

आपत्काळातील संजीवनी : बिंदूदाबन - खंड १

शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक त्रासांच्या निवारणासाठी 'बिंदूदाबन'

(प्राथमिक ओळख) मराठी (Marathi)

संकलक

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

सूक्ष्म-ज्ञानप्राप्तकर्ते

श्रीचित्शक्ति (सौ.) अंजली मुकुल गाडगीळ
सौ. प्रियांका सुयश गाडगीळ आणि अन्य



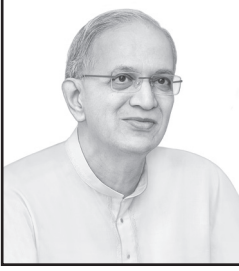
सनातन संस्था

सनातनच्या ग्रंथसंपदेचे अद्वितीयत्व !

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

ग्रंथाच्या संकलकांचा परिचय

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत आठवले
यांच्या अद्वितीय कार्याचा संक्षिप्त परिचय



१. अध्यात्मप्रसारार्थ 'सनातन संस्थे'ची स्थापना
२. शीघ्र ईश्वरप्राप्तीसाठी 'गुरुकृपायोग' या साधनामार्गाची निर्मिती : गुरुकृपायोगानुसार साधना करून २०.३.२०२४ पर्यंत १२७ साधक संत झाले, तर १,०५३ साधकांची संतत्वाच्या दिशेने वाटचाल चालू आहे.
३. आचारधर्मपालन, देवता, साधना, आदर्श राष्ट्ररचना, धर्मरक्षण आदी विविध विषयांवर विपुल ग्रंथ-निर्मिती
४. हिंदुत्ववादी नियतकालिक 'सनातन प्रभात'चे संस्थापक-संपादक
५. धर्माधिष्ठित अशा हिंदु राष्ट्राच्या (ईश्वरी राज्याच्या) स्थापनेचा उद्घोष (वर्ष १९९८)
६. 'हिंदु राष्ट्रा'च्या स्थापनेसाठी संत, संप्रदाय, हिंदुत्ववादी आदींचे संघटन आणि त्यांना आध्यात्मिक स्तरावर दिशादर्शन!

(संपूर्ण परिचयासाठी वाचा - www.Sanatan.org)

* सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले यांचे साधकांना आश्वासन ! *

रुथूल देहा असे स्थळकाळाची मर्यादा ।
कैसे असू सर्वदा सर्वा ठायी ॥
सनातन धर्म माझे नैतक्य रूप ।
त्या रूपे सर्वत्र आहे सदा ॥

- जयंत आठवले

- जयंत आठवले

१७.५.१९९९

सनातनच्या सूक्ष्म-ज्ञानप्राप्तकर्त्या साधकांचे अद्वितीयत्व !



श्रीचित्शक्ति (सौ.)
अंजली मुकुल गाडगीळ



सौ. प्रियांका
सुर्यशा गाडगीळ

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

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

अनुक्रमणिका

१. 'आनंदप्राप्ती' हेच मानवी जीवनाचे उद्दिष्ट असणे	९
२. मानवी देहाचे महत्त्व	९
३. मानवी जीवनातील शुद्धता आणि विकारांची उत्पत्ती	९
४. 'बिंदूदाबन उपाय' याचा अर्थ	१३
५. मानवी जीवनातील शुद्धता आणि बिंदूदाबन उपाय	१४
६. इतिहास	१८
७. चिनी बिंदूदाबन पद्धत	१८
८. बिंदूदाबन उपायांच्या पाश्चात्य आणि पौर्वात्य पद्धती	२२
९. चेतनाशक्तीवर आधारित शास्त्र	२४
१०. शारिरावरील दाबबिंदू	३१

११. बिंदूदाबन उपायाविषयी तात्त्विक विवेचन (माहिती)	३५
१२. उपायाविषयी व्यावहारिक सूचना	३९
१३. उपाय करतांना लक्षात येणारी सूत्रे (मुद्दे)	४९
१४. शारीरिक विकृती, मानसिक विकार आणि आध्यात्मिक त्रास यांवर अनुक्रमे मध्यम आणि हलकासा दाब देऊन आणि स्पर्श न करता उपाय करणे आवश्यक असणे	५०
१५. बिंदूदाबन पद्धतीने उपाय करून घेणे	५२
१६. उपायांचा योग्य परिणाम मिळण्यासाठी उपयुक्त सूचना	५५
१७. बिंदूदाबन उपायपद्धतीची मर्यादा	५७
१८. बिंदूदाबन उपाय आणि उपायांच्या इतर पद्धती	५७
१९. हिंदु धर्मातील अलंकार, वस्तू किंवा प्रत्येक कृती यांतून बिंदूदाबन सातत्याने नकळत होणे	६४
卐 प्रस्तुत ग्रंथाचे असामान्यत्व लक्षात घ्या !	७४
卐 संकलकांचा वैज्ञानिक दृष्टीकोन आणि अन्य माहिती	७७

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

**परात्पर गुरु डॉ. जयंत आठवले यांच्या
'सच्चिदानंद परब्रह्म' या उपाधीविषयी विवेचन !**

१३.७.२०२२ पासून 'सप्तर्षी जीवनाडीपट्टी'च्या वाचनाच्या माध्यमातून सप्तर्षींनी आज्ञा केल्याप्रमाणे परात्पर गुरु डॉ. आठवले यांना 'सच्चिदानंद परब्रह्म' ही उपाधी लावण्यात येत आहे. त्यापूर्वी त्यांना ग्रंथांमध्ये 'प.पू.' आणि 'परात्पर गुरु' या उपाध्यांनी संबोधले आहे. यानुसार ग्रंथाच्या मुखपृष्ठावर आणि ग्रंथात तसा तसा उल्लेख केला आहे.

सध्याच्या कलियुगातील रज-तमात्मक वातावरणात जन्मलेला प्रत्येक जीव काही ना काहीतरी विकार घेऊनच जन्माला आलेला असतो. 'विकार दूर करण्याच्या 'अॅलोपॅथी', 'होमिओपॅथी' यांसारख्या आधुनिक आणि आयुर्वेद या उपायपद्धती प्रचलित असतांना 'बिंदूदाबन' या उपायपद्धतीची आवश्यकता काय', असा प्रश्न कोणाला पडू शकतो. 'जुने ते सोने' या म्हणीनुसार प्रज्ञावंत ऋषीमुनींनी शोधलेली 'बिंदूदाबन' ही अतिप्राचीन उपायपद्धत महत्त्वाची आहे; कारण तिला अध्यात्मशास्त्रीय आधार आहे. शरिरातील चेतनाशक्तीच्या प्रवाहांचे नियंत्रण करणारे शरिरावरील विशिष्ट बिंदू दाबल्यामुळे चेतनाशक्तीच्या प्रवाहातील अडथळे दूर होऊन विकारांवर मात करता येणे, हे 'बिंदूदाबन' उपायपद्धतीचे सूत्र आहे. या पद्धतीमुळे त्या त्या अवयवात चेतना निर्माण होऊन त्या त्या अवयवाचीच क्षमता वाढत असल्याने ही पद्धत अधिक मूलगामी आणि परिणामकारक ठरते. व्यय नसलेल्या (बिनखर्चिक) आणि स्वतःच स्वतःवर उपाय करता येणाऱ्या बिंदूदाबन उपायपद्धतीचा अंगिकार करून दैनंदिन जीवनात तोंड द्याव्या लागणाऱ्या अनेक रोगांपासून स्वतःला दूर ठेवणे सहज शक्य होते. तसेच जीवनात घडणाऱ्या काही प्रसंगांत वैद्यकीय उपायांची तात्काळ निकड भासते किंवा काही प्रसंगांत डॉक्टर आणि औषधे दोन्ही उपलब्ध नसतात, अशा वेळी ही पद्धत लहान-मोठ्या सर्वांसाठीच संजीवनी ठरते.

बिंदूदाबन उपायपद्धतीवर उपलब्ध असलेल्या बहुतांश ग्रंथांत मनुष्याच्या शारीरिक आणि मानसिक त्रासांचाच विचार केलेला आढळतो. सध्याच्या कलियुगात प्रत्येकाला अल्प-अधिक प्रमाणात आध्यात्मिक त्रास आहेच; किंबहुना बऱ्याचदा आध्यात्मिक कारणांमुळे शारीरिक आणि मानसिक त्रास निर्माण झालेले असतात. सनातन-निर्मित बिंदूदाबनविषयाच्या ग्रंथांत शारीरिक आणि मानसिक त्रासांच्या जोडीलाच आध्यात्मिक त्रासांचा अन् त्यांच्या निवारणाचाही विचार केला आहे. शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक त्रास दूर करण्यासाठी अनुक्रमे मध्यम दाब देऊन, हलकासा



दाब देऊन आणि स्पर्श न करता प्रार्थना, नामजप, ध्यान आदी मार्गांनी आध्यात्मिक सामर्थ्यावर बिंदूदाबन उपाय कसे करावेत, याचे शास्त्रीय मार्गदर्शन, हे सनातन-निर्मित ग्रंथांचे अद्वितीय वैशिष्ट्य आहे.

प्रस्तुत ग्रंथात बिंदूदाबन उपाय म्हणजे काय, उपायांचे महत्त्व, उपायांमुळे होणारे लाभ, शरिरावरील बिंदूंची ठिकाणे, बिंदूवर दाब देण्याची योग्य पद्धत, उपाय केव्हा आणि किती वेळ करावेत, उपाय केव्हा करू नयेत, रेकीसारखे उपाय अन् बिंदूदाबन उपाय यांमधील भेद (फरक) इत्यादींविषयीचे विवेचन केले आहे.

बिंदूदाबनामुळे सूक्ष्मातून नेमकी काय प्रक्रिया घडते, हे सर्वसामान्य व्यक्तीला कळू शकत नाही. हे कळण्याची क्षमता असलेल्या सनातनचे साधक, तसेच अन्य काही साधक यांनी केलेली 'सूक्ष्म परीक्षणे' आणि काढलेली 'सूक्ष्म ज्ञानाविषयीची चित्रे', हे या ग्रंथाचे एक आगळे वैशिष्ट्य आहे. अनवाणी चालणे, कानात आणि नाकात अलंकार घालणे, गोंदणे यांसारख्या हिंदूंच्या जीवनपद्धतीचा एक भाग बनलेल्या आचारांमुळे आपोआप बिंदूदाबन कसे घडते, याची सूक्ष्म ज्ञानाविषयीची चित्रे पाहिल्यावर हिंदू धर्माची महानताही लक्षात येईल.

बिंदूदाबन उपायपद्धतीचा दैनंदिन जीवनात उपयोग करून स्वतःचे आणि इतरांचेही जीवन व्याधीमुक्त अन् आनंदी बनवण्याची प्रेरणा अधिकाधिक जणांना मिळो, ही श्री गुरुचरणी प्रार्थना ! - संकलक



प्रस्तुत ग्रंथात 'विकार' हा शब्द वापरण्याचा उद्देश

प्रस्तुत ग्रंथात झोप न येणे, भूक न लागणे यांसारख्या त्रासांविषयीही माहिती दिली आहे. अशा त्रासांना 'रोग' म्हणणे सयुक्तिक वाटत नाही. आयुर्वेदानुसार 'आरोग्यापासून ढळणे', म्हणजे 'विकार'. यामुळे सनातनच्या 'आपत्काळातील संजीवनी' या मालिकेतील सर्व ग्रंथांत त्रास, रोग, व्याधी असे वेगवेगळे शब्द न वापरता 'विकार' हा एकच शब्द वापरला आहे.

