राज्यातील सर्व शासकीय/अनुदानित प्राथमिक व माध्यमिक आश्रमशाळांमध्ये आनापान साधना वर्ग सुरु करण्याबाबत.

महाराष्ट्र शासन

आदिवासी विकास विभाग

शासन परिपत्रक क्र. अआशा २०११/प्र.क.३६६/का-११

मंत्रालय, मुंबई-४०० ०३२.

दिनांक : २० ऑक्टोबर, २०११

परिपत्रक

विपश्यना रिसर्च इन्स्टिटयूट, धम्मगिरी, इगतपूरी, जिल्हा नाशिक या संस्थेमार्फत विविध कालावधीच्या निवासी विपश्यना शिबिरांचे आयोजन संस्थेच्या स्थानिक केंद्रामध्ये केले जाते. या संस्थेकडून राज्य शासनाच्या "यशदा" या प्रशासकीय प्रशिक्षण केंद्रामध्ये देखील यशस्वीरित्या आयोजन करण्यात येते. त्याचप्रमाणे राज्यातील तसेच अन्य राज्यातील विविध कारागृहांमध्ये देखील कैद्यांसाठी काही शिबिरे आयोजित करण्यात येत आहेत. राज्याच्या सर्व प्रशासकीय कर्मचा-यांना "विपश्यना" च्या दहा दिवसांच्या शिबिरात भाग घेण्याची सवलत अगोदरच देण्यात आलेली आहे. ही शिबिरे मनाच्या एकाग्रतेद्वारे विचार व आचारांमध्ये सकारात्मक बदल घडवून आणण्यासाठी अत्यंत लाभदायी ठरल्याचे निदर्शनास आले आहे. मुंबई महानगरपालिकेच्या व इतर शाळांमध्ये अनेक वर्षांपासून आनापानाचे वर्ग चालविण्याने विद्यार्थ्यांवर अत्यंत चांगले परिणाम दिसून आले आहेत.

आनापान/विपश्यना साधना पद्धती ही विपश्यना साधना शिकण्याची पहिली पायरी आहे. बालपणी व पौगंडावस्थेत वाटणारी परिक्षेची चिंता, काळजी व ताणतणाव, मुले आनापान साधनेद्वारे अत्यंत आत्मविश्वासाने हाताळू शकतात. यद्वारे स्वतःच्या अंतर्मनामध्ये डोकावून, विचारांना सकारात्मक बनवून, आत्मविश्वास जागृत करून स्वतःच्या आचार व विचारांवर प्रभूत्व मिळविणे मुलांना शक्य होते.

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

आनापान/विपश्यना साधनेच्या दैनंदिन सरावामुळे, मुलांमध्ये, एकाग्रता वाढते, मनाची जागृतता व सतर्कता वाढते, स्वयंशासन वृध्दींगत होते, स्मरणशक्ती वाढते, निर्णयक्षमता वाढते, आत्मविश्वास वृध्दींगत होतो. भिती, राग चीड, उदासिनता कमी होते, कार्यक्षमता वाढते, अभ्यास, खेळ व अन्य extra curricular activities मध्ये सहभाग वाढतो, असे निदर्शनास आलेले आहे. या साधना पद्धतीमध्ये कोणतेही धार्मिक व कर्मकांड अंतर्भूत नसल्याने, तिचे आचरण, एका सुदृढ मानसिकतेच्या पिढीच्या निर्मितीसाठी अत्यावश्यक आहे. या सर्व बाबींचा विचार करुन राज्यातील सर्व शासकीय/अनुदानित प्राथमिक व माध्यमिक आश्रमशाळांमध्ये आनापान साधना वर्ग सुरु करण्यात यावेत.

१. आनापान/विपश्यना साधनेचे महत्व, तिचा मुलांच्या मानसिक जडण घडणीमध्ये / वैयक्तिक विकासामध्ये होणारा उपयोग विचारात घेता, ही साधना राज्यातील सर्व प्राथमिक व माध्यमिक शाळांमध्ये सुरु करणे अत्यंत आवश्यक आहे.

२. प्राथमिक व माध्यमिक आश्रमशाळांमध्ये इयत्ता ५ वी ते १० वीच्या विद्यार्थ्यांसाठी आनापान साधना वर्ग सुरु करण्यात यावेत. या वर्गांचा कालावधी ५ ते ६ तासांचा असावा, यामध्ये मार्गदर्शन व सराव यावर जास्तीत जास्त भर देण्यात यावा.

३. हे साधना वर्ग वर्षातून एकदा आवश्यकतेनुसार आश्रमशाळेच्या आवारामध्येच आयोजित करण्यात यावेत. साधारणपणे ५० ते १०० मुलांच्या गटाचा एक वर्ग याप्रमाणे एका दिवसामध्ये दोन वर्गांचे नियोजन करण्यात यावे.

४. या वर्गांसाठी, शाळेचा हॉल, किंवा काही वर्गखोल्या निवडण्यात याव्यात, बसण्याची व्यवस्था जमिनीवर सतरंज्या वा चटया अंथरून करता येईल. योग्य सुसंवादासाठी ध्वनिक्षेपकाची व्यवस्था देखील आवश्यकतेनुसार करावी. आवश्यकतेनुसार व गरजेनुसार साध्या व हलक्या भोजनाची व्यवस्था देखील करावयास हरकत नाही. या सर्व सुविधा शाळेने उपलब्ध करून द्याव्यात.

५. आनापान साधना पूर्ण केल्यावर तिचा दैनंदिन सराव होणे गरजेचे आहे. त्यासाठी प्रत्येक शाळेमध्ये शाळेच्या सुरवातीची १० मिनिटे आनापान साधना आयोजित करण्यासाठी राखून ठेवण्यात यावीत. त्यासाठी शाळेच्या वेळापत्रकात आवश्यक बदल करण्यात यावेत.

६. आनापान साधना वर्ग सुरु करण्यासाठी, शाळेतील किमान एका शिक्षकाने १० दिवसांचा विपश्यना साधना वर्ग पूर्ण केलेला असणे आवश्यक आहे. तसेच शाळेतील इतर शिक्षकांना व शिक्षकेतर कर्मचा-यांना देखील १० दिवसांचा विपश्यना साधना वर्ग पूर्ण करण्यासाठी शाळेने प्रवृत्त करणे गरजेचे आहे.

७. सर्व शैक्षणिक उपक्रमातील शिक्षक, अधिकारी, कर्मचारी यांना, संपूर्ण सेवा कालावधीमध्ये एकदा विपश्यना रिसर्च इन्स्टिटयूट, धम्मगिरी, इगतपुरी, जिल्हा नाशिक या संस्थेतर्फे आयोजित/संचलित १० दिवसीय शिबिरास हजर राहण्यासाठी जाण्यायेण्याचा प्रवास कालावधी धरुन १४ दिवस रजा कार्यालयीन कर्तव्य काल (On Duty) म्हणून देण्यात यावी व याकरीता आवश्यक असलेले संबंधित विपश्यना केंद्राकडून प्राप्त झालेले उपस्थितीबाबतचे प्रमाणपत्र आपल्या कार्यालयास सादर करणे बंधनकारक असेल.

सदर शासन परिपत्रक महाराष्ट्र शासनाच्या www.maharashtra.gov.in या वेब साईटवर उपलब्ध करण्यात आला असून त्याचा संगणक सांकेतांक २०१११०२११५२००२००१ असा आहे.

महाराष्ट्राचे राज्यपाल यांच्या आदेशानुसार व नावाने,

(डॉ. रमेशचंद सागर)
प्रधान सचिव, महाराष्ट शासन

मा.राज्यपालांचे सचिव
मा.मुख्यमंत्री यांचे सचिव / मा.उपमुख्यमंत्री यांचे सचिव
सर्व मा.मंत्री व मा.राज्यमंत्री यांचे खाजगी सचिव/स्वीय सहायक
मा. मुख्य सचिव यांचे स्वीय सहायक
आयुक्त, आदिवासी विकास, नाशिक
आयुक्त,आदिवासी संशोधन व प्रशिक्षण संस्था, पुणे.
अपर आयुक्त, ठाणे/नाशिक/अमरावती/नागपूर
सर्व प्रकल्प अधिकारी, एकात्मिक आदिवासी विकास प्रकल्प
शिक्षण संचालक (प्राथमिक), महाराष्ट्र राज्य, पुणे
शिक्षण संचालक(माध्यमिक व उच्च माध्यमिक), महाराष्ट्र राज्य, पुणे
निवड नस्ती