पंचायत समिती कळवण

पंचायत समिती, कळवण शिक्षण विभाग
जा.क्र.सशिअ.५५/ २०२४
दिनांक २५ / ११ /२०२४

प्रति,
केंद्रप्रमुख / मुख्याध्यापक
उच्च् प्राथ जि.प.शाळा सर्व
ता.कळवण जि.नाशिक

विषय- तालुकास्तरीय आनापान साधना कार्यशाळेस उपस्थित राहणे बाबत.
संदर्भ- मा.शिक्षणाधिकारी सो प्राथ जा.क्र.सशिअ/सकाअ.१/१८४/२०२४ दिनांक ०७/११/२०२४ चे पत्र.

उपरोक्त संदर्भिय विषयान्वये विपश्यना रिसर्च इन्स्टीट्युट धम्मगिरी इगतपूरी जिल्हा नाशिक या संस्थेमार्फत विविध कालावधीच्या निवासी विपश्यना शिबीराचे आयोजन संस्थेच्या स्थानिक केंद्रामध्ये केले जाते. आनापान/विपश्यना साधना पध्दती ही विपश्यना शिकण्याची पहिली पायरी आहे. बालपणी व पौगंडाअवस्थेत वाटणारी परिक्षेची चिंता, काळजी व ताणतणाव मुले आनापान साधनेव्दारे अत्यंत आत्मिविश्वासाने हाताळू शकतात याव्दारे स्वत:च्या अंतर्मनात डोकावून विचाराना सकारात्म्क बनवून आत्मविश्वास जागृत करुन स्वत:च्या आचार व विचारांवर प्रभुत्वमिळविणे मुलांना शक्य होते. हे प्रशिक्षण 3 टप्यांमध्ये देण्यात येते.

टप्पा क्र.1 विद्यार्थी हिंसा,चोरी,खोटे बोलणे लैगिक दुर्व्यवहार व मादक पदार्थाचे सेवन इ.पासून दुर राहण्यासाठी प्रयत्नशिल राहतात हा साधनेचा मुल आधार आहे. या आचरणामुळे विदयार्थी स्वयंशासनाव्दारे स्वत:च्या अनियमित मनावर नियंत्रण मिळविण्यात यशस्वी होतात.

टप्पा क्र.2 मुले आनापान क्रियेव्दारे श्वासोच्छवासावर लक्ष्य केंद्रित करतात, या व्दारे श्वासाची आत घेण्याची व बाहेर जाण्याची नैसर्गिक क्रिया ते पुर्ण एकाग्रतेने अनुभवतात.

टप्पा क्र.3 आनापान क्रियेव्दारे अनुभवलेली मन:शांती व आत्मानंद इतरामध्ये प्रसारीत करण्यासाठी मित्रत्वाची भावना (मैत्रीभावना/ सर्वाचे मंगल व्हावे ही प्रेरणा) अनुभवतात.

आनापन/विपश्यना साधनांच्या दैनंदिन सरावामुळे मुलांमध्ये एकाग्रता वाढते,जागृकता व सतर्कता वाढते,स्वयंशासन वृध्दीगत होते,स्मरणशक्ती वाढते निर्णय क्षमता वाढते आत्मविश्वास वृध्दीगत होतो. भिती, राग,चिड उदासिनता कमी होते कार्यक्षमता वाढते, साधना पध्दतीमध्ये कोणतेही धार्मिक व कर्मकांड अंर्तभूत नसल्याने तिचे आचारण एका सुदृढ मानसिकतेच्या पिढीच्या निर्मितीसाठी अत्यावश्यक आहे.

कळवण गटातील जिल्हा परिषद व्यवस्थापनाच्या इ. 5 वी ते 8 वी चा वर्ग असलेल्या जि.प.शाळांमधील प्रत्येकी मुख्याध्यापक व एक शिक्षक असे दोघांचे तालुकास्तरीय आनापान साधना पध्दती राबविण्या करिता पुढीलप्रमाणे आयोजन करण्यात आले आहे.तरी सोबत जोडलेल्या यादी प्रमाणे आपल्या केंद्रातील मुख्याध्यापक व एक शिक्षक यांना आपल्या स्तरावरुन कार्यालयीन वेळेत कार्यमुक्त् करावे.

प्रशिक्षण स्थ्ळ:-
प्रशिक्षण दिनांक 02/12/2024 वार सोमवार
प्रशिक्षण वेळ सकाळी 11.00 ते 5.00 वाजे पर्यत
प्रशिक्षण स्थळ - RKM कळवण

26/11/2024
गट शिक्षणाधिकारी
पंचायत समिती कळवण