सहज कृषि की तकनीक

राष्ट्रीय सहज कृषि मिशन, सहज योग राष्ट्रीय ट्रस्ट, नई दिल्ली

श्री माता जी के आशीर्वाद और मार्गदर्शन से, सहज कृषि तकनीक का मानकीकरण, कई सहज योगी विशेषज्ञों द्वारा उनके कृषि फसलों, पेड़ों की फसलों, पालतू जानवरों और मधुमक्खी पालन पर हुए उनके प्रयोगों के दौरान हुआ है। यह तकनीक किसानों, अधिकारियों, कृषि वैज्ञानिकों, बागवानी, वानिकी, मछली पालन, मधुमक्खी पालन हेतु इस्तेमाल के लिए तैयार की गई हैं। आगे यह तकनीक सरल तरह से बना कर चित्रों सहित परिवार के रसोई उद्यान में भी प्रयोग की जा सकती हैं। हम घर में इस्तेमाल होने वाले पेयजल की गुणवत्ता को भी बेहतर कर सकते है साथ ही साथ नदियों, नहरों और झीलों इत्यादि के जल की भी।

चित्र संख्या 1. श्री माताजी निर्मला देवी

चित्र संख्या 2. कृषि की देवी, श्री शाकम्बरी देवी

सहज कृषि करने से पहले दिशा निर्देश

* श्री माताजी के फोटो को सम्मानपूर्वक रखें और व्यवहार करें।

* प्रतिदिन दो बार घर पर सहज योग ध्यान नियमित करें।

*साप्ताहिक ध्यान के कार्यक्रम में, सहज योग ध्यान केंद्र पर या ऑनलाइन, नियमित भाग लें।

* जल क्रिया प्रतिदिन एक या दो बार नियमित अवश्य करें।

* घर पर चैतन्यित जल का प्रयोग करें।

* सहज योग के प्रचार प्रसार के लिए टीम की गतिविधि में भाग लें।

* सहज कृषि के अभ्यास प्रयोग होने वाले आवश्यक सामान तैयार रखें।

चित्र संख्या 3. सहज योग ध्यान केंद्र पर साप्ताहिक ध्यान में शामिल होना जरूरी है।

सहज कृषि करने हेतु आवश्यक सामान

1. श्री माताजी का फोटो

2. लाल सूती वस्त्र

3. मोमबत्ती

4. गुलाब जल

5. कुमकुम

6. फोटो साफ करने के लिए रुई या साफ वस्त्र

7. पांच नारियल

8. एक बर्तन बीज/कंद रखने के लिए

9. एक बर्तन या बाल्टी जल रखने के लिए

10. खेत में बोई जाने वाली फसल के थोड़ी मात्रा में बीज या कंद

बीजों और जल को घर या खेत पर चैतन्यित करना

पूरा सहयोगी परिवार या परिवार के वह सदस्य जो नियमित सहज योग ध्यान करते हैं, पड़ोस में रहने वाले अन्य सहज योगी, सहज योगियों एवं आसपास के स्थानों के सहज योगियों को भी उसके घर ध्यान के कार्यक्रम में सम्मिलित होना चाहिए। बीज बोने से एक या दो दिन पहले यह ध्यान का कार्यक्रम करना चाहिए। सामूहिक ध्यान आरंभ करने से पूर्व, पांच नारियल जिन पर स्वास्तिक बना हो तैयार करें और श्री माताजी के फोटो के सामने रख दें। कुछ बीज (100 से 500 ग्राम) या फसलों के कंद एक बर्तन में रखें और उस बर्तन को श्री माता जी के फोटो के सामने रख दें। इसके अलावा एक बर्तन या बाल्टी भर के पानी पूरी तरह ढक कर वहां पर रख दें। फोटो के सामने उस मौसम के कुछ फूल भी अर्पित करें। फोटो को गुलाब जल से साफ करने के उपरांत वहां एक मोमबत्ती जला दें।

सामूहिकता में सब श्री माताजी से सविनय प्रार्थना करें कि वे उन्हें संतुलन प्रदान करें। श्री माताजी की अनुमति लेने के उपरांत, सामूहिक बंधन लें। तीन महा मंत्र और तत्पश्चात श्रीगणेश साक्षात का मंत्र बोलें। फिर कुछ समय ध्यान करें। आपने पूर्ण चित्त को सहस्त्रार पर रखकर सामूहिकता और किसानों को यह प्रार्थना करनी है-

"परम पूज्य श्री माताजी हम सविनय आपके कमल चरणों में यह प्रार्थना करते हैं कि आपके दिव्य चरणों में रखे हुए यह बीज, चारा, उर्वरक, खाद, रोपण सामग्री, जल आपके दिव्य प्रेम से चैतन्यित हो जाएं।"

किसानों को श्री गणेश अथर्वशीष बोलना है और अंत में श्री शाकुंभरी साक्षात का मंत्र बोलना है। तत्पश्चात सामूहिक बंधन लें, श्री माताजी का उनके आशीर्वादों के लिए धन्यवाद करें और उनके फोटो के आगे झुककर प्रणाम करें। बीजों से भरे बर्तन, जल और नारियलों को पूरी रात फोटो के आगे चैतन्यित होने के लिए रखा रहने दें (चित्र संख्या 4 एवं 5)। ध्यान समाप्त होने के पश्चात सभी को मिठाई वितरित करें।

चित्र संख्या 4. फोटो के सामने बीज और जल से भरे बर्तन रखना

चित्र संख्या 5. फोटो के सामने पांच नारियल युक्त बर्तन रखना

अगर आपने घर में बीज और जल को चैतन्यित नहीं किया है तो चित्र संख्या छह के अनुसार खेत में भी यह प्रक्रिया की जा सकती है।

चित्र संख्या 6. बीजों और जल को खेत में चैयन्यित करना

अगले दिन सारे बीज एकत्रित करके बाकी बचे बीजों में मिला दें जो खेत में बोए जाएंगे। इसी प्रकार चैतन्यित जल को मटके से लेकर बाल्टी वाले जल में मिला दें। आप सभी किसान सामूहिक रूप से बंधन लें, खेत को चैतन्य दें (चित्र संख्या 7)

1. तीन महामंत्र ले

2. श्री गणेश साक्षात मंत्र लें

3. श्री गणेश अथर्वशीर्ष बोलें

4. श्री शाकंभरी देवी साक्षात मंत्र लें।

श्री गणेश से खेत को शुद्ध करने की प्रार्थना करें। श्री शाकुंभरी देवी से प्रार्थना करें कि खेत में फसल अच्छी हो।

नारियलओं को 45 सेंटीमीटर गहरे गड्ढे में रखें। खेत के हर कोने में एक एक नारियल गड्ढे में रखा जाएगा और एक नारियल खेत के बीच में (चित्र संख्या 8) नारियल की आंख ऊपर हो ऐसे रखें और श्री गणेश साक्षात का मंत्र लेते हुए गड्ढे को मिट्टी से ढक दें। ध्यान और और पूरे खेत को चैतन्य करने का कार्य परिवार द्वारा किए जा सकता हैं, अगर परिवार में 4 से 5 सदस्य हैं और वे नियमित ध्यान करते हैं।

चित्र संख्या 7. बीज बोने से पूर्व सहज योगियों द्वारा खेत को चैतन्यित करना

चित्र संख्या 8. खेत में पांच गड्ढों में एक-एक करके नारियल रखना।

बीज बोना और खेत की सिंचाई करना

चैतन्यित बीज और कंद खेत में बोए जाएंगे। यह खेत का कार्य स्वयं किसान या उसके मजदूर कर सकते हैं। बीज बोने के पश्चात खेत की सिंचाई की जाती है फसल की आवश्यकता अनुसार। पूरे खेत में बाल्टी से चैतन्यित जल का छिड़काव करें और इस दौरान श्री गणेश साक्षात् का मंत्र बोलते जाएं। बीज के अंकुरित होने के पश्चात और कंद के प्रस्फुटित होने के बाद, फसल उगने के दौरान, खेत कि कई बार सिंचाई करें। (4 से 10 बार)। हर सिंचाई के बाद हम चैतन्यित जल का खेत में छिड़काव करते हैं श्री गणेश साक्षात मंत्र और श्री शाकंभरी साक्षात का मंत्र लेते हुए, यह प्रार्थना करते हुए कि खेत में पवित्रता फैले और फसल में बढ़ोतरी हो और उसकी गुणवत्ता भी बड़े।

श्री माताजी का एक फोटो लॉकेट में लैमिनेट करा कर पानी के स्रोत जैसे ट्यूबवेल के अंदर, एक तार से बांधकर टांगना चाहिए (चित्र संख्या 14)

चित्र संख्या 9. फसल के मौसम के दौरान चैतन्यित जल का दस बार छिड़काव करें।

चित्र संख्या 10. फसल के उगने के दौरान परिवार द्वारा फसल को चैतन्य देना चाहिए।

चित्र संख्या 11. बीज बनने के दौरान चैतन्य करने की प्रक्रिया

चित्र संख्या 12: कंद से उगे पौधे को चैतन्य देना

चित्र संख्या 13: खेत में लगाए हुए शीशे के फ्रेम में श्री माताजी का नाम पत्र लगा हुआ फोटो लगाना।

चित्र संख्या 14: श्री माताजी का फोटो लॉकेट में लगा हुआ।

सब्जी का बाग़ / शाकवाटिका / किचन गार्डन को चैतन्यत करना

किचन गार्डन में भी वही ध्यान, बीज और कंद, जल और खेत को चैतन्यित करना, तकनीक इस्तेमाल की जाती हैं पैदावार की गुणवत्ता को बढ़ाने के लिए (चित्र संख्या 15) अगर किचन गार्डन की जगह छोटी है तो (चित्र संख्या 16) वहां पर चैतन्यित नारियल रखने की कोई आवश्यकता नहीं है।

(चित्र संख्या 13) श्री माताजी का नाम पत्र लगा हुआ फोटो शीशे के फ्रेम में लगाकर किचन गार्डन में लगाया जा सकता है।

चित्र संख्या 15: घर में रसोई उद्यान में सब्जियां उगाना

चित्र संख्या 16: घर में छोटा रसोई उद्यान

जंगली जानवरों से फसल को बचाना

यहां कई प्रकार के जंगली जानवर हैं जैसे जंगली सूअर नीलगाय हिरण और बंदर इत्यादि जो फसल को खा जाते हैं नुकसान पहुंचाते हैं।

(चित्र संख्या 17,18) महीने में एक बार खेत की सीमाओं पर बाल्टी से चैतन्यित जल का छिड़काव करें।

यानी मौसम में 4 से 10 बार। (चित्र संख्या 13) श्री माताजी का नाम पत्र लगा हुआ फोटो शीशे के फ्रेम में लगाकर रसोई उद्यान में लगाया जा सकता है।

चित्र संख्या 17: बंदर फसल को क्षति पहुंचाते हुए।

चित्र संख्या 18: सूअर फसल को क्षति पहुंचाते हुए।

फसल की फोटो खींचना

सहज योग ध्यान द्वारा फसल की गुणवत्ता और पैदावार पर चैतन्य के प्रभाव पर प्रकाश डालने के लिए, एक ही प्रकार की फसल की बढ़ने की अलग-अलग अवस्था में, चैतन्यित किए गए खेतों और चैतन्य विहीन खेतों के फोटो लीजिए, अगर संभव हो।

विकासशील किसान स्थानीय विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों के मार्गदर्शन में फसल उत्पादन के आंकड़े ले सकते हैं।

औद्यानिकी और वानिकी फसल को चैतन्यित करना

औद्यानिकी और वानिकी को चेतन्यित करने की तकनीक का मुख्य सिद्धांत (चित्र संख्या 19), (चित्र संख्या 20) कृषि फसल के सिद्धांत जैसा ही रहता है। पेड़ों पर चैतन्य के प्रभाव की उपचार प्रक्रिया, कृषि फसल प्रक्रिया के अनुसार की जाती है और कृषि परीक्षण स्थानीय औद्योनिकी और वानिकी के वैज्ञानिकों और विशेषज्ञों के दिशा निर्देश अनुसार किए जाते हैं।

श्री माताजी का एक फोटो शीशे के फ्रेम में लगा हुआ, बागान/ पौधशाला में स्थापित कर देना चाहिए।

चित्र संख्या 19: हिमाचल प्रदेश में सेब की फसल

चित्र संख्या 20: ध्रुवीय वृक्षारोपण लकड़ी/ कागज के उत्पादन के लिए

जानवरों को चैतन्यित करना

दूध देने वाले जानवरों और घोड़े को चैतन्यित जल और चैतन्यित मैदानों में उगाया गया चारा/खुराक/घास दिया जाता है।(चित्र संख्या 21)

थोड़ी मात्रा में चारे और जल को बर्तन में रख कर श्री माताजी के फोटो के सामने रात भर चैतन्यित होने के लिए रखा जाता है। तत्पश्चात इस चैतन्यित चारे और जल को बड़ी मात्रा में रखे चारे और जल में मिला दिया जाता है और जानवरों को खिलाया जाता है। इसी प्रकार मुर्गी पालन फार्म में भी मुर्गों को चैतन्यित जल और दाना खिलाया जाता है। (चित्र संख्या 22) पालतू कुत्ते, बिल्लियों और चिड़ियों के स्वास्थ्य और उत्पादकता पर चैतन्यित जल, चारे और आहार के प्रभाव को परीक्षण हेतु स्थानीय विश्वविद्यालयों के जानवरों के डॉक्टर और विशेषज्ञों द्वारा नापा जाता है।

चित्र संख्या 21: दूध देने वाले जानवरों को चैतन्यित चारा दिया जाता है

चित्र संख्या 22: मुर्गियों को बेहतर अंडे के उत्पादन के लिए चैतन्यित जल और आहार दिया जाता है।

मछली पालन

मछली को दिए जाने वाली खुराक और जल को बाल्टी में श्री माताजी के फोटो के आगे चैतन्यित करने के लिए रख दें। मछलियों के अच्छे स्वास्थ्य और अच्छी उत्पादकता के लिए सामूहिक प्रार्थना करें। मछलियों की चैतन्यित खुराक को जल सहित तलाब में डाल दें।

(चित्र संख्या 23) श्री माताजी का नाम पत्र लगा हुआ फोटो शीशे के फ्रेम में लगाकर तालाब के पास लगाएं (चित्र संख्या 13) सामूहिकता में तालाब को चैतन्य दें। समय-समय पर उसमें चेतन्यित जल डालें।

चित्र संख्या 23 : कृत्रिम तालाबों में मछली उत्पादन

चित्र संख्या 24: विक्रय के लिए तैयार मछलियां

केंचुआ खाद/गोबर फार्म/खाद बनाना

श्री माताजी के फोटो के सामने थोड़ी देर ध्यान करें और जल तथा केंचुएं को चेतन्यित करने के लिए रात भर के लिए रखें। सुबह इनको बड़ी मात्रा में रखे बाकी जल और केंचुओं में मिला दें और केंचुआ खाद, गोबर फार्म में जैविक खाद इत्यादि के अधिक उत्पादन के लिए प्रयोग करें। श्री माताजी का नाम पत्र लगा हुआ फोटो शीशे के फ्रेम में लगा कर स्थल पर लगाएं (चित्र संख्या 25 से 27)

चित्र संख्या 25: केंचुआ खाद का उत्पादन

चित्र संख्या 26: केंचुआ द्वारा खाद का निर्माण

चित्र संख्या 27: केंचुआ खाद प्रयोग के लिए तैयार

मधुमक्खी पालन

कुछ देर ध्यान करें और श्री माताजी के फोटो के सामने जल और आहार को चेतन्यित होने के लिए रख दें। मधुमक्खियों को शहद के अच्छे उत्पादन के लिए चेतन्यित आहार और जल दें। श्री माताजी का नाम पत्र लगा हुआ फोटो शीशे के फ्रेम में लगा कर मधुमक्खियों के लकड़ी के डब्बे के पास लगाएं (चित्र संख्या 13) बार-बार लकड़ी के डब्बे में बंद मधुमक्खियों को चैतन्य दें।

चित्र संख्या 28: जंगल में लकड़ी के डिब्बों में मधुमक्खियों का पालन

चित्र संख्या 29: डब्बे में बंद मधुमक्खियां

विशेषज्ञ:

श्री जी. डी. पारेख (ई मेल : gdpareek@yahoo.com, फोन: 9828451514)

प्रोफेसर वीरेंद्र सिंह (ई मेल: virendrasingh1961@yahoo.com,फोन: 7018420112)