

सामान्य विकारोंके लिए बिन्दुदाब उपचार

ज्वर, कोष्ठबद्धता आदि ८० से अधिक विकारोंके लिए उपयुक्त !

卐

भूमिका

卐

प्रत्येक व्यक्तिकी इच्छा रहती है कि वह सदैव स्वस्थ रहे एवं आनन्दमय जीवन जीए । परन्तु, आजकल निरोग जीवन जी पाना अति कठिन है । स्वास्थ्यमें थोडा-सा भी उतार-चढाव होनेपर, हम तुरन्त डॉक्टरके पास जाते हैं । इसकी अपेक्षा यदि हम अपने प्राचीन ऋषि-मुनियों द्वारा बताई गई 'बिन्दुदाब उपचार-पद्धति' अपनाएं, तो हमारा समय एवं धन बचनेके साथ-साथ व्याधिका समूल उपचार होनेमें सहायता मिलेगी । अधिकतर लोग जानते हैं कि 'बिन्दुदाब उपचार पद्धति चीनसे आई है ।' परन्तु, सच्चाई यह है कि इसका आविष्कार हिन्दुस्थानमें ही हुआ है । इस शास्त्रका परिचय, सनातनके ग्रन्थ 'शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कष्टोंके निवारण हेतु बिन्दुदाब' में दिया है ।

प्रस्तुत ग्रन्थमें शिरोवेदना, ज्वर आदि प्रायः होनेवाले ८० से अधिक रोगोंके उपचारके विषयमें मार्गदर्शन किया गया है । इसके अतिरिक्त, निरोग रहनेके लिए प्रतिदिन किन बिन्दुओंको दबाना चाहिए, यह भी इस ग्रन्थमें बताया गया है । आरम्भमें, बिन्दुदाब उपचारके विषयमें कुछ महत्वपूर्ण सूचनाएं दी गई हैं । इन सूचनाओंको समझकर बिन्दुदाब उपचार करना आवश्यक है ।

जीवनकी ८० प्रतिशत समस्याएं शारीरिक, मानसिक, पारिवारिक, आर्थिक होती हैं; जिनका मूल कारण आध्यात्मिक होता है । इन आध्यात्मिक कष्टोंमें भूत, पिशाच जैसी अनिष्ट शक्तियोंसे होनेवाले कष्ट प्रमुख हैं । अनिष्ट शक्तियां मनुष्यके शरीरमें अपना स्थान बनाती हैं । बिन्दुदाब उपचार पद्धतिमें उन्हीं स्थानोंपर प्रहार किया जाता है । इसलिए

卐

卐

इसका प्रतिशोध लेनेके लिए अनिष्ट शक्तियां उपचारकर्तापर सूक्ष्मरूपसे आक्रमण कर सकती हैं । भावपूर्ण प्रार्थना और एकाग्रतासे नामजप करते हुए बिन्दुदाब उपचार करना चाहिए ।

‘इस ग्रन्थका अध्ययन कर प्रत्येक व्यक्ति नित्यके रोगोंका उपचार बिन्दुदाब पद्धतिसे कर पाए और निरोग जीवन जी सके’, यह आरोग्यके देवता भगवान धन्वन्तरीसे प्रार्थना ! - संकलनकर्ता

अनुक्रमणिका

१. बिन्दुदाब उपचारकी प्रभावशीलता बढ़ाने लिए आवश्यक आध्यात्मिक गुण और अन्य घटक	१२
२. बिन्दुदाब उपचारके मूल तत्त्व	२०
३. दाबबिन्दुओंके प्रकार	२१
४. दाबबिन्दुओंके वर्णनसम्बन्धी सूचना	२३
५. बिन्दुदाब उपचारके विषयमें सूचना	२५
६. साधारण रोगोंके लिए दाबबिन्दु	३०
७. सिर और मस्तिष्क से सम्बन्धित विकारोंके लिए दाबबिन्दु	३३
८. सर्व प्रकारके नेत्रविकारोंके लिए दाबबिन्दु	३८
९. कर्णविकारोंके लिए दाबबिन्दु	४०
१०. नाकसे सम्बन्धित विकारोंके लिए दाबबिन्दु	४२
११. गलेसे सम्बन्धित विकारोंके लिए दाबबिन्दु	४७
१२. श्वसनतन्त्रसे सम्बन्धित विकारोंके लिए दाबबिन्दु	५०
१३. रक्तपरिसंचरणतन्त्रसे सम्बन्धित विकारोंके लिए दाबबिन्दु	५३
१४. मुख, मसूडे और दांत के सभी विकारोंके लिए दाबबिन्दु	५६

१५. पाचनतन्त्रसे सम्बन्धित विकारोंके लिए दाबबिन्दु	५९
१६. मूत्रप्रणालीसे सम्बन्धित विकारोंके लिए दाबबिन्दु	६७
१७. अस्थियां, जोड़ एवं स्नायु के विकारोंके लिए दाबबिन्दु	७२
१८. त्वचा और बालों से सम्बन्धित विकारोंके लिए दाबबिन्दु	७७
१९. स्त्रियोंके विकारोंके लिए दाबबिन्दु	७९
२०. संगणकपर बैठनेसे होनेवाली समस्याओंके लिए दाबबिन्दु	८०
२१. मानसिक तनावके लिए दाबबिन्दु	८४
२२. पुराने विकारपर बिन्दुदाब उपचार अधिक प्रभावी होने हेतु उपयुक्त दबाव बिन्दु	८६
२३. स्वास्थ्य अच्छा रखने हेतु उपयोगी दाबबिन्दु	८७
२४. असाध्य रोगोंपर बिन्दुदाब उपचारका प्रभाव	८८
२५. बिन्दुदाब उपचारसे कष्ट घटनेके कुछ अन्य उदाहरण	८८
२६. स्पर्शके माध्यमसे उपचार करनेपर पंचतत्त्वोंकी अनुभूति होना	८९
२७. 'साधना' स्वरूप बिन्दुदाबन करते समय सीखनेके मिले सूत्र	८९
❖ परात्पर गुरु डॉ. आठवलेजीका अभिनव अध्ययन : प्राणशक्ति प्रणालीमें अवरोधोंके कारण होनेवाले विकारोंपर उपचार	९२
❖ संकलनकर्ताओंका वैज्ञानिक दृष्टिकोण एवं अन्य जानकारी	९४

उचित नामजपद्वारा उन्नतिका मार्ग दिखानेवाला सनातनका ग्रन्थ !

नामजप कौनसा करें ?

- ❖ जनसामान्यके लिए 'ॐ'का जप कठिन क्यों ?
- ❖ साधनाके आरम्भमें कुलदेवताका नाम क्यों जपें ?