

ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ 'ಬಿಂದುಒತ್ತಡ'

卐 ————— ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥದ ಮನೋಗತ ————— 卐

ಸದ್ಯದ ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿನ ರಜ-ತಮಾತ್ಮಕ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಜನ್ಮತಾಳಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವವು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೋಗವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡೇ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. 'ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಲು 'ಅಲೋಪಥಿ', 'ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ' ಮುಂತಾದ ಆಧುನಿಕ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದದಂತಹ ಪಾರಂಪಾರಿಕ ಉಪಾಯ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ 'ಬಿಂದುಒತ್ತಡ' ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಯೇನಿದೆ ಎಂದು ಕೆಲವರಿಗೆ ಅನಿಸಬಹುದು. 'ಹಳೆಯದೇ ಹೊನ್ನು' ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆಗನುಸಾರ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾದ ನಮ್ಮ ಋಷಿಮುನಿಗಳು ಕಂಡುಹಿಡಿದ 'ಬಿಂದು ಒತ್ತಡ' ಎಂಬ ಅತೀಪ್ರಾಚೀನ ಉಪಾಯ ಪದ್ಧತಿಯು ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ; ಏಕೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರದ ಆಧಾರವಿದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಚೇತನಾಶಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರವಾಹಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಶರೀರದ ಮೇಲಿನ ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಿಂದುಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿ ಚೇತನಾಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿನ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಿ ರೋಗಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಜಯ ಸಾಧಿಸುವುದೇ ಈ 'ಬಿಂದುಒತ್ತಡ' ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿಯ ಸೂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಆಯಾಯ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಚೇತನವು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿ ಆಯಾ ಅವಯವಗಳ ಕ್ಷಮತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಈ ಪದ್ಧತಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಮೂಲಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ ಮತ್ತು ನಾವೇ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಉಪಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ 'ಬಿಂದುಒತ್ತಡ' ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಹಜ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಜೀವನ ದಲ್ಲಿ ಘಟಿಸುವ ಕೆಲವು ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಾಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಔಷಧಿ ಇವೆರಡೂ ಉಪಲಬ್ಧವಿರುವುದಿಲ್ಲ; ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಪದ್ಧತಿಯು ಹಿರಿಯ-ಕಿರಿಯರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಸಂಜೀವಿನಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

'ಬಿಂದುಒತ್ತಡ' ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಉಪಲಬ್ಧವಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗ್ರಂಥ ಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸದ್ಯದ ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು-ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿವೆ; ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೇ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸನಾತನವು ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ವಿಷಯದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತೊಂದರೆಗಳ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ

卐 ————— 卐

ನಿವಾರಣೆಯ ವಿಚಾರವನ್ನೂ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಲು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಧ್ಯಮ ಒತ್ತಡ ನೀಡಿ, ಮತ್ತೆಗಿನ ಒತ್ತಡ ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಸ್ವರ್ಶ ಮಾಡದೇ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ನಾಮಜಪ, ಧ್ಯಾನ ಮುಂತಾದ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ 'ಬಿಂದುಒತ್ತಡ' ಉಪಾಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ; ಇದು ಸನಾತನವು ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಗ್ರಂಥಗಳ ಅದ್ವಿತೀಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಉಪಾಯವೆಂದರೇನು, ಉಪಾಯದ ಮಹತ್ವ, ಉಪಾಯದಿಂದಾಗುವ ಲಾಭ, ಶರೀರದ ಮೇಲಿನ ಬಿಂದುಗಳ ಸ್ಥಳಗಳು, ಬಿಂದುಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ನೀಡುವ ಯೋಗ್ಯ ಪದ್ಧತಿ, ಉಪಾಯವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಸಲ ಮಾಡಬೇಕು, ಉಪಾಯವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಮಾಡಬಾರದು, ರೇಕಿಯಂಟಹ ಉಪಾಯ ಮತ್ತು ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಉಪಾಯಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಬಿಂದುಒತ್ತಡದಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಯಾವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ಷಮತೆ ಯಿರುವ ಸನಾತನದ ಸಾಧಕರು ಮಾಡಿದ 'ಸೂಕ್ಷ್ಮ-ಪರೀಕ್ಷಣೆಗಳು' ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಿಸಿದ 'ಸೂಕ್ಷ್ಮಜ್ಞಾನದ ಚಿತ್ರಗಳು' ಈ ಗ್ರಂಥದ ಇನ್ನೊಂದು ಅಪೂರ್ವ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು (ಚಪ್ಪಲಿ) ಧರಿಸದೇ ನಡೆದಾಡುವುದು, ಮೂಗು, ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಭರಣಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು, ಹಚ್ಚಿ (ಹಂಚಿಬಟ್ಟು) ಮುಂತಾದ ಹಿಂದೂಗಳ ಜೀವನಪದ್ಧತಿಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿರುವ ಆಚಾರಗಳಿಂದ ತಾನಾಗಿಯೇ ಬಿಂದುಒತ್ತಡವು ಹೇಗಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜ್ಞಾನದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮದ ಶ್ರೇಷ್ಠತ್ವವು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

'ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಮ್ಮ ಹಾಗೂ ಇತರರ ಜೀವನವನ್ನೂ ರೋಗಮುಕ್ತ ಮತ್ತು ಆನಂದಮಯಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರೇರಣೆಯು ಅತ್ಯಧಿಕ ಜನರಿಗೆ ಸಿಗಲಿ ಎಂದು ಶ್ರೀ ಗುರುಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ !
- ಸಂಕಲನಕಾರರು

ಟಿಪ್ಪಣಿ : ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಡೆ 'ಪ.ಪೂ. ಡಾಕ್ಟರ' ಎಂಬ ಉಲ್ಲೇಖವು ಬಂದಿದೆ, ಅದು ಗ್ರಂಥದ ಸಂಕಲನಕಾರರಾದ 'ಪರಾತ್ಪರ ಗುರು ಡಾ. ಜಯಂತ ಬಾಳಾಜಿ ಆರವಲೆ' ಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಇದೆ.

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

ಕೆಲವು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣ ಅಂಶಗಳನ್ನು ‘*’ ದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ

೧. ‘ಆನಂದಪ್ರಾಪ್ತಿ’ಯೇ ಮಾನವನ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ	೨೨
೨. ಮಾನವನ ದೇಹದ ಮಹತ್ವ	೨೨
೩. ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ	೨೨
೪. ‘ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಉಪಾಯ’ದ ಅರ್ಥ	೨೫
೫. ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಉಪಾಯ	೨೭
೬. ಇತಿಹಾಸ	೩೦
೭. ಚೇನೀ ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಪದ್ಧತಿ	೩೧
೮. ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಉಪಾಯದ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌರ್ವಾತ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳು	೩೪
* ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವೈದ್ಯಕೀಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಉಪಚಾರ ಪದ್ಧತಿ	೩೪
* ಬಿಂದುಒತ್ತಡದ ಪೌರ್ವಾತ್ಯ ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಮಹತ್ವ	೩೫
೯. ಚೇತನಾ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲಾಧಾರಿತ ಶಾಸ್ತ್ರ	೩೬
* ಚೇತನಾಶಕ್ತಿಯು ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಜೋಡಿಸುವ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ	೩೭
* ಚೇತನಾಶಕ್ತಿ ಸಿಗುವ ಮಾರ್ಗಗಳಿಗನುಸಾರ ಅದರ ವಿಧಗಳು :	
ಧನ ಮತ್ತು ಋಣ ಶಕ್ತಿ	೩೭
* ರೇಖಾವೃತ್ತಗಳು - ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಚೇತನಾಶಕ್ತಿ ಹರಿಯುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಮಾರ್ಗಗಳು	೩೮
* ಚೇತನಾಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರವಾಹವು ಶರೀರದ ಅವಯವಗಳಿಂದ ಹರಿಯುವ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ	೪೧
೧೦. ಶರೀರದ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡಬಿಂದುಗಳು	೪೩
* ಚೇತನಾಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಗಳು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿರುವುದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು	೪೩
* ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಮಾಡುವ ಬಿಂದುಗಳು	೪೫
೧೧. ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಉಪಾಯದ ತಾತ್ವಿಕ ವಿವೇಚನೆ	೪೬
* ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳಿಗೆ, ಅಂಗೈಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಹಿಂದಿನ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವವಿರುವುದರ ಕಾರಣಗಳು	೪೬

- * ಬಿಂದುಒತ್ತಡ - ಆಪತ್ಕಾಲಕ್ಕಾಗಿ ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ ೪೯
೧೨. ಉಪಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಸೂಚನೆಗಳು ೫೦
- * ಬಿಂದುಒತ್ತಡದ ದೈನಂದಿನ ಕೃತಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೂಚನೆಗಳು ೫೦
- * ಬಿಂದುವಿನ ಮೇಲೆ ಹಗುರ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯಮ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಹಾಕಬೇಕು ? ೫೨
- * ಬಿಂದುವಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕುವ ಪದ್ಧತಿ : ಸಾಮಾನ್ಯ ಪದ್ಧತಿ, ಕೇಂದ್ರತ್ಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಕೇಂದ್ರಗಾಮಿ ೫೩
- * ಅಯೋಗ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಬಿಂದುಒತ್ತಡದ ಉಪಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ ೫೭
೧೩. ಉಪಾಯ ಮಾಡುವಾಗ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವ ಅಂಶಗಳು ೬೦
- * ರೋಗಪರಿಣಿತ ಮತ್ತು ಉಪಾಯದ ಬಿಂದು ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ ೬೦
- * ರೋಗನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಕೆಲವೊಂದು ಬಿಂದುಗಳೇ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆ ೬೦
೧೪. ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗ, ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾರ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ಹಗುರವಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನೀಡಿ ಹಾಗೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸದೇ ಉಪಾಯ ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ೬೧
೧೫. ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಉಪಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ೬೨
- * ಉಪಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಉಪಾಯವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ? ೬೨
- * ವಯಸ್ಸಿಗನುಸಾರ ಉಪಾಯದ ಅವಧಿ ಮತ್ತು ಉಪಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಶರೀರದ ಸ್ಥಿತಿ ೬೫
೧೬. ಉಪಾಯದ ಯೋಗ್ಯ ಪರಿಣಾಮ ಸಿಗಲು ಉಪಯುಕ್ತ ಸೂಚನೆಗಳು ೬೬
೧೭. ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿಯ ಮಿತಿ ೬೯
೧೮. ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಉಪಾಯ ಮತ್ತು ಉಪಾಯಗಳ ಇತರ ಪದ್ಧತಿಗಳು : ಬಿಂದು ಒತ್ತಡ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ನಾಮಜಪ ಮಾಡುವುದು; ಸ್ಪರ್ಶರಹಿತ ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ರೇಕಿ; ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಮುದ್ರೆಗಳ ಉಪಾಯ ಮತ್ತು ಅಲೋಪಥಿ, ಯುನಾನಿ, ಬಿಂದುಒತ್ತಡ, ಮುದ್ರೆ, ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದ ೬೯
೧೯. ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿನ ಆಭರಣಗಳು, ವಸ್ತುಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೃತಿಯಿಂದ ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದೇ ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಉಪಾಯ ಸತತವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ೭೫
- ‡ ಭೀಕರ ಆಪತ್ತುಗಳಿಂದ ಬದುಕುಳಿಯಲು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ ! ೮೪