

आपातकालमें संजीवनी : बिन्दुदाब - खण्ड ३

हथेली एवं तलवे के बिन्दुओंपर

दबाव (रिफ्लेक्सोलॉजी)

शरीरके चयनित बिन्दु भी समाविष्ट !

हिन्दी (Hindi)

लेखक

श्री. विनायक चंद्रकांत महाजन

ज्येष्ठ बिन्दुदाबविद्या-विशेषज्ञ, गोवा.

संकलनकर्ता

वैद्य मेघराज माधव पराडकर



सनातन संस्था

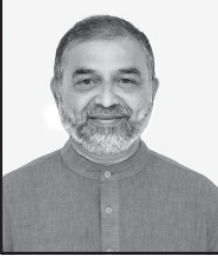
卐 सनातनके ग्रन्थोंकी भारतकी भाषाओंके अनुसार संख्या 卐

मराठी ३४४, अंग्रेजी २०१, कन्नड १९८, हिन्दी १९५, गुजराती ६८, तेलुगु ४५, तमिल ४३, बांग्ला २९, मलयालम २४, ओडिया २२, पंजाबी १३, नेपाली ३ एवं असमिया २

फरवरी २०२४ तक ३६५ ग्रन्थोंकी १३ भाषाओंमें ९५ लाख ९६ सहस्र प्रतियां !

लेखकका परिचय

श्री. विनायक चंद्रकांत महाजन, ज्येष्ठ बिन्दुदाबविद्या-विशेषज्ञ



मडगांव, गोवाके ज्येष्ठ बिन्दुदाब विशेषज्ञ श्री. विनायक चंद्रकांत महाजन गोवाके विविध शहरोंमें अपने चिकित्सामंदिरोंमें बिन्दुदाब उपाय करते हैं। वर्ष २००२ से वे निरंतर इस शास्त्रमें शोधकार्य कर रहे हैं। बिन्दुदाबके विषयमें उनका अनुभव दीर्घकालीन है। अबतक उन्होंने सहस्रों रोगियोंको इस शास्त्रद्वारा उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त करा दिया है। हृदयविकार अथवा पक्षाघात (लकवा), मूर्च्छा, दुर्घटनामें रक्तस्राव जैसी जटिल अवस्थाओंमें बिन्दुदाबसे उन्होंने अनेक लोगोंके प्राण बचाए हैं। उन्होंने अबतक बिन्दुदाबकी अनेक सरल पद्धतियां तथा उनके कुछ नए बिन्दु भी ढूंढ निकाले हैं।

संकलनकर्ताका परिचय



वैद्य मेघराज माधव पराडकर (आयुर्वेदाचार्य)

संस्कृत पारंगत भी हैं। उन्होंने सनातनके रामनाथी (गोवा) स्थित आश्रममें 'आयुर्वेदीय चिकित्सक' एवं ग्रन्थ-विभागमें 'ग्रन्थोंके संकलनकर्ता'के रूपमें सेवा की है। वर्तमानमें वे गोवामें 'आयुर्वेदीय चिकित्सक' के रूपमें व्यवसाय कर रहे हैं।

सनातनकी ग्रन्थसेवामें सम्मिलित होकर समष्टि साधना करें !

‘मराठी भाषाके ग्रन्थोंका संकलन करना; मराठी, हिन्दी एवं अंग्रेजी ग्रन्थोंका विविध भाषाओंमें भाषांतर करना एवं ग्रन्थोंकी संरचना ‘इनडिजाइन’ संगणकीय प्रणालीमें करना, ग्रन्थोंके मुखपृष्ठ बनाना एवं ग्रन्थछपाई सम्बन्धी करनी सेवाएं’ इन कार्योंमें सम्मिलित होने हेतु सम्पर्क करें -

☎ (0832) 2312334 अथवा ✉ sankalak.goa@gmail.com

लेखक श्री. विनायक चं. महाजनजीकी विशेषताएं

१. अनुभवी और सफल बिन्दुदाब (एक्यूप्रेसर) विशेषज्ञ

श्री. विनायक चं. महाजन वर्ष २००२ से बिन्दुदाबके माध्यमसे रोगियोंकी सेवा कर रहे हैं। बिना किसी विज्ञापनके लोग उनके पास आते हैं, यह उनकी सफलताका सबसे बड़ा प्रमाण है। वे रोगियोंका केवल उपचार ही नहीं करते, अपितु उन्हें अपने घरपर ही दैनिक जीवनमें सदैव सहायक दाबबिन्दुओंको दबानेका प्रशिक्षण भी देते हैं। ऐसा कर वे एक प्रकारसे पूरे परिवारको बिन्दुदाबरूपी सुरक्षा-कवच प्रदान करते हैं। बिन्दुदाब केवल शारीरिक कष्ट दूर करनेमें ही नहीं, अपितु मानसिक और आध्यात्मिक कारणोंसे होनेवाले विकार (रोग) दूर करनेमें भी उपयोगी है; यह उन्होंने अनगिनत रोगियोंपर सफलतापूर्वक उपचार कर अनुभव किया है।

२. अध्ययनशील और खोजी वृत्ति

वे अपने पास सदैव २ से ५ 'जिमी' (बिन्दुदाबमें प्रयुक्त होनेवाला लकड़ीका उपकरण) रखते हैं। इनका वे निरंतर उपयोग करते दिखाई देते हैं। वे इसके अभ्यासमें इतने तल्लीन हो जाते हैं कि आते-जाते, उठते-बैठते कोई भी वस्तु (उदा. खिडकीकी छड़, कंघी, फुट्टा) दिखाई देनेपर, अपने साथ खड़े व्यक्तिको बताते हैं कि कैसे इन वस्तुओंका उपयोग बिन्दुदाब हेतु कर सकते हैं। अपनी खोजी वृत्तिके कारण उन्होंने अबतक बिन्दुदाबकी अनेक सरल पद्धतियों तथा कुछ नए दाबबिन्दुओंकी खोज की है। वे राशियोंके अनुसार रोगीके स्वभावका अध्ययन कर, उसे दाबबिन्दु बताते हैं। वे बिन्दु दबाकर व्यक्तिकी राशि पहचाननेमें भी प्रवीण हैं।

३. श्री. महाजनके विषयमें उनके मित्र

श्री. अनिरुद्ध डुंबरेको हुए विशेष अनुभव

३ अ. श्री. महाजनद्वारा अपने कन्धेकी वेदनाका उपचार करनेपर रोगीके कन्धेकी वेदना भी दूर होना : 'अक्टूबर २०१४ में एक दिन सवेरे ८.४५ बजे

मेरे कन्धेमें अचानक वेदना होने लगी। तदुपरांत सवेरे ९ बजे कन्धेकी वेदना अपनेआप दूर हो गई। सवेरे १० बजे श्री. महाजन मेरे घर आए। उस समय मैंने उन्हें सवेरेकी घटना बताई। तब उन्होंने बताया कि उसी समय उनके कन्धेमें भी वेदना होने लगी थी और उन्हें लगा कि 'अनिरुद्धका कन्धा भी दुख रहा है।' उसी समय उन्होंने अपने कन्धेपर उपचार किया, जिससे ९ बजे वेदना दूर हो गई। इसमें आश्चर्यकी बात यह है कि मेरे कन्धेकी वेदना भी ९ बजे दूर हो गई थी। इसका अर्थ यह था कि जब सवेरे डॉ. महाजनने मडगांव में स्वयंपर उपचार किया, तब फोंडामें मुझपर उपचार हुआ और मेरा कष्ट घट गया। श्री. महाजनने बताया कि इससे यह स्पष्ट होता है कि 'रोगीकी आत्मीयता जितनी अधिक होगी, उसे उतना ही शीघ्र फल मिलता है'।

३ आ. 'आश्रममें जानेपर वहां सर्वप्रथम किस प्रकारके रोगीसे भेंट होगी', यह श्री. महाजनद्वारा पहले ही बता देना : उसी दिन मैं श्री. महाजन को अपने साथ रामनाथी, गोवा स्थित सनातन आश्रममें लाया। आश्रममें प्रवेश करनेके पहले उनके कन्धेमें वेदना होने लगी। उस समय उन्होंने मुझसे कहा कि लगता है आज आश्रममें हमें प्रथम कोई कन्धेका रोगी मिलेगा और वह महिला होगी। आश्रममें प्रवेश करनेपर ऐसा ही हुआ। मुझे अनेक बार यह अनुभव हुआ है कि श्री. महाजनको अधिकांशतः पहले ही पता चल जाता है कि उनके सामने कौन-सा रोगी आएगा। उन्हें यह कैसे समझमें आता है, यह खोजका विषय है।' - श्री. अनिरुद्ध डुंबरे, फोंडा, गोवा. (१२.११.२०१४)

४. श्री गजानन महाराजपर असीम श्रद्धा

शेगांवके श्री गजानन महाराजपर उनकी अपार श्रद्धा है। महाराज ही उनका घर चलाते हैं इसकी उन्हें बार-बार अनुभूति होती है। वे सदैव कहते हैं कि प्रत्येक संकटसे महाराज ही उन्हें बचाते हैं। उनकी बातोंमें बार-बार श्री महाराजके प्रति कृतज्ञता व्यक्त होती है। उनके घरके पास स्थित श्री गजानन महाराजके देवालयकी स्थापनामें उनका बहुत बड़ा योगदान है।'

- वैद्य मेघराज माधव पराडकर, गोवा.

ग्रन्थकी अनुक्रमणिका

१. बिन्दुदाब शास्त्रका संक्षिप्त परिचय	१३
२. बिन्दुदाब उपचार-पद्धतिकी विशेषताएं	१४
३. 'रिफ्लेक्सोलॉजी'में प्रयुक्त उपकरण	१५
४. 'रिफ्लेक्सोलॉजी'में महत्त्वपूर्ण बिन्दु	२०
५. शरीरपर स्थित महत्त्वपूर्ण बिन्दु	३२
६. बिन्दुदाब आरम्भ करनेके पहले ध्यान देने-योग्य बातें	३६
६ अ. बिन्दुदाब उपचार किसपर कर सकते हैं ?	३६
६ आ. बिन्दुदाब उपचार कब और कितनी बार करने चाहिए ?	३६
६ इ. बिन्दुदाबमें दबाव कैसे और कितना देना चाहिए ?	३६
६ ई. एक बिन्दु कितनी बार दबाना चाहिए ?	३६
६ उ. उपकरणसे दबाते समय क्या सावधानी बरतें ?	३६
६ ऊ. सभी, विशेषतः अनिष्ट शक्तियोंके तीव्र कष्टसे पीडित व्यक्ति नामजप करते हुए बिन्दुदाब उपचार करें !	३६
७. बारह राशियां और उनसे सम्बन्धित विकार	३७
८. सदैव निरोगी रहनेके लिए प्रतिदिन किए जानेवाले उपाय	३९
९. नियमित बिन्दुदाब उपचार करनेसे कष्ट घटनेके कुछ उदाहरण	४२
१०. उपसंहार	४४
卐 परिशिष्ट : दैनिक जीवनमें होनेवाले विकारोंकी (रोगोंकी) सूची	४५
卐 आपदाओंसे बचने हेतु साधना करना एवं भक्त बनना अपरिहार्य !	५३
卐 बिन्दुदाब उपचार-पद्धतिसे विविध रोगोंसे मुक्त हुए रोगी	५४
卐 बिन्दुदाब, मर्मचिकित्सा आदि उपचारोंके समय अनिष्ट शक्ति जनित पीडासे रक्षा हेतु ये आध्यात्मिक उपचार सदैव करें !	५६

लेखककी भूमिका

मेरे पिताजीको तीस वर्षकी आयुमें ही मधुमेह (डायबिटीज) हो गया था । इससे उनका स्वास्थ्य बिगड गया था । उस समय मैं केवल १३ वर्षका था । पिताजीकी दशा देखकर मैं अपने स्वास्थ्यके प्रति सावधान हो गया और रोगनिवारक उपाय खोजने लगा ।

शरीरका भार घटानेके लिए मैं 'डबल बार' और दण्ड-बैठकें लगाने लगा; परन्तु भार (वजन) और पेट नियन्त्रणमें नहीं आ रहा था । मैं नियमितरूपसे व्यायामशाला जाता तथा योगाभ्यास भी करता था । ४२ वर्षकी आयुतक मैं प्रतिदिन ३७ आसन करता था । आगे मुझे तीव्र कटिवेदना होने लगी और योगाभ्यास रोकना पडा ।

उसी समय मेरे चचेरे भाईने मुझे एक 'रोलर' (बिन्दुदाबके लिए प्रयुक्त होनेवाला लकडीके कंटीले बेलन जैसा उपकरण) और उसकी प्रयोगविधिका पत्र उपहारमें दिया । उसे पढकर मेरी उत्सुकता बढ गई । उस समय लगभग १ घण्टा रोलरसे उपचार करनेपर मुझे पेट हलका लगने लगा और कटिवेदना भी दूर हुई । उसी समयसे मुझमें बिन्दुदाबकी रुचि जागी और मैंने इस विषय का बहुत अध्ययन किया । मेरे मित्र श्री. रामकृष्ण खांडेपारकरने बिन्दुदाब शास्त्रका अध्ययन करनेके लिए मुझे सदैव प्रोत्साहित किया । पहले मैं आधा कि.मी. भी नहीं चल पाता था; परन्तु आज मैं बिना किसी नियमित अभ्यासके सहजतासे २५ कि.मी. भी चल सकता हूं ! आज मैं पूर्णतः स्वस्थ हूं और आयुके पांचवे दशकमें केवल ३-४ घण्टे सोनेपर भी (क्योंकि नियमित बिन्दुदाब करनेसे इतनी नींद पर्याप्त होती है ।) मुझमें लगातार १२ से १८ घण्टे काम करनेकी क्षमता है । यह सब बिन्दुदाबका ही चमत्कार है ।

जिस प्रकार बिन्दुदाबके नियमित अभ्याससे मैं स्वस्थ हूं, उसी प्रकार ८० वर्षीय मेरी मां श्रीमती रोहिणी चंद्रकांत महाजन भी पूर्णतः स्वस्थ हैं ।

卐

卐

उन्हें सभी बिन्दु कण्ठस्थ हो गए हैं। किसी विकारकी थोड़ी भी शंका होने पर वे तुरन्त स्वयंपर बिन्दुदाब उपचार कर विकार दूर कर देती हैं। मडगांव, गोवाके मेरे मित्र श्री. गुरुदास बोरकर, श्रीमती और श्री. सुरेश घोरपडे, श्री. श्रीपाद सुकेरकर व धारबांदोडा (गोवा)के मेरे चचेरे भाई श्री. संतोष महाजन भी मेरे समान बिन्दुदाब उपचार-पद्धतिके पक्के अनुयायी हैं।

बिन्दुदाबका गहन अध्ययन करते समय श्री गजानन महाराजकी कृपा से मुझे कुछ ऐसे नए बिन्दुओंका पता चला, जो प्रचलित ग्रन्थोंमें नहीं हैं। महाराजकी कृपासे मिले इस ज्ञानसे दूसरे भी लाभान्वित हों, इस उद्देश्यसे अच्छे वेतनकी चाकरी छोडकर मैं गोवा तथा गोवाके बाहर, विविध स्थानोंपर जाकर रोगियोंपर बिन्दुदाब उपचार कर रहा हूं। अब तक मैं सहस्रों रोगियोंकी सेवा कर चुका हूं और इसे अपना भाग्य समझता हूं।

लोगोंके आग्रहके कारण 'इस विषयपर एक ग्रन्थ लिखने' की मेरी इच्छा थी। श्री गजानन महाराजकी कृपासे यह ग्रन्थ पूरा हुआ। सनातन भारतीय संस्कृति संस्थाने इस ग्रन्थके प्रकाशनका सारा दायित्व लेकर एक सरल ग्रन्थ उपलब्ध कराया है; इसके लिए मैं संस्थाका ऋणी हूं।

अन्तमें इतना ही कहूंगा कि आगामी भीषण संकटकालका सामना करने हेतु अभीसे बिन्दुदाबका अभ्यास करें! आगामी संकटकालमें डॉक्टर, औषधियां आदि सहजतासे उपलब्ध नहीं होंगे। बिन्दुदाब करनेवाले ही बिना औषधियोंके स्वस्थ होंगे।

— श्री. विनायक चंद्रकांत महाजन (वर्ष २०१५)

卐

卐



अग्निसे रक्षाके विषयमें प्रायोगिक
मार्गदर्शन करनेवाला सनातनका ग्रन्थ

अग्निशमन प्रशिक्षण