

ಸಹಜಯೋಗ ಅಂದರೆ ಏನು?

‘ಸಹಜ’ ಎಂದರೆ ‘ಸ್ವಭಾವಿಕ’ ಹಾಗೂ ‘ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಜನಿಸಿದ್ದು’ ಎಂಬ ಅರ್ಥವಿದೆ. ‘ಯೋಗ’ ಎಂದರೆ ‘ಮಿಲನ’ ಅಥವಾ ‘ಕೂಡುವಿಕೆ’ ಎಂದು. ನಮ್ಮೊಂದಿಗೇ ಹುಟ್ಟುವ ಶ್ರೀ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯು ಪರಮಾತ್ಮನ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾದ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ (ಪರಮ ಜೈತನ್ಯ) ಒಂದುಗೂಡುವಿಕೆಯೇ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ‘ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ‘ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ’ವನ್ನು ಸಹಜಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದು ಒಂದು ಜೀವಂತ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅವಸ್ಥೆಯ ಉನ್ನತಿಗಾಗಿ, ಒಂದು ಹೊಸ ಆಯಾಮವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯವು ಶ್ರೀಮಾತಾಜ ನಿರ್ಮಲಾದೇವಿಯವರ ಮೂಲಕ ೫^{ನೇ} ಮೇ ೧೯೭೦ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡು, ಸಹಜಯೋಗದ ಉದಯವಾಯಿತು.

ಈ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯ ಜಾಗೃತಿಯು ಯಾವುದೇ ಜಪ ತಪಗಳಿಲ್ಲದೆ ಶ್ರೀಮಾತಾಜ ನಿರ್ಮಲಾದೇವಿಯವರ ಕೃಪೆಯಿಂದ, ಶುದ್ಧ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಕೇಳಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ, ಬಹಳ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅವರಿಸಿರುವ ಪರಮಾತ್ಮನ ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿಯ ಅನುಭೂತಿಯು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತಣ್ಣನೆಯ ತರಂಗಗಳಂತೆ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಋಷಿಗಳು, ಮುನಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಂತರು ಇದನ್ನು ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯೆಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕಾರ್ಯವು ೧೬೦ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವರ್ಣ, ಜಾತಿ, ಧರ್ಮ, ಸಮಾಜ ಇತ್ಯಾದಿ ಯಾವುದೇ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳೇ ಇಲ್ಲದೇ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಮಾನವನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಕಸನದ ಅಂತಿಮ ಫಲವಾಗಿದೆ.

ಸಹಜಯೋಗದಿಂದ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಲಾಭ:

- ✓ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯ ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ, ಭೌತಿಕ ಅಸಮತೋಲನವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸರಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ರೋಗಗಳನ್ನು ಮೂಲದಲ್ಲಿಯೇ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು.
- ✓ ಒತ್ತಡ, ಉದ್ದೇಗ, ಭಯ ಮತ್ತು ಅಭದ್ರತೆಯು ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಜಖ್ಮಿಹೋಗುತ್ತದೆ.
- ✓ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರೇಮ ಹಾಗೂ ಕ್ಷಮೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದವರಾಗಿ, ಪರಿವಾರದ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಒಳ್ಳೆಯ, ಮಧುರವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ.
- ✓ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ರಚನಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- ✓ ನಮ್ಮ ಜೀತನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಹೊಸ ಆಯಾಮವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜೀತನಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ದುಷ್ಟಗಳನ್ನು ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಜಖ್ಮಿಹೋಗುತ್ತದೆ.
- ✓ ಸಮತೋಲನದ ಹಾಗೂ ಸಂತುಷ್ಟ ಜೀವನವು ನಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

- ಶಾಂತವಾದ ವಾತಾವರಣದ ಯಾವುದಾದರೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಸುಂದರವಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ಎಲ್ಲಾ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಜಖ್ಮಿ ಶ್ರೀ ಮಾತಾಜಿಯವರ ಚಿತ್ರಪಟವನ್ನು ನೋಡಿ. ತಮ್ಮ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಹೃದಯದ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ತೆರೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಚಿತ್ತವನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿಸಿ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಮತ್ತು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಹೀಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ...
 - ✓ ಶ್ರೀಮಾತಾಜ ದಯವಿಟ್ಟು ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸಿ.
 - ✓ ಶ್ರೀಮಾತಾಜ ದಯವಿಟ್ಟು ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ.
 - ✓ ಶ್ರೀಮಾತಾಜ ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೇಮ ಶಕ್ತಿಯ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು (ತಲೆಯ ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣನೆಯ ಜೈತನ್ಯದ ಅನುಭೂತಿ) ದಯಪಾಲಿಸಿ.
 - ✓ ಶ್ರೀಮಾತಾಜ ಕೃಪೆ ಮಾಡಿ, ನಮ್ಮ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ.

ಸಹಜಯೋಗ ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಸಹಜಕೃಷಿಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ದೂರವಾಣಿಯನ್ನು / ವೆಬ್ ಸೈಟ್‌ನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:

ಪ.ಪೂ ಶ್ರೀ ಮಾತಾಜ ನಿರ್ಮಲಾದೇವಿ ಸಹಜಯೋಗ ಟ್ರಸ್ಟ್
ಸಹಜಯೋಗ ಕೇಂದ್ರ: ಬೆಂಗಳೂರು

ದಿಲೀಪ್ ತೆಲಂಗ್: 98458 15900 ಜಯಪ್ರಕಾಶ್: 94488 55852 ನಾಗೇಶ್: 99029 12622
website: www.sahajayoga-blr.org; Email: telang.dilip@gmail.com

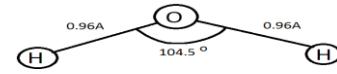
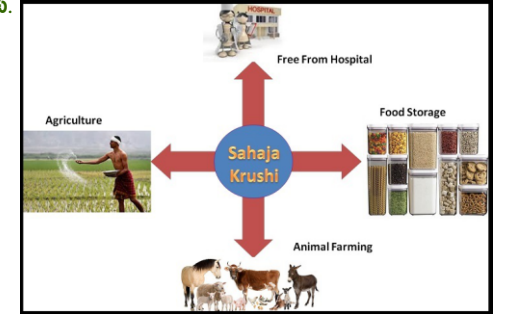
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಹಜಕೃಷಿ ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್:

ಜೈತನ್ಯ ಲಹರಿಯ ಪ್ರಭಾವ ಮನುಷ್ಯನ ಉತ್ಪಾದನ ಜೊತೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಂತ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ, ಕ್ರಮಶಃ ಭೂಮಿ, ನೀರು, ಗಿಡಮೂಲಕ ಮತ್ತು ವಾತಾವರಣದ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಇದನ್ನು ನಾವು ಸಹಜಕೃಷಿ, ತೋಟಗಾರಿಕೆ, ಪಶು ಪಾಲನೆ, ಜೀನುನೋಣ ಸಾಕಾಣಿಕೆ, ಕೋಶ ಸಾಕಾಣಿಕೆ, ಮೀನು ಸಾಕಾಣಿಕೆ, ಟಶ್ಯು ಕಲ್ಚರ್, ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯ, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಮಸಾಲೆ, ಔಷಧಿ, ಹೂವಿನ ಗದ್ದೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಪಡೆದು, ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಸರಳವಾಗಿರುವ ಈ ಸಹಜ ಕೃಷಿಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯವಸಾಯಗಾರರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ, ಇದಕ್ಕಾಗಿ....

- ೧) ಕೃಷಿಕನು ಸಹಜಯೋಗಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ದಿನನಿತ್ಯ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಜೈತನ್ಯ ಲಹರಿಯ ಹರಿಯುವಿಕೆಯ ಅನುಭವವಾಗಬೇಕು.
- ೨) ಶ್ರೀ ಮಾತಾಜಿಯವರ ಚಿತ್ರಪಟದ ಎದುರು, ನಾವು ಜತ್ತುವ ಜೀಜಗಳನ್ನು, ಬತ್ತ, ಹಣ್ಣು, ಹೂವು, ತರಕಾರಿ, ಧಾನ್ಯ, ಗುಲಾಬಿ ಗಿಡದ ಕಟ್ಟುಗ್, ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ಇದರ ಜೊತೆ, ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ ಮುಂಜಾನೆ/ಸಾಯಂಕಾಲ ಇಡಬೇಕು.
- ೩) ಮರುದಿನ ಜೈತನ್ಯಮಯವಾದ ನೀರನ್ನು ಗದ್ದೆಯ ಮೇಲೆ ಚಿಮುಕಿಸಿ, ಜೈತನ್ಯಮಯವಾದ ಜೀಜವನ್ನು ಜತ್ತುಬೇಕು. ಉಳಿದ ಜೈತನ್ಯಯುಕ್ತ ನೀರನ್ನು ಒಂದು ಹಳೆಯ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ತೂತು ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು, ಗದ್ದೆಗೆ ನೀರು ಬಿಡುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗದ್ದೆಗೆ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ೪) ಪ್ರತಿ ಸಲ ಜೀಜ ಜತ್ತುವಾಗ ಹೀಗೆ ಜೈತನ್ಯಮಯವಾದ ಜೀಜ ಹಾಗೂ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ೫) ಶಾಂತಭರೀ ದೇವಿ ಮತ್ತು ಋತುಂಭರಾ ದೇವಿ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ಫಸಲಿಗೆ ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಜೈತನ್ಯವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ೬) “ಶ್ರೀ ಮಾತಾಜ, ಈ ಗದ್ದೆ, ಇಳುವರಿ ಎಲ್ಲವೂ ನಿಮ್ಮದೇ, ಈ ಗದ್ದೆಯನ್ನು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿಸಿ..” ಎಂದು ಶ್ರೀ ಮಾತಾಜಿಯವರಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸಹಜಕೃಷಿಯಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭ:

- ೧) ಅಹಾರ ಧಾನ್ಯ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಏರಿಕೆ
- ೨) ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ
- ೩) ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯ / ಮೇವಿನ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ
- ೪) ಹೈನುಗಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ
- ೫) ಸಾವಯವ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ
- ೬) ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಂಡವಾಳವಿಲ್ಲದೆ ಅಧಿಕ ಲಾಭ
- ೭) ಸಹಜಕೃಷಿಯಿಂದ ರೈತರು ಶಾಂತಿ, ನೆಮ್ಮದಿ, ಆನಂದ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು.



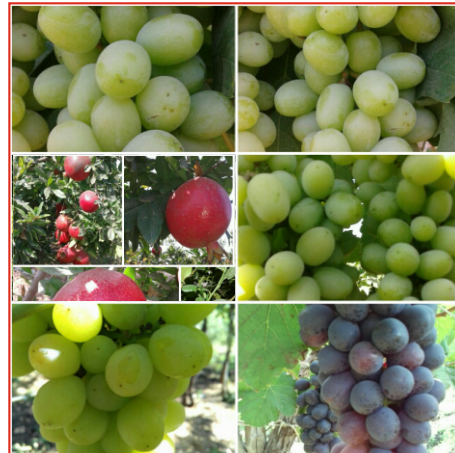
Water Bond Angle
Water molecule showing the OH bond length and the H-O bond angle

ಜೈತನ್ಯಮಯವಾದ ನೀರು 108.45°
ಸಾಧಾರಣ ನೀರು 104.5°

ಗುಣ	ಸಾಧಾರಣ ನೀರು	ಜೈತನ್ಯಮಯ ನೀರು
ಪರ್ಫಾರ್ಮೆನ್ಸ್ ಆಕ್ಸಿಡಬಿಲಿಟಿ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ/ಲೀ	6.3	5.9
ಓರ್ಬಿಡಿಟಿ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ/ಲೀ	1.8	0.7
ಕ್ರೋಮಾಟಿಟಿ	60	47
ಕಬ್ಬಿಣ(ಮಿಲಿ/ಲೀ)	0.69	0.18
ಆಮೋನಿಯಾ	0.9	0.6
ಪಿ.ಹೆಚ್	7.45	7.55
ಕ್ಯಾಲಸಿಮ್ (ಆಲ್ಕಾಲಿಟಿ)	2.4	2.3

- ❖ ಪರೀಕ್ಷೆ: ಜೈತನ್ಯಮಯಗೊಳಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಸಾಧಾರಣ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿದಾಗ ಅದರ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಆದ ಪ್ರಭಾವ (15ಮೀಟರ್ ನೀರನ್ನು 1.5ಲೀ ಸಾಧಾರಣ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿದಾಗ ಆದ ಪ್ರಭಾವ).
- ❖ ಜೈತನ್ಯದಿಂದಾಗಿ ನೀರಿನ ಗುಣಮಟ್ಟ, ಶುದ್ಧತೆ ಶೇಕಡ 10ರಿಂದ 70 ರಷ್ಟು ವೃದ್ಧಿಯಾಯಿತು.
- ❖ ಸಹಜಕೃಷಿಯು ಭಾರತೀಯ ಕೃಷಿ ಸಂಶೋಧನಾ ಪರಿಷತ್ತಿನ (ICAR) ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದಿದೆ.

**“ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸಾರೋಣ..
ಸಹಜ ಯೋಗ, ಸಹಜ ಕೃಷಿಯನ್ನು ಹರಡೋಣ..”**



**“ಸಹಜ ಕೃಷಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಪ್ರತಿ ಬಾಲಿ
ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಲಿ ಸಂತಸ ಬಾಲಿ ಬಾಲಿ”**

download Sahaja Krishi app:

www.sahajayoga.org.in | f : Sahaja Krishi Abhiyan



Sahaja Krishi

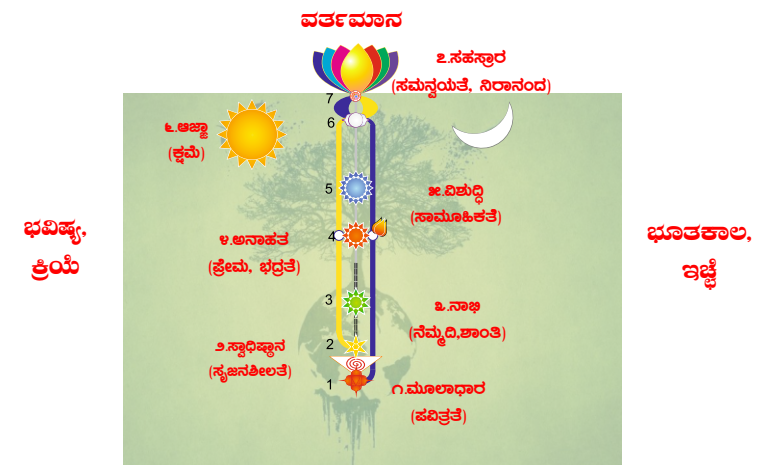
|| ಜೈ ಶ್ರೀ ಮಾತಾಜ ||

ಪ.ಪೂ.ಶ್ರೀ ಮಾತಾಜ ನಿರ್ಮಲಾದೇವಿಯವರ

ಸಹಜ ಯೋಗ ಇಂದಿನ ಮಹಾಯೋಗ



ಸಹಜ ಕೃಷಿ ಅಭಿಯಾನ



ಪ್ರವೇಶ ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಚಿತ