महाराष्ट्र प्राथमिक शिक्षण परिषद

(महाराष्ट्र शासनाचा उपक्रम)

Maharashtra Prathamik Shikshan Parishad

(Govt. of Maharashtra Undertaking)

जा.क्र. मप्राशिप/सशिअ/प्र/सकाअ/ 2226

दिनांक: 12 JUN 2014

प्रति,

1) मुख्य कार्यकारी अधिकारी,
   जिल्हा परिषद, सर्व
2) शिक्षणाधिकारी (प्राथ. व माध्य.)
   जिल्हा परिषद, सर्व
3) शिक्षणाधिकारी / प्रशासन अधिकारी
   महानगरपालिका सर्व
4) शिक्षक निरिक्षक,
   शिक्षण निरिक्षक यांचे कार्यालय
   उत्तर, दक्षिण, पश्चिम विभाग

विषय : राज्यातील सर्व प्राथमिक/माध्यमिक शाळांमध्ये विपश्यना साधना प्रशिक्षणाचा मित्र उपक्रम राबविण्याबाबत मार्गदर्शक सूचना सन 2014-15.

संदर्भ : **1) परिपत्रक क्र. संकीर्ण 2011/296/11/माशि-3 दि.05/11/2011**
2) परिपत्रक क्र. संकीर्ण 2011/296/11/माशि-3 दि.27/01/2012
3) परिपत्रक क्र. संकीर्ण 2012/विपश्यना/15क(8)/6601.

शासन परिपत्रक क्र. संकीर्ण 2011/296/11/माशि-3 दि.05/10/2011 व परिपत्रक क्र. संकीर्ण 2011/296/11/माशि-3 दि. 27/01/2012 नुसार राज्यातील सर्व प्राथमिक व माध्यमिक शाळांतून आनापान साधना वर्ग सुरु करण्याचे आदेश देण्यात आले आहेत. सदरचा कार्यक्रम राज्यातील सर्व इयत्ता 5 वी ते 10 वी पर्यंत शिकणाऱ्या विद्यार्थ्यांच्या मानसिक व बौध्दिक वाढीकरता उपकारक ठरणार आहे.

आनापान साधना पध्दती ही विपश्यना साधना शिकण्याची पहिली पायरी आहे. बालपणी व पौगंडावस्थेत वाटणारी परिक्षेची चिंता, काळजी व ताणतणाव विद्यार्थी आनापान साधनेद्वारे अत्यंत आत्मविश्वासाने हाताळू शकतात. याद्वारे स्वत:च्या अंतर्मनामध्ये डोकावून, विचारांना सकारात्मक बनवून तसेच आत्मविश्वास जागृत करुन स्वत:च्या आचार व विचारांवर प्रभुत्व मिळविणे त्यामुळे मुलांना शक्य होते.

हे प्रशिक्षण तीन टप्प्यांमध्ये देण्यात येते. पहिल्या टप्प्यांमध्ये विद्यार्थी, हिंसा, चोरी, खोटे बोलणे, लैंगिक दुर्व्यवहार व मादक पदार्थांचे सेवन इत्यादी पासून दूर राहण्यासाठी प्रयत्नशील राहतात. हा या साधनेचा मूलाधार आहे. या आचरणामुळे विद्यार्थी स्वयंशासनाद्वारे स्वतःच्या अनियमित मनावर नियंत्रण मिळविण्यात यशस्वी होतात. दुसऱ्या टप्प्यांमध्ये मुले आनापान क्रियेद्वारे श्वासोच्छवासावर लक्ष केंद्रीत करतात. याद्वारे श्वासाची आत घेण्याची व बाहेर जाण्याची नैसर्गिक क्रिया ते पूर्ण एकाग्रतेने अनुभवतात. तिसऱ्या टप्प्यामध्ये, आनापान क्रियेद्वारे अनुभवलेली मनःशांती इतरांमध्ये प्रसारीत करण्यासाठी मेत्ता भावना (मैत्री भावना/सर्वांचे मंगल व्हावे ही प्रेरणा) अनुभवतात.

आनापान साधनेच्या दैनंदिन सरावामुळे, मुलांमध्ये एकाग्रता वाढते, मनाची जागृतता व सतर्कता वाढते, स्वयंशासन वृध्दींगत होते, स्मरणशक्ती व निर्णय क्षमता वाढते, आत्मविश्वास वृध्दींगत होतो. भिती, राग चीड, उदासिनता कमी होते, कार्यक्षमता वाढते, आत्मविश्वास वृध्दींगत होतो. अभ्यास, खेळ व अन्य सह शालेय उपक्रमांमध्ये (extra curricular activities) मध्ये सहभाग वाढतो असे निदर्शनास आलेले आहे. या साधना पध्दतीमध्ये कोणतेही धार्मिक कार्य वा कर्मकांड अंर्तभूत नसल्याने, तिचे आचरण, एका सुदृढ मानसिकतेच्या पिढीच्या निर्मितीसाठी अत्यावश्यक आहे. या सर्व बाबींचा विचार करुन राज्यातील सर्व प्राथमिक व माध्यमिक शाळांमध्ये इयत्ता 5 ते 10 वीच्या विद्यार्थ्यांना आनापान साधना वर्ग सुरु करण्याचे आदेश देण्यात आले आहेत.

त्यानुसार उपरोक्त परिपत्रकामध्ये विहित केलेल्या आनापान साधना वर्गास मित्र उपक्रम MITRA (Mind In Training for Right Awareness) या नावाने संबोधण्यात आलेले आहे. मित्र उपक्रम हा कार्यक्रम महाराष्ट्र शासनाच्या विविध विभागांतर्गत येणाऱ्या सर्व शासकीय शाळा अनुदानित आश्रमशाळा व वसतिगृह व सामाजिक न्याय द्वारा संचलित शासकीय निवासी शाळा, अनुदानित शाळा व वसतिगृहे इत्यादीमध्ये राबविण्यात येत आहे.

हा उपक्रम कार्यक्षमपणे राबविणे, तसेच प्रगतीचा आढावा घेणे विविध अडचणींवर उपाययोजना आखणे इत्यादींसाठी राज्य, जिल्हा, तालुका तसेच शालेय स्तरावर समित्या स्थापन करण्यात आलेल्या आहेत. याबाबतच्या सविस्तर सुचना संदर्भित परिपत्रकान्वये देण्यात आलेल्या आहेत.

या अंतर्गत विपश्यना शिबिर व मित्र उपक्रम प्रशिक्षणाच्या कार्यवाहीसाठी पुढीलप्रमाणे सूचना देण्यात आलेल्या आहेत.

1) या उपक्रमांतर्गत शिक्षकांना 11 दिवसाचे विपश्यना प्रशिक्षण व एक दिवसाचे MITRA प्रकल्पाबाबतचे मार्गदर्शन असे एकूण 12 दिवसाचे प्रशिक्षण कार्यक्रमाची आखणी करावी.
2) हे प्रशिक्षण विपश्यना केंद्राने निश्चित केलेल्या सामाजिक न्याय विभाग, आदिवासी विकास विभागांच्या वसतीगृहांमध्ये तसेच नियमित विपश्यना केंद्राच्या ठिकाणी देण्यात यावी. निवड झालेल्या शिक्षकांनी या प्रशिक्षणाकरिता निश्चित केलेल्या ठिकाणी उपस्थित राहावयाचे आहे.
3) संपूर्ण प्रशिक्षणाचा कालावधी 12 दिवसांचा आहे 12 व्या दिवशी सायंकाळी 5.00 वाजता प्रशिक्षण संपेल.
4) पहिल्या दिवशी दुपारी 2.00 वाजेपर्यंत शिबीरास पोहचणे आवश्यक आहे.
5) 12 व्या दिवशी सकाळी 8.00 ते सायंकाळी 5.00 वाजेपर्यंत मित्र उपक्रमांतर्गत विद्यार्थ्यांना द्यावयाच्या आनापना ध्यानसाधनेबद्दल कार्यशाळा घेतली जाईल.
6) शिबीर केंद्रावर निवास, भोजन, ध्यान, साधना इत्यादी बाबतची परिपूर्ण व्यवस्था करण्यात आली आहे.
7) सैल कपडे, मुखमार्जन साहित्य, साबण आदि अत्यावश्यक वैयक्तिक साहित्य प्रशिक्षणार्थींना सोबत आणावयाचे आहे.
8) निवास स्थळी मोबाईल, पेन, कागद, पुस्तके अथवा ध्यान साधनेपासून चित्त विचलीत करणारे कोणतेही साहित्य प्रशिक्षणार्थीला सोबत बाळगता येणार नाही.
9) हे साहित्य प्रशिक्षण आयोजकाकडे शिबीर कालावधीत सुरक्षित ठेवण्याकरिता जमा करण्याची व्यवस्था केलेली आहे.
10) विपश्यना शिबीर केंद्राच्या आचासंहितेबाबतची माहिती http://www.vridhamma.orgCcode-of-Discipline या वेब साईटवर ठेवण्यात आली आहे. वरील आचार संहिंता काळजीपूर्वक अभ्यासून त्याचप्रमाणे प्रशिक्षणार्थींनी आपले

आचरण ठेवणे बंधनकारक आहे. याबाबतची विस्तृत माहिती वेबसाईट www.vridhamma.org वर उपलब्ध आहे.

11) आचार संहितेमध्ये प्रामुख्याने शिबीर तारखेच्या पूर्व संध्यपासून (रात्री 8.00 पासून) अंतीम दिवसापर्यंत मौन पाळणे आवश्यक आहे.

12) प्रशिक्षण स्थळी आचार्य देतील त्या सूचनांचे काटेकोर पालन प्रशिक्षणार्थ्यांना करावे लागेल.

13) प्रशिक्षण कालावधीमध्ये सर्व कार्यक्रमात शिस्तीचे व शांततेचे पालन करणे आवश्यक आहे.

14) उपस्थित असलेल्या प्रशिक्षणार्थ्यांची यादी तसेच प्रति प्रशिक्षणार्थी रु.200/- प्रति दिन याप्रमाणे झालेल्या खर्चाची माहिती सोबत जोडलेल्या परिशिष्ट -अ मध्ये शिक्षणाधिकारी (प्राथमिक) यांना सादर करावी.

15) यादी प्राप्त झाल्यानंतर शिक्षणाधिकारी (प्राथ.) यांनी प्रशिक्षणाकरीता प्रति दिन प्रति व्यक्ती रु.200/- याप्रमाणे 12 दिवसाकरीता रु.2400/- देणगी संबंधित संस्थेस देण्यात यावी.

16) विपश्यना रिसर्च इन्स्टीटयूट अथवा त्यांच्या संबंधित केंद्राची मागणी असल्यास प्रशिक्षणापूर्वी प्रशिक्षणाच्या रकमेच्या 80% रक्कम अग्रिम म्हणून द्यावी.

17) या प्रशिक्षणाची आचारसंहिता संपूर्ण प्रशिक्षण कालावधीमध्ये काटेकोरपणे पाळणे अत्यावश्यक आहे. याची ओळख व्हावी म्हणून संबंधित विपश्यना केंद्र सहमत असल्यास प्रशिक्षणाचा कालावधी 1 दिवसाने वाढवावा म्हणजेच प्रशिक्षण 13 दिवसाचे होईल व यानुसार 13 दिवसाकरिता रु.2600/- द्यावे. या एक अतिरिक्त दिवसात संबंधित केंद्रावर आचारसंहितेची संपूर्ण ओळख करुन देण्यात येईल जेणेकरुन याचे पालन करणे सर्व शिक्षकांना प्रशिक्षणाच्यापूर्वी जिल्हास्तरावर एक दिवस Refresher Course शक्य होईल.

18) सदरील देणगीची रक्कम सर्व शिक्षा अभियानअंतर्गत उपलब्ध व्यवस्थापन या लेखाशिर्षाखाली उपलब्ध असलेल्या तरतूदीमधील अथवा शिक्षक प्रशिक्षणा अंतर्गत

तरतूदीमधील धनादेशाद्वारे संबंधित प्रशिक्षण केंद्रास अदा करावी. उपलब्ध तरतूदीनुसारच प्रशिक्षणार्थीनी आपल्यास्तरावरुन प्रशिक्षणासाठी पाठवावे.

19) प्रशिक्षण पूर्ण केल्याबाबतचे प्रमाणपत्र परिशिष्ट-ब प्रमाणे प्रशिक्षणार्थ्यांना देण्यात यावे.

20) प्रशिक्षणाकरीता उपस्थित शिक्षकास/अधिकाऱ्यास नियमाप्रमाणे प्रवासभत्ता अनुज्ञेय राहिल.

21) विपश्यना साधना केंद्राचे प्राप्त देणगी मुल्यांची पावती शिक्षणाधिकारी (प्राथ.) यांना देण्यात यावी. प्रशिक्षण पूर्ण केलेल्या शिक्षकांनी आपल्या शाळेमध्ये केलेल्या प्रमाणे कार्यक्रम राबवावयाचा आहे.

22) प्रथम विपश्यना तसेच आनापान प्रशिक्षण पूर्ण केलेल्या शिक्षकांकडून शाळेतील सर्व उर्वरीत शिक्षक, उपमुख्याध्यापक, मुख्याध्यापक इत्यादींचे अंदाजे 3 तासांचे प्रशिक्षण पूर्ण करणे.

23) शाळेतील इयत्ता 5 वी ते 10 वीच्या विद्यार्थ्यांना एकदा तसेच आवश्यकता व वेळ असल्यास वेळोवेळी आनापानबाबतचे प्रशिक्षण देणे.

24) आनापान प्रशिक्षण झालेल्या विद्यार्थ्यांकडून दररोज परिपाठाच्या वेळी व शाळा संपण्यापूर्वी आनापानचा 10 मिनिटांचा सराव करुन घेणे.

25) सोबत विपश्यना प्रशिक्षण केंद्राची यादी व शिबीर प्रमुखाची नावे नमूद आहेत.

प्रशिक्षणामध्ये झालेल्या प्रगतीचा मासिक अहवाल सोबत जोडलेल्या तक्त्यामध्ये वेळोवेळी महाराष्ट्र प्राथमिक शिक्षण परिषदेस सादर करावा.

अ.क्र.	जिल्हयांचे नाव	प्रशिक्षण पूर्ण केलेल्या शिक्षकांची संख्या			विद्यार्थ्यांची संख्या		
		प्राथमिक	माध्यमिक	एकूण	प्राथमिक	माध्यमिक	एकूण
1							
2							
3							
4							

उपरोक्त सर्व बाबींचा विचार करुन आपल्या जिल्हांतील संबंधित प्रशिक्षण चांगल्याप्रकारे पार पाडण्याच्या दृष्टीने सतर्क रहावे व वेळोवेळी अहवाल सादर करण्यात यावा.

सहसंचालक (प्रशा.)
म.प्रा.शि.प., मुंबई

प्रत माहितीस्तव सादर :-

1. डॉ. पी. एस. मीना अतिरिक्त मुख्य सचिव, सामान्य प्रशासन विभाग, मंत्रालय, मुंबई.
2. श्री. एस. एस. शिंदे, सह आयुक्त, मुंबई महानगरपालिका.
3. शिक्षण संचालक (प्राथ.), पुणे.
4. शिक्षण संचालक (माध्य. व उच्च माध्य.), पुणे.
5. शिक्षण उपसंचालक सर्व विभाग.

प्रत उचित कार्यवाहीसाठी :-

1. विपश्यना रिसर्च इन्स्टिटयुट/विपश्यना ॲकॅडमी, धम्मगिरी, इगतपुरी.

प्रत माहितीस्तव सस्नेह :-

1. श्री. ज. मो. अभ्यंकर, निवृत्त, राज्य प्रकल्प संचालक, मप्राशिप, मुंबई.

सन २०१४-१५ यावर्षी प्रशिक्षण द्यावयाच्या शिक्षकांची जिल्हा व केंद्रनिहाय संख्या खालीलप्रमाणे आहे :

क्र.	जिल्हा	केंद्रसंख्या	केंद्रसंख्या x २ = एकूण प्रशिक्षणार्थी
१	नंदुरबार	११४	२२८
२	धुळे	१०८	२१६
३	जळगाव	१८४	३६८
४	बुलढाणा	१४२	२८४
५	अकोला	९७	१९४
६	वाशिम	७८	१५६
७	अमरावती	१७५	३५०
८	वर्धा	८८	१७६
९	नागपूर	१९९	३९८
१०	भंडारा	८०	१६०
११	गोंदिया	१०१	२०२
१२	गडचिरोली	१३२	२६४
१३	चंद्रपूर	१५०	३००
१४	नांदेड	२३३	४६६
१५	हिंगोली	८५	१७०
१६	परभणी	११४	२२८
१७	जालना	१४२	२८४
१८	औरंगाबाद	२१०	४२०
१९	नाशिक	३१३	६२६
२०	ठाणे	३६९	७३८
२१	मुंबई उपनगर	३९	७८
२२	मुंबई	१४६	२९२
२३	रायगड	२२८	४५६
२४	पुणे	३७५	७५०
२५	अहमदनगर	२९०	५८०
२६	बीड	२०३	४०६
२७	लातूर	१६३	३२६
२८	उस्मानाबाद	११५	२३०
२९	सोलापूर	२८०	५६०
३०	सातारा	२३२	४६४
३१	रत्नागिरी	२५१	५०२
३२	सिंधुदुर्ग	१४४	२८८
३३	कोल्हापूर	२१७	४३४
३४	सांगली	१६५	३३०
३५	यवतमाळ	२०८	४१६
	एकूण	**६१७०**	**१२३४०**

परिशिष्ट - अ

विपश्यना प्रशिक्षणाअंतर्गत उपस्थित असलेल्या प्रशिक्षणार्थींची यादी व खर्चाची माहिती

प्रशिक्षण कालावधी ______________

ठिकाण ___________

क्र.	प्रशिक्षणार्थींचे संपूर्ण नाव व पत्ता	पद	मो.नं/फोन नं.	स्वाक्षरी	शेरा
1					
2					
3					
4					
5					

उपरोक्त प्रमाणे दिनांक __________ पासून ____________ पर्यंतच्या विपश्यना प्रशिक्षणांतर्गत एकूण __________ इतक्या प्रशिक्षणार्थींची नोंद झालेली आहे. त्याकरीता प्रती प्रशिक्षणार्थी प्रती दिवस रु.200/- प्रमाणे __________ (अक्षरी रुपये ____________________________) इतका निधी धनादेशाद्वारे ______________________________ या नावाने पाठविण्यात यावा.

स्वाक्षरी

विपश्यना संस्थेचे पदाधिकारी

पद ________________

मो.नं. ________________

परिशिष्ट - ब

प्रमाणपत्र

प्रमाणित करण्यात येते की ______________________________

______________ पद ________________________ यांनी

दिनांक __________ पासून _________ पर्यंत विपश्यना प्रशिक्षण केंद्रामध्ये प्रशिक्षण पूर्ण केल्याबद्दल प्रमाणपत्र देण्यात येत आहे.

ठिकाण :

दिनांक : / /

स्वाक्षरी

आयोजक ________

विपश्यना प्रशिक्षण समिती ________

परिशिष्ट - क

पावती

मी ______________________________ पद ____________________

पत्ता ____ मो.नं. ______________

लिहून देतो की विपश्यना शिबिर व मित्र उपक्रम प्रशिक्षणाअंतर्गत एकूण रुपये __________ एवढे प्राप्त झाले आहेत.

स्वाक्षरी

पूर्ण नाव ______________________

पद ______________________

संस्था ______________________

पत्ता ______________________