

ಆಪತ್ಕಾಲದ ಸಂಜೀವಿನಿ : ಬಿಂದುಒತ್ತಡ - ಖಂಡ ೧

ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ 'ಬಿಂದುಒತ್ತಡ'

(ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪರಿಚಯ)

(Acupressure therapy for overcoming physical,
psychological and spiritual distress) ಕನ್ನಡ (Kannada)

ಸಂಕಲನಕಾರರು

ಹಿಂದೂ ರಾಷ್ಟ್ರ ಸ್ಥಾಪನೆಯ ಉದ್ಘೋಷ ಮಾಡುವ

ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಡಾ. ಜಯಂತ ಬಾಳಾಜಿ ಆಠವಲೆ

('ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ' ಬಿರುದಿನ ಸ್ವಷ್ಟೀಕರಣವನ್ನು 'ಪುಟ ೮' ರಲ್ಲಿ ಓದಿ.)

ಜ್ಞಾನ ಪಡೆದವರು

ಶ್ರೀಚಿತ್‌ಶಕ್ತಿ (ಸೌ.) ಅಂಜಲಿ ಮುಕುಲ ಗಾಡಗೀಳ

ಸೌ. ಪ್ರಿಯಾಂಕಾ ಸುಯಶ ಗಾಡಗೀಳ ಮತ್ತು ಇತರರು



ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಥೆ

ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥಸಂಪತ್ತಿನ ಅಧ್ವಿತೀಯತೆ !

ಸನಾತನದ ಬಹುತೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿನ ಸುಮಾರು ಶೇ. ೨೦ ರಷ್ಟು ಬರವಣಿಗೆಗಳು
'ಸೂಕ್ತ ದಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ದಿವ್ಯ ಜ್ಞಾನ'ವಾಗಿದ್ದು, ಪೃಥ್ವಿಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಜ್ಞಾನದ
ತುಲನೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಅಧ್ವಿತೀಯವಾಗಿದೆ !

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಶ್ರೀ ಸಿದ್ದೇಶ್ವರ ಧರ್ಮಜಾಗೃತಿ ಸಂಸ್ಥೆ
Shree Siddheshwar Dharmajagruiti Sanstha
ಮ.ಸಂ. 2ಬಿ-29ಎ, ಇಂದಿರಾನಗರ, ಕುಕ್ಕಿಕ್ಕಟ್ಟೆ,
ಉಡುಪಿ 576 101, ಕರ್ನಾಟಕ. ದೂ.ಕ್ರ. : +91 93424 35617
ಇತರ ದೂ.ಕ್ರ. (ಗೋವಾ) : +91 (0832) 2312664
ವಿ-ಅಂಚೆ : granth@sanatan.org

ಮುಖಪುಟದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ : ಸೌ. ಜಾಹ್ನವಿ ಶಿಂದೆ ಮತ್ತು ಕು. ಭಾವಿನಿ ಕಪಾಡಿಯಾ

'ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಉಪಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾಹಿತಿ' ಈ ಗ್ರಂಥದ ಹೆಸರನ್ನು ಡಿಸೆಂಬರ್ ೨೦೧೭ ರಲ್ಲಿ (ಒಂದನೇ ಆವೃತ್ತಿ, ಶಿನೇ ಪುನರ್ಮುದ್ರಣ) 'ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ 'ಬಿಂದುಒತ್ತಡ' ಎಂದು ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗಿದೆ.

First Edition : Ganesh Chaturthi, Kaliyug Varsh 5112
(11th September 2010)

Second Edition : Navaratrarambha, Kaliyug Varsh 5124
(26th September 2022)

Translated from original Marathi text 'Sharirik, Mansik Va Adhyatmik
Trasanchya Nivaranasathi 'Bindudaban''

ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥವು ಹಿಂದಿ ಮತ್ತು ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಅನುವಾದಕರು : ಶ್ರೀಮತಿ ಅಶ್ವಿನಿ ಪ್ರಭು, ಡಾ. ಪ್ರಕಾಶ ಘಾಳಿ
ಶ್ರೀ. ಗಣೇಶ ರಾಜಾರಾಮ ಕಾಮತ್

ಮುದ್ರಣಸ್ಥಳ : ಆಮೋದ್ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.

ದೇಣಿಗೆ ಮೌಲ್ಯ : ₹ 100/-

ISBN : 978-93-92952-27-2

೐ ಗ್ರಂಥ ಕ್ರ. : 132

© ಪ್ರಕಾಶಕರು All rights are reserved. No part of this publication maybe reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without prior written permission of the original publisher. Violators will be liable for criminal / civil action.

ವಿಷಯಸೂಚಿ

೧. ಗ್ರಂಥದ ಸಂಕಲನಕಾರರ ಪರಿಚಯ	೬
೨. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿನ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ !	೯
೩. ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥದ ಮನೋಗತ	೧೧

ಗ್ರಂಥದ ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

೧. 'ಆನಂದಪ್ರಾಪ್ತಿ'ಯೇ ಮಾನವನ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ	೧೪
೨. ಮಾನವನ ದೇಹದ ಮಹತ್ವ	೧೪
೩. ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ	೧೪
೪. 'ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಉಪಾಯ'ದ ಅರ್ಥ	೧೮
೫. ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಉಪಾಯ	೧೯
೬. ಇತಿಹಾಸ	೨೨
೭. ಚೀನೀ ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಪದ್ಧತಿ	೨೩
೮. ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಉಪಾಯದ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌರ್ವಾತ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳು	೨೭
೯. ಚೇತನಾ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲಾಧಾರಿತ ಶಾಸ್ತ್ರ	೨೯
೧೦. ಶರೀರದ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡಬಿಂದುಗಳು	೩೬
೧೧. ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಉಪಾಯದ ತಾತ್ವಿಕ ವಿವೇಚನೆ	೩೯
೧೨. ಉಪಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಸೂಚನೆಗಳು	೪೩
೧೩. ಉಪಾಯ ಮಾಡುವಾಗ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವ ಅಂಶಗಳು	೫೩
೧೪. ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗ, ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾರ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ಹಗುರವಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನೀಡಿ ಹಾಗೂ ಸ್ವರ್ಣಿಸದೇ ಉಪಾಯ ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ	೫೪
೧೫. ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಉಪಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು	೫೬
೧೬. ಉಪಾಯದ ಯೋಗ್ಯ ಪರಿಣಾಮ ಸಿಗಲು ಉಪಯುಕ್ತ ಸೂಚನೆಗಳು	೫೯
೧೭. ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿಯ ಮಿತಿ	೬೧
೧೮. ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಉಪಾಯ ಮತ್ತು ಉಪಾಯಗಳ ಇತರ ಪದ್ಧತಿಗಳು :	

ಬಿಂದು ಒತ್ತಡ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ನಾಮಜಪ ಮಾಡುವುದು; ಸ್ವರ್ಶರಹಿತ ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ರೇಕಿ; ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಮುದ್ರೆಗಳ ಉಪಾಯ ಮತ್ತು ಅಲೋಪಥಿ, ಯುನಾನಿ, ಬಿಂದುಒತ್ತಡ, ಮುದ್ರೆ, ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದ ೬೧

೧೯. ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿನ ಆಭರಣಗಳು, ವಸ್ತುಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೃತಿಯಿಂದ ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದೇ ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಉಪಾಯ ಸತತವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ೬೮

೫ ಭೀಕರ ಆಪತ್ತುಗಳಿಂದ ಬದುಕುಳಿಯಲು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ ! ೭೬

೫ ಸಂಕಲನಕಾರರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಮತ್ತು ಇತರ ಮಾಹಿತಿ ೭೭

ಈಶ್ವರನ ಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ಮತ್ತು ಮನುಕುಲದ ಉದ್ಧಾರ ಮಾಡುವ ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥಗಳು !

೧. 'ಜ್ಞಾನ ನೀಡುವವರು 'ಗುರು' ! ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ ನನಗೆ 'ಗ್ರಂಥವೇ ಗುರುವಾಗಿದೆ !' ಎಂಬ ವಚನದ ಅನುಭವವಾಯಿತು.
೨. 'ಜ್ಞಾನಗುರು'ಗಳಾಗಿರುವ ಪರಾತ್ಪರ ಗುರು ಡಾ. ಆರವಲೆಯವರು ಸಂಕಲನ ಮಾಡಿರುವ ಗ್ರಂಥಗಳು ಕೂಡ ಜ್ಞಾನದ ಭಂಡಾರವಾಗಿವೆ !
೩. ಶ್ರೀಮದ್ಭಗವದ್ಗೀತೆ, ಮಹಾಭಾರತದಂತಹ ಗ್ರಂಥಗಳು ಈಶ್ವರನ ವಾಣಿಯಿಂದ ಸಾಕಾರಗೊಂಡಿವೆ; ಆದುದರಿಂದ ಅವು ಚೈತನ್ಯದಾಯಕವಾಗಿವೆ. ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥಗಳೂ ಈಶ್ವರನ ಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿವೆ. 'ಕಲಿಯುಗದ ವೇದ'ಗಳಾಗಿರುವ ಈ ಗ್ರಂಥಗಳು ಚೈತನ್ಯದ ಸ್ಪೋಟಗಳಾಗಿವೆ.
೪. ಸನಾತನದ ಚೈತನ್ಯಮಯ ಗ್ರಂಥಸಂಪತ್ತಿನಿಂದ ವಾಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಸಾತ್ವಿಕತೆಯು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿ ವಾಸ್ತುವು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.
೫. ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಾಧನೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ತಂದು ವಾಚಕರು ಕ್ರಮೇಣ 'ಸಾಧಕ', 'ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾಧಕ', 'ಶಿಷ್ಯ', ಮತ್ತು 'ಸಂತ'ರಾಗಬಲ್ಲರು. ಹೀಗೆ ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥಗಳು ಮಾನವನ ಉದ್ಧಾರ ಮಾಡುವಂತಹದ್ದಾಗಿವೆ.'

- ಪ್ರೊ. ರಮಾನಂದ ಗೌಡ, ಧರ್ಮಪ್ರಚಾರಕರು, ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಥೆ, ಕರ್ನಾಟಕ. (೨೦೧೨)

ವಿಷಯಸೂಚಿಯಲ್ಲಿನ ಕ್ರಮಾಂಕ ೩

❖

ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥದ ಮನೋಗತ

❖

ಸದ್ಯದ ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿನ ರಜ-ತಮಾತ್ಮಕ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಜನ್ಮತಾಳಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವವು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೋಗವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡೇ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. 'ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಲು 'ಅಲೋಪಥಿ', 'ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ' ಮುಂತಾದ ಆಧುನಿಕ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದದಂತಹ ಪಾರಂಪಾರಿಕ ಉಪಾಯ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ 'ಬಿಂದುಒತ್ತಡ' ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಯೇನಿದೆ ಎಂದು ಕೆಲವರಿಗೆ ಅನಿಸಬಹುದು. 'ಹಳೆಯದೇ ಹೊನ್ನು' ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆಗನುಸಾರ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತರಾದ ನಮ್ಮ ಋಷಿಮುನಿಗಳು ಕಂಡುಹಿಡಿದ 'ಬಿಂದು ಒತ್ತಡ' ಎಂಬ ಅತೀ ಪ್ರಾಚೀನ ಉಪಾಯ ಪದ್ಧತಿಯು ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ; ಏಕೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರದ ಆಧಾರವಿದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಚೇತನಾಶಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರವಾಹಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಶರೀರದ ಮೇಲಿನ ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಿಂದುಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿ ಚೇತನಾಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿನ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಿ ರೋಗಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಜಯ ಸಾಧಿಸುವುದೇ ಈ 'ಬಿಂದುಒತ್ತಡ' ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿಯ ಸೂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಆಯಾ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಚೇತನವು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿ ಆಯಾ ಅವಯವಗಳ ಕ್ಷಮತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಈ ಪದ್ಧತಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಮೂಲಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ ಮತ್ತು ನಾವೇ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಉಪಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ 'ಬಿಂದುಒತ್ತಡ' ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಹಜ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಘಟಿಸುವ ಕೆಲವು ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಾಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಔಷಧಿ ಇವೆರಡೂ ಉಪಲಬ್ಧವಿರುವುದಿಲ್ಲ; ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಪದ್ಧತಿಯು ಹಿರಿಯ-ಕಿರಿಯರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಸಂಜೀವಿನಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

'ಬಿಂದುಒತ್ತಡ' ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಉಪಲಬ್ಧವಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸದ್ಯದ ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು-ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿವೆ; ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೇ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

❖

❖

卐

卐

ಸನಾತನವು ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ವಿಷಯದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತೊಂದರೆಗಳ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಯ ವಿಚಾರವನ್ನೂ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಲು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಧ್ಯಮ ಒತ್ತಡ ನೀಡಿ, ಮೆತ್ತಗಿನ ಒತ್ತಡ ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾಡದೇ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ನಾಮಜಪ, ಧ್ಯಾನ ಮುಂತಾದ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ 'ಬಿಂದುಒತ್ತಡ' ಉಪಾಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ; ಇದು ಸನಾತನವು ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಗ್ರಂಥಗಳ ಅದ್ವಿತೀಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಉಪಾಯವೆಂದರೇನು, ಉಪಾಯದ ಮಹತ್ವ, ಉಪಾಯದಿಂದಾಗುವ ಲಾಭ, ಶರೀರದ ಮೇಲಿನ ಬಿಂದುಗಳ ಸ್ಥಳಗಳು, ಬಿಂದುಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ನೀಡುವ ಯೋಗ್ಯ ಪದ್ಧತಿ, ಉಪಾಯವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಸಲ ಮಾಡಬೇಕು, ಉಪಾಯವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಮಾಡಬಾರದು, ರೇಕಿಯಂಟಹ ಉಪಾಯ ಮತ್ತು ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಉಪಾಯಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಬಿಂದುಒತ್ತಡದಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಯಾವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ಷಮತೆ ಯಿರುವ ಸನಾತನದ ಸಾಧಕರು ಮಾಡಿದ 'ಸೂಕ್ಷ್ಮ-ಪರೀಕ್ಷಣೆಗಳು' ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಿಸಿದ 'ಸೂಕ್ಷ್ಮಜ್ಞಾನದ ಚಿತ್ರಗಳು' ಈ ಗ್ರಂಥದ ಇನ್ನೊಂದು ಅಪೂರ್ವ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು (ಚಪ್ಪಲಿ) ಧರಿಸದೇ ನಡೆದಾಡುವುದು, ಮೂಗು, ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಭರಣಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು, ಹಚ್ಚೆ (ಹಂಚಿಬಟ್ಟು) ಮುಂತಾದ ಹಿಂದೂಗಳ ಜೀವನಪದ್ಧತಿಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿರುವ ಆಚಾರಗಳಿಂದ ತಾನಾಗಿಯೇ ಬಿಂದು ಒತ್ತಡವು ಹೇಗಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜ್ಞಾನದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮದ ಶ್ರೇಷ್ಠತ್ವವು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

'ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಮ್ಮ ಹಾಗೂ ಇತರರ ಜೀವನವನ್ನೂ ರೋಗಮುಕ್ತ ಮತ್ತು ಆನಂದಮಯಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರೇರಣೆಯು ಅತ್ಯಧಿಕ ಜನರಿಗೆ ಸಿಗಲಿ ಎಂದು ಶ್ರೀ ಗುರುಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ! - ಸಂಕಲನಕಾರರು

卐

卐