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 **सनातन के ग्रन्थों की भारत की भाषाओं के अनुसार संख्या** 卐

मराठी ३४५, अंग्रेजी २०१, कन्नड १९९, हिन्दी १९७, गुजराती ७०, तेलुगु ५४, तमिल ४४, बांग्ला ३०, मलयालम २५, ओडिया २२, पंजाबी १३, नेपाली ३ एवं असमिया २

फरवरी २०२५ तक ३६६ ग्रन्थों की १३ भाषाओं में ९९ लाख १० सहस्र प्रतियां !

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 ।

उन्हें सभी बिन्दु कण्ठस्थ हो गए हैं । किसी विकारकी थोडी 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)

अग्निसे रक्षाके विषयमें प्रायोगिक
मार्गदर्शन करनेवाला सनातनका ग्रन्थ

अग्निशमन प्रशिक्षण