गांवों में सहज योग एवं सहज कृषि जन जागरण कार्यक्रम हेतु दिशा निर्देश

1. आवश्यक सामग्री – पोर्टबल माईक, स्टैडी, श्रीमाताजी फोटो, सहज योग एक साहित्य/फलेक्स, डायरी, प्रसाद के लिए गुड, चना
2. टीम – 3–4 सहज योगी एवं सहजयोगिनी जरूरी
3. कार्यक्रम – एक से डेढ घंटा
4. वाहन की व्यवस्था जिला सेन्टर या सहजी द्वारा व्यवस्था, आवश्यक सामग्री की व्यवस्था पूर्व में सुनिश्चित करे।
5. गांव में प्रवेश करने पर गांव के प्रभावशाली व्यक्ति जैसे सरपंच टीचर से सम्पर्क कर गांव में आने का उद्वेश्य बताएँ तथा सहज योग कार्यक्रम के क्रियान्वयन हेतु उपयुक्त स्थान का चयन करे व व्यवस्था सुनिश्चित करे, स्थान का चयन करते समय ध्यान रखें कि स्थानीय सरकारी भवन, पंचायत, स्कुल, चोपाल का चयन करें, किसी अमुक व्यक्ति के निवास का उपयोग ना करे।
6. इसके बाद उपरोक्त सहजी टीम गांव का भ्रमण करें माईक द्वारा ग्राम वासियों को आने का उद्वेश्य बताते हुए सहज योग एवं सहज कृषि के पेम्पलेटस वितरण करें तथा संदेश दे (खुशखबरी..... आपके गांव में सहजयोग ध्यान का कार्यक्रम समय बजे, स्थान पर आयोजित किया जा रहा है, ग्रामवासीायो से निवेदन है कि समय पर पधार कर कुण्डालिनी जागरण कर अपना अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करे तथा चैतन्य लहरियों का कृषि एवं पशुपालन में उपयोग कर अच्छा उत्पादन प्राप्त करें। यह कार्यक्रम पूर्णतया निशुल्क है। गांव में भ्रमण करते समय चैतन्यमय जल से भरी बोतल में छेद करके छिडके जावे ताकि चैतन्य लहरियों बहाव फेल सके।
7. तत्पश्चात कार्यक्रम आयोजन सिल पर बैठने की व्यवस्था स्टेडी/फोटो लगाना, बीज व पानी के सैम्पल, तकनीकि साहित्य इत्यादिको व्यवस्थित करे। अच्छा वातावरण बनाने हेतु गणेश भजन लगाये।
8. आत्मसाक्षत्कार देते समय सर्वप्रथम मॉ के बारे में संक्षिप्त जानकारी, नाडी चक्रो की जानकारी, सन्तुलन प्रक्रिया 15–20 मिनट में समझाए (पृथ्वी पर दोनो आथ रखकर ईडा पिगला, सफाई, गणेश तत्व, फिर दोनों हाथ हृदय लेवल रखते हुए आत्मसाक्षतकार, योग, करूणा, प्रेम एवं कुण्डलनी शक्ति जाग्रति हेतु प्रार्थना, आवश्यकतानुसार ध्यान प्रक्रिया अपनाए।

9. सहज योग के बाद सहज कृषि तकनीक के लिए सर्वप्रथम बीज, पानी के सैम्पल ग्रामवासीयों को बतलाते हुए श्री माताजी चरणों में रखें, दुसरें कंट्रोल (बिना चैतन्य) के दूर प्लास्टिक थेली में लपेटकर अलग रखें। साधारण तरीके से ग्रामवासीयों को सहज कृषि तकनीक समझाये बाद में मॉ के समक्ष रखें बीज व पानी के सैम्पल में चैतन्य प्रवाह के अनुभव के बारे में ग्राम वासियों से पूछे साथ में कंट्रोल बीज पानी के बारे में किसानों के अनुभव जानकर दोनों सैम्पल में अन्तर को समझाए कि किस प्रकार इस चैतन्य जल, बीज का उपयोग कृषि, बागवानी, पशु पालन इत्यादि में किया जाना है कि जानकारी 15–20 मिनट में दी जाए। कृषको को सफल कहानी फोटो दिखई जाए। कृषकों को सहज कृषि तकनीक बतलाए सर्वप्रथम श्री माताजी के फोटो के समक्ष बीज, (अनाज, दलहन, तिलहन, फल, फुल, सब्जी, पौध, कटिंग अन्य जीवन सामग्री) एवं एक बाल्टी पानी प्रातः/साय 24 घंटे रखकर चैतन्यित करे, प्रार्थना करे कि श्री माताजी आपके समक्ष बीज व पानी को चैतन्यमय कर दीजिए, अपने प्यार की शक्ति भर दीजिए, दूसरे दिन चैतन्यमय जल को खेत के चारों ओर छिडके, पानी की होद, कुएं इत्यादि में डाले। पलेवा के समय पानी चैतन्यमय मटके में भरकर घोरे पर रखें मटके में छोटा छेद करके जल प्रवाहित करें बुवाई से पूर्व खेत की नकारात्मकता खत्म करने के लिए चोकोर खेत में चारों ओर तथा टेडे मेडे खेत में बीचो बीच एक से डेढ फुट का खड्डा खोदकर पानी के नारियल में स्वास्थिक बनाकर सर्वपथम भूमि पूजन (जल फुल, रोली) डालकर भूमिमंत, गणेशमंत्र ले, गणेश अथर्वशीर्ष बोलते हुए नारियल स्थापित करे। पानी व फसल को दोनों हाथ आगे करते हुए चैतन्यमय प्रवाहित करे, शाकम्बरी देवी मत्रं ले। श्री माताजी आप साक्षात हरियाली एवं वन की देवी है कृप्या बीज, पानी, फसल को चैतन्य से आशीर्वादित कर दीजिए यह खेत, फसल आपकी है। आप ही कर्ता है, आप ही भोक्ता है, कृप्या मेरी खेती अच्छी कर दीजिए, पशुपालन व बागवानी में चैतन्य जल का उपयोग करके अच्छा लाभ ले सकते है।
10. घर पर ध्यान कैसे किया जाए समझाएं साहित्य वितरण करे।
11. फोलोअप कार्यक्रम की जानकारी दी जाए, मिटिंग में आए कृषको की सूची मे मोबाईल नम्बर नोट किए जाए।
12. ग्रामीण सहज सेंटर बनाने का अनुरोध व अन्य सुझाव लिए जाए। गुड चने के साथ वितरण किया जाए।