

भावी महायुद्धकाळात डॉक्टर, औषधे आदी उपलब्ध नसतांना,
तसेच नेहमीसाठीही उपयुक्त ग्रंथमालिका : बिंदूदाबन - खंड ३

हाता-पायांच्या तळव्यांवरील बिंदूदाबन (रिफ्लेक्सॉलॉजी)

शारिरावरील निवडक बिंदूही समाविष्ट !

मराठी (Marathi)

लेखक

श्री. विनायक चंद्रकांत महाजन

ज्येष्ठ बिंदूदाबन-तज्ञ, गोवा.

संकलक

वैद्य मेघराज माधव पराडकर



सनातन संस्था

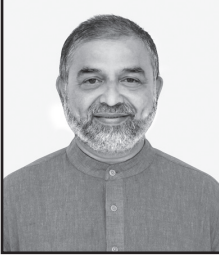
卐 सनातनच्या ग्रंथांची भारतातील भाषांनुसार संख्या 卐

मराठी ३४४, इंग्रजी २०१, कन्नड १९८, हिंदी १९५, गुजराती ६८, तेलुगु ४५, तमिळ ४३, बंगाली ३०, मल्ल्याळम् २४, ओडिया २२, पंजाबी १३, नेपाळी ३ अन् आसामी २

मार्च २०२४ पर्यंत ३६५ ग्रंथांच्या १३ भाषांत ९६ लाख ३१ सहस्र प्रती प्रसिद्ध !

लेखकाचा परिचय

श्री. विनायक चंद्रकांत महाजन, ज्येष्ठ बिंदूदाबन तज्ञ



मडगाव, गोवा येथील ज्येष्ठ बिंदूदाबन तज्ञ श्री. विनायक चंद्रकांत महाजन गोव्यातील विविध शहरांमध्ये असलेल्या त्यांच्या चिकित्सांमंदिरांमध्ये बिंदूदाबन उपाय करतात. वर्ष २००२ पासून ते सातत्याने या शास्त्रात संशोधन करत आहेत. बिंदूदाबनाविषयी त्यांचा अनुभव दांडगा आहे.

आतापर्यंत सहस्रावधी रुग्णांना त्यांनी या शास्त्राद्वारे चांगले आरोग्य मिळवून दिले आहे. हृदयविकाराचा किंवा अर्धांगवायूचा झटका येणे, बेशुद्ध पडणे, अपघातामध्ये रक्तस्राव होणे यांसारख्या आत्ययिक अवस्थांमध्ये बिंदूदाबनाद्वारे त्यांनी अनेकांचे प्राण वाचवले आहेत.

संकलकाचा परिचय

वैद्य मेघराज माधव पराडकर, आयुर्वेदाचार्य (बी.ए.एम्.एस.)



संस्कृत पारंगतही आहेत. त्यांनी सनातनच्या रामनाथी (गोवा) येथील आश्रमात 'आयुर्वेदीय चिकित्सक' अन् ग्रंथ-विभागात 'ग्रंथांचे संकलक' म्हणून सेवा केली आहे. सध्या ते गोव्यात 'आयुर्वेदीय चिकित्सक' म्हणून व्यवसाय करत आहेत.

उपचारांना प्रार्थनेची जोडही द्या !

प्रार्थनेमुळे आपल्याला देवाची शक्ती आणि आशीर्वाद मिळत असल्याने उपचार करतांना मध्ये मध्ये 'देवा, हे उपचार माझ्याकडून यथायोग्य होवोत आणि त्यांचा पूर्ण लाभ मला होवो', यांसारख्या प्रार्थनाही कराव्यात.

अनुक्रमणिका

१. बिंदूदाबन शास्त्राची संक्षिप्त ओळख	१०
२. बिंदूदाबन उपचारपद्धतीची वैशिष्ट्ये	११
३. 'रिफ्लेक्सॉलॉजी'मध्ये वापरण्यात येणारी उपकरणे	१२
४. 'रिफ्लेक्सॉलॉजी'मधील महत्त्वाचे बिंदू	१७
४ अ. तळपायांवरील बिंदू	१७
४ आ. तळहातांवरील महत्त्वाचे बिंदू	२७
५. शरिरावरील महत्त्वाचे बिंदू	२९
६. बिंदूदाबन करण्यापूर्वी लक्षात घेण्याची सूत्रे	३३
६ अ. बिंदूदाबन उपचार कोणाला करता येतात ?	३३
६ आ. बिंदूदाबन उपचार कधी आणि किती वेळा करावेत ?	३३
६ इ. बिंदूदाबन करते वेळी दाब कसा आणि किती द्यावा ?	३३
६ ई. एक बिंदू किती वेळा दाबावा ?	३३
६ उ. उपकरणांनी दाब देतांना कोणती दक्षता घ्यावी ?	३३
६ ऊ. सर्वांनीच, विशेषतः वाईट शक्तींचा तीव्र त्रास असलेल्यांनी नामजप करत बिंदूदाबन उपचार करावेत !	३३
७. बारा राशी आणि त्यांच्याशी संबंधित विकार	३४
८. नेहमी निरोगी रहाण्यासाठी प्रतिदिन करावयाचे उपचार	३६
९. बिंदूदाबन उपचार केल्याने त्रास न्यून झाल्याची काही उदाहरणे	३९
१०. उपसंहार	४१

- ५ परिशिष्ट : दैनंदिन जीवनात आढळणाऱ्या विकारांची सूची ४२
- ५ आगामी काळात भीषण आपत्तींतून वाचण्यासाठी साधना करणे आणि भगवंताचे भक्त बनणे अपरिहार्य ! ५०
- ५ बिंदूदाबन उपचार पद्धतीने विविध रोगांपासून मुक्त झालेले रुग्ण ५१
- ५ बिंदूदाबन, मर्मचिकित्सा यांसारखे उपचार करतांना वाईट शक्तींच्या त्रासांपासून रक्षण होण्यासाठी पुढील आध्यात्मिक उपाय नेहमी करा ! ५३

प्रस्तुत ग्रंथाची वैशिष्ट्ये

१. आज 'रिफ्लेक्सॉलॉजी' शास्त्रात अनेक पाठभेद आढळतात. या ग्रंथात दिलेले बिंदू श्री. महाजन यांनी सहस्रावधी रुग्णांवर यशस्वी उपचार करून निश्चित केलेले आहेत.
२. प्राथमिक अभ्यासकाचा गोंधळ टाळण्यासाठी दैनंदिन जीवनात अत्यंत उपयुक्त असे मोजकेच; पण प्रभावी बिंदू येथे दिले आहेत.
३. बिंदू नेमकेपणाने कसा शोधावा, हे चित्रांच्या साहाय्याने आणि सोप्या शब्दांत समजावून सांगितले आहे.
४. हा ग्रंथ वाचून कोणालाही स्वतःच स्वतःच्या रोगांवर उपचार करणे सहज शक्य आहे.

प्रस्तुत ग्रंथात 'विकार' हा शब्द वापरण्याचा उद्देश

प्रस्तुत ग्रंथात झोप न येणे, भूक न लागणे यांसारख्या लहान सहान त्रासांविषयीही माहिती दिली आहे. अशा त्रासांना 'रोग' म्हणणे सयुक्तिक नाही. आयुर्वेदानुसार 'समस्थितीपासून (आरोग्यापासून) ढळणे', म्हणजे 'विकार'. यामुळे सनातनच्या 'संकटकाळातील संजीवनी' या मालिकेतील सर्व ग्रंथांत त्रास, रोग, व्याधी असे निरनिराळे शब्द न वापरता 'विकार' हा एकच सर्वसमावेशक शब्द वापरला आहे.

लेखक श्री. विनायक चं. महाजन यांची वैशिष्ट्ये

१. अनुभवी आणि यशस्वी बिंदूदाबन तज्ञ

श्री. विनायक चं. महाजन वर्ष २००२ पासून बिंदूदाबनाद्वारे रुग्णसेवा करत आहेत. कोणत्याही विज्ञापनाविना लोक त्यांच्याकडे येतात, हे त्यांच्या यशस्वितेचे प्रमाणपत्रच म्हणावे लागेल. ते रुग्णांवर केवळ उपचार करून थांबत नाहीत, तर त्याला तसेच त्याच्या घरच्यांना त्यांच्या दैनंदिन जीवनात सदैव उपयोगी असणारे बिंदू कसे दाबावेत, याचे प्रशिक्षणही देतात. असे करून एकप्रकारे ते संपूर्ण कुटुंबालाच बिंदूदाबनरूपी संरक्षककवच देतात. बिंदूदाबनाचा उपयोग केवळ शारीरिकच नव्हे, तर मानसिक आणि आध्यात्मिक कारणे असलेल्या विकारांवरही होतो, याचा त्यांनी असंख्य रुग्णांवर यशस्वी उपचार करून अनुभव घेतला आहे.

२. अभ्यासू आणि संशोधक वृत्ती

त्यांच्या खिशात नेहमी २ ते ५ 'जिमी' (बिंदूदाबनासाठी वापरण्यात येणारे एक लाकडी उपकरण) असतातच. याचा ते सतत वापर करतांना दिसतात. ते या शास्त्राच्या अभ्यासात एवढे तल्लीन झालेले असतात की, जाता-येता, उठता-बसता एखादी वस्तू (उदा. खिडकीचे गज, फणी, फूटपट्टी) दिसली, तर तिचा बिंदूच्या दाबनासाठी कसा उपयोग करायचा, हे ते समवेतच्या व्यक्तीला समजावून सांगतात. त्यांच्या संशोधक वृत्तीने त्यांनी आतापर्यंत बिंदूदाबनाच्या अनेक सोप्या पद्धती, तसेच काही नवीन बिंदूही शोधून काढले आहेत. ते राशीनुसार प्रकृतीचा अभ्यास करून रुग्णाला दाबबिंदू सांगतात. बिंदू दाबून रास ओळखण्याचे कौशल्यही त्यांनी आत्मसात केले आहे.

३. श्री. महाजन यांच्याविषयी त्यांचे मित्र

श्री. अनिरुद्ध डुंबरे यांना आलेले वैशिष्ट्यपूर्ण अनुभव

३ अ. श्री. महाजन यांनी स्वतःच्या खांदेदुखीवर उपाय केल्यावर रुग्णाचीही खांदेदुखी बरी होणे : 'ऑक्टोबर २०१४ मध्ये एक दिवस

सकाळी ८.४५ वाजता माझा खांदा अचानक दुखू लागला. त्यानंतर सकाळी ९ वाजता वेदना आपोआच न्यून झाल्या. सकाळी १० वाजता श्री. महाजन माझ्याकडे आले. त्यांना मी सकाळचा प्रसंग सांगितला. त्या वेळी त्यांनी सांगितले की, सकाळी त्याच वेळेत त्यांचाही खांदा दुखू लागला आणि त्यांना 'अनिरुद्धचा खांदा दुखत आहे', असे जाणवले. त्या वेळी त्यांनी स्वतःच्या खांद्यावर उपाय केल्यावर त्यांची खांदेदुखी ९ वाजता थांबली. आश्चर्य म्हणजे माझी खांदेदुखीही सकाळी ९ वाजताच थांबली होती. याचाच अर्थ श्री. महाजन यांनी मडगांवला सकाळी उपाय केल्यावर फोंड्याला माझा त्रास न्यून झाला. 'रुग्णाची आत्मीयता जेवढी अधिक, तेवढे त्याला त्वरित फळ मिळते', हे यावरून स्पष्ट होत असल्याचे महाजनकाकांनी सांगितले.

३ आ. 'आश्रमात गेल्यावर तेथे कोणत्या प्रकारचा रुग्ण प्रथम भेटणार', हे श्री. महाजन यांनी आधीच सांगणे : त्याच दिवशी मी महाजनकाकांना रामनाथी, गोवा येथील सनातन संस्थेच्या आश्रमात घेऊन गेलो होतो. आश्रमात प्रवेश करण्यापूर्वी त्यांचा खांदा दुखू लागला. त्यांनी त्याच वेळी मला सांगितले की, आज बहुतेक आश्रमात गेल्यावर प्रथम आपल्याला खांद्याचा विकार असलेलाच रुग्ण भेटेल आणि ती महिला रुग्ण असेल. आश्रमात गेल्यावर प्रत्यक्षातही तसेच झाले. श्री. महाजन यांना पुढे कोणता रुग्ण येणार, हे बहुतेक वेळा आधीच समजलेले असते, याचा अनुभव मला पुष्कळ वेळा आला आहे. त्यांना हे कसे कळते, यावर खरेच संशोधन करण्यासारखे आहे.' - श्री. अनिरुद्ध डुंबरे, फोंडा, गोवा. (१२.११.२०१४)

४. श्री गजानन महाराज यांच्यावर असलेली श्रद्धा

शेगावचे श्री गजानन महाराजच त्यांचा संसार चालवतात, अशी त्यांची अपार श्रद्धा आहे. प्रत्येक कठीण प्रसंगातून महाराजच त्यांना तारतात, असे ते नेहमी सांगतात. त्यांच्या बोलण्यातून वेळोवेळी श्री महाराजांच्या प्रती कृतज्ञता व्यक्त होत असते. त्यांच्या घराशेजारी असलेल्या श्री महाराजांच्या देवळाच्या स्थापनेमध्ये त्यांचा फार मोलाचा वाटा आहे.'

- वैद्य मेघराज माधव पराडकर, गोवा.

माझ्या वडिलांना वयाच्या तिसीतच मधुमेहाचा (डायबेटीस) विकार जडला. त्यामुळे त्यांचे आरोग्य खालावले. त्या वेळी मी केवळ १३ वर्षांचा होतो. वडिलांची स्थिती पाहून मी माझ्या आरोग्याविषयी सावध झालो आणि रोग प्रतिबंधात्मक उपाय शोधू लागलो.

वजन न्यून करण्यासाठी मी 'डबल बार', दंड, बैठका यांचा आधार घेतला; परंतु म्हणावे तेवढे वजन आणि पोट आटोक्यात येईना. मी नियमितपणे व्यायामशाळेत जायचो, तसेच योगाभ्यासही करायचो. वयाच्या ४२ व्या वर्षापर्यंत मी प्रतिदिन ३७ आसने करायचो. नंतर मात्र मला कटीवेदनेने ग्रासले आणि माझा योगाभ्यास बंद झाला.

त्याच वेळी माझ्या चुलत भावाने मला एक 'रोलर' (बिंदुदाबनासाठी वापरण्यात येणारे लाटण्यासारखे काटेरी लाकडी उपकरण) आणि त्याचे माहितीपत्रक भेट दिले. ते माहितीपत्रक चाळतांना माझी उत्सुकता वाढली. त्या वेळी मी साधारण १ घंटा रोलरद्वारे उपाय केल्यावर मला माझे पोट हलके वाटू लागले आणि कटीवेदनाही दूर झाली. तेव्हापासून मला बिंदूदाबनाचा छंदच जडला आणि मी याचा पुष्कळ अभ्यास केला. माझे मित्र श्री. रामकृष्ण खांडेपारकर यांनी बिंदूदाबन शास्त्राचा अभ्यास करण्यास मला नेहमी प्रोत्साहन दिले. पूर्वी मी अर्धा कि.मी.ही चालू शकत नसे; परंतु आज मी सहजपणे २५ कि.मी.ही चालू शकतो. तेही कोणत्याही नियमितच्या सरावाविना ! आज मी पूर्णपणे निरोगी आहे आणि वयाच्या पन्नाशीनंतरही केवळ ३ - ४ घंटे झोप घेऊन (कारण नियमित बिंदूदाबन केल्याने एवढी झोप पुरेशी होते) सलग १२ ते १८ घंटे कार्य करण्याची माझी क्षमता आहे. ही सर्व बिंदूदाबनाचीच किमया आहे.

ज्याप्रमाणे बिंदूदाबनाच्या नियमित अभ्यासाने मी निरोगी आहे, त्याप्रमाणे माझी आई, श्रीमती रोहिणी चंद्रकांत महाजन हीसुद्धा वयाच्या ८० व्या वर्षी आजही पूर्णपणे निरोगी आहे. तिला सर्व बिंदू

॥

तोंडपाठ झाले आहेत. विकाराची शंका जरी आली, तरी ती लगेच स्वतःवर उपाय करून विकाराला दूर पळवून लावते. मडगाव, गोवा येथील माझे मित्र श्री. गुरुदास बोरकर, सौ. आणि श्री. सुरेश घोरपडे अन् श्री. श्रीपाद सुकेरकर, तसेच धारबांदोडा, गोवा येथील माझा चुलत भाऊ श्री. संतोष महाजन हेसुद्धा माझ्याप्रमाणेच बिंदूदाबन उपचारपद्धतीचे पक्के अनुयायी आहेत.

बिंदूदाबनाचा सखोल अभ्यास करत असतांना श्री गजानन महाराजांच्या कृपेने मला प्रचलित ग्रंथांत न आढळणाऱ्या काही नवीन बिंदूंचा शोध लागला. महाराजांच्या कृपेने मिळालेल्या या ज्ञानाचा इतरांनाही लाभ व्हावा, या उद्देशाने चांगल्या पगाराची नोकरी सोडून मी गोव्यात अन् गोव्याबाहेर ठिकठिकाणी फिरून रुग्णांवर बिंदूदाबन उपाय करत आहे. आतापर्यंत सहस्रावधी रुग्णांची सेवा मी करू शकलो, हे मी माझे भाग्य समजतो.

लोकांच्या आग्रहामुळे 'या विषयावर एक ग्रंथ लिहावा', असे माझ्या मनात आले. श्री गजानन महाराजांच्या कृपेनेच हा ग्रंथ पूर्णत्वास गेला. सनातन भारतीय संस्कृती संस्थेने या ग्रंथाच्या प्रकाशनाचे सर्व दायित्व घेऊन एक सुटसुटीत ग्रंथ उपलब्ध करून दिला, यासाठी मी संस्थेचा ऋणी आहे.

शेवटी एवढेच सांगावेसे वाटते की, पुढे येणाऱ्या भीषण संकटकाळाला तोंड देण्यासाठी आतापासूनच बिंदूदाबनाचा सराव करा ! भावी संकटकाळात डॉक्टर, औषधे इत्यादी सहजपणे उपलब्ध नसतील. अशा वेळी जे बिंदूदाबन करतील, तेच औषधांविना बरे होऊ शकतील.

- श्री. विनायक चंद्रकांत महाजन (वर्ष २०१५)

॥

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

॥