

**\*मित्र उपक्रमांतर्गत शिक्षक तसेच विद्यार्थ्यांचे आनापान साधनेचे प्रशिक्षण व सरावाबाबत केंद्र प्रमुख व इतर अधिकाऱ्यांना मार्गदर्शक सूचना.\***

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

सत्र १ उपस्थितांचे स्वागत व प्रास्ताविक. प्रास्ताविकात परिपत्रकासोबत (परिशिष्ट अ) नुसार दिलेल्या पत्रकाचे वाचन करावे अथवा ऑडीओ नुसार उपलब्ध करून देण्यात आलेली माहिती ऐकावावी.

सत्र २. ऑडीओ ट्रक द्वारे आनापान साधनेचे ७० मिनिटांचे प्रशिक्षण. डाउनलोड from website <https://mitraupakram.vridhamma.org/>

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

सत्र ४. अभिप्राय.

परिषदेच्या आदल्या दिवशी करावयाची कामे जसे की सभागृहाची पाहणी करून शक्यतो जमिनीवर मांडी घालून बसण्यासाठी आवश्यक असलेल्या सर्व सोयी सुविधा उपलब्ध करून देणे, काही खुर्च्या मांडून ठेवणे जेणेकरून जे शिक्षक काही कारणास्तव मांडी घालून जमिनीवर बसू शकणार नाहीत त्यांची व्यवस्था होईल, ध्वनीक्षेपक व इतर साहित्य उपलब्ध करून ठेवावे व विद्युत पुरवठा सुरु असल्याची खात्री करावी, प्रशिक्षणाचे ऑडीओ ट्रक डाउनलोड करून घ्यावेत, सर्व उपस्थित शिक्षकांना उपलब्ध होतील एवढ्या ८ ऑगस्ट २०१९ च्या प्रती काढून ठेवाव्यात, सभागृह स्वच्छ करून घ्यावे.

परिषदेच्या दिवशी वेबसाईट व ऍप बाबतचे पत्रक योग्य त्या ठिकाणी प्रदर्शित करावे. परिषदेस उपस्थित असलेल्या शिक्षकांची नावे नोंद करून घ्यावीत. दिनांक ८ ऑगस्ट २०१९ परिपत्रकाची प्रत प्रत्येक उपस्थित शिक्षकास द्यावी जेणेकरून सत्र ३ मध्ये सामुहिक वाचन करणे सोयीस्कर होईल. प्रशिक्षण पूर्ण केल्यानंतर अहवाल सादर करावा.

जे केंद्र प्रमुख तसेच शिक्षक शिक्षण परिषदेस व प्रशिक्षणास अनुपस्थित असतील त्यांच्यासाठी नजीकच्या विपश्यना केंद्राच्या मदतीने वरील प्रमाणे मित्र प्रशिक्षण पुनः आयोजित करण्यात यावे.

२. शालेय स्तरावर विद्यार्थ्यांचे प्रशिक्षण व सराव:-  
वरील प्रमाणे प्रशिक्षित शिक्षक आपापल्या शाळेत विद्यार्थ्यांचे मित्र उपक्रमांतर्गत आनापान साधनेचे ७० मिनिटांचे प्रशिक्षण उपलब्ध ऑडीओ ट्रक द्वारे पूर्ण करतील. यानंतर दररोज शाळा सुरु व सुटताना १०-१० मिनिटे आनापान साधनेचा ऑडीओ ट्रक द्वारे सराव करावा.

३. मित्र उपक्रमा बाबतीत सविस्तर माहिती पुढील वेब साईट वर उपलब्ध आहे.  
<https://mitraupakram.vridhamma.org/>

तसेच याबाबत ऍप उपलब्ध आहे तो गूगल प्ले स्टोअर वरून mitra upakram app डाउनलोड करून घ्यावा.

यात शालेय स्तरावर विद्यार्थ्यांचे प्रशिक्षण व सराव करून घेण्यासाठी आवश्यक

आडिओ व व्हिडिओ सहज उपलब्ध आहेत.

तसेच आनापान साधनेचा अभ्यास करणे सुलभ व्हावे यासाठी +९१२५३६६५३७११ 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>

**\*मित्र उपक्रमांतर्गत आनापान साधनेचे केंद्र स्तरावर होणाऱ्या शिक्षक परिषद अथवा इतरत्र होणाऱ्या प्रशिक्षणाच्या प्रस्ताविकेत वाचन करावयाचे पत्रक "परिशिष्ट अ"।\***

नमस्कार,

**केंद्र पातळीवरील शिक्षण परिषदेस जमलेले सर्व शिक्षक व अधिकारी बंधु भगिर्नो.**

आजच्या सभेचा विषय अत्यंत महत्त्वपूर्ण 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 रूप आहे Mind In Training for Right Awareness (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 विद्यार्थ्यांसाठी सुद्धा 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 म्हणजे 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 भरकटण्यासाठी 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. विद्यार्थ्यांना प्रचंड स्पर्धला 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. मनःशांती 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 करण्याच्या प्रयत्न करणे.

आधीच स्पष्ट सांगावे लागेल की हे एकाच दिवसात होणारे काम नाही. यात कुठलीही जादूची छडी नाही की छूःमंतर 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, ह्या दोन शब्दांतून तयार झाला आहे.

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

ह्या 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 दिनांक ऑक्टोबर २०११ मध्ये तत्कालीन 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 सुरु 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 शाळेत स्तरावर करावयाची कामे निश्चित केली आहेत. यानंतरही आजतागायत या उपक्रमाच्या अंमलबजावणीत येणाऱ्या अडचणी दूर करण्यासाठी आयुक्त शिक्षण विभाग व इतर अधिकार्यांनी 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 सुरु 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 महत्वाचा 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. हे सर्व ट्रॅक्स मराठी, हिंदी व इंग्रजी भाषेमध्ये उपलब्ध आहेत.

**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 स्वास्थ्य 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 सुरु होऊन आपल्या आजच्या युवा पिढीला, विद्यार्थ्यांमध्ये 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 प्राधान्याने 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 सूचनांप्रमाणे डोळे बंद ठेवून काम सुरुच ठेवायचे आहे. .

**चला तर मग आपण सर्व आनापान साधनेचा अभ्यास सुरु करू 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)२४४७८९२२

ईमेल : [arts.sportsdept@maa.ac.in](mailto: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 विषयना 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. अनी 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, चीड, 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 वाढू 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 विषयना 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 विषयना प्रशिक्षण पूर्ण केले आहे अशा तज्ज्ञांकडून आयोजित करण्यात यावे किंवा विषयना संस्थेच्या मदतीने पूर्ण करून घ्यावे.
- २) मित्र उपक्रमाची विविध स्तरावरून प्रभावी अंमलबजावणी व योग्य समन्वय होण्याच्या दृष्टीने पुढीलप्रमाणे Nodal Officer काम करतील.

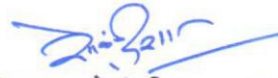
अ. क्र.	स्तर	पदनाम	कार्यालय
१	राज्य	विभाग प्रमुख	समता विभाग, महाराष्ट्र राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, (विद्या प्राधिकरण), पुणे
२	जिल्हा	विभाग प्रमुख	समता विभाग, जिल्हा शैक्षणिक सातत्यपूर्ण व्यवसायिक विकास संस्था
३	महानगरपालिका	प्रशासन अधिकारी	शिक्षण विभाग, महानगरपालिका
४	तालुका	गट / शहर साधन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