

ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಖಾಲಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ

ಉಪಾಯ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ?

೫

ಮನೋಗತ

೫

‘ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಖಾಲಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯ’ ಎಂಬ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿಯ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಈ ಪದ್ಧತಿಯ ಬಗೆಗಿನ ಮೂಲಭೂತ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಗ್ರಂಥದ ಈ ಎರಡನೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಿಂದ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಉಪಾಯ ಮಾಡುವ ವಿವಿಧ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಶರೀರದಿಂದ ಸುಮಾರು ೩೦ ಸೆ.ಮೀ. (೧ ಅಡಿ) ಅಂತರದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಉಪಾಯ ಮಾಡುವುದು, ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಉಪಾಯ ಮಾಡುವುದು, ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಶಿರಸ್ತ್ರಾಣ (ಹೆಲ್ಮೆಟ್) ಧರಿಸುವುದು ಇಂತಹ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯವನ್ನು ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸ, ಅಧ್ಯಯನ ಮುಂತಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯವನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ಶಾಂತ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಶಾಂತ ನಿದ್ರೆ ತಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗಬಲ್ಲ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದರ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನೂ ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ನಿರ್ಮಿತಿಯು ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳಿಂದಾಗಿದೆ. ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಅಂಗಗಳಿಗನುಸಾರ ವಿವಿಧ ರೋಗ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಹಾಭೂತಗಳನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯು ಆಕಾಶತತ್ತ್ವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಮಹಾಭೂತದ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಉಪಾಯವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗಬಲ್ಲದು. ಆಯಾ ಮಹಾಭೂತಗಳ ಸ್ವರದ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ಆಯಾ ಮಹಾಭೂತದ ಸ್ವರದ ರೋಗಗಳು ಬೇಗನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಮಹಾಭೂತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಳತೆಯ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಬಳಸಲು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ರೋಗಗಳಿಗನುಸಾರ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಳತೆಯ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲ ಮಹಾಭೂತಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದೇ ಅಳತೆಯ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನೂ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯ ಮಾಡುವಾಗ ನಾಮಜಪ ಮತ್ತು ಮುದ್ರೆ ಅಥವಾ ನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಉಪಾಯದ ಫಲನಿಷ್ಪತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ‘ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಮುಖ ದೇವತೆಗಳ ನಾಮಜಪ’ ಮತ್ತು ‘ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮುದ್ರೆ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಸ’ಗಳನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

೫

೫

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರೋಗಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಉಪಾಯ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಪರೋಕ್ಷ ಉಪಾಯಗಳು (ಉದಾ. ರೋಗಿಯು ತನ್ನ ಹೆಸರು ಬರೆದಿರುವ ಕಾಗದ ಅಥವಾ ತನ್ನ ಛಾಯಾಚಿತ್ರವನ್ನು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿಡುವುದು) ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಗ್ರಂಥದ ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಉಪಾಯಗಳನ್ನೂ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ವಾಸ್ತುಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ವಾಸ್ತುವಿನ ರಚನೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದು, ಕೆಲವು ಕಾಮಗಾರಿಯನ್ನು ಬೀಳಿಸುವುದು, 'ಫೆಂಗ್‌ಶುಯಿ'ಯಂತಹ ವಿದೇಶಿ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಅವಲಂಬನೆ, ಇಂತಹ ಉಪಾಯಗಳಿಗಿಂತ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸುಲಭ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ವಾಸ್ತುಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನೂ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

'ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯ ಮಾಡಿ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ರೋಗಿಗಳು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೇ ರೋಗಮುಕ್ತರಾಗಲಿ' ಎಂದು ಶ್ರೀ ಗುರುಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಪಾಲಕ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣನ ಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ !

- ಡಾ. ಜಯಂತ ಆಶವಲೆ, ಸಂಕಲನಕಾರರು

ಧರ್ಮದ ಅಧ್ಯಯನಕಾರರಲ್ಲಿ ವಿನಂತಿ

'ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿಸಿದ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಸಿಗುವ ವಿನೂತನ ಜ್ಞಾನವು ಯೋಗ್ಯವೋ ಅಯೋಗ್ಯವೋ ?, ಹಾಗೆಯೇ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಸಿಗುವ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣ ಅನುಭೂತಿ' ಇವುಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ !

(ಇದರ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯ ಮೊದಲ ಖಂಡದಲ್ಲಿ ಓದಿ.)

ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಖರೀದಿಸುವ ವಾಚಕರಿಗೆ ವಿನಂತಿ !

ಸನಾತನದ ಹೊಸ ಗ್ರಂಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ -
E-mail : chaitanya.grantha@gmail.com / ಸಂಚಾರವಾಣಿ : 9342599299

'ಸನಾತನ'ದ ಗ್ರಂಥ 'ಆನ್‌ಲೈನ್'ನಲ್ಲಿ ಖರೀದಿಸಲು - www.SanatanShop.com

ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥಸಂಪತ್ತನ್ನು 'ಆನ್‌ಲೈನ್'ನಲ್ಲಿ ಖರೀದಿಸಿ !

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮೌಲ್ಯದ
ಖರೀದಿಗೆ ಉಚಿತ
ಹೋಂ ಡೆಲಿವರಿ ಸೇವೆ !

ಸನಾತನದ ಮಾರಾಟಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ವಿತರಕರಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ
ಗ್ರಂಥಗಳು ಈಗ SanatanShop.com ನಲ್ಲಿಯೂ ಲಭ್ಯ !

ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥದ ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

೧. ರೋಗಗಳಿಗನುಸಾರ ಉಪಾಯಗಳಿಗಾಗಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಳತೆಗಳ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಬಳಕೆ ೧೨
- ೧ ಅ. ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಅಳತೆಗನುಸಾರ ಅದರಲ್ಲಿ ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳ ಪೈಕಿ (ಪಂಚತತ್ವಗಳ ಪೈಕಿ) ಯಾವುದಾದರೊಂದು ತತ್ವವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರತವಾಗುವುದರ ಹಿಂದಿನ ಶಾಸ್ತ್ರ ೧೨
- ೧ ಆ. 'ಓರ್ವ ವಿದ್ವಾಂಸರು' ನೀಡಿದ ಜ್ಞಾನಕ್ಕನುಸಾರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಲು ಅವಶ್ಯಕವಿರುವ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಅಳತೆಗಳು ೧೨
- ೧ ಇ. ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಹಾಭೂತವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು 'ಓರ್ವ ವಿದ್ವಾಂಸರು' ನೀಡಿದ ಜ್ಞಾನಕ್ಕನುಸಾರ ಆ ಮಹಾಭೂತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಅಳತೆಯಿರುವ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಉಪಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ೧೩
೨. ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯ ಮಾಡುವಾಗ ನಾಮಜಪ ಮತ್ತು ಮುದ್ರೆ ಅಥವಾ ನ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ ೨೮
- ೨ ಅ. ನಾಮಜಪ, ಮುದ್ರೆ, ನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಾನಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮಾಹಿತಿ ೨೮
- ೨ ಆ. ಉಪಾಯ ಮಾಡುವ ಎರಡು ಪದ್ಧತಿಗಳು ೩೪
೩. ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಿಂದ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಉಪಾಯವನ್ನು ಮಾಡುವ ವಿವಿಧ ಪದ್ಧತಿಗಳು ೪೩
- ೩ ಅ. ದೊಡ್ಡ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಿಂದ ಶರೀರದ ಕುಂಡಲಿನಿಚಕ್ರಗಳು, ರೋಗಪೀಡಿತ ಅಂಗ ಅಥವಾ ನವದ್ವಾರಗಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಉಪಾಯ ಮಾಡುವುದು ೪೩
- ೩ ಆ. 'ಓರ್ವ ವಿದ್ವಾಂಸರು' ನೀಡಿರುವ ಜ್ಞಾನಕ್ಕನುಸಾರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ಉಪಾಯ ಮಾಡುವುದು ೪೫
- ೩ ಇ. ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಶರೀರದಿಂದ ಸುಮಾರು ೧-೨ ಸೆಂ.ಮೀ. ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಕುಂಡಲಿನಿಚಕ್ರಗಳು, ರೋಗಪೀಡಿತ ಅಂಗಗಳು ಅಥವಾ ನವದ್ವಾರಗಳ ಸ್ಥಾನಗಳ ಮೇಲೆ ಉಪಾಯ ಮಾಡುವುದು ೪೭
- ೩ ಈ. ಚಿಕ್ಕ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಕುಂಡಲಿನಿಚಕ್ರಗಳು, ರೋಗಪೀಡಿತ ಅಂಗಗಳು ಅಥವಾ ನವದ್ವಾರಗಳ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅಂಟುಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ('ಸೆಲೋಟೇಪ್'ನಿಂದ) ಅಂಟಿಸುವುದು ೪೮

- ೨ ಉ. ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಕುಂಡಲಿನಚಕ್ರಗಳ, ರೋಗಪೀಡಿತ ಅಂಗಗಳ
ಅಥವಾ ನವದ್ವಾರಗಳ ಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ದಾರದಿಂದ ಕಟ್ಟುವುದು ೪೯
- ೨ ಊ. ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ
ಜಾಗದ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ (ಛಾವಣಿಗೆ) ನೇತಾಡಿಸುವುದು ೫೦
- ೨ ಎ. ಚಿಕ್ಕ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಸಹಸ್ರಾರಚಕ್ರದ
ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಾಕುವ 'ಹೇರ್‌ಕ್ಲಿಪ್'ಗಳಿಂದ ಸಿಕ್ಕಿಸುವುದು ೫೦
- ೨ ಏ. ತಲೆಗೆ 'ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಶಿರಸ್ತ್ರಾಣ (ಹೆಲ್ಮೆಟ್)' ಧರಿಸುವುದು ೫೧
- ೨ ಐ. ಚಿಕ್ಕ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳ ಹೆಬ್ಬರಳುಗಳನ್ನು ಇಡುವುದು ೫೬
- ೨ ಒ. ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳು, ಅಧ್ಯಯನ, ಸೇವೆ
ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ
ಉಪಾಯವನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು ೫೬
- ೨ ಓ. ಮಲಗುವಾಗ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯ ಮಾಡುವುದು ೫೭
- ೨ ಓ ೧. ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಅಳತೆ ೫೭
- ೨ ಓ ೨. ಹಾಸಿಗೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ಉಪಾಯ
ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಸೂಚನೆಗಳು ೫೮
- ೨ ಓ ೩. ರೋಗವಿರುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ
ಅಥವಾ ರೋಗವಿರುವ ಒಬ್ಬನಿಗಿಂತ
ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಲಗುವಾಗ
ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ೫೯
- ೨ ಓ ೩ ಅ. ರೋಗವಿರುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಲಗುವವನಿದ್ದರೆ
ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಇಡಬೇಕು ? ೫೯
- ೨ ಓ ೩ ಆ. ಪರಸ್ಪರ ಹತ್ತಿರ ಮಲಗುವ ಇಬ್ಬರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಪೈಕಿ
ಒಬ್ಬರು (ಉದಾ. ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರ ಪೈಕಿ
ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರು) ರೋಗಪೀಡಿತರಾಗಿದ್ದರೆ
ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಇಡಬೇಕು ? ೬೦
- ೨ ಓ ೩ ಇ. ರೋಗಪೀಡಿತ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ರೋಗವಿಲ್ಲದ
ಮಗು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಲಗುವಾಗ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು
ಹೇಗೆ ಇಡಬೇಕು ? ೬೧

- ೨ ಓ ೨ ಈ. ಪರಸ್ಪರ ಹತ್ತಿರ ಮಲಗುವ ಇಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು
ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ರೋಗಪೀಡಿತರಾಗಿದ್ದರೆ
ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಇಡಬೇಕು ? ೬೧
- ೨ ಓ ೨ ಉ. ಪರಸ್ಪರ ಹತ್ತಿರ ಮಲಗುವವರೆಲ್ಲರೂ ರೋಗಪೀಡಿತ
ರಾಗಿದ್ದರೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಇಡಬೇಕು ? ೬೧
- ೨ ಓ ೨ ಊ. ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ಮಲಗಿದ್ದರಿಂದ ರೋಗಗಳು
ದೂರವಾಗಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಬಂದ ಅನುಭೂತಿ ೬೧
- ೨ ಓ ೪. ರೋಗವಿಲ್ಲದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಒಬ್ಬನಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು
ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಲಗುವಾಗ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳ ತೊಂದರೆ
ಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗಲು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯ ಮಾಡುವುದು ೬೨
- ೨ ಓ ೫. ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಹಾಸಿಗೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಇಟ್ಟು ಮಲಗುವುದರಿಂದ
ಆಗುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮದಲ್ಲಿನ ಲಾಭಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಚಿತ್ರ ೬೪
೪. ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸಾಧಾರಣ
ಅವಧಿ ಮತ್ತು ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆಗನುಸಾರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ೬೬
- ೪ ಅ. ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯವನ್ನು
ಸಾಧಾರಣ ಪ್ರತಿದಿನ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಮಾಡಬೇಕು ? ೬೬
- ೪ ಆ. ಅಂಶ '೨ ಅ. ದೊಡ್ಡ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಕುಂಡಲಿನಿ
ಚಕ್ರಗಳು, ರೋಗಪೀಡಿತ ಅಂಗಗಳು ಅಥವಾ ನವದ್ವಾರಗಳ
ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಉಪಾಯ ಮಾಡುವುದು' ಈ ಪದ್ಧತಿಗನುಸಾರ
ಉಪಾಯ ಮಾಡುವವನು ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆಗನುಸಾರ
ಕ್ರಮವಾರು ಉಪಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ೬೬
- ೪ ಇ. ಅಂಶ '೨ ಅ. ದೊಡ್ಡ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಿಂದ ಶರೀರದ ಕುಂಡಲಿನಿಚಕ್ರ,
ರೋಗಪೀಡಿತ ಅಂಗ ಅಥವಾ ನವದ್ವಾರಗಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಉಪಾಯ
ಮಾಡುವುದು' ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇತರ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದ
ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯವನ್ನು ಮಾಡುವವರು ರೋಗದ
ತೀವ್ರತೆಗನುಸಾರ ಉಪಾಯದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ೬೭
೫. ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಸೂಚನೆಗಳು ೬೮
- ೫ ಅ. ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯ ಮಾಡುವಾಗ
ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಸೂಚನೆಗಳು ೬೮

- * ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು, ಹಾಗೆಯೇ ಉಪಾಯವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಮಧ್ಯಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ತಂದಿರುವ ತ್ರಾಸದಾಯಕ ಅವರಣವನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು ೭೧
- ೫ ಅ. ಇತರ ಸೂಚನೆಗಳು ೭೬
೬. ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಿಂದ ಪರೋಕ್ಷ ಉಪಾಯ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಪದ್ಧತಿಗಳು ೭೬
- ೬ ಅ. ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಪರೋಕ್ಷ ಉಪಾಯ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೂಚನೆಗಳು ೭೭
- ೬ ಆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಿರುವ ರೋಗ ದೂರವಾಗಲು ಅವರು ತಮ್ಮ ಪೂರ್ತಿ ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆದ ಕಾಗದ ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಛಾಯಾಚಿತ್ರವನ್ನು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿಡುವುದು ೭೭
- ೬ ಇ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ, ನಿರಾಶೆ, ಮುಂತಾದ ವಿಚಾರಗಳು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು ೭೮
- ೬ ಈ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅಧ್ಯಯನದ ಪುಸ್ತಕ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು ೭೯
- ೬ ಉ. ಆಭರಣಗಳನ್ನು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಅವುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದು ೭೯
೭. ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯವನ್ನು ಎಷ್ಟು ದಿನ ಮಾಡಬೇಕು ? ೮೦
- ೭ ಅ. ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯವನ್ನು ಗುಣಮುಖರಾಗುವ ತನಕ ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಡಬೇಕು ! ೮೦
೮. ಸ್ವತಃ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯ ಮಾಡಲಾಗದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗಾಗಿ ಇತರರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ? ೮೨
- ೮ ಅ. ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯವನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಉಪಾಸ್ಯದೇವತೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ೮೨
೯. ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಾಸ್ತುಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ? ೮೨
೧೦. ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯದ ಜೊತೆಗೆ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಉಪಚಾರ, ಯೋಗಾಸನಗಳು, ಬಿಂದುಚಿತ್ರದ ಮುಂತಾದ ಉಪಚಾರಗಳನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು, ಹಾಗೆಯೇ ಸುಲಭ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉಪಾಯವನ್ನೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು ! ೮೩