ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ (ಚೇತನಾ) ವಹನ ವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿನ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಹುಡುಕಬೇಕು ?

ಮನೋಗತ

ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿಯ ತಿರುಳು

'ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶ ಮತ್ತು ಕುಂಡಲಿನಿಚಕ್ರಗಳು ಸೇರಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ (ಚೇತನಾ) ವಹನ ವ್ಯೂಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಂಚಪ್ರಾಣ, ಪಂಚ-ಉಪಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಪಂಚ-ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸೇರಿ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೋಶವು ರಜೋಗುಣಪ್ರಧಾನವಾಗಿದ್ದು ವಾಯುರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ಸ್ಥೂಲದೇಹ ದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನ, ಶ್ವಸನ, ಪಚನ, ಮಜ್ಜೆ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿವಿಧ ವ್ಯೂಹಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರತ ವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಲು ಬೇಕಾಗುವ ಶಕ್ತಿ ಯನ್ನು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿವಹನ ವ್ಯೂಹವು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸ್ಥಳ ದಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆ (ಅಡೆತಡೆ) ಬಂದಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಇಂದ್ರಿಯದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುವುದರಿಂದ ರೋಗಗಳು (ತೊಂದರೆಗಳು) ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಆಯುರ್ವೇದಿಕ, 'ಆಲೋಪೆಥಿಕ್' ಇತ್ಯಾದಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಅದರಿಂದ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿವಹನ ವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾದ ಅಡಚಣೆಯನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುವುದೇ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಕೈಬೆರಳು ಗಳಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯು ಹೊರಬೀಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಬಳಸಿ ರೋಗ ಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುವುದೇ ಈ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿವಹನ ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿಯ ತಿರುಳಾಗಿದೆ. ಉಪಾಯ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿವಹನ ವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿನ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಈ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಹುಡುಕಬೇಕು ಮತ್ತು ಆ ಅಡಚಣೆಗಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಉಪಾಯ ಮಾಡಲು ಆವಶ್ಯಕವಾದ ಕೈಗಳ ಮುದ್ರೆ, ನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ನಾಮಜಪ ಇವುಗಳನ್ನೂ ಹೇಗೆ ಹುಡುಕಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಅಧಿಕ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿ !

ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ರೋಗದ ಮೂಲ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಆಗಾಗ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಇತ್ಯಾದಿ ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾದ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಬಿಂದುಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿ ಯೋಗ್ಯ ಉಪಾಯ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿವಹನ ವ್ಯೂಹದ ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಲ ಅಡಚಣೆಗಳ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹುಡುಕುವುದರಿಂದ ಯೋಗ್ಯ ಉಪಾಯ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಧಿಕ ಸ್ವಾವಲಂಬಿ ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿ !

ಮುಂಬರುವ ಭೀಕರ ಆಪತ್ಕಾಲದ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದರೆ ರೋಗನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಲು ಬಿಂದುಒತ್ತಡದ ಉಪಾಯ, ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಲುಗಳಿಗೆ ಬಿಂದು ಒತ್ತಡ (ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸಾಲಜಿ), ಪಿರಮಿಡ್ ಉಪಾಯ, ಆಯಸ್ಕಾಂತೀಯ ಉಪಾಯದಂತಹ ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿಗಳು ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿವೆ. ಬಿಂದುಒತ್ತಡ, ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಲುಗಳಿಗೆ ಬಿಂದು ಒತ್ತಡ ಇತ್ಯಾದಿ ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕ ಅಥವಾ ಅರಿತವರ ಸಹಾಯವು ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪಿರಮಿಡ್, ಆಯಸ್ಕಾಂತ ಇತ್ಯಾದಿ ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಯಾ ಸಾಧನಗಳು ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೇ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಸಾಧನಗಳ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲದೇ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿವಹನ ವ್ಯೂಹದ ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿಯು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿದೆ.

ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿಯು ಸೂಕ್ಷ್ಮಸ್ತರದ್ದಾಗಿದ್ದರೂ, ಕಠಿಣವಾಗಿಲ್ಲ !

ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿವಹನ ವ್ಯೂಹ ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನಮಗಾಗುವ ರೋಗಗಳ ಮೇಲೆ ಸ್ವತಃ ನಾವೇ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ತರದಲ್ಲಿನ ವಿಷಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡದಿರುವವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ 'ಇದು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೇ' ಎಂಬ ಸಂದೇಹ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಬಹುದು; ಆದರೆ ಈ ಸಂದೇಹ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ. ನಾವು ಗೋವಾದ ರಾಮನಾಥಿಯಲ್ಲಿನ ಸನಾತನ ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ ಅನೇಕ ಜನರಿಂದ ಈ ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅವರು ಈ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿಯು ಸೂಕ್ಷ್ಮಸ್ತರದ್ದಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದು ಕಠಿಣವಾಗಿಲ್ಲ! ಈ ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿಯ ರೂಢಿಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಒಮ್ಮೆ ರೂಢಿಯಾಯಿತೆಂದರೆ ಈ ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿಗನುಸಾರ ಉಪಾಯವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಸಹಜವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈಗಿನಿಂದಲೇ ರೂಢಿಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಮುಂಬರುವ ಭೀಕರ ಆಪತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನಾವು ಸಕ್ಷಮರಾಗುವೆವು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನೂ ಸಕ್ಷಮಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಉಪಾಯ ಮಾಡಲೂ ಉಪಯುಕ್ತ !

ಈ ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ತಮಗೆ ತಾವೇ ಉಪಾಯವನ್ನು ಹುಡುಕಬಹುದು; ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಸಂತರಿಗೆ ಅಥವಾ ಸಮಷ್ಟಿ ಭಾವವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ

ಯಾವುದಾದರೊಬ್ಬ ರೋಗಿಯು ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಅಂದರೆ ವಿದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಅವನಿಗೋಸ್ಕರವೂ ಉಪಾಯ ಹುಡುಕಬಹುದು !

ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿವಹನ ವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿನ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿದ ನಂತರ, ಆ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಉಪಾಯ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಸನಾತನದ 'ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿವಹನ ವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿನ ಅಡಚಣೆಗಳಿಂದಾಗುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಉಪಾಯ' ಎಂಬ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

'ಈ ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕಲಿತು ರೋಗನಿವಾರಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸ್ವಾವಲಂಬಿ ಮತ್ತು ಸಕ್ಷಮರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿ' ಎಂದು ಶ್ರೀ ಗುರುಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ !'

– ಡಾ. ಜಯಂತ ಆಠವಲೆ (೨೪.೯.೨೦೧೫), ಸಂಕಲನಕಾರರು

ಸನಾತನದ ಚೈತನ್ಯಮಯ ಗ್ರಂಥಸಂಪತ್ತಿನ ಮುಖ್ಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳು !

- ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಬಗ್ಗೆ 'ಏಕೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ' ಇವುಗಳ ಉತ್ತರಗಳು !
- ವಿಜ್ಞಾನಯುಗದ ವಾಚಕರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತಹ ಆಧುನಿಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿನ (ಉದಾ. ಕೋಷ್ಟಕ, ಶೇಕಡಾವಾರು) ಜ್ಞಾನ !
- ತಾತ್ತ್ವಿಕ ವಿವೇಚನೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ !
- ಪೃಥ್ವಿಯ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದ ಅಮೂಲ್ಯ ಈಶ್ವರೀ ಜ್ಞಾನ ಅಂತರ್ಭೂತ !
- ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾಡಿದ ಸಂಶೋಧನೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಸ್ತರದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಚಿತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಬರವಣಿಗೆಗಳು !

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**

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

(ಕೆಲವು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣ ಅಂಶಗಳನ್ನು '*' ಈ ಚಿಹ್ನೆಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ.)

೧. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿವಹನ ಉಪಾಯದ ಹಿಂದಿನ ತತ್ತ್ವ ೧೪

* ಕೈಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯಿಂದ ರೋಗಗಳನ್ನು (ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು) ದೂರಗೊಳಿಸಬಹುದು ೧೫

೨. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿವಹನ ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳು ೧೫

೩. ಮುದ್ರೆ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಸ ಇವುಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿನ ಮೂಲಭೂತ ಮಾಹಿತಿ ೧೮

೪. 'ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿವಹನ ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿ'ಗನುಸಾರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ತಂದಿರುವ ತ್ರಾಸದಾಯಕ ಆವರಣ ತೆಗೆಯಬೇಕು! ೨೧

೫. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿನ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು (ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು) ಹುಡುಕುವುದು (ನ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು) ೩೨

* ಕುಂಡಲಿನಿಚಕ್ರಗಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲೆ ಒಯ್ದು ನ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ೩೪

* ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲೆ ಒಯ್ದು ನ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ೪೧

೬. ಉಪಾಯ ಮಾಡಲು ಆವಶ್ಯಕ ಮುದ್ರೆ ಮತ್ತು ನಾಮಜಪ ಹುಡುಕುವುದು ೪೩

* ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದೇವತೆಗಳ ನಾಮಜಪ / ಬೀಜಮಂತ್ರ, ಅಂಕಜಪ ಮತ್ತು ಮುದ್ರೆಗಳು ೪೫

* ಉಚ್ಚ ದೇವತೆಗಳ ಮತ್ತು ನಿರ್ಗುಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಾಮಜಪ ಮತ್ತು ಮುದ್ರೆ ೫೩

೭. ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಯಾರು ಹುಡುಕಬಾರದು ? ೫೬

೮. ಇತರರಿಗಾಗಿ ಉಪಾಯ ಹುಡುಕುವುದು ೫೬

೯. ಉಪಾಯ ಹುಡುಕುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಸೂಚನೆ ೬೭

೧೦. ಉಪಾಯಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಮಹತ್ವ ೬೮

೧೧. ಮುಂಬರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಭೀಕರ ವಿಪತ್ತುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗಲು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಭಗವಂತನ ಭಕ್ತರಾಗುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ ! ೬೮