ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ
ಖಾಲಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯ

ಮನೋಗತ

'ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿನ ಸದ್ಯದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳ ತೊಂದರೆಯಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಾಗುವ ಬಹುತೇಕ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳ ಹಿಂದಿನ ಮೂಲ ಕಾರಣ 'ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳ ತೊಂದರೆ'ಯಾಗಿದೆ. ಈ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ತರದಲ್ಲಿನ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಲು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ತರದಲ್ಲಿನ ಉಪಾಯವನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. 'ಖಾಲಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯ'ವು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉಪಾಯವಾಗಿದೆ.

ಖಾಲಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಟೊಳ್ಳಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಟೊಳ್ಳಿನಲ್ಲಿ ಆಕಾಶತತ್ತ್ವವಿರುತ್ತದೆ. ಆಕಾಶತತ್ತ್ವದಿಂದಾಗಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉಪಾಯಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉಪಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯ ಮೇಲಿನ ತ್ರಾಸದಾಯಕ ಶಕ್ತಿಯ ಆವರಣ, ಹಾಗೆಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ತ್ರಾಸದಾಯಕ ಶಕ್ತಿಯು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿನ ಟೊಳ್ಳಿನಲ್ಲಿ ಸೆಳೆಯಲ್ಪಟ್ಟು ನಾಶಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಗಳ ಹಿಂದಿನ ಮೂಲ ಕಾರಣವನ್ನೇ ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗವೂ ಬೇಗನೇ ದೂರವಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯವು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಬಂಧನರಹಿತ ಉಪಾಯ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ. ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯವನ್ನು ಕೇವಲ ಉಪಾಯವೆಂದು ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸ, ಅಧ್ಯಯನ, ಪ್ರವಾಸ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಮಲಗುವಾಗಲೂ ಸುತ್ತಲೂ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ಉಪಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರೋಗಿಗೆ ಗ್ಲಾನಿ, ತೀವ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ನಾಮಜಪ, ಮಂತ್ರಜಪ ಇವುಗಳಂತಹ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂಬರುವ ಭೀಕರ ಆಪತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಔಷಧಿ ವನಸ್ಪತಿ ಸಿಗದಿದ್ದರೂ, ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿಯು ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನದ್ದಾಗಿದೆ. ದುಬಾರಿ ಔಷಧಗಳು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅಪರಿಮಿತ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದರ ತುಲನೆಯಲ್ಲಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ತಗಲುವ ಹಣ ನಗಣ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಗ್ರಂಥದ ಮೊದಲ ಖಂಡದಲ್ಲಿ (ಪ್ರಸ್ತುತ ಖಂಡದಲ್ಲಿ) ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಹೇಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯ ಮಾಡಲು ಶರೀರದಲ್ಲಿನ

ವಿವಿಧ ಸ್ಥಾನಗಳು, ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸಬೇಕು ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಯಾವುದೇ ಉಪಚಾರಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಆ ಉಪಚಾರದ ಮೇಲಿನ ಶ್ರದ್ಧೆ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಶ್ರದ್ಧೆ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಲು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯ ಮಾಡಿ ಲಾಭವಾಗಿರುವುದರ ಆಯ್ದ ಅನುಭೂತಿಗಳನ್ನೂ ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಸದ್ಯದ ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿನ ಮಾನವನಿಗೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕಿಂತ ವಿಜ್ಞಾನದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ವಿಶ್ವಾಸವಿದೆ. ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಸಂಶೋಧನಾತ್ಮಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನೂ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಓದಿ ವಿಜ್ಞಾನವಾದಿಗಳಿಗೂ ಈ ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿಯ ಮೇಲೆ ಶ್ರದ್ಧೆ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

'ಖಾಲಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯ' ಎಂಬ ಗ್ರಂಥದ ಎರಡನೆಯ ಖಂಡದಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳಿಗನುಸಾರ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಳತೆಯ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು, ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯ ಮಾಡುವ ವಿವಿಧ ಪದ್ಧತಿಗಳು, ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯದ ಫಲನಿಷ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನಾಮಜಪ ಮತ್ತು ಮುದ್ರೆ ಅಥವಾ ನ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

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

– ಡಾ. ಜಯಂತ ಬಾಳಾಜಿ ಆಠವಲೆ, ಸಂಕಲನಕಾರರು

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**

ಟಿಪ್ಪಣಿ ಪೃಥ್ವಿ, ಆಪ, ತೇಜ ಮುಂತಾದ ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳಿಗೆ 'ಪಂಚತತ್ತ್ವಗಳು' ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ 'ಮಹಾಭೂತ' ಮತ್ತು 'ತತ್ತ್ವ' ಎಂಬ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಸಮಾನ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

೧. ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿನ ಸದ್ಯದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆಗುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಗಳ ಹಿಂದಿನ ಮೂಲ ಕಾರಣವೆಂದರೆ 'ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು' ! ೨೨

೨. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ 'ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉಪಾಯ' ೨೨

೩. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉಪಾಯಗಳಲ್ಲಿನ 'ಖಾಲಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯ'ವು ಆಕಾಶತತ್ತ್ವದ ಸ್ತರದಲ್ಲಿನ ಉಪಾಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಆಕಾಶತತ್ತ್ವದ ಉಪಾಯವು ಪಂಚತತ್ತ್ವಗಳ ಉಪಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ೨೨

೪. ಖಾಲಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉಪಾಯವಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ೨೩

೫. ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯವು ಪಿರಮಿಡ್‌ನ ಉಪಾಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ! ೨೪

೬. ಖಾಲಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿವೇಚನೆ ೨೬

೬ ಅ. ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯು ಯಾವ ಅಳತೆಯದ್ದಾಗಿರಬೇಕು ? ೨೬

೬ ಆ. ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯು ಆದಷ್ಟು ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರಬೇಕು ! ೨೮

೬ ಇ. ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಟೊಳ್ಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವವಿದ್ದು 'ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಯಾವುದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ' ಎಂಬುದು ಗೌಣವಾಗಿದೆ ೨೯

೭. ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯ ಮಾಡಲು ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಸ್ಥಾನಗಳು ೩೦

೭ ಅ. ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಕುಂಡಲಿನಿಚಕ್ರಗಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯ ಮಾಡಬೇಕು ! ೩೦

೭ ಆ. ಶರೀರದ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಅವಯವಗಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯ ಮಾಡಬೇಕು ! ೩೧

೭ ಇ. ಶರೀರದದಲ್ಲಿನ ನವದ್ವಾರಗಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯ ಮಾಡಬೇಕು ! ೩೧

೮. ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಸ್ಥಾನಗಳಿಗನುಸಾರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯ ಮಾಡುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ೩೨

೮ ಅ. ಕುಂಡಲಿನಿಚಕ್ರಗಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ೩೩

೮ ಆ. ಒಂದು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಕುಂಡಲಿನಿಚಕ್ರದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಅವಯವದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಉಪಾಯ ಮಾಡುವುದು ೩೩

೮ ಇ. ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಿಂದ ರೋಗಪೀಡಿತ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಉಪಾಯ ಮಾಡುವುದು ೩೩

೮ ಈ. ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನವದ್ವಾರಗಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಉಪಾಯ ಮಾಡುವುದು ೩೩

೯. ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ನಾಮಜಪ, ಮುದ್ರೆ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಸ, ಹಾಗೆಯೇ ನ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವ ಸ್ಥಾನದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪರಿಚಯ ೩೩

೧೦. ಉಪಾಯಕ್ಕಾಗಿ ವಿವಿಧ ಆಕಾರದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸಬೇಕು ? ೩೬

೧೧. 'ಮಹರ್ಷಿ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ'ವು ಮಾಡಿದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯದ ಬಗೆಗಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರೀಕ್ಷಣೆ ೪೫

೧೨. ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯ ಮಾಡಿದುದರಿಂದ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಅನುಭೂತಿಗಳು ೬೨

೧೩. ದೇವಸ್ಥಾನ ಅಥವಾ ಸಂತರ ಆಶ್ರಮವೆಂದರೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಇದ್ದಂತೆಯೇ ! ೬೪

೧೪. ಉಪಾಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದರ ಮಹತ್ವ ೬೪

೧೫. ಮುಂಬರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಭೀಕರ ವಿಪತ್ತುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗಲು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಭಗವಂತನ ಭಕ್ತರಾಗುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ ! ೬೫

卐 'ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಖಾಲಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಉಪಾಯ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ?' ಗ್ರಂಥದ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ ೬೬

ಕರ್ಮಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ನಾಮದ ಮಹತ್ವ ಹೇಳುವ ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥ !

ನಾಮಜಪ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿ

- 卐 ನಾಮಜಪ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಏನು ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ ?
- 卐 ನಾಮಜಪ ಎಣಿಸಲು ಎಂತಹ ಮಣಿಗಳ ಮಾಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ?
- 卐 ವಿಚಾರ ಬರದೇ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ನಾಮಜಪವಾಗಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ?