात्र बिजांची संख्या वाढते, किंवा अंकुरण्यासाठी लागणाऱ्या वेळात सुद्धा मदत होते आणि पुष्प रेणूंचा (Pollen) दर्जा उंचावतो. होमा थेरेपीच्या वातावरणामुळे वनस्पतींचे प्रजनन चक्रास लाभ होतो. संपूर्ण पर्यावरण विज्ञान (Ecology) व्यवस्थेत बदल होत आहे. वनस्पतीच्या प्रजनन चक्रात बदल होत आहे. याचा प्रतिकूल

परिणाम मधमाशांवर होतो म्हणून त्यांच्या पराग सिंचन करण्याच्या कार्याच्या क्षमतेत अवरोध निर्माण होतो. याचा काही विशिष्ट वनस्पतींच्या, विशेष करून काही भाजीपाल्याच्या, उत्पादन आणि जननक्रियेच्या क्षमतेवर प्रतिकूल परिणाम होतो.

पर्यावरणास साहाय्य

या पृथ्वीवर जीवनाची तत्त्वे पुनश्च प्रस्थापित करणे जरूरीचे आहे. जिवंत राहण्यासाठी होमा थेरेपीचा अंगिकार करणे अगत्याचे आहे याची स्पष्ट जाणीव प्रत्येकास करून देणे जरूरी आहे. आपण पर्यावरणामधून पोषके काढून घेतो, काहीही करून ती पुनश्च पर्यावरणात प्रस्थापित करणे अगत्याचे आहे. यासाठी होमा थेरेपी हे साधन उपलब्ध केले आहे.

सृष्टीच्या मूलतत्त्वांमध्ये बदल होत आहे. जेथे होमा थेरेपी अंतर्गत होम केले जातात तेथे चुंबकसदृश विशिष्ट आकर्षण निर्माण होऊन त्या द्वारे जीवनधारणेस अत्यावश्यक मूलतत्त्वे, स्थलांतर करण्याच्या अन्य साधनाच्या प्राकट्याने पुन्हा पृथ्वीकडे आकर्षित केली जातात. काही तर अन्य ग्रहांवरूनसुद्धा येतील.

अग्निहोत्र होम केला जातो तेव्हा मंत्र आणि अग्नी यांच्या

संयोगाने विद्युत् आणि ईथर द्रव्याची प्रचंड खळबळ सौर मंडलाचे दिशेने विस्तारते. ही खळबळ अग्निहोत्र होम केलेल्या क्षेत्रात पोषण द्रव्यांच्या विविध रचनांमध्ये प्रचंड घडामोड घडवून आणते.

वृक्षांखाली अनेक लोकांनी अग्निहोत्र होम करण्यास सुरुवात करावयास हवी. असे केल्याने वृक्ष आनंदी होतो व नाचू गाऊ लागतो. तसेच पक्षीही अग्निहोत्र होमाकडे खूपच आकर्षिते जातात. होमामुळे त्यांना आरोग्य प्राप्तीचा अनुभव येतो. 'होमा वृक्ष' लवकरच वाढू लागतील. ते स्वतःच एक स्वतंत्र जात म्हणून मान्यता पावतील. होमाच्या प्रभावी वातावरणात आताच हे वृक्ष वाढत आहेत.

निसर्ग आता उध्वस्त होण्याचे स्थितीत आहे; फार मोठा विनाश आता होऊ घातला आहे. आपण वातावरण पोषकांनी संतृप्त केले पाहिजे. गाईचे तूप हे वाहक आहे. मंत्र ही शक्ती आहे. फार मोठ्या प्रमाणावर आता होम करावयास हवेत.

प्रदूषणाने पृथ्वीवरील मूलतत्त्वे नष्ट केली जात आहेत. संपूर्ण जीवसृष्टीस प्राणभूत असलेली ही मूलतत्त्वे होमा थेरेपी पुन्हा प्रस्थापित करेल. पृथ्वी उध्वस्त होत आहे. तिला वाचविण्याचा एक मात्र उपाय होमा थेरेपी हा आहे.

कीटक

मधमाशीमध्ये उपजत असलेली विशिष्ट संप्रेरके (हॉर्मोन्स Hormones) होमा थेरेपीचे वातावरणातच उत्पन्न होतात. विज्ञानाने अद्याप हाताळला नाही असा हा अनोखा विषय आहे. ही संप्रेरके भाजीपाला आणि फळे यांमधील पोषकांची पातळी अधिक त्वरित गतीने वाढवितात.

होमा थेरेपी वातावरणाकडे मधमाशा आकर्षित होतात. याचे कारण अग्निहोत्र होमातील अग्निपासून त्यांना जी ऊर्जा प्राप्त होते त्यामुळे त्या आपले कार्य अधिक कुशलतेने करू लागतात. ही कुशलता पराग सिंचन क्रियेकरिता उपयोगात आणल्याने पीक उत्पादन वाढण्यासाठी याची मदत होते. विशेष करून मका, टोमॅटो, बोरवंशाची (बेरी) फळे, अन्य फळे याबाबतीत प्रत्ययास येते.

होमा थेरेपीचे होम अहोरात्र शेतात केले गेल्यास केवळ तेवढ्यानेच कीटक नियंत्रणास परिणामकारक साहाय्य मिळू शकते. होमासाठी वापरलेल्या गाईच्या तुपाने वातावरण संपृक्त होते. वनस्पतींनी श्वसनद्वारे शोषलेल्या या गाईच्या तुपाशी वनस्पतीमधील रासायनिक घटकांचा एक विशेष रासायनिक संयोग होऊन वनस्पतींचे स्वतः भोवती एक संरक्षक आवरण निर्माण होते. होमा थेरेपीमध्ये मंत्रांचा

उच्चार सतत होत राहिल्याने वातावरणातील स्पंदनांच्या आशयावर आधारित होमाचे वातावरण एक विशेष अपूर्व निर्माण करते त्यामुळे असे घडते.

कीटकांच्या नव्या जाती निर्माण होऊन कीटकनाशके द्रव्य, जंतुनाशके द्रव्य वा थंडी यांचा त्या कीटकावर काहीही परिणाम होत नाही. आपल्या घराभोवती अग्निहोत्र भस्माची रेषा काढावी. टोळ महाभयंकर कीटक बनत आहेत. त्यांना नियंत्रणात आणण्याचा कोणताही मार्ग उपलब्ध नाही. होमा थेरेपीनुसार फक्त एकच उपाय आहे. जर आपण अग्निहोत्र होमाचे भस्म, वाळलेले गोमय आणि ऊर्ध्वपातित जल यांचे मिश्रणाचा फवारा पिकावर मारला आणि शेतातील जमीनीवर अग्निहोत्र भस्म पावडर पसरविली तरच टोळापासून पीक वाचविता येईल.

काही कीटक मुळाद्वारे वनस्पतीमध्ये प्रवेश करतात आणि सर्व पिकांची नासाडी करतात. पिकांचा विनाश टाळण्याचा एकमेव इलाज म्हणजे शेतात अग्निहोत्र होम करणे आणि मुळा द्वारे वनस्पतीमध्ये प्रवेश करतात आणि सर्व पिकाची नासाडी करतात. हे अळीसदृश किंवा कीटक सदृश प्राणी असतात. पिकांचा विनाश टाळण्याचा एकमेव इलाज म्हणजे शेतात अग्निहोत्र होम करणे आणि प्रत्येक रोपाच्या मुळाभोवती अग्निहोत्र भस्म पसरविणे.

होमा थेरेपी कृषि व्यवहार

(खालील सूचना यु-एस-ए., युरोप आणि दक्षिण अमेरिका येथील प्रचलित होमा थेरेपी कृषि व्यवहारावर आधारित आहेत.)

* होमा कृषि ही शेतीसाठी पूर्ण आणि स्वयंपूर्ण व्यवस्था असून ती कोणत्याही प्रकारच्या सेंद्रिय आणि व्यापक कृषि पद्धतीबरोबर जोडता येते. होमा थेरेपी कृषि व्यवहाराचा उपयोग वातावरण, जमीन माती, वनस्पती यांवर उपचार करण्यासाठी आणि रोगजंतूंचा प्रतिबंध आणि रोग निवारण्यासाठी करता येतो. होमा थेरेपी कृषितंत्राच्या व्यवहाराने कमीत कमी शेत जमिनीच्या क्षेत्रात जास्तीत जास्त उत्पादन मिळविता येते. तसेच शेतातील जमीन सुपीक, पाणी शुद्ध आणि वातावरण पोषण द्रव्यांनी युक्त ठेवता येते.

* "होमा थेरेपी-अवर लास्ट चान्स", लेखक श्री वसंत परांजपे. या इंग्रजी पुस्तकातील प्रकरण ७ पूर्णतः उधृत केले आहे)

वातावरणावर उपचार

अग्निहोम होम हा होमा थेरेपी कृषितील मूलभूत विधी आहे. हा होम बागेच्या किंवा शेताच्या मध्यभागी करावा. शेत विस्ताराने खूप मोठे असेल तर हा होम शेताच्या दूरवरच्या चार टोकांकडील - उत्तर, दक्षिण, पूर्व, पश्चिम - दिशांस करावा. दोनशे एकरपेक्षा जास्त शेत असेल आणि अग्निहोत्र करण्यासाठी माणसे उपलब्ध असतील तर आतील बाजूस आपण आणखी अग्निहोत्र होम करू शकता. यात गोवऱ्या आणि आहुतीची अन्य सामग्री यांचे प्रमाण जास्त ठेवावे. अग्नि प्रज्वलित असताना आहुति द्यावी. पिरॅमिड सदृश आकाराच्या पात्रात केलेला अग्निहोत्र होम हा जीवन प्रदायी चैतन्यमय ऊर्जांचे जनित्र आहे.

शक्य असल्यास बागेत/शेतामध्ये दररोज ३०००० बक होम चार तास करावा. अग्निहोत्र होम द्वारा प्रस्थापित झालेले चैतन्यदायी ऊर्जा चक्र या होमाने अधिक प्रभावी होते. परिणामी वातावरणात जास्त प्रमाणात पोषणद्रव्ये निर्माण होतात.

मातीवर प्रक्रिया

कंपोस्ट

पृथ्वीतून जे काढून घेतले असेल ते पृथ्वीस परत केले पाहिजे. शेती व्यवहारात कंपोस्ट द्वारे हे साध्य होते. कोणत्याही पद्धतीने साठवण्याची मोठ्या आकाराची पेटी बांधून घ्यावी, किंवा कंपोस्टचा ढीग रचून घ्यावा. त्यामध्ये सेंद्रिय पदार्थांचे स्तर तयार करावेत आणि ते तयार करीत असताना त्यामध्ये अग्निहोत्र होमातील भस्म मिसळावे. जसजशी विघटन क्रिया होऊ लागेल तसतसे अग्निहोत्र होमाचे भस्म कंपोस्टमधील विघटनशील पदार्थांना चैतन्यऊर्जा देऊ लागते.

माती टाकून उंच केलेला गादी वाफा

माती टाकून उंच केलेल्या भुसभुशीत गादी वाफा ढिगाऱ्यावर बायो डायनॅमिक/फ्रेंच इंटेन्सिव्ह पद्धतीने पेरणी करणे सर्वोत्तम ठरेल. बाग करण्याच्या अन्य पद्धतीपेक्षा माती टाकून उंच केलेल्या गादी वाफा ढिगाऱ्यात भाजीपाला, फळझाडे, फुलझाडे, इ. लावल्याने इतर पद्धतीच्या तुलनेत या पद्धतीमध्ये जास्त अन्नपदार्थ उपजविले जातात. असे करण्याने बागेची मशागत करणे सुलभ होते. उंच ढिगाऱ्या

गादी वाफा करून बाग तयार केल्यावर हा त्या बागेचा कायमचा आराखडा होईल. या वाफ्याची रचना उत्तर-दक्षिण असावी. दोन वेळा माती उकरून हा वाफा बनवावा. माती दबली जाऊ नये म्हणून त्यावर पुन्हा पाच ठेऊ नयेत.

श्रेष्ठ दर्जाची माती

बागेतील मातीचे वैज्ञानिक परीक्षण करून त्यात वनस्पतींच्या बाढीच्या दृष्टीने कोणकोणती पोषके कमी आहेत, मातीची हैड्रोजन आयनसंहती (पीएच pH) गुणोत्तर (रेशो Ratio) माहित करून घेऊन त्यामध्ये बदल घडवून आणण्यासाठी काय मिसळायला हवे याचा शोध घ्यावा.

जमीनीच्या पृष्ठभागावरील सहा इंच मातीत सेंद्रिय खते, मातीत आवश्यक गुणधर्म आणण्यासाठी मिसळावयाचे पदार्थ आणि अग्निहोत्र भस्म पावडर मिसळावी आणि माती पीक घेण्यासाठी योग्य बनवावी. कपाशीचे बी, सोयाबीन खाद्य, रॉक फॉस्फेट आणि ग्रीन सॅंड ही खते वापरू शकता. मातीत परिवर्तन घडवून आणण्यासाठी (सॉईल कन्डिशनर Soil conditioner) वाळलेले शेणखत, कंपोस्ट खत, पीट मॉस आणि समुद्रातील वाळू हे पदार्थ सुचविले आहेत. जमीन परीक्षण केल्यानंतर शिफारस केल्यास डोलोमाइट चुनखडी

माती टाकून उंच केलेल्या गादी वाफ्यावर छिडकावी. नंतर या सर्व पदार्थांचे योग्य मिश्रण करावे.

बी प्रक्रिया

i) बियाणाची निवड

बागेस सुरुवात करताना आपल्या विभागात जी पिके चांगली येतात त्याची माहिती घ्यावी. त्यापैकी जी पिके आपल्याला सहजतेने घेता येतील अशी दहा पिके निवडावीत बाग रचनेचा आराखडा तयार झाल्यावर सेंद्रिय – विशेष पसंती बायोडायनॅमिक, फ्रेंच इन्टेन्सिव्ह – शेतीपद्धत निवडून आवश्यक तितके बीज खरेदी करावे. आपल्याच बागेतील बी पुढील वर्षी सुद्धा वापरावयाचे असल्यास बी निवडताना ते सेंद्रिय आणि बिगर संकरीत आहे असे पहावे.

बियाणावर प्रक्रिया करण्याची वैदिक पद्धत :
रासायनिक क्रिया न केलेले बियाणे घ्यावे. खाली दिलेल्या पद्धतीप्रमाणे बियाणावर प्रक्रिया केल्याने ती रोग प्रतिकारक आणि कीटक प्रतिकारक बनतात. तसेच बी अंकुरीत होण्यासाठी बी मधील जोम मजबूत करते.

१. प्रक्रियेसाठी कपात किंवा काचेच्या मोठ्या तोंडाच्या बरणीत बी ठेवा. त्या बीचे नाव लेबलवर लिहून ते लेबल

त्या त्या कपावर/बरणीवर बाहेरून चिकटवा.

२. कप/बरणीमध्ये बी ठेवल्यावर सर्व बिया पूर्णपणे भिजतील अशा बेताने त्यावर गोमूत्र ओतावे. सर्व बिया चांगल्या प्रकारे गोमूत्रात भिजतील व एकही बी पृष्ठभागावर तरंगणार नाही याची खबरदारी घ्यावी. बी सुमारे एक ते दोन तास गोमूत्रात भिजू द्यावे.

३. कपातील/बरणीतील सर्व गोमूत्र ओतून द्यावे आणि तळातील बी गाईचे शेणात ठेवावे. सर्व बियांवर शेणाचे आवरण असेल इतपत शेण घ्यावे. शेण आणि बी याचे मिश्रण वाळण्यासाठी जाळीदार पडद्यावर, लाकडी फळीवर किंवा पत्र्यावर ते पसरून ठेवावे.

काही बिया भिजविल्यानंतर पूर्ण वाळून कोरड्या होत नाहीत, फुगून ओलसर दमट राहतात. अशा वेळेस बी-शेण मिश्रण पूर्ण न वाळवता हलक्या हाताने वाफ्यातील सरी, कुंडी, किंवा जमिनीत दाब न देता हळूहळू चुरावे. आपण जर कमी बिया पेरणार असाल, आणि बिया अगदीच लहान नसतील तर प्रत्येक बी स्वतंत्रपणे शेणाच्या लहान लहान गोळीमध्ये लपेटावे.

ii) बी पेरणी

जेव्हा सखोल आणि व्यापक बी पेरणी करायची असेल

तेव्हा हिमवर्षावाच्या (फ्रॉस्ट Frost) शेवटच्या दिवसा अगोदर आत मध्ये वाफ्यात पानझडी (फॉल Fall)च्या मोसमाकरिता व्यापक व सखोल पेरणी करावी. बाग लावण्यास सुरुवात करण्याचे वेळी भविष्यातील पिकासाठी सुरुवातीच्या काळात हिरव्या पानाच्या भाज्या लावणे सोयीचे असते. त्यामुळे नंतरच्या हवामानास अनुकूल अशी कशाचीही लागवड करता येते.

बहुतेक सर्वच शेतावर अल्फा अल्फाची लागवड करता येईल. असे केल्याने वातावरणास विशेष काही अपूर्व दिले जाते. होमा थेरेपी कृषि पद्धतीप्रमाणे अल्फा अल्फाची लागवड केली तर वातावरणास या द्वारा खूपच काही अपूर्व दिले जाईल. शेतीची योजना बनवतानाच, सहज शक्य असल्यास, काही भाग सोयाबीनच्या लागवडीसाठी राखून ठेवावा.

होमा थेरेपी कृषिच्या यशस्वीततेसाठी चंद्राच्या कलांवर आधारून पेरणी करावी. बियाणाचा प्रकार पाहून पौर्णिमेस अथवा अमावस्येस पेरणी करावी. जमिनीखाली मूळांच्या जागी असणारे अन्न पदार्थ (आले, भुईमूग, मूळा, गाजर इ.) यांचे बी अमावस्येपूर्वी किंवा अमावस्येला पेरावे. आणि जमिनीवरील (खोड, पाने, फुले, फळे) अन्न पदार्थांच्या बिया पौर्णिमेच्या दिवशी किंवा थोडे अगोदर पेराव्यात.

बी पेरणीचे काम करतेवेळी आपले मन प्रेममय असावे, मंत्रोच्चार करीत राहावे आणि शरीर मनाने शुचिर्भूत असावे.

बी पेरणी अग्निहोत्र होमाच्या भस्माबरोबर करावी. प्रत्येक सरीमध्ये बी पेरतेवेळी त्यात अग्निहोत्र भस्म पावडर पसरवावी. नवीन पेरलेल्या बियांना पाणी देताना मंत्रोच्चार करीत पाणी द्यावे.

उगवलेल्या रोपांची लावणी करताना त्यांचे मुळाभोवती अग्निहोत्र होमाचे भस्म टाकण्याची खबरदारी घ्यावी. उन्हे कडक असताना पेरणी किंवा लावणी कधीही करू नये.

रजस्वला स्त्रीने तर कधीही अशा स्थितीत पेरणी, लावणी, इ. करू नये. एवढेच नव्हे तर बागेजवळसुद्धा फिरकू नये.

वनस्पतींचे पोषण

i) पाणी देणे

होमा थेरेपीचे वातावरणात आणि सखोल व व्यापक शेती पद्धतीत हवामान आणि पाऊस लक्षात घेता, वनस्पतीची पाण्याची गरज कमी होते. जलसिंचनाबाबत अनुभव आणि सराव यावर आधारीत मूलभूत नियम (रूल ऑफ थम्ब Rule of thumb) असा की एका आठवड्यास अर्धा ते

एक इंच पाणी देणे. पाऊस वजा जाता साधारणपणे वीस मिनिटांचे एक सत्र याप्रमाणे दर आठवड्यास दोन ते तीन सत्र (वेळा) पाणी देणे. सातत्य हीच यशाची गुरुकिल्ली आहे.

हाताने पाणी घालताना पाण्याची धार उजव्या हाताच्या तळव्यावरून रोपावर आणि मातीवर सोडावी. यावेळी मंत्रोच्चार करावा, मन शुद्ध ठेवावे, हृदय प्रेममय असावे. वनस्पतीस हे फारच पोषक आहे.

ii) पोषण

एक आठवडा सोडून दुसऱ्या आठवड्यात जमीनीचे पोषण करणारे द्रावण (Soil feedings) टाकावे आणि रोग निवारक द्रावणाचा फवारा पंपाने झाडाच्या पानांवर मारावा अशी शिफारस आहे. अग्निहोत्र होमाच्या भस्माची पावडर जमीनीवर, झाडांच्या मुळाभोवती आणि पानांवर टाकावी. यामुळे झाडांचे कीटकांच्या उपद्रवापासून संरक्षण होते.

अग्निहोत्र वनस्पती चिकित्सा

‘अग्निहोत्र होमा वनस्पती आहार द्रावण’ (Plant food solution) तयार करण्यासाठी मोठ्या आकाराचे दोन ते चार चमचे वाळलेल्या गोमयाची पावडर एक गॅलन ऊर्ध्वपातित (डिस्टिल्ड distilled) जलामध्ये मिसळावी.

अत्यंत प्रेमाने हे द्रावण वनस्पतीस दिल्यास त्यांची झपाट्याने वाढ होईल.

एक गॅलन ऊर्ध्वपातित जल घेऊन त्यात मोठ्या आकाराचे दोन ते चार चमचे अग्निहोत्र होमाची भस्म पावडर मिसळून मिश्रण तयार करणे. अधून मधून काठीने ढवळावे. हे द्रावण तीन दिवस तसेच ठेवावे. नंतर चहाच्या गाळणीने हे द्रावण गाळून घेणे. या द्रावणाचा फवारा रोपांवर/झाडांवर मारल्याने कीटक आणि रोगजंतूंच्या उपद्रवापासून त्यांचा बचाव करता येतो.

जंतू/रोग उपचार

झाडांच्या मुळांना रोग झाल्यास अग्निहोत्र होमाच्या भस्माची पावडर पाण्यात घालून त्याची खळ (पेस्ट Paste) तयार करून संसर्गदूषित रोगी मुळांना लावावी. अशा झाडांस अत्यंत कमी पाणी द्यावे. आणि तेही फक्त अग्निहोत्र होमाचे भस्म - पाणी यांच्या द्रावणाचेच द्यावे. अशी झाडे अशा उपचाराने लवकर रोगमुक्त होतात.

वनस्पती आजारी झाल्यास त्यांना अग्निहोत्र होम वनस्पती आहार द्रावण दिवसातून दोन वेळा, सूर्योदयापूर्वी आणि सूर्यास्ताच्या नंतर एक तासाचे आत द्यावे. आजारी वनस्पतीविषयी मनात त्यांचे बदल कीव करण्याची भावना न

धरता कारुण्य आणि प्रेमपूर्ण भावाने त्यांचेरी बोलवे, त्यांना बलवान आणि आरोग्यसंपन्न होण्यास सांगावे. त्याचवेळी वनस्पतीला आहार द्रावण द्यावे आणि भस्म-पाणी फवारावे.



१२०

१८

अधिक माहितीसाठी संपर्क स्थाने

Monika Koch
Petergasse 2
D-78345 Moos-Bankholzen / Bodensee
GERMANY
Tel & Fax: +49 (0)7732 2830
Email: monika-koch@t-online.de
<http://www.homatherapy.de>
<http://www.homa-healing-center.com>
<http://www.agnihotra-ash-medicine.com>

Dr. Ulrich & Susanne Berk,
Berk Esoterik, Meßkircherstr. 144,
D-78333 Stockach, GERMANY
Email: Dr.Ulrich.Berk@berk-esoterik.de
<http://www.homatherapie.de>

Richard & Lisa Powers
Fivefold Path, Inc.
367 N. White Oak Dr., Madison VA. 22727, USA
Email: info@agnihotra.org
<http://www.agnihotra.org>

१२१

Jarek & Parvati Bizberg,
Fundacja Agnihotra,
Nad Lasem/Wysoka 151,
34-785 Jordanów,
POLAND
Email: terapiahoma@idea.net.pl

Abel Hernandez & Aleta Macan,
PERU, South America
Email: terapiahoma@yahoo.com
<http://www.terapiahoma.com>

Irma Garcia
Venezuela, South America
Email: irmagni@yahoo.com
irmaprojects@yahoo.com

Frits & Lee Ringma
Om Shree Dham
P.O. Box 68 Cessnock, NSW 2325
AUSTRALIA
Email: omshreedham@optusnet.com.au

Bruce Johnson & Anne Godfrey
"Tapovan",
PO Ratnapimpri, Tal: Parola,
Dist: Jalgaon, Maharashtra
INDIA
Email: tapovan2@rediffmail.com
<http://www.angelfire.com/journal2/agnihotra>

व्यंकटेश कुलकर्णी
मानस कृषि फार्म
१०१, श्री जोरावर भवन
इन्कम टॅक्स ऑफीसजवळ
महर्षि कर्वे रोड
मरीन लाईन्स, मुंबई ४०० ०२०
ई-मेल : manaskpl@mtnl.net.in

फाईव्हफोल्ड पाथ मिशन
'श्री निवास'
४०, अशोकनगर, धुळे ४२४००१
ई-मेल : fivefoldpath@rediffmail.com

