Government of Maharashtra
Commissionerate of Education, Maharashtra State
Central Building, Dr. Annie Besant Road
Pune 411 001

महाराष्ट्र शासन
शिक्षण आयुक्तालय,महाराष्ट्र राज्य,
मध्यवर्ती इमारत डॉ.ॲनी बेझंट
मार्ग, पुणे ४११ ००१

जा.क्र. शिक्षण आयुक्ता./विप.स./२०२०-२१/ ४३
दि. ०८ डिसेंबर २०२०

प्रति,

१.संचालक, राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद,महाराष्ट्र पुणे.
२. शिक्षण संचालक (माध्यमिक), माध्यमिक शिक्षण संचालनालय, पुणे.
३. शिक्षण संचालक (प्राथमिक), प्राथमिक शिक्षण संचालनालय, पुणे.
४. संचालक, बालभारती, पुणे.
५ . अध्यक्ष, मा.व उ मा.शिक्षण मंडळ,पुणे

विषय: *मित्र (MITRA - Mind In Training for Awareness)* उपक्रमांतर्गत प्रशिक्षणाचे आयोजन व प्रशिक्षण सरावाबाबत .

संदर्भ: १. शासन परिपत्रक क्र संकीर्ण २०११(२९६/११) माशि-३ दिनांक २७ जानेवारी २०१२.
२. जा. क्र संकीर्ण २०१२/विपश्यना १५क(८)/६६०१ दिनांक ११/०७/२०१२.
३. जा. क्र. आशिका/स्विस/मित्र उपक्रम/२०१९-२०/४८५६ दि. ०८.०८. २०१९.
४. मा.राज्य प्रकल्प संचालक, मप्राशिप मुंबई, कार्यालयाचे पत्र क्र. २२२५ दि. १२ जून २०१४.
५.दि. २३ नोव्हें. २०२० रोजी, आयुक्त शिक्षण, यांच्या अध्यक्षतेखाली झालेल्या बैठकीचे इत्तिवृत्त.

उपरोक्त विषय व संदर्भीय परिपत्रक क्र. १ नुसार शिक्षण विभाग, महाराष्ट्र शासन व विपश्यना विशोधन संस्था,इगतपुरी यांच्या संयुक्त विद्यमाने *मित्र (MITRA - Mind In Training for Awareness)* उपक्रम (आनापान साधना वर्ग) राज्यातील सर्व प्राथमिक व माध्यमिक शाळांतून सुरू करण्याबाबत आदेश देण्यात आले आहेत. संदर्भ क्र. २ च्या परिपत्रकनुसार या उपक्रमांतर्गत शालेय स्तरावर घ्यावयाच्या प्रशिक्षणाबाबत विस्तृतपणे मार्गदर्शन केले आहे. संदर्भ क्र. ३ च्या परिपत्रकनुसार या उपक्रमाचा आढावा घेऊन उपक्रम राबविताना येणाऱ्या अडचणी दूर करण्याबाबत मार्गदर्शन केलेले आहे. या उपक्रमाबाबत विविध स्तरावरून वेळोवेळी परिपत्रके निर्गमित करून योग्य त्या सुचना देण्यात आलेल्या आहेत. या उपक्रमाच्या अंमलबजावणीत सर्व शिक्षक तसेच शिक्षण विभागातील वरिष्ठ अधिकाऱ्यांपर्यंत प्रत्येक घटक सहभागी होत आहे.

सध्याच्या कोविड -१९ सारख्या महामारीच्या प्रसंगी समाजातील प्रत्येक घटक अत्यंत कठीण परिस्थितीला सामोरे जात आहेत. या स्थितीशी सामना करण्यासाठी आरोग्याशिवाय मन शांत आणि संतुलित राहणे खूप गरजेचे आहे. आपल्यापेक्षा विद्यार्थी तणाव व भय अशा अत्यंत कठीण परिस्थितीला तोंड देत आहेत. अशा परिस्थितीत विद्यार्थी/शिक्षक/अधिकारी यांचे मनोबल उचंवण्यासाठी आनापान साधनेचा लाभ होऊ शकतो. याबाबींचा विचार करता *मित्र* उपक्रमा अंतर्गत दि.२४ व २५ सप्टेंबर २०२० रोजी राज्यातील सर्व शिक्षक व अधिकाऱ्यांसाठीदोन तासाचे ऑनलाईन पद्धतीने आनापान साधनेचे प्रशिक्षण आयोजित करण्यात आले होते. या प्रशिक्षणात संपूर्ण राज्यातून जवळपास ९१००० शिक्षक व अधिकारी सहभागी झाले होते. यानंतर ११००० शिक्षक व अधिकाऱ्यांनी आपले अभिप्राय नोंदविले आहेत. या अभिप्रायांचा अभ्यास तसेच सहभागीशी चर्चा करून हा उपक्रम अधिक कार्यक्षमपणे राबविण्यासाठी पुढील सुचना निर्गमित करण्यात येत आहेत.

आनापान साधनेचे प्रशिक्षण व सराव:

- आनापान साधनेचे प्रशिक्षण सर्वांना प्राप्त व्हावे, याकरिता माहे डिसेंबर २०२० मध्ये प्रशिक्षणाचे नियोजन करण्यात आले आहे. त्याचे परिपत्रक स्वतंत्रपणे निर्गमित करण्यात येत आहे.(प्रत सोबत जोडली आहे) या आनापान साधना प्रशिक्षणाचा सर्व शिक्षक व आपल्या अधिनस्त अधिकाऱ्यांनी लाभ घ्यावा, यासाठी सदरचे परिपत्रक व प्रशिक्षणाची माहिती सर्वांपर्यंत पोहचवावी . हे प्रशिक्षण सर्वांना लाभदायक असल्याने शिक्षक व अधिकारी यांनी आपल्या जवळच्या लोकांना यात सहभागी करून घेण्याबाबतही त्यांना अवगत करावे.
- वेळोवेळी आनापान साधना प्रशिक्षणाचे उजळणी वर्ग प्राचार्य,जिल्हा शिक्षण व प्रशिक्षण संस्था, शिक्षण अधिकारी (प्राथ.व माध्य.) गटशिक्षण अधिकारी व केंद्र प्रमुख यांनी आपल्या स्तरांवर आयोजित करण्याबाबत त्यांना सूचित करावे..
- आनापान साधना प्रशिक्षण प्रत्येक विद्यार्थ्यांस मिळणे अत्यंत आवश्यक आहे. विद्यार्थ्यांसाठी केवळ ७० मिनिटांचे प्रशिक्षण आहे. तूर्तास काही ठिकाणी ९ वी ते १२ वीचे वर्ग सुरू करण्यात आले आहेत. या विद्यार्थ्यांना उपलब्ध वेळेनुसार तसेच इतर वर्गातील विद्यार्थ्यांना शिक्षक ज्या वेगवेगळ्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांच्या संर्पकात आहेत त्या माध्यमातून हे प्रशिक्षण देणेबाबत शाळांना अवगत करावे.
- सध्या जे विद्यार्थी शाळेत येत आहेत त्यांचा उपलब्ध वेळेनुसार सराव घेणे , तसेच इतर विद्यार्थ्यांना घरी सराव करण्याबाबत मार्गदर्शन करणे. तसेच शाळा नियमित सुरु झाल्यावर विद्यार्थ्यांचा दररोज शाळा सुरू होताना व उपलब्ध वेळेनुसार शाळा सुटण्यापुर्वी १०-१० मिनिटाचा सराव करुन घेणेबाबत शाळांना अवगत करावे..
- विद्यार्थ्यांसाठी वेळोवेळी *मित्र* प्रशिक्षणाचे उजळणी वर्ग मुख्याध्यापकांनी शालेय स्तरावर आयोजित करण्याबाबत मुख्यध्यापकांना कळवावे.
- प्रशिक्षण घेतल्याने या विद्येची तोंडओळख व नक्कीच लाभही होईल. परंतु याचा योग्य तो लाभ घेण्यासाठी सातत्यपूर्ण सरावाची अत्यंत आवश्यकता आहे. याचा सराव केल्याने जीवनात येणाऱ्या प्रत्येक कठीण प्रसंगी उपयोग होऊ शकतो. नियोजनबद्ध व सातत्यपूर्ण

पद्धतीने सराव करणे खूप फायदेशीर ठरू शकते. यासाठी सर्व अधिकारी, शिक्षक तसेच विद्यार्थ्यांनी दररोज किमान एकदा व वेळ उपलब्ध असल्यास दोनदा १०-१० मिनिटांचा सराव करणे खूप लाभदायक होइल.

विपश्यना साधनेच्या शिबिरात सहभागी होण्याबाबत:

- दि. २४ व २५ सप्टेंबर २०२० रोजीच्या ऑनलाईन आनापान साधनेच्या प्रशिक्षणावेळी नोंदविलेल्या अभिप्रायानुसार या प्रशिक्षणासाठी नोंदणी केलेल्यांपैकी जवळपास ११००० शिक्षक व अधिकाऱ्यांनी विपश्यना साधनेचे १० दिवसीय शिबिर पूर्ण केलेले आहे. जवळपास ५००० शिक्षक व अधिकाऱ्यांनी विपश्यना शिबिर करण्याची इच्छा व्यक्त केली आहे. या शिक्षक अधिकाऱ्यांना विपश्यना संस्थेच्या वतीने संपर्क साधून नजीकच्या विपश्यना केंद्रांवर शिबिरात सहभागी करून घेण्यात येणार आहे. अनेकजण स्वंय प्रेरणेने विपश्यना साधनेचे १० दिवसीय शिबिर पूर्ण करीत आहेत . *मित्र* उपक्रम विद्यार्थ्यांपर्यंत कार्यक्षम पध्दतीने पोहचविण्यासाठी शिक्षकांनी १० दिवसीय विपश्यना शिबिर पूर्ण करणे फायदेशीर ठरणार आहे. संदर्भीय परिपत्रक क्र.१ नूसार विपश्यना शिबिरात शिक्षकांनी सहभागी होण्यासाठी विविध बाबींची तरतूद केलेली आहे. या बाबींचा विचार करता आपल्या अधिनस्त अधिकारी व शिक्षक यांना विपश्यना शिबिरात सहभागी होणे सुलभ व्हावे यासाठी खालील प्रमाणे कार्यवाही करावी.

- आपल्या अधिनस्त सर्व अधिकारी व शिक्षक यांना विपश्यना शिबिरात सहभागी होण्यासाठी प्रेरित करावे.

- जवळपास ५००० शिक्षक व अधिकाऱ्यांनी विपश्यना शिबिर करण्याची इच्छा व्यक्त केली आहे. शिक्षण संचालक प्राथमिक व माध्यमिक यांनी शिक्षणाधिकारी प्राथ.व माध्य.यांना परिपत्रक काढून इच्छुक शिक्षकांना या प्रशिक्षणासाठी कार्यमुक्त करणे बाबत उचित कार्यवाही करण्याबाबत कळवावे. असे करताना शाळांचे कुठलेही शैक्षणिक व प्रशासकीय नुकसान होणार नाही याची दक्षता घेणेबाबत सूचित करावे. विपश्यना केंद्रातील उपलब्ध जागा व मागणी पाहता अनेकांना शिबिरात सहभागी होण्याची संधी प्राप्त होणार नाही. याचा विचार करता आपल्या कार्यक्षेत्रात विपश्यना शिबिरासाठी आवश्यक असलेल्या सुविधायुक्त जागा उपलब्ध असल्यास अशा ठिकाणी नियमितपणे शिबिरांचे आयोजन करण्याबाबत तसेच सुट्टीच्या कालावधीत रिकाम्या वसतीगृहात विशेष शिबिरांचे आयोजन करण्याबाबत शिक्षणाधिकारी प्राथ.व माध्य.यांना सूचित करावे. .
- विपश्यना शिबिर हे प्रशिक्षणाचा भाग असल्याने शिबिरात सहभागी होणाऱ्यासाठी १० दिवसीय शिबिर कालावधी (जास्तीत जास्त १४ दिवसांचा) कार्यालयीन On Duty समजावा.वर्षातुन एकदा व पूर्ण सेवा कालावधीत तीनदा ह्या सवलतीचा लाभ घेता येऊ

शकेल.या सवलतीचा लाभ घेण्यासाठी शिबिर संपल्यानंतर विपश्यना केंद्रांमार्फत उपस्थिती प्रमाणपत्र दिले जाते ते घेऊन संबंधित वरिष्ठांना सादर करणे आवश्यक राहिल.

- संचालक,मिपा औरंगाबाद यांनी मिपा औरंगाबाद येथे निवास व्यवस्थेची उपलब्धता असल्यास शिक्षण विभागातील अधिकाऱ्यांसाठी सदरील प्रशिक्षणाच्या १ किंवा २ बॅचचे आयोजन विपश्यना विशोधन संस्थेच्या सहकार्याने करावे.

<u>मित्र उपक्रमाने लाभान्वित झालेल्यांची नोंदी ठेवणे.</u>

मित्र उपक्रम विद्यार्थ्यांच्या मानसिक व बौध्दिक वाढीकरिता उपकारक ठरला आहे. असे आढळून येते की या उपक्रमाचा विद्यार्थी व शिक्षकांना लाभ झालेला आहे व याच्या नोंदी स्थानिक पातळीवर संग्रहित आहेत. यांना योग्य ती प्रसिद्धी देणे आवश्यक आहे. यासाठी संचालक, राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, बालभारती व अध्यक्ष, मा.व उ मा.शिक्षण मंडळ यांनी पुढीलप्रमाणे कार्यवाही करावी.

- *मित्र* उपक्रमातील सहभागी शिक्षक,विद्यार्थी व अधिकारी यांचे अनुभव/अभिप्राय विपश्यना विशोधन संस्थेच्या सहकार्याने संकलित करावे, या उपक्रमाच्या अमलबजावणीने विद्यार्थ्यांमध्ये झालेल्या बदलांच्या नोंदीचा वैज्ञानिक दृष्ट्या अभ्यास तसेच संशोधनात्मक मांडणी करून त्यास शिक्षण विभागामार्फत प्रसिद्ध होणाऱ्या जीवन शिक्षण,किशोर व शिक्षण संक्रमण या मासिकात प्रसिद्धी द्यावी.
- *मित्र* उपक्रम व आनापान प्रशिक्षणाचे व्हिडिओ *दीक्षा ॲप* व शगुन पोर्टलवर अपलोड करणेबाबत विपश्यना विशोधन संस्थेच्या सहकार्याने राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषदेने कार्यवाही करावी.
- शाळेत आनापान सुरु आहे किंवा कसे याबाबतची नोंद सरल पोर्टलवर घेण्याबाबतची कार्यवाही करण्यात यावी.
- जिल्हा स्तरावर, जिल्हा शिक्षण व प्रशिक्षण संस्थाकडे निवास व्यवस्था उपलब्धतेबाबतचा आढावा घ्यावा जेणेकरून पुढील कालावधीत जिल्हास्तरावर या प्रशिक्षणाचे आयोजन करता येईल.

विपश्यना विशोधन संस्थेने *मित्र* उपक्रमाची संपूर्ण माहिती www.mitraupakram.net या वेबसाईटवर उपलब्ध केलेली आहे. मदतीसाठी ईमेल mitraupakram@vridhamma.org व दुरध्वनी क्र. ७६२०२१२९८०, ९१४६००३४१२ वर संपर्क साधवा.

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

प्रत: माहितीस्तव सविनय सादर:

- मा. मंत्री, शालेय शिक्षण व क्रिडा विभाग यांचे खाजगी सचिव, मंत्रालय, मुंबई.
- मा.अपर मुख्य सचिव, शालेय शिक्षण व क्रिडा विभाग,मंत्रालय, मुंबई.

प्रत: माहिती व आवश्यक कार्यवाहीस्तव:

१. आयुक्त, महानगरपालिका सर्व

२. मुख्य कार्यकारी अधिकारी जिल्हा, परिषद (सर्व)

३ . विभागीय शिक्षण उपसंचालक, (सर्व विभाग).

४ . प्राचार्य, जिल्हा शिक्षण व प्रशिक्षण संस्था (सर्व).

५ . शिक्षणाधिकारी (प्राथमिक/माध्यमिक/निरंतर), जिल्हा परिषद, (सर्व).

६ . शिक्षण निरीक्षक (दक्षिण/उत्तर/पश्चिम), बृहन्मुम्बई.

७ . शिक्षण अधिकारी/प्रशासन प्राथमिक, महानगरपालिका, (सर्व).