विपश्यना
विशोधन विन्यास

VIPASSANA
RESEARCH INSTITUTE

VIPASSANA RESEARCH INSTITUTE
Pariyatti Bhawan, Global Vipassana Pagoda Campus, Next To Essel World, Gorai Village, Borivali (west), Mumbai - 400091, Maharashtra, India.
Tel. : 22 5042 7565/ 7569, E-mail : Mumbai@vridhamma.org, Website : Www.vridhamma.org

दिनांक : २८.०९.२०२६

प्रति,

१. प्रधान सचिव
शिक्षण व क्रीडा विभाग
मंत्रालय महाराष्ट्र राज्य,
मुंबई – ४०००३२

२. शिक्षण आयुक्त शिक्षण
शिक्षण आयुक्तालय, महाराष्ट्र राज्य,
मध्यवर्ती इमारत, डॉ. ॲनि बेझंट रोड,
पुणे – ४११००१

३. संचालक
महाराष्ट्र राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद,
पुणे, महाराष्ट्र.

विषय: मित्र उपक्रमांतर्गत आनापान साधनेचे तीन तासांचे प्रशिक्षण शिक्षण परिषदेत आयोजित करण्याबाबत.

संदर्भ: १. आमचे पत्र दिनांक ४ फेब्रुवारी २०२६
२. कक्ष अधिकारी, महाराष्ट्र शासन यांचे क्रमांक संकीर्ण-२०२६/प्र.क्र. ७८/एस.डी. ४ दिनांक ८ मे २०२६
३. राशैसंप्रपम/कला व क्रीडा /मित्र उपक्रम प्रशिक्षण/सन 2026-27/ दिनांक २९ मे २०२६.

महोदय,

संदर्भाधीन पत्रान्वये मित्र उपक्रमांतर्गत आनापान साधनेचे तीन तासांचे प्रशिक्षण शिक्षण परिषदेत शिक्षकांना देण्यासाठी सूचना देण्यात आल्या आहेत. शिक्षण परिषदेत हे प्रशिक्षण केंद्र प्रमुखांमार्फत देण्यात येणार असल्याने प्रथम जिल्हा स्तरावरील प्राचार्य डायट व शिक्षण अधिकारी यांच्या सहकार्याने केंद्र प्रमुखांचे तीन तासांचे प्रशिक्षण आयोजित करण्यात आले. या प्रशिक्षणात खालील प्रमाणे सत्र होती.

सत्र १ प्रास्ताविक व स्वागत
सत्र २ आनापान साधनेचा अभ्यास
सत्र ३ आयुक्त शिक्षण यांचे ८ ऑगस्ट २०१९ चे सामूहिक वाचन.
सत्र ४ विपश्यना शिबिरात सहभागी होण्याबाबत माहिती
सत्र ५ प्रश्न उत्तरे

TURST REG. NO. E-10328, (BOM). Reg. Office : Green House, Second Floor, Green Street, Fort, Mumbai - 400 023.
Phones : (022) 2266 4039 • 2266 5926

VIPASSANA RESEARCH INSTITUTE
Pariyatti Bhawan, Global Vipassana Pagoda Campus, Next To Essel World, Gorai Village, Borivali (west), Mumbai - 400091, Maharashtra, India.
Tel. : 22 5042 7565/ 7569, E-mail : Mumbai@vridhamma.org, Website : Www.vridhamma.org

काही जिल्ह्यात प्राचार्य डायट तर काही जिल्ह्यात शिक्षण अधिकारी तर काही जिल्ह्यात दोन्ही अधिकाऱ्यानी पुढाकार घेऊन प्रशिक्षण पूर्ण करण्यास मदत केली. काही जिल्ह्यात मुख्य कार्यकारी अधिकाऱ्यांनी प्रशिक्षण पूर्ण करण्यासाठी विशेष सूचना दिल्या.

प्रशिक्षण मुख्यतः जिल्ह्यातील विपश्यना केंद्रांवर आयोजित करण्याचा प्रयत्न करण्यात आला परंतु काही केंद्रांवर शिबिर सुरू असल्याने अथवा केंद्र अस्तित्वात नसल्याने शिक्षण खात्याच्या सोयीनुसार जागा ठरविण्यात आली. प्रशिक्षणात आनापान साधनेचा अभ्यास करण्यात येणार असल्याने सहभागी केंद्र प्रमुखांनी जमीनीवर मांडी घालून बसणे आवश्यक होते यानुसार योग्य ती व्यवस्था करण्यात आली होती. या प्रशिक्षणात सर्व उपस्थितांना मार्गदर्शक पुस्तिका देण्यात आली. सोबत प्रत आपल्या माहिती साठी जोडली आहे. हा कार्यक्रम जिल्हा निहाय आयोजित करून प्रथम दिनांक ३ जूलै रोजी रत्नागिरी जिल्ह्यातील केंद्र प्रमुखांच्या प्रशिक्षणाने सुरू होऊन शेवटी दिनांक २४ सप्टेंबर रोजी कोल्हापूर जिल्ह्यातील प्रशिक्षणाने पूर्ण झाला. या नूसार महाराष्ट्र राज्यातील सर्व जिल्ह्यात हे प्रशिक्षण पूर्ण केले गेले. या उपक्रमांतर्गत आनापान साधनेचा लाभ घेण्यासाठी शिक्षण खात्यातील केंद्र प्रमुखां व्यतिरीक्त इतर अधिकारीही प्रशिक्षणात उपस्थित होते. प्रशिक्षणात सहभागी होणें सूलभ व्हावे यासाठी काही जिल्ह्यात दोन किंवा अधिक ठिकाणी प्रशिक्षण आयोजित केले गेले.

शिक्षण परिषदेत शिक्षकांना तसेच शालेय स्तरावर विद्यार्थ्यांना प्रशिक्षण व सराव करणे सुलभ व्हावे यासाठी सर्व ऑडिओ ट्रक व इतर माहिती संग्रहित केलेले ऍप तयार करण्यात आले आहे. mitra upakram app हे गुगल प्ले स्टोअर मधून डाऊनलोड करता येते. हे ऍप सर्व केंद्र प्रमुख व इतर उपस्थितांना प्रशिक्षणा दरम्यान त्यांच्या मोबाईल मध्ये डाऊनलोड करून देण्यात आले.

प्रशिक्षणात एकूण ४०३० केंद्र प्रमुख व इतर अधिकाऱ्यांनी सहभाग घेतला. प्रशिक्षणा दरम्यान असे निदर्शनास आले की प्रत्येक जिल्ह्यात किमान पाच तरी केंद्र प्रमुखांनी विपश्यना साधनेचे १० दिवसांचे शिबिर पूर्ण केलेले आहेत. तसेच महत्वाची बाब म्हणजे एकूण उपस्थितां पैकी १३९७ यांनी विपश्यना साधनेच्या १० दिवसांच्या शिबिरात सहभागी होण्याची इच्छा व्यक्त केली. काहींनी लगेचच शिबिरासाठी अर्जही भरले. शिक्षकांनी विपश्यना शिबिर पूर्ण केल्यास ते सक्षमपणे मित्र उपक्रमाचा लाभ विद्यार्थ्यांना देऊ शकतील यादृष्टीने महाराष्ट्रातील विपश्यना केंद्रांवर शिबिरात सहभागी होण्यासाठी नागरिकांची मोठ्या प्रमाणात मागणी असतानाही व शिक्षक विपश्यना शिबिरा पासून वंचित राहू नये म्हणून विपश्यना केंद्रात शिक्षक व अधिकारी यांच्या साठी प्रत्येक शिबिरात काही जागा उपलब्ध करून देण्यात आल्या आहेत. याचा लाभ घेऊन सर्व इच्छित केंद्र प्रमुखांचा विपश्यना शिबिरात प्रवेश निश्चित केला जाईल व यासाठी त्यांना आवश्यक ते मार्गदर्शन करण्यात येईल.

या प्रशिक्षणाचा जिल्हा निहाय उपस्थितीचा अहवाल खालील प्रमाणे-

TURST REG. NO. E-10328, (BOM). Reg. Office : Green House, Second Floor, Green Street, Fort, Mumbai - 400 023.
Phones : (022) 2266 4039 • 2266 5926

VIPASSANA RESEARCH INSTITUTE
Pariyatti Bhawan, Global Vipassana Pagoda Campus, Next To Essel World, Gorai Village, Borivali (west), Mumbai - 400091, Maharashtra, India.
Tel. : 22 5042 7565/ 7569, E-mail : Mumbai@vridhamma.org, Website : Www.vridhamma.org

अनु क्र.	जिल्ह्याचे नाव	एकूण केपी	उपस्थित केपी	10 दिवसांच्या कोर्ससाठी इच्छुक
1	अहिल्यानगर	२४३	१९१	०
2	अकोला	९७	६८	१०
3	सिंधुदुर्ग	१४४	१०३	२७
4	अमरावती	१७०	१२५	२९
5	संभाजीनगर	१३९	१२६	३०
6	गोंदिया	८९	७५	३३
7	भंडारा	६२	६०	३२
8	बोली	१६८	१३५	६१
9	सोलापूर	२३३	१५१	२२
10	वाशिम	७४	५१	२८
11	बुलढाणा	१८०	६८	३६
12	गडचिरोली	१०४	८२	४७
13	चंद्रपूर	१४०	९१	३१
14	धुळे	८६	७८	४६
15	धाराशिव	८६	७१	२१
16	ठाणे	१९४	१३८	७०
17	वर्धा	१०५	७१	३१
18	जालना	१०६	८६	५३
19	हिंगोली	६९	५८	२३
20	परभणी	८६	२३७ (८KP)	४
21	जळगाव	१६४	१३०	४०
22	कोल्हापूर	१९०	१२१	५५
23	लातूर	१०२	७१	३३
24	मुंबई (उपनगरीय)	३९	३२	११
25	रत्नागिरी	२५४	२५१	७
26	मुंबई II	१४४	८६	१५
27	पालघर	१५१	२०	५
28	नागपूर	१९८	१४०	८९
29	नांदेड	१७५	१७३	८५
30	नंदुरबार	११२	६०	२८
31	नाशिक	२४०	२०६	२७
32	सातारा	२२७	१९६	३५
33	पुणे	२७१	२१३	१२०

TURST REG. NO. E-10328, (BOM). Reg. Office : Green House, Second Floor, Green Street, Fort, Mumbai - 400 023.
Phones : (022) 2266 4039 • 2266 5926

VIPASSANA RESEARCH INSTITUTE
Pariyatti Bhawan, Global Vipassana Pagoda Campus, Next To Essel World, Gorai Village, Borivali (west), Mumbai - 400091, Maharashtra, India.
Tel. : 22 5042 7565/ 7569, E-mail : Mumbai@vridhamma.org, Website : Www.vridhamma.org

अनु क्र.	जिल्ह्याचे नाव	एकूण केपी	उपस्थित केपी	10 दिवसांच्या कोर्ससाठी इच्छुक
34	रायगड	२२४	१७५	७९
35	सांगली	१५२	१३९	५९
36	यवतमाळ	१९०	१६५	७५
एकूण		**५४०८**	**४२४३**	**१३९७**

या प्रशिक्षणा दरम्यान काही जिल्ह्यातील केंद्र प्रमुख व अधिकाऱ्यानी असे निदर्शनास आणले की प्रधान सचिव व संचालक यांची सूचना असूनही शिक्षण परिषदेत या प्रशिक्षणासाठी वेळ राखून ठेवण्यात आलेला नाही यामुळे त्यांना हे प्रशिक्षण घेणे शक्य होणार नाही. मित्र उपक्रमांतर्गत आनापान साधनेचे तीन तासांचे प्रशिक्षण शिक्षण परिषदेत आयोजित करण्याबाबत वरील संदर्भिय २ नूसार प्रधान सचिव, शिक्षण व क्रीडा विभाग, मंत्रालय यांच्या कार्यालयामार्फत पत्र दिनांक ८ मे २०२६ तसेच संचालक, राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, पुणे यांनी दिनांक २९ मे २०२६ अन्वये परिपत्रक वितरित करुन सविस्तर सूचना देण्यात आल्या आहेत. याचबरोबर संचालक यांनी दिनांक १५ जूलै २०२६ अन्वये परिपत्रक वितरित करुन शिक्षण परिषदेत पूर्ण वर्षभरात कोणकोणते विषय घ्यावेत हे नमूद केले आहे. या परिपत्रकात मित्र उपक्रमांतर्गत आनापान साधनेचे प्रशिक्षण आयोजित करण्याबाबत नमूद केलेले नाही. या दोन्ही मधील तरतुदी मुळे विसंगती निर्माण झाली आहे व याचा परिणाम म्हणून शिक्षक व विद्यार्थी यांच्यापर्यंत आनापान साधनेचा अभ्यास व सराव पोहचवणे शक्य होत नाही.

कृपया आपणास विनंती आहे की याबाबत योग्य त्या सूचना डायट प्राचार्य व शिक्षण अधिकारी यांना देण्यात याव्यात.

तसेच कोणत्याही शिक्षण परिषदेत शिक्षकांना अथवा शाळेत विद्यार्थ्यांना प्रशिक्षण देण्यासाठी विपश्यना साधना शिबिर पूर्ण केलेला साधक नजीकच्या विपश्यना केंद्रामार्फत उपलब्ध करून देण्यात येईल.

आपला विश्वासू,

विपश्यना विशोधन विन्यास

लोकेश गोएंका

विश्वस्त.

सोबत जोडले : मार्गदर्शक पुस्तिका

प्रत माहिती साठी सादर

१. मुख्य कार्यकारी अधिकारी, जिल्हा परिषद
२. प्राचार्य, जिल्हा शिक्षण व प्रशिक्षण संस्था
३. शिक्षण अधिकारी, प्राथमिक
४. शिक्षण अधिकारी, माध्यमिक

TURST REG. NO. E-10328, (BOM). Reg. Office : Green House, Second Floor, Green Street, Fort, Mumbai - 400 023.
Phones : (022) 2266 4039 • 2266 5926

मित्र उपक्रम

संदर्भ:

१.आशिका/स्विस/मित्र उपक्रम/२०१९-२०२०/४८५६ दिनांक ८ ऑगस्ट २०१९.

२.राशैसंप्रपम/कला व क्रीडा /मित्र उपक्रम प्रशिक्षण/सन 2026-27/ दिनांक २९ मे २०२६

आयुक्त शिक्षण व संचालक, राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे यांचे वरील परिपत्रके संदर्भित करावीत. मित्र उपक्रमांतर्गत शिक्षक तसेच विद्यार्थ्यांचे आनापान साधनेचे प्रशिक्षण व सरावाबाबत केंद्र प्रमुख, विस्तार अधिकारी व इतर अधिकाऱ्यांना मार्गदर्शक सुचना.

१. मित्र उपक्रमांतर्गत आनापान साधनेचे प्रशिक्षण पूर्ण केलेले केंद्र प्रमुख, विस्तार अधिकारी व इतर अधिकारी आपापल्या केंद्र स्तरावर आयोजित केलेल्या शिक्षण परिषदेत सर्व शिक्षकांना खालील प्रमाणे प्रशिक्षण देतील.

सत्र १ उपस्थितांचे स्वागत व प्रास्ताविक. (परिशिष्ट अ नुसार दिलेल्या पत्रकाचे वाचन करावे.)

सत्र २. ऑडिओ ट्रक द्वारे आनापान साधनेचे ७० मिनिटांचे प्रशिक्षण. (मित्र उपक्रम ऍपवर हे सर्व ट्रॅक्स मराठी, हिंदी व इंग्रजी भाषेमध्ये उपलब्ध आहेत. हा ऍप डाऊनलोड करून घ्यावा. हा ऍप गुगल प्ले स्टोअर मधून अथवा खाली दिलेल्या क्यू आर कोड स्कॅन करून डाऊनलोड करता येईल.)

सत्र ३. मित्र उपक्रम राबविण्याबाबतच्या सविस्तर सूचना. आयुक्त शिक्षण यांचे ८ ऑगस्ट २०१९ च्या परिपत्रकाचे सामुहिक वाचन.

सत्र ४. अभिप्राय.

आनापान साधनेचा पूर्ण लाभ घेण्यासाठी सहभागी शिक्षकांनी जमिनीवर मांडी घालून बसणे आवश्यक आहे यानुसार आवश्यक असलेल्या सोयी सुविधा जसे की सतरंजी व शक्य असल्यास आसन इत्यादी उपलब्ध करून देण्यात याव्यात, काही खुर्च्याही मांडून ठेवाव्यात जेणेकरून जे शिक्षक काही कारणास्तव मांडी घालून जमिनीवर बसू शकणार नाहीत त्यांची व्यवस्था होईल, ध्वनीक्षेपक व इतर साहित्य उपलब्ध करून ठेवावे व विद्युत पुरवठा सुरू असल्याची खात्री करावी, प्रशिक्षणाचे ऑडिओ ट्रक डाउनलोड करुन घ्यावेत, सर्व उपस्थित शिक्षकांना उपलब्ध होतील एवढ्या ८ ऑगस्ट २०१९ या परिपत्रकाच्या प्रती काढून ठेवाव्यात व प्रत्येक उपस्थित शिक्षकास द्याव्यात जेणेकरून सत्र ३ मध्ये सामुहिक वाचन करणे सोयिस्कर होईल.

प्रशिक्षण सुरू करण्याआधी सर्व उपस्थित शिक्षकांनी मित्र उपक्रम ऍप डाऊनलोड केला आहे याची खात्री करून घ्यावी. प्रशिक्षण पूर्ण केल्यानंतर अहवाल सादर करावा.

जे केंद्र प्रमुख तसेच शिक्षक या प्रशिक्षणास अनुपस्थित असतील त्यांच्यासाठी पुढील शिक्षण परिषदेत हे प्रशिक्षण आयोजित करण्यात यावे.

२. शालेय स्तरावर विद्यार्थ्यांचे प्रशिक्षण व सराव:- वरील प्रमाणे प्रशिक्षित शिक्षक आपापल्या शाळेत विद्यार्थ्यांचे मित्र उपक्रमांतर्गत आनापान साधनेचे ७० मिनिटांचे प्रशिक्षण मित्र उपक्रम ऍपद्वारे डाऊनलोड केलेल्या ऑडिओ ट्रक द्वारे पूर्ण करतील. यानंतर दररोज शाळा सुरू व सुटताना १०-१० मिनिटे आनापान साधनेचा ऑडिओ ट्रक द्वारे सराव करावा.

३. मित्र उपक्रम ऍप खालील लिंक अथवा क्यू आर कोड द्वारे डाऊनलोड करून घ्यावा.

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.anapanaMitra.io&pcampaignid=web_share

तसेच प्रशिक्षणाबाबतचे अनुभव खालील लिंक अथवा क्यू आर कोड द्वारे पाठविण्यात यावेत

https://mitracrm.vridhamma.org/feedback

मित्र उपक्रमा बाबत सविस्तर माहिती खालील वेब साईट वर उपलब्ध आहे.

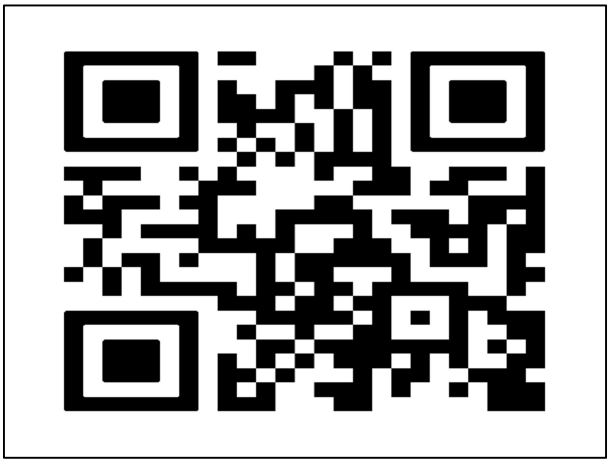
https://mitraupakram.vridhamma.org/

यात शालेय स्तरावर विद्यार्थ्यांचे प्रशिक्षण व सराव करून घेण्यासाठी आवश्यक आडिओ व व्हिडिओ सहज उपलब्ध आहेत.

तसेच आनापान साधनेचा अभ्यास करणे सुलभ व्हावे यासाठी ०२५३६६५३७११ हा क्रमांक डायल केल्यास विविध भाषेत १० १० मिनिटांचा सराव उपलब्ध करून देण्यात आला आहे

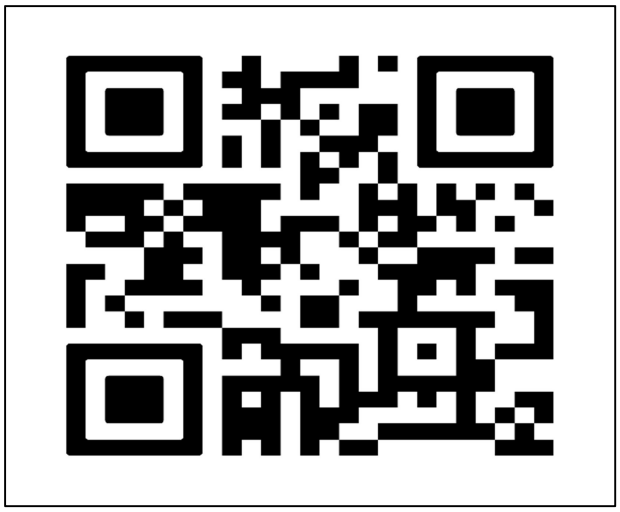
४. विपश्यना शिबिरात सहभागी होण्यासाठी नागरिकांची मोठ्या प्रमाणात मागणी आहे यामुळे विपश्यना केंद्रांवर खूप अर्ज प्राप्त होतात. यात सहभागी होणे सुलभ व्हावे व प्राध्यान्याने प्रवेश मिळावा म्हणून विपश्यना संस्थेच्या वतीने शिक्षक व अधिकारी यांच्या साठी खालील विशेष लिंक वर क्लिक करून अर्ज करावेत.

https://schedule.vridhamma.org/courses/mitra.in



तसेच ज्यांनी यापूर्वी १० दिवसीय विपश्यना शिबिर पूर्ण केले आहे त्यांच्या साठी ३ दिवसीय उजळणी शिबिरांचे आयोजन करण्यात येते. या ३ दिवसीय उजळणी शिबिरात सहभागी होण्यासाठी खालील लिंक वर क्लिक करून अर्ज करावेत.

https://schedule.vridhamma.org/3-day-courses/mitra.in



परिशिष्ट अ

मित्र उपक्रमांतर्गत आनापान साधनेचे केंद्र स्तरावर होणाऱ्या शिक्षक परिषद अथवा इतरत्र होणाऱ्या प्रशिक्षणाच्या प्रास्ताविकेत वाचन करावयाचे पत्रक.

संदर्भ:

१. आशिका/स्विस/मित्र उपक्रम/२०१९-२०२०/४८५६ दिनांक ८ ऑगस्ट २०१९.
२.राशैसंप्रपम/कला व क्रीडा /मित्र उपक्रम प्रशिक्षण/सन २०२६-२७/ दिनांक २९ मे २०२६

नमस्कार,

केंद्र पातळीवरील शिक्षण परिषदेस जमलेले सर्व शिक्षक व अधिकारी बंधु भगिनिंनो.

आजच्या सभेचा विषय अत्यंत महत्वपुर्ण आहे. आज इथे मित्र उपक्रमाचे प्रशिक्षण घेण्यासाठी आपण उपस्थित आहात. सुरुवातीलाच एक विनंती. प्रशिक्षणात व्यत्यय येऊ नये म्हणून कृपया आपले मोबाइल बंद अथवा एअरप्लेन मोडवर करावेत.

मित्र उपक्रम यातील मित्र हा शब्द जरी मराठी वाटला तरी इंग्रजी शब्द समूहाचा तो शॉर्टफॉर्म आहे. त्याचे पूर्ण रुप आहे Mind In Training for Right Awarenesss (MITRA) म्हणजेच मनाच्या सुयोग्य सजगतेसाठीचा सराव. हा उपक्रम महाराष्ट्र शासन, विपश्यना विशोधन संस्था (VRI), इगतपुरी आणि स्थानिक विपश्यना ध्यान केंद्र, ह्यांच्या संयुक्त विद्यमाने राबवला जात आहे. हा एक संयुक्त कार्यक्रम असून २०११ साली याची सुरुवात झाली आणि हा कायम सुरू ठेवायचा आहे .

हा उपक्रम जरी प्रामुख्याने प्राथमिक व माध्यमिक शाळांतील शिक्षक आणि विद्यार्थ्यांसाठी राबवला जात असला तरी उच्च माध्यमिक, कनिष्ठ आणि उच्च महाविद्यालये, तसेच तंत्र व उच्च शिक्षण संस्थांतील शिक्षक आणि विद्यार्थ्यांसाठीसुद्धा हा उपक्रम तितकाच उपयोगी व लाभदायक आहे.

मित्र उपक्रमाचा मुख्य हेतू आहे - विद्यार्थ्यांचा मानसिक, बौद्धिक आणि गुणवत्ता असा सर्वांगीण व्यक्ती-विकास घडवून आणणे.

आज आपण मित्र उपक्रमाबद्दलची माहिती तसेच शाळेमध्ये विद्यार्थ्यांसाठी आणि तुमच्या शाळेतील इतर शिक्षकांसाठी जे सत्र घ्यायचे आहे, त्याची संपूर्ण माहिती घेणार आहोत. म्हणजे तुम्हाला तुमच्या शाळेत मित्र उपक्रम राबवता येईल.

मित्र उपक्रम जरी विद्यार्थ्यांसाठी असला तरी याचा मोठा लाभ आपल्याला, म्हणजे शिक्षकांनाही मिळणार आहे.

आज आपल्यासमोर अनेक समस्या आहेत जसे की कामाचा तणाव, सतत आणि अचानक वाढणारे कामाचे प्रमाण, आपल्या वैयक्तिक/कौटुंबिक समस्या, आर्थिक नियोजन, आरोग्याच्या समस्या, सामाजिक समस्या इत्यादी. याचबरोबर आपली सर्वात मोठी जबाबदारी म्हणजे आपल्या देशाची भावी पिढी घडवणे. त्यांना केवळ पुस्तकी ज्ञान देणे, एवढेच आपले काम नाही तर शक्य तितके सुसंस्कारित व जबाबदार भावी नागरिक घडविणे. हे अत्यंत महत्वाचे आणि तितकेच पवित्र काम आहे.

मात्र ज्या विद्यार्थ्यांसाठी हे सगळे करायचे, ते विद्यार्थीही अनेक समस्यांना तोंड देत आहेत. आज मुलांना लक्ष भरकटण्या साठी पूर्वीपेक्षा अनेक साधने आहेत, त्यांची मने अधिक चंचल झाली आहेत, ती लक्ष एकाग्र करू शकत नाहीत, बऱ्याच ठिकाणी व्यसनाधीनतेचे प्रमाण शाळेच्या आजूबाजूला येऊन ठेपले आहे. विद्यार्थ्याना प्रचंड स्पर्धेला तोंड द्यावे लागते. त्यांच्या वयाच्या नाजूक अवस्थेत मानसिक/शारीरिक स्थितीमध्ये तसेच हार्मोन्समध्ये बदल होत असतो. त्याने ते भांबावून जात असतात. मुलांच्या मानसिक स्थितीचा अभ्यास करण्याकरता जे अनेक सर्वेक्षण झाले त्यातून असे लक्षात येते की विद्यार्थ्यांची मानसिकता खूपच कमजोर आहे, डळमळीत होत आहे तसेच त्यांच्या मनाचे संतुलन कधीही ढळू शकते. या सगळ्याचा परिणाम आपण सातत्याने त्यांच्याशी संपर्कात असल्याने आपल्यावर काही प्रमाणात सारखाच परिणाम होतो आहे. आपला वर्गातला बहुतेक वेळ मुलांना शांत करण्यात जातो, त्यांना शिस्त लावण्यात जातो. जर यातच सगळा वेळ गेला, तर त्यांना शिकवणार काय आणि कधी. जर मुलांनी ऐकलेच नाही, जर त्यांचे वर्गात लक्षच नसेल तर त्यांना शिकवलेले कळणार किती! यामुळे काही वेळेस आपल्यालाही नैराश्य येते, कामाचा आनंद वाटेनासा होतो.

विद्यार्थ्यांसाठी चांगले करायची इच्छा तर खूप आहे; पण कसे करायचे, ते कळत नाही. या सगळ्या आव्हानांवर मात कशी करायची, ते लक्षात येत नाही. आणि नकळत याचा परिणाम आपल्या स्वतःवर होतो. मन:शांती नष्ट

होते, चिडचिड वाढते, ती शाळेपर्यंत न थांबता घरापर्यंत जाते, इतर सहकाऱ्यांबरोबरचे संबंध काही वेळा दुरावतात. आणि एकूणच आपल्या कुटुंबाच्या आयुष्यावर विपरीत परिणाम होतो. त्याने आरोग्याच्या समस्या निर्माण होतात.

मात्र संयम राखून, नीट समजून घेतल्यास या साऱ्या प्रश्नांची उत्तरे आणि त्याचा मार्ग आपल्यासमोर आहे. तो स्वतःपासूनच सुरु होतो. आणि तोच मार्ग समजावून सांगणारा हा मित्र उपक्रम.

या उपक्रमाचा मुख्य हेतू आहे की मनावर ताबा मिळवण्यास शिकणे. त्यामुळे मनात जी नकारात्मकता आहे, जे मनोविकार आहेत, ते हळूहळू कमी करून पूर्णपणे सकारात्मक करण्याचा प्रयत्न करणे.

आधीच स्पष्ट सांगावे लागेल की हे एकाच दिवसात होणारे काम नाही. यात कुठलीही जादूची छडी नाही की छू:मंतर केल्यावर सर्व समस्या लगेच सुटतील. संयम व धैर्य राखून प्रत्येक दिवशी सातत्याने प्रयत्न करावे लागतील. जर सातत्याने अगदी सुरुवातीचे २-३ आठवडे जरी प्रयत्न केले, तरी त्याचे चांगले परिणाम दिसू लागतील. त्यामुळे अजून हुरूप येईल, काम पुढे सुरु करायला प्रोत्साहन मिळेल. त्याने याहून चांगले परिणाम मिळतील. हे केवळ पुस्तकी नाही, तर प्रत्यक्षात असे घडल्याची अनेक उदाहरणे देता येतील.

मित्र उपक्रमाचा मुख्य आधार आहे, आनापान सति म्हणजे आनापानचा साधनेचा अभ्यास. आनापान हा शब्द, आन म्हणजे आत येणारा श्वास आणि अपान म्हणजे बाहेर जाणारा श्वास, हया दोन शब्दांतून तयार झाला आहे.

आनापान सति म्हणजे आत येणाऱ्या आणि बाहेर जाणाऱ्या श्वासाबद्दलची सजगता, सतर्कता, जागरूकता.

हया अभ्यासात श्वासाचे केवळ निरीक्षण करायचे आहे. कोणतीही कल्पना वा मूल्यमापन न करता, श्वास नियंत्रित वा संतुलित करण्याचा प्रयत्न न करता, नाकपुड्यांच्या दाराशी, तटस्थपणे केवळ त्याचे निरीक्षण करीत, आपले सारे लक्ष त्या जागी केंद्रित ठेवण्याचा अभ्यास/सराव करायचा आहे.

आनापानाचा सराव कोणत्याही वेळी, कोणत्याही जागी करता येतो. कोणीही तो करू शकतो. त्याला भाषा, देश, जातपात, वयोमान, धर्मसंप्रदाय, लिंगभेद असे कोणतेही बंधन नाही.

मित्र उपक्रमाच्या शासन परिपत्रकांबाबत थोडक्यात माहिती

सुरुवात ऑक्टोबर २०११ मध्ये मुख्य सचिव महाराष्ट्र राज्य यांनी परिपत्रक निर्गमित करून केली. त्यात पार्श्वभूमी व हेतू स्पष्ट केली आहेत व आदेश दिले आहेत की राज्यातील सर्व शाळांमध्ये विद्यार्थ्यांचे आनापान साधनेचे प्रशिक्षण घेऊन सराव सुरू करावयाचा आहे. यानंतर अंमलबजावणीबाबत जानेवारी २०१२ ला प्रधान सचिव शिक्षण विभाग यांनी सविस्तर परिपत्रक काढून राज्य, जिल्हा, तालुका व शाळा स्तरावर समित्या गठीत करण्यात आल्या व या उपक्रमांतर्गत प्रत्येक स्तरावर करावयाची कामे व जबाबदारी निश्चित केली गेली. तसेच जुलै २०१२ मध्ये संचालक माध्यमिक व प्राथमिक यांनी शाळेय स्तरावर करावयाची कामे निश्चित केली आहेत. यानंतरही आजतागायत या उपक्रमाच्या अंमलबजावणीत येणाऱ्या अडचणी दूर करण्यासाठी आयुक्त शिक्षण विभाग व इतर अधिकाऱ्यांनी वेळोवेळी मार्गदर्शन देणारी परिपत्रके व आदेश दिले गेले आहेत.

या सर्व परिपत्रकांमधील दिलेल्या सूचनांनुसार आज प्रशिक्षणाचा कार्यक्रम आखला गेला आहे. यात प्रथम ऑडिओ ट्रक द्वारे आनापान साधनेचे प्रशिक्षण यानंतर मित्र उपक्रम राबविण्याबाबतच्या सविस्तर सूचना ८ ऑगस्ट २०१९ च्या परिपत्रकाचे सामुहिक वाचन. यापुढे विपश्यना साधनेच्या १० दिवसीय शिबिरात सहभागी होण्यासाठीचे मार्गदर्शन होईल. शाळेतही याचप्रमाणे विद्यार्थ्यांचे ऑडिओ ट्रक द्वारे आनापान साधनेचे प्रशिक्षण घ्यायचे आहे. यासाठी सुरुवातीला दोन तासिकांच्या कालावधीमध्ये, म्हणजे ७० मिनिटांमध्ये विद्यार्थ्यांना हेच प्रशिक्षण द्यायचे आणि यानंतर शाळा सुरू होताना आणि शाळा संपताना, नियमितपणे दहा-दहा मिनिटांचा जर सराव झाला, तर मुलांना त्याचा लाभ होऊ शकतो. या उपक्रमातला सर्वात महत्त्वाचा भाग आहे की नियमित सराव यानेच खऱ्या अर्थाने मित्र उपक्रमाचा हेतू साध्य होऊ शकतो. फक्त एकदा प्रशिक्षण घेतले, तर त्यात काय आहे हे समजते. पण जोपर्यंत नित्य-नियमित सराव केला जात नाही, तोपर्यंत मास्टरी येणार नाही.म्हणून रोजचा सराव हा मित्र उपक्रमाचा महत्त्वाचा गाभा आहे. त्याखेरीज खरा लाभ होणार नाही.

मित्र प्रशिक्षणात ४ ऑडिओ ट्रॅक्स आहेत. पहिल्या ट्रॅक मध्ये आनापानची माहिती व त्याचे लाभ. दुसऱ्या व तिसऱ्या ट्रॅकमध्ये आनापानचा सराव. चवथ्या ट्रॅकमध्ये मंगल मैत्री या साधनेची माहिती व त्याचा सराव. असे चारही ट्रॅक्स व दोन ट्रॅक मधला वेळ लक्षात घेऊन साधारणपणे ७० मिनिटांचा वेळ प्रशिक्षणाला

लागतो. हे प्रशिक्षण अत्यावश्यक आहे कारण त्यात ही साधना का करायची हे विद्यार्थ्यांना समजेल, अशा भाषेत समजावून सांगितले आहे.

दैनंदिन सरावासाठी १० मिनिटांचा ऑडिओ ट्रॅक आहे. मित्र उपक्रम ऍपवर हे सर्व ट्रॅक्स मराठी, हिंदी व इंग्रजी भाषेमध्ये उपलब्ध आहेत. आपण हा ऍप डाऊनलोड करून घ्यावा. हा ऍप गुगल प्ले स्टोअर मधून अथवा सोबत जोडलेल्या पत्रकातील क्यू आर कोड स्कॅन करून डाऊनलोड करता येईल.

नियमित आनापान साधनेच्या सरावामुळे लवकरच आपणास पुढील लाभ जाणवू लागतील जसे की

- वर्गात मुलांना शांत करण्याचा वेळ आणि त्रास वाचतो.
- मुलांना शिस्त लावण्याचे कष्ट कमी होतात.
- शिकवताना आनंद व उत्साह वाटू लागतो.
- ताणतणाव, थकवा कमी होतो, शारीरिक व मानसिक स्वास्थ सुधारते
- मन प्रसन्न, उत्साही आणि आनंदी राहते .
- परस्पर संबंध सुधारतात, आत्मियता व स्नेहभाव वाढतो.

याचबरोबर मुलांनाही खालील लाभ जाणवू लागतील

- सतर्कता आणि एकाग्रतेत वाढ; स्मरणशक्ती आणि ग्रहणशीलतेत वृद्धी.
- स्वयंशासन, आत्मविश्वास, निर्णयक्षमतेत वाढ.
- मनाचा चंचलपणा, बेचैनी, आळस, नैराश्य, चिंता, काळजी, ताणतणाव कमी होणे.
- राग, चिडचिड, द्वेष कमी होणे; भय, न्यूनगंड कमी होणे.
- सृजनशीलता आणि कार्यक्षमतेत सुधार.
- सर्वांबद्दल आत्मियता आणि स्नेहभाव वाटणे

ह्या कल्याणकारी उपक्रमाबद्दलची माहिती सर्व शाळापर्यंत पोहोचवणे आणि तिथे उपक्रम सुरू होऊन आपल्या आजच्या युवा पिढीला, विद्यार्थ्यींदशेत मुलांना आनापानाचा लाभ मिळवून देणे, ही जशी आज काळाची गरज आहे, तशीच ती आपल्या सगळ्यांचीच जबाबदारीसुद्धा आहे.

शिक्षक म्हणून पुढची पिढी घडवण्याचे काम तर आपण करत आहोतच. त्या कामात मित्र उपक्रम खऱ्या मित्राप्रमाणेच सहाय्यक ठरणार आहे. शेवटी आपणास या विद्येचा पूर्ण लाभ मिळावा व उपक्रमाची पार्श्वभूमी कळावी यासाठी शिक्षण विभाग तसेच विपश्यना संस्था यांनी सर्व शिक्षकांसाठी या उपक्रमांतर्गत १० दिवसीय विपश्यना शिबिरात सहभागी होणे सुलभ केलेले आहे यासाठी विशेष रजेची सवलत On Duty देण्यात आली आहे तसेच शिबिरात प्राध्यान्याने प्रवेश दिला जातो.

चला आपण सर्वजण त्यात सहभागी होऊ या.

आता पुढची ७० मिनिटे पूज्य गोयंका गुरुजींच्या आवाजातील सूचनांप्रमाणे आपण आनापान साधनेचा अभ्यास करणार आहोत.

पुन्हा एकदा सूचना - कृपया मोबाइल बंद असल्याची खात्री करून घ्या.

आपापल्या जागी आरामात बसा. कंबर, पाठ व मान सरळ ठेवा.

डोळे बंद करून घ्या. चष्मा असल्यास तो काढून ठेवा.

सूचना देत असताना मध्ये मध्ये गुरुजी पॉज घेतील, काही क्षण त्यांचा आवाज ऐकू येणार नाही. त्यावेळेस आपण त्यांच्या सुचनांप्रमाणे डोळे बंद ठेवून काम सुरूच ठेवायचे आहे. .

चला तर मग आपण सर्व आनापान साधनेचा अभ्यास सुरू करु या...







महाराष्ट्र शासन
शालेय शिक्षण व क्रीडा विभाग
राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे
७०८,आर बी कुमठेकर मार्ग, सदाशिव पेठ, पुणे-४११०३०.
संपर्क क्रमांक (०२०)२४४७८१२२ **ईमेल :.**arts.sportsdept@maa.ac.in

जा.क्र.राशैसंप्रपम/कला व क्रीडा /मित्र उपक्रम प्रशिक्षण/सन २०२६-२७/ **दिनांक:- /०५/२०२६.**

प्रति,

१. विभागीय शिक्षण उपसंचालक (सर्व)
२. उपसंचालक, प्रादेशिक विद्या प्राधिकरण (सर्व)
३. प्राचार्य, जिल्हा शिक्षण व प्रशिक्षण संस्था (सर्व)
४. शिक्षणाधिकारी (प्राथमिक/माध्यमिक/योजना), जि. प. (सर्व)
५. शिक्षण निरीक्षक (दक्षिण/उत्तर/पश्चिम) बृहन्मुंबई.
६. प्रशासन अधिकारी,म.न.पा./न .पा.(सर्व)

विषय :- मित्र उपक्रमाची अंमलबजावणी करणेबाबत..

संदर्भ :- १) शासन परिपत्रक क्र. संकीर्ण २०११ (२९६/११) माशि-३, दि. ५ आक्टोबर, २०११ आणि २७/०१/२०१२.
२) मा. आयुक्त (शिक्षण) म.रा. पुणे यांचे पत्र जा. क्र. शिक्षण आयुक्ता/ विप, स/२०२०-२१/४३, दि ०८ डिसेंबर, २०२०
३) विपश्यना विशोधन संस्था (विपश्यना रिसर्च इन्स्टिट्यूट) यांचे पत्र दि. ४/०२/२०२६
४) कक्ष अधिकारी, शालेय शिक्षण व क्रीडा विभाग, मंत्रालय, मुंबई, यांचे पत्र क्रमांक:- संकीर्ण-२०२६/प्र.क्र.७८/एस.डी. ४ दि.०८ मे, २०२६
५) प्रस्तुत कार्यालय पत्र SCERT-४६.०/२३/२०२६-ART & SPORTS I/१८९२८९८/२०२६ दि. १२.०५.२०२६
६) विपश्यना विशोधन संस्था (विपश्यना रिसर्च इन्स्टिट्यूट) यांचे पत्र दि. १८/०५/२०२६

उपरोक्त संदर्भ क्र. ५ नुसार प्रस्तुत कार्यालयामार्फत मित्र उपक्रमाबाबत निर्देश देण्यात आलेले होते. सदर पत्रामध्ये मित्र उपक्रमांतर्गत राज्यातील अनेक शाळांमध्ये शिक्षक व विद्यार्थ्यांना आनापान साधनेचे अंदाजित २ तासाचे प्रशिक्षण देऊन दररोज १० मिनिटांचा सराव केला जात आहे. तसेच अनेक शिक्षक १० दिवसांचे विपश्यना साधना शिबिरात सहभागी झाले आहेत. यासाठी शासनाने २७ जानेवारी, २०१२ रोजी सविस्तर परिपत्रक निर्गमित करण्यात आले होते. यानंतर वेळोवेळी याबाबत शिक्षण विभागाने परिपत्रके काढून हा उपक्रम राबविण्यात येणाऱ्या अडचणी दूर केल्या आहेत. सदरचा कार्यक्रम राज्यातील सर्व इयत्ता ५ वी ते १० वी पर्यंत शिकणाऱ्या विद्यार्थ्यांच्या मानसिक व बौद्धिक वाढीकरिता उपयुक्त ठरणार आहे.

संदर्भ क्र. ४ मध्ये नमूद केल्याप्रमाणे मित्र उपक्रमा अंतर्गत ज्या शिक्षकांनी १० दिवसांचा विपश्यना अभ्यासक्रम पूर्ण केलेला नाही त्यांना तीन तासांचे आनापान प्रशिक्षण घेणे संदर्भात निर्देश देण्यात आलेले आहेत. आपल्या स्तरावरून दरमहा केंद्रस्तरीय शिक्षण परिषदांचे आयोजन केले जाते. केंद्रस्तरीय शिक्षण परिषदांमधील विषयाचे प्राधान्यक्रम ठरवून मित्र उपक्रमाचे नियोजन करण्यात यावे.

सोबत : शासन परिपत्रक .

Digitally signed by
Hemant Sharachchandra Vasekar
Date: 29-05-2026 18:34:14

(डॉ. हेमंत वसेकर भा.प्र.से.)
संचालक
राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे

प्रत माहितीस्तव सविनय सादर –

१. मा. प्रधान सचिव, शालेय शिक्षण व क्रीडा विभाग ,महाराष्ट्र राज्य , मुंबई.
२. मा. आयुक्त (शिक्षण), शिक्षण आयुक्तालय , महाराष्ट्र राज्य, पुणे.
३. मा. प्रकल्प संचालक, म.प्रा .शि.प., मुंबई.

प्रत माहितीस्तव व योग्य कार्यवाहीस्तव –

१. आयुक्त म.न.पा. (सर्व)
२. मुख्य कार्यकारी अधिकारी, जिल्हा परिषद (सर्व)
३. शिक्षण संचालक (प्राथमिक/ माध्य. व उच्च माध्य./योजना), शिक्षण संचालनालय, पुणे.

विशाल सोळंकी, भा.प्र.से
आयुक्त (शिक्षण)

Vishal Solanki, IAS
Commissioner (Education)
Tel No. 020-26120441

सत्यमेव जयते

आयुक्त (शिक्षण) महाराष्ट्र राज्य
महाराष्ट्र शासन
शिक्षण आयुक्तालय,
मध्यवर्ती इमारत, डॉ. ॲनी बेझंट मार्ग, पुणे - ४११ ००१
Commissioner, (Education) Maharashtra State
Government of Maharashtra
Commissionerate of Education
Central Building, Dr. Annie Besant Road, Pune - 411 001

जा.क्र.आशिका/स्विस/मित्र उपक्रम/२०१९-२०२०/४८५६
दिनांक ०८,ऑगष्ट २०१९

परिपत्रक

प्रति,

१) आयुक्त, महानगरपालिका (सर्व)
२) मुख्य कार्यकारी अधिकारी, जिल्हा परिषद (सर्व)

विषयः- राज्यातील सर्व प्राथमिक इयत्ता ५ वी ते १०/१२ वी च्या वर्गाकरीता मित्र उपक्रमांतर्गत साधना वर्ग राबविण्याबाबत.

संदर्भः-१) शासन परिपत्रक क्र.संक्रीर्ण २०११/(२९६/११) माशि-३ दिनांक ०५ ऑक्टोबर २०११
२) शासन परिपत्रक क्र.संक्रीर्ण २०११/(२९६/११) माशि-३ दिनांक २७ जानेवारी २०१२
३) शिक्षण संचालनालय माध्यमिक व उच्च माध्यमिक विभाग यांचे पत्र क्र. ६६०१ दिनांक ११ जुलै २०१२
४) राज्य प्रकल्प संचालक, मप्राशिप, मुंबई यांच्या कार्यालयाचे पत्र क्र २२२५ दिनांक १२ जून २०१४
५) संचालक, महाराष्ट्र राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद (विद्या प्राधिकरण), पुणे यांचे पत्र क्र. ३६०५दिनांक ०५ ऑक्टोबर २०१७
६) दिनांक ०६ जुलै २०१९ रोजी संपन्न झालेल्या कार्यशाळेचे इतिवृत्त

उपरोक्त संदर्भीय पत्रांनुसार राज्यातील सर्व शाळांमध्ये इयत्ता ५ वी ते १०/१२ वी च्या वर्गाकरीता मित्र उपक्रमातंर्गत आनापान साधना वर्ग सुरु करण्यात आलेला आहे. हा उपक्रम राबविणे सुलभ व्हावे यासाठी उक्त संदर्भीय पत्रांतील निर्देशानुसार पुढीलप्रमाणे यापूर्वीच निर्देश देण्यात आले आहेत.

१) राज्य,जिल्हा,तालुका व शाळास्तरावर समितीचे गठन करुन त्यांच्या विविध कामांची विभागणी करण्यात आलेली आहे.

२) शालेय स्तरावर करावयाच्या विविध बाबींची माहिती देण्यात आलेली आहे. यात मुख्यतः इयत्ता ५ वी ते १०/१२ वी च्या विद्यार्थ्यांचे प्रत्येक दिवशी शाळा सुरु होताना परीपाठाच्या नंतरचे १० मिनिटे आनापान साधनेचा सर्व घेणे.

आनापान साधनेचे महत्त्व:

३) आनापान साधना पद्धती ही विपश्यना साधना शिकण्याची पहिली पायरी आहे. बालपणी व पौगंडावस्थेत वाटणारी परीक्षेची चिंता, काळजी व ताणतणाव विद्यार्थी आनापान साधनेद्वारे अत्यंत आत्मविश्वासाने हाताळू शकतात. याद्वारे स्वतःच्या अंतर्मनामध्ये डोकावून पूर्ण एकाग्रतेने अनुभवतात. तिसऱ्या टप्प्यामध्ये आनापान क्रियेद्वारे अनुभवलेली मनःशांती इतरांमध्ये प्रसारित करण्यासाठी मेत्ता भावना (मैत्री भावना / सर्वांचे मंगल व्हावे ही प्रेरणा) अनुभवतात.

४) आनापान / विपश्यना साधनेच्या दैनंदिन सरावामुळे मुलांमध्ये एकाग्रता वाढते. मनाची जागृता व सतर्कता वाढते. स्वयंशासन वृद्धिंगत होते. स्मरण शक्ती वाढते, निर्णय क्षमता वाढते. आत्मविश्वास वृद्धिंगत होतो. भीती, राग, चीढ, उदासीनता कमी होते. कार्यक्षमता वाढते. स्वयंशिस्त, अभ्यास, खेळ व अन्य क्रियाशीलतेमध्ये सहभाग वाढतो. अशा प्रकारे विद्यार्थ्यांना या उपक्रमाचा लाभ होतो. सदृढ मानसिकतेच्या पिढीच्या निर्मितीसाठी राज्यातील सर्व व्यवस्थापनाच्या व सर्व माध्यमाच्या शाळांमध्ये इयत्ता ५ वी ते इयत्ता १०/१२ वी वर्ग असणाऱ्या शाळांमध्ये आनापान साधना वर्ग सुरु करण्यासाठी यापूर्वीच उपरोक्त संदर्भीय पत्रान्वये सविस्तर मार्गदर्शक सूचना निर्गमित करण्यात आलेल्या आहेत.

५) शिक्षकांना शिकवताना व विद्यार्थ्यांना शिकताना आनंद व उत्साह वाटू लागतो. मन प्रसन्न, उत्साही आणि आनंदी राहते. कार्यक्षमता, आत्मविश्वास आणि निर्णय क्षमता वाढते, मुलांची शिकण्याची गती वाढते, ताणतणाव थकवा कमी होतो. शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य सुधारते. परस्पर संबंध सुधारतात. आत्मीयता व स्नेहभाव वाढतो. अशा प्रकारे या उपक्रमाचा शिक्षकांना व विद्यार्थ्यांना सुद्धा लाभ होतो.

६) या उपक्रमांतर्गत प्रत्येक शाळेत किमान एका शिक्षकांचे १० दिवसाचे विपश्यना तसेच मित्र उपक्रमाचे १ दिवसाचे प्रशिक्षण उपयुक्त आहे. त्यानुषंगाने जवळपास १५,००० शिक्षकांनी मागील सात वर्षात हे प्रशिक्षण पूर्ण केले असून ते आपल्या शाळेत हा उपक्रम राबवीत आहे.

७) सर्व शाळांमध्ये १० दिवसांचे विपश्यना तसेच १ दिवसाचे मित्र उपक्रमाचे प्रशिक्षण पूर्ण केलेला एक शिक्षक उपलब्ध होण्यासाठी खूप कालावधी लागू शकतो. ही बाब विचारात घेऊन जिल्हा व तालुका स्तरावर प्रत्येक शाळेतील किमान एक शिक्षक प्राधान्याने मुख्याध्यापकास मित्र उपक्रमाचे ३ तासाचे प्रशिक्षण देण्यात आले आहे. त्यानुसार अंमलबजावणी सुरु करण्यात आली आहे.

वरील शासन परिपत्रकातील सर्व सूचना विचारात घेऊन हा उपक्रम राज्यातील सर्व शाळांमध्ये राबविणे सुलभ व्हावे, जेणेकरून काळानुरूप या उपक्रमाच्या अंमलबजावणीत आलेली शिथिलता, काही ठिकाणी पडलेला खंड, बदलत्या शैक्षणिक व्यवस्थेमुळे निर्माण झालेली आव्हाने सक्षमपणे पेलवता येतील. त्यानुषंगाने मित्र उपक्रमाची सातत्यपूर्ण अंमलबजावणी वर नमूद केल्याप्रमाणे सर्व शाळांमधून सुरु राहण्यासाठी पुढीलप्रमाणे संक्षिप्त मार्गदर्शक सूचना पुनश्च निर्गमित करण्यात येत आहेत.

१) सर्व शाळेतील प्राधान्याने या कामात पुढाकार घेऊन योगदान देऊ इच्छिणाऱ्या किमान एका शिक्षक / मुख्याध्यापकाचे तीन तासाचे मित्र उपक्रमाचे प्रशिक्षण जिल्हा / तालुका स्तरावर जुलै / ऑगस्ट पूर्वी ज्यांनी १० दिवसाचे विपश्यना प्रशिक्षण पूर्ण केले आजे अशा तज्ज्ञांकडून आयोजित करण्यात यावे किंवा विपश्यना संस्थेच्या मदतीने पूर्ण करून घ्यावे.

२) मित्र उपक्रमाची विविध स्तरावरून प्रभावी अंमलबजावणी व योग्य समन्वय होण्याच्या दृष्टीने पुढीलप्रमाणे Nodal Officer काम करतील.

अ. क्र.	स्तर	पदनाम	कार्यालय
१	राज्य	विभाग प्रमुख	समता विभाग, महाराष्ट्र राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, (विद्या प्राधिकरण), पुणे
२	जिल्हा	विभाग प्रमुख	समता विभाग, जिल्हा शैक्षणिक सातत्यपूर्ण व्यवसायिक विकास संस्था
३	महानगरपालिका	प्रशासन अधिकारी	शिक्षण विभाग, महानगरपालिका
४	तालुका	गट / शहर साधन केंद्र समन्वयक	गटशिक्षणाधिकारी / समन्वयक

३) वरील संदर्भीय पत्रातील मार्गदर्शक सूचनांनुसार मित्र उपक्रमाची सर्व शाळांमध्ये प्रभावी अंमलबजावणी होण्यासाठी आवश्यक ते निर्देश सर्व संबधितांना देऊन या कार्यक्रमाची समन्वय करण्याची जबाबदारी Nodal Officer यांची राहणार आहे.

४) शासनाकडून शिक्षक व अधिकाऱ्यांसाठी विविध पातळीवर शिक्षण परिषदा, कार्यशाळा, प्रशिक्षणे, परिसंवाद, चर्चासत्र, बैठका, व्हिडिओ कॉन्फरन्सेस इत्यादीचे आयोजन करण्यात येते. यामध्ये उपलब्ध वेळेनुसार दोन / तीन तासांचा वेळ मित्र उपक्रमाच्या प्रभावी अंमलबजावणीच्या दृष्टीने उपस्थितांना प्रत्यक्ष अनुभवातून उपलब्धीची जाणीव निर्माण होण्यासाठी प्रशिक्षणाच्या पहिल्या दिवशी २ तासांचा वेळ उद्बोधनाकरीता आणि प्रशिक्षण कालावधीत प्रशिक्षण सुरु होण्यापूर्वी व प्रशिक्षणानंतर १०-१० मिनिटांचा वेळ साधनेच्या सरावासाठी देण्यात यावा.

५) शैक्षणिक विचारांची देवाण घेवाण करण्यासाठी शिक्षकांकरीता दरमहा समूह साधन केंद्र स्तरावर शिक्षण परिषदेचे आयोजन केले जाते. आनापान साधनेचे महत्त्व व मित्र उपक्रमाचे सविस्तर ज्ञान शिक्षकांना अवगत झाल्यास ते मुलांचा या साधनेचा सराव नियमित व योग्य पद्धतीने घेऊ शकतील. त्यासाठी माहे जुलै / ऑगस्टच्या शिक्षण परिषदेचा ३ तासाचा वेळ याकामी उपलब्ध करून देण्यात यावा. या कार्यात तज्ज्ञ मार्गदर्शक म्हणून ज्या शिक्षकांनी यापूर्वी विपश्यनेचा १२ दिवसांचा प्रशिक्षण कोर्स पूर्ण केला आहे त्यांचे मदत घेण्यात यावी.

६) पालक व समाज यांनाही मित्र उपक्रमाची व्याप्ती व उपयोगिता समजण्याच्या दृष्टीने व त्यांनाही सजगता यावी यासाठी शाळा व्यवस्थापन समितीच्या बैठकीत त्यांचेही २-३ तासाचे उद्बोधन वर नमूद केलेल्या तज्ज्ञ शिक्षकांकरवी करण्यात यावे. जेणेकरून शाळा, घर, परिसरामध्ये आनापान साधनेचे महत्त्व रुजण्यास मदत होईल.

७) मित्र उपक्रमाच्या अंमलबजावणीत सातत्य टिकून राहण्याच्या दृष्टीने जिल्हा / तालुका स्तरावरील गुणवत्ता कक्षाच्या बैठकीत त्याचा आढावा घेण्यात यावा. शाळाभेटी दरम्यान सदर उपक्रम अखंडपणे सुरु असून त्याचा शिक्षक व विद्यार्थ्यांना लाभ होत असल्याची खातरजमा करावी.

८) मित्र उपक्रमाची नियमितपणे प्रभावी अंमलबजावणी करण्यासाठी या उपक्रमाचे खोलात जाऊन ज्ञान अवगत करणे गरजेचे आहे. त्यासाठी सर्व शिक्षक व पर्यवेक्षीय यंत्रणेतील घटकांना १२ दिवसाचा विपश्यना प्रशिक्षण कोर्स करणे अगत्याचे आहे. उपलब्ध कालावधी व स्त्रोत विचारात घेऊन एकाच वेळी सर्व शिक्षकांना सदर कोर्स करणे जटील होणार आहे. त्यामुळे टप्प्याटप्प्याने सदराचा कोर्स शिक्षक व पर्यवेक्षीय अधिकाऱ्यांसाठी उपलब्ध करून देता येईल. यासाठी जिल्हा शैक्षणिक सातत्यपूर्ण व्यवसायिक विकास संस्थेकडून ऑनलाईन प्रपत्र सदर कोर्सच्या नोंदणीसाठी इच्छुकांकडून भरून घेता येईल. ऑनलाईन नोंदणी केलेल्या शिक्षक / पर्यवेक्षीय अधिकाऱ्यांची संकलित माहितीची पडताळणी करून लगतच्या विपश्यना केंद्राशी संपर्क साधून उपलब्ध होणाऱ्या जागांची संख्या विचारात घेऊन १२ दिवसाच्या विपश्यना प्रशिक्षणासाठीची यादी अंतिम करावी. यामध्ये निवड झालेल्या शिक्षक व पर्यवेक्षीय अधिकाऱ्यांना सदर प्रशिक्षणास on duty उपस्थित राहण्यासाठी त्वरित कार्यमुक्त करावे.

९) ज्या शिक्षक / मुख्याध्यापक / पर्यवेक्षीय अधिकारी यांनी १२ दिवसाचा विपश्यना कोर्स पूर्ण केला आहे, त्यांनी शाळेतील अन्य शिक्षक / मुख्याध्यापक सहकाऱ्यांचे अंदाजे ३ तासाचे प्रशिक्षण पूर्ण करून घ्यावे.

१०) शाळेतील इयत्ता ५ वी ते १०/१२ वी च्या सर्व विद्यार्थ्यांना ३ तासाचे आनापान साधनेचे प्रशिक्षण द्यावे. तसेच आवश्यकता व वेळेच्या उपलब्धतेनुसार सदरचे प्रशिक्षण वेळोवेळी त्यांना देण्यात यावे.

११) आनापान साधनेचा परिपूर्ण लाभ मिळण्यासाठी शाळा सुरु होताना व संपताना किमान प्रत्येकी १०-१० मिनिटाचा सराव करून घेणे आवश्यक आहे. तथापि काही शाळांमध्ये तांत्रिक अडचणींमुळे इतका वेळ देणे शक्य होत नसल्यास किमान १० मिनिटाचा सराव करून घेण्यात यावा.

१२) आनापान साधनेचा शाळेमध्ये नियमित सराव करण्यासाठी पहिल्या तासिकेमधील ५ मिनिटे व मधल्या दीर्घ सुट्टीमधील ५ मिनिटे असा एकूण १० मिनिटाचा वेळ कमी करून सदर १० मिनिटाचा वेळ आनापान साधनेसाठी शालेय वेळापत्रकात उपलब्ध करून देण्यात येत आहे. त्यानुसार सदर १० मिनिटे परिपाठानंतर लगेचच आनापान साधनेसाठी उपयोगात आणावीत.

१३) मित्र उपक्रमाच्या अंमलबजावणीसाठी पूरक साहित्य व व्हिडिओज www.mitraupkram.net या संकेतस्थळावर (Website) व mitra upkram mobile app किंवा www.mitraupkram_training.jsp वरून free download करता येतील.

वरील परिपत्रकातील सर्व सूचना विचारात घेऊन त्यानुसार प्रभावी व परिणामकारक अंमलबजावणी होण्याच्या दृष्टीने सदर परिपत्रकाची प्रत सर्व शाळांपर्यंत पोहोचविण्याची व्यवस्था करावी. तसेच हा उपक्रम सातत्यपूर्णरीत्या सुरु राहील यासाठी त्याच्या अंमलबजावणीचा आढावा व पाठपुरावा पर्यवेक्षीय यंत्रणेमार्फत करण्यात यावा. सदरचे कार्य समाजबांधणी, सदृढ व सक्षम राष्ट्रनिर्मितीसाठी महत्वाचे योगदान देणारे असल्याने या कार्यात आपले सहकार्य व सहभाग अत्यंत मोलाचा ठरणार आहे.

(विशाल सोळंकी, भा.प्र.से.)
आयुक्त (शिक्षण),
महाराष्ट्र राज्य, पुणे

प्रत: माहितीस्तव सादर;

१. मा. मंत्री, शालेय शिक्षण व क्रीडा विभाग यांचे खाजगी सचिव, मंत्रालय, मुंबई
२. मा. अपर सचिव, शालेय शिक्षण व क्रीडा विभाग, मंत्रालय, मुंबई

प्रत: माहिती व आवश्यक कार्यवाहीस्तव

१. संचालक, महाराष्ट्र राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, (विद्या प्राधिकरण), पुणे
२. शिक्षण संचालक (माध्यमिक), माध्यमिक शिक्षण संचालनालय, महाराष्ट्र राज्य, पुणे
३. शिक्षण संचालक (प्राथमिक), प्राथमिक शिक्षण संचालनालय, महाराष्ट्र राज्य, पुणे
४. संचालक, (प्रौढ व अल्पसंख्यांक), प्रौढ व अल्पसंख्यांक शिक्षण संचालनालय, महाराष्ट्र राज्य, पुणे
५. संचालक, बालभारती, पुणे
६. अध्यक्ष, राज्य शिक्षण मंडळ, पुणे
७. अध्यक्ष, राज्य परीक्षा परिषद, पुणे
८. विभागीय शिक्षण उपसंचालक (सर्व विभाग)
९. प्राचार्य, जिल्हा शैक्षणिक सातत्यपूर्ण व्यवसायिक विकास संस्था (सर्व)
१०. शिक्षणाधिकारी (प्राथमिक/माध्यमिक/निरंतर), जिल्हा परिषद (सर्व)
११. शिक्षण निरीक्षक (दक्षिण/उत्तर/पश्चिम) बृहन्मुंबई
१२. शिक्षणाधिकारी/प्रशासन अधिकारी, महानगरपालिका (सर्व)