

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. अँनी 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, ऑगस्ट २०१९

## परिपत्रक

प्रति,

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

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

- संदर्भ:- १) शासन परिपत्रक क्र.संक्रिर्ण २०११/(२९६/११) माशि-३ दिनांक ०५ ऑक्टोबर २०११  
२) शासन परिपत्रक क्र.संक्रिर्ण 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. ३६०५ दिनांक 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 उपक्रमांतर्गत 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 करून 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 परीपाथाच्या 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. सद्वद 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 वर्षांत 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 आहे 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 संबंधितांना 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 विषयनेचा 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 त्यांचा 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 स्रोत विचारात घेऊन एकाच वेळी सर्व शिक्षकांना सदर कोर्स करणे जटिल 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.mitrapkram.net](http://www.mitrapkram.net) या संकेतस्थळावर (Website) व mitra upkram mobile app किंवा [www.mitrapkram\\_training.jsp](http://www.mitrapkram_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 राहिल 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)