आपातकालमें संजीवनी : बिन्दुदाब – खण्ड १

शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक पीडाका उपचार ‘बिन्दुदाब (एक्यूप्रेशर)’

(प्राथमिक परिचय)

हिन्दी (Hindi)

संकलनकर्ता

हिन्दू राष्ट्र-स्थापनाके उद्‌घोषक

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवले

सूक्ष्म ज्ञान-प्राप्तकर्ता

श्रीचित्‌शक्ति (श्रीमती) अंजली मुकुल गाडगीळ

श्रीमती प्रियांका सुयश गाडगीळ एवं अन्य

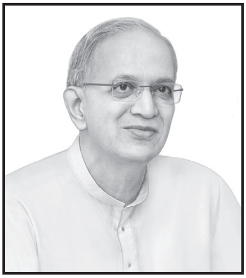
सनातन संस्था

सनातनकी ग्रन्थसम्पदाकी अद्वितीयता !

सनातनके अधिकांश ग्रन्थोंमें प्रकाशित लगभग २० प्रतिशत भाग ‘सूक्ष्मसे प्राप्त दिव्य ज्ञान’ है एवं वह पृथ्वीपर उपलब्ध ज्ञानकी तुलनामें अनोखा है !

ग्रन्थके संकलनकर्ताका परिचय

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवलेजीके आध्यात्मिक शोधकार्यका संक्षिप्त परिचय



१. अध्यात्मप्रसारार्थ ‘सनातन संस्था’की स्थापना

२. शीघ्र ईश्वरप्राप्तिके लिए ‘गुरुकृपायोग’ साधनामार्गकी निर्मिति : गुरुकृपायोगानुसार साधनासे २०.३.२०२४ तक १२७ साधकोंको सन्तत्व प्राप्त तथा १,०५३ साधक सन्तत्वकी दिशामें अग्रसर हैं ।

३. आचारधर्मपालन, देवता, साधना, आदर्श राष्ट्ररचना, धर्मरक्षा आदि विविध विषयोंपर विपुल ग्रन्थ-निर्मिति

४. हिन्दुत्वनिष्ठ नियतकालिक ‘सनातन प्रभात’के संस्थापक-सम्पादक

५. हिन्दू राष्ट्रकी (ईश्वरीय राज्यकी) स्थापनाकी उद्घोषणा (वर्ष १९९८)

६. ‘हिन्दू राष्ट्र’की स्थापना हेतु सन्त, सम्प्रदाय, हिन्दुत्वनिष्ठ आदि का संगठन तथा उनका दिशादर्शन !

(सम्पूर्ण परिचय हेतु पढें – www.Sanatan.org)

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवलेजीका साधकोंको आश्वासन !

स्थूल देहको है स्थल कालकी मर्यादा ।
कैसे रहूं सदा सभीके साथ ॥
सनातन धर्म मेरा नित्य रूप ।
इस रूपमें सर्वत्र मैं हूं सदा ॥ – जयंत बाळाजी आठवले

१७.५.१९९८

सनातनके सूक्ष्म ज्ञान–प्राप्तकर्ता साधकोंकी अद्वितीयता !

श्रीचित्‌शक्ति (श्रीमती) अंजली मुकुल गाडगीळ

श्रीमती प्रियांका सुयश गाडगीळ

सूक्ष्म ज्ञान–प्राप्तकर्ता साधक पृथ्वीपर कहीं भी उपलब्ध नहीं, ऐसे अध्यात्मके विविध विषयोंपर गहन अध्यात्म–शास्त्रीय ज्ञान सूक्ष्मसे प्राप्त करते हैं । वे कोई घटना, धार्मिक विधि, यज्ञ आदि का सूक्ष्म परीक्षण भी करते हैं। ईश्वरसे प्राप्त यह ज्ञान ग्रहण करनेके लिए उन्हें आसुरी शक्तियोंके आक्रमणोंका भी सामना करना पडता है । ऐसा होते हुए भी गुरुकृपाके बलपर वे यह सेवा करते ही हैं ।

ग्रन्थकी अनुक्रमणिका

१. ‘आनन्दप्राप्ति’ ही मानव–जीवनका ध्येय है १०
२. मानव देहका महत्त्व १०
३. मानव जीवनकी शुद्धता एवं विकारोंकी उत्पत्ति १०
४. ‘बिन्दुदाब उपचार’का अर्थ १४
५. मानव जीवनकी शुद्धता एवं बिन्दुदाब उपचार १६
६. इतिहास १९
७. चीनी बिन्दुदाब पद्धति १९
८. बिन्दुदाब उपचारोंकी पश्चिमी एवं पूर्वी पद्धति २३
९. चेतनाशक्तिपर आधारित अध्यात्मशास्त्र २५
१०. शरीरके दाबबिन्दु ३२

११. बिन्दुदाब उपचारोंके विषयमें सैद्धांतिक विवेचन ३६

१२. उपचारोंके विषयमें व्यावहारिक सूचनाएं ४०

१३. उपचार करते समय ज्ञात हुए सूत्र (मुद्दे) ५०

१४. शारीरिक विकृति, मानसिक विकार एवं आध्यात्मिक कष्टोंपर क्रमशः मध्यम एवं हलकासा दबाव देकर तथा स्पर्श किए बिना उपचार करना आवश्यक ५१

१५. बिन्दुदाब पद्धतिसे उपचार करवाना ५३

१६. उपचारोंसे अपेक्षित लाभ पाने हेतु उपयुक्त निर्देश ५६

१७. बिन्दुदाब उपचार–पद्धतिकी सीमाएं ५८

१८. बिन्दुदाब उपचार एवं उपचारोंकी अन्य पद्धतियां ५९

१९. हिन्दू धर्मके अलंकार, वस्तुएं अथवा प्रत्येक कृत्यद्वारा बिन्दुदाब अनायास ही होते रहना ६५

卐 **भीषण आपत्तियोंमें प्राणरक्षा हेतु साधना करना अपरिहार्य !** ७४

卐 **प्रस्तुत ग्रन्थकी असामान्यता समझ लें !** ७५

डॉ. जयंत आठवलेजीकी 'सच्चिदानंद परब्रह्म' उपाधिसम्बन्धी विवेचन !

'१३.७.२०२२ से 'सप्तर्षि जीवनाडीपट्टिका'के वाचनके माध्यमसे सप्तर्षियोंकी आज्ञा अनुसार परात्पर गुरु डॉ. आठवलेजीको 'सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवले' सम्बोधित किया जा रहा है । इससे पहले उन्हें ग्रन्थोंमें 'प.पू.' एवं 'परात्पर गुरु' की उपाधियोंसे सम्बोधित किया है । इसके अनुसार ग्रन्थके मुखपृष्ठपर एवं ग्रन्थमें वैसा उल्लेख किया है ।

भूमिका

वर्तमान कलियुगके रज-तमात्मक वातावरणमें जन्म लेनेवाले प्रत्येक जीवमें कोई-न-कोई विकार होता ही है । किसीके भी मनमें यह प्रश्न उठ सकता है कि 'विकार दूर करनेके 'एलोपैथी', 'होमियोपैथी' समान आधुनिक तथा प्राचीन आयुर्वेद उपचार-पद्धति उपलब्ध होनेपर भी, 'बिन्दुदाब (एक्यूप्रेशर)' उपचार-पद्धति क्यों आवश्यक है ।' 'जो पुराना है, वह सोना है' इस कहावतके अनुसार प्रज्ञावान ऋषि-मुनियों द्वारा खोजी गई 'बिन्दुदाब' उपचार-पद्धति अति प्राचीन एवं महत्त्वपूर्ण है; क्योंकि इसका अध्यात्मशास्त्रीय आधार है । शरीरमें चेतनाशक्तिके प्रवाह को नियन्त्रित करनेवाले शरीरपर स्थित विशिष्ट बिन्दुको दबानेसे चेतनाशक्तिके प्रवाहकी बाधाएं दूर कर, विकार नष्ट करना, 'बिन्दुदाब' उपचार-पद्धतिका सूत्र है । इस पद्धतिसे, सम्बन्धित अवयवमें चेतनाका संचार करवाकर उसकी कार्यक्षमता बढाई जाती है । इसलिए, यह पद्धति रोगोंको दूर करनेमें अधिक प्रभावी सिद्ध हुई है । बिन पैसेकी तथा अपना उपचार स्वयं करनेकी सुविधायुक्त इस उपचार-पद्धतिको अपनाकर दैनिक जीवनमें अनेक रोगोंको अपनेसे दूर रखना सरल हो जाता है । उसी प्रकार, जब कभी जीवनमें आनेवाले कुछ प्रसंगोंमें वैद्योपचारकी तुरन्त आवश्यकता प्रतीत होती है अथवा चिकित्सक एवं औषधियां उपलब्ध नहीं मिलतीं, उस समय यह उपचार-पद्धति सभीके लिए संजीवनीकी भांति लाभ पहुंचाती है ।

बिन्दुदाब उपचार-पद्धतिपर उपलब्ध अधिकांश ग्रन्थोंमें मनुष्यके शारीरिक तथा मानसिक रोगोंका विचार किया जाता है । वर्तमान कलियुगमें प्रत्येक व्यक्तिको न्यूनाधिक आध्यात्मिक कष्ट होता ही है । अनेक बार तो शारीरिक-मानसिक कष्टोंके मूलमें आध्यात्मिक कारण ही होते हैं । सनातन-निर्मित बिन्दुदाब सम्बन्धी ग्रन्थोंमें शारीरिक एवं मानसिक कष्टोंके साथ आध्यात्मिक कष्टके निवारणका भी विचार किया गया है । शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक कष्ट दूर करनेके लिए क्रमशः मध्यम दाब, हलका दाब देकर तथा स्पर्श न कर प्रार्थना, नामजप, ध्यान इत्यादि साधना मार्गोंसे आध्यात्मिक

बलका प्रयोग कर बिन्दुदाब उपचार कैसे करें, इसका अध्यात्मशास्त्रीय मार्गदर्शन करना सनातनके ग्रन्थोंकी अद्वितीय विशेषता है ।

प्रस्तुत ग्रन्थमें - बिन्दुदाब उपचारका परिचय, महत्त्व, उसके लाभ, शरीरपर उपचार-बिन्दुओंके स्थान, इन बिन्दुओंपर दाब देनेकी उचित पद्धति, उपचार कब और कितनी बार करें, उपचार कब नहीं करना चाहिए, रेकी उपचार तथा बिन्दुदाब उपचारमें अन्तर इत्यादि विषयोंकी जानकारी दी गई है ।

इन विशिष्ट बिन्दुओंको दबानेसे सूक्ष्म स्तरपर कौन-सी प्रक्रिया होती है, यह सर्वसामान्य व्यक्ति नहीं समझ सकता । यह जाननेकी क्षमतासे युक्त सनातनके साधकोंद्वारा किए गए ‘सूक्ष्म ज्ञान सम्बन्धी परीक्षण’ तथा आरेखित ‘सूक्ष्म ज्ञानसम्बन्धी चित्र’का समावेश, इस ग्रन्थकी एक अद्‌भुत विशेषता है । नंगे पांव चलना, कान तथा नाक में अलंकार धारण करना, गुदवाना इत्यादि कृत्य, हिन्दुओंकी जीवनपद्धतिका अंग बन गए हैं । ऐसे कृत्योंसे स्वयं ही बिन्दुदाब कैसे होता है, इस विषयमें सूक्ष्म ज्ञान सम्बन्धी चित्रोंको देखनेसे हिन्दू धर्मकी महानता ध्यानमें आएगी ।

बिन्दुदाब उपचार-पद्धतिका दैनिक जीवनमें उपयोग कर, अधिकाधिक लोग अपना तथा दूसरोंका भी जीवन व्याधिमुक्त बनाएं तथा आनन्दित हों, यही श्री गुरुचरणोंमें प्रार्थना है ! – **संकलनकर्ता**

सनातनकी दो सद्‌गुरुओंके नामोंसे पहले विशिष्ट आध्यात्मिक उपाधि लगानेका कारण

नाडीपट्टिका-वाचनद्वारा सप्तर्षियोंने की आज्ञाके अनुसार १३.५.२०२० से सद्‌गुरु (श्रीमती) बिंदा नीलेश सिंगबाळजीको ‘श्रीसत्‌शक्ति (श्रीमती) बिंदा नीलेश सिंगबाळजी’ व सद्‌गुरु (श्रीमती) अंजली मुकुल गाडगीळजीको ‘श्रीचित्‌शक्ति (श्रीमती) अंजली मुकुल गाडगीळजी’ सम्बोधित किया जा रहा है। ये सन्तद्वयी सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवलेजीकी आध्यात्मिक उत्तराधिकारिणी हैं ।