

नेहमीच्या विकारांवर बिंदूदाबन उपचार

४

विषयसूची

ॐ ग्रंथाच्या संकलकांचा परिचय	६
ॐ आध्यात्मिक परिभाषेतील वैशिष्ट्यपूर्ण प्रस्तावना !	८
ॐ मनोगत	१०

ग्रंथाची अनुक्रमणिका

१. बिंदूदाबन उपचार परिणामकारक होण्यासाठी आवश्यक असलेले काही आध्यात्मिक गुण आणि अन्य घटक	१२
२. बिंदूदाबन उपचारांमागील मूलभूत तत्त्व	२०
३. दाबबिंदूंचे प्रकार	२१
४. दाबबिंदूंच्या वर्णनासंदर्भातील सूचना	२३
५. बिंदूदाबन उपचारांच्या संदर्भातील सूचना	२५
६. सर्वसाधारण विकारांवरील दाबबिंदू	३०
७. डोके आणि मेंदू यांच्याशी संबंधित विकारांवरील दाबबिंदू	३३
८. डोळ्यांच्या सर्व विकारांवरील दाबबिंदू	३८
९. कानांच्या विकारांवरील दाबबिंदू	४०
१०. नाकाच्या विकारांवरील दाबबिंदू	४२
११. घशाच्या विकारांवरील दाबबिंदू	४७
१२. श्वसनसंस्थेच्या विकारांवरील दाबबिंदू	५०
१३. रक्ताभिसरण संस्थेच्या विकारांवरील दाबबिंदू	५३
१४. तोंड, हिरड्या आणि दात यांच्या सर्व विकारांवरील दाबबिंदू	५६
१५. पचनसंस्थेच्या विकारांवरील दाबबिंदू	५९

नेहमीच्या विकारांवर बिंदूदाबन उपचार	५
१६. मूत्रवहनसंस्थेच्या विकारांवरील दाबबिंदू	६७
१७. हाडे, सांधे आणि स्नायू यांच्या विकारांवरील दाबबिंदू	७२
१८. त्वचा आणि केस यांच्याशी संबंधित विकारांवरील दाबबिंदू	७७
१९. स्त्रियांच्या विकारांवरील दाबबिंदू	७९
२०. संगणकीय सेवा करतांना होणारे त्रास आणि त्यांवरील उपचार	८०
२१. मानसिक ताणावरील दाबबिंदू	८४
२२. जुनाट विकारावरील बिंदूदाबन उपचार अधिक प्रभावी होण्यासाठी उपयुक्त दाबबिंदू	८६
२३. आरोग्य चांगले राखण्यासाठी उपयुक्त दाबबिंदू	८७
२४. असाध्य रोगांवर बिंदूदाबन उपचारांचा होणारा परिणाम	८८
२५. बिंदूदाबन उपचारांमुळे त्रास न्यून झाल्याची काही उदाहरणे	८८
२६. स्पर्शाच्या माध्यमातून उपचार करून घेतांना पंचतत्त्वांशी संबंधित अनुभूती येणे	८९
२७. 'साधना' म्हणून बिंदूदाबन करतांना शिकायला मिळालेली सूत्रे	८९
卐 परात्पर गुरु डॉ. आठवले यांचा नाविन्यपूर्ण अभ्यास : प्राणशक्ती-वहन संस्थेतील अडथळ्यांमुळे होणाऱ्या विकारांवरील उपाय	९२
卐 संकलकांचा वैज्ञानिक दृष्टीकोन आणि अन्य माहिती	६१

सद्गुरु (सौ.) अंजली गाडगीळ यांच्या नावांच्या आधी आध्यात्मिक उपाधी लावण्यामागील कारण

नाडीपट्टीवाचनाच्या माध्यमातून सप्तर्षी सनातनला मार्गदर्शन करतात. सप्तर्षींच्या आज्ञेनुसार १३.५.२०२० पासून सद्गुरु (सौ.) अंजली गाडगीळ यांना 'श्रीचित्शक्ति सौ. अंजली गाडगीळ' असे संबोधले जात आहे.

प्रत्येकालाच आपण सदा निरोगी आणि आनंदी रहावे, असे वाटत असते; परंतु आजकाल निरोगी जीवन जगणे कठीण झाले आहे. प्रकृतीची थोडीशी कुरबुर वाटली की, आपण लगेच डॉक्टरकडे धाव घेतो. याऐवजी 'बिंदूदाबन उपचारपद्धत' अवलंबली, तर आपला वेळ आणि पैसा वाचण्यासह विकारावर मूलगामी उपचार होण्यासही साहाय्य होते. बहुतेकांना 'बिंदूदाबन उपचारपद्धत ही चीनमधून आलेली आहे', असे वाटत असते; परंतु प्रत्यक्षात तिचा उगम हिंदुस्थानातच झालेला आहे. या शास्त्राची तोंडओळख सनातनचा ग्रंथ 'शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक त्रासांच्या निवारणासाठी 'बिंदूदाबन' यात दिली आहे.

प्रस्तुत ग्रंथात डोकेदुखी, ताप आदी नेहमीच्या ८०हून अधिक विकारांवर उपचार कसे करावेत, याचे मार्गदर्शन केले आहे. यान्वयतिरिक्त निरोगी रहाण्यासाठी प्रतिदिन दाबावयाचे बिंदूही या ग्रंथात सांगितले आहेत. बिंदूदाबन उपचारांसाठी मार्गदर्शक अशा महत्त्वाच्या सूचनाही आरंभी दिल्या आहेत. या सूचना समजून घेऊन बिंदूदाबन उपचार करणे आवश्यक आहे.

जीवनातील शारीरिक, मानसिक, कौटुंबिक, आर्थिक यांसारख्या ८० टक्के समस्यांच्या मुळाशी आध्यात्मिक कारणे असतात. भूत, पिशाच यांसारख्या वाईट शक्तींचा त्रास, हे प्रधान आध्यात्मिक कारण होय. वाईट शक्तींनी आपली स्थाने मनुष्याच्या शरिरात निर्माण केलेली असल्यामुळे बिंदूदाबन उपचार करतांना त्या स्थानांवरच प्रहार होतो. याला प्रत्युत्तर म्हणून वाईट शक्तीही उपचार करणाऱ्यावर आक्रमण (हल्ला) करण्याची शक्यता असते. भावपूर्ण प्रार्थना करून एकाग्रतेने नामजप करत बिंदूदाबन उपचार करणे, हा त्यावरील मार्ग आहे.

'या ग्रंथाच्या अभ्यासाने प्रत्येकाला नेहमीच्या विकारांवर बिंदूदाबन उपचार करून निरोगी जीवन जगता येवो', ही आरोग्यदेवता भगवान धन्वन्तरीच्या चरणी प्रार्थना ! - संकलक