



आदिवासी विकास आ्युपतालय महाराष्ट्र राज्य बंधिक्त
आदिवासी विकास भवन, पहिला माळा, गडकरीचीक, जूना आमारोड, नाशिक

दुरधनी क्र.२५७५६१५, २३१७९३८ फॅक्स क्र.२५७९२०८

ई-मेल:- adusk@yahoo.com वेबसाईट:- www.mahatribal.gov.in

परिपत्रक

क्र. शाआशा-२०११/ प्र.क्र.२०/ का.६(५)
दिनांक :- ५ जानेवारी २०१२.

प्रति,

- १) अपर आयुक्त,
आदिवासी विकास,
नाशिक/ ताणे/ अमरावती/ नागपूर.
- २) प्रकल्प अधिकारी,
एकात्मिक आदिवासी विकास प्रकल्प,
..... (सर्व)

**विषय :- राज्यातील सर्व शासकीय/ अनुदानित प्राथमिक व
माध्यमिक आश्रमशाळांमध्ये आनापान साधना वर्ग
सुरु करण्याबाबत**

संदर्भ :- शासन परिपत्रक क्र. अआशा-२०११/ प्र.क्र.३६६/ का.११.
दिनांक २० ऑक्टोबर २०११.

उपरोक्त विषयावरील संदर्भित शासन परिपत्रकाच्या अनुषंगाने कळविण्यांत येते की, राज्यातील आदिवासी विकास विभागामार्फत चालविण्यांत येणा-या सर्व शासकीय/ अनुदानित प्राथमिक व माध्यमिक आश्रमशाळांमध्ये आनापान साधना वर्ग सुरु करण्याबाबत शासनाने मान्यता दिलेली आहे. सदर परिपत्रक पुढील प्रमाणे आहे.

विषयना रिसर्च इन्स्टिट्यूट, धम्मगिरी, इगतपुरी जि. नाशिक या संस्थेमार्फत विविध कालावधीच्या निवासी विषयना शिबीराचे आयोजन संस्थेच्या स्थानिक केंद्रांमध्ये केले जाते. या संस्थेकडून राज्य शासनाच्या "यशदा" या प्रशासकीय प्रशिक्षण केंद्रांमध्ये देखिल यशस्वीरित्या आयोजन करण्यांत येते. त्याचप्रमाणे राज्यातील तसेच अन्य राज्यातील विविध कारागृहांमध्ये देखिल केंद्रांसाठी काही शिबीरे आयोजित करण्यांत येत आहेत. राज्याच्या सर्व प्रशासकीय कर्मचा-यांना विषयना च्या दहा दिवसांच्या शिबीरात भाग घेण्याची सवलत अगोदरच देण्यांत आलेली आहे. ही शिबीरे गनाच्या एकाग्रतेद्वारे विचार व आचारांमध्ये सकारात्मक बदल घडवून आणण्यासाठी अत्यंत लाभदायी ठरल्याचे निदर्शनास आले आहे. मंबई महानगरपालिकेच्या व इतर शाळांमध्ये अनेक वर्षांपासून आनापानाचे वर्ग चालविण्याने विद्यार्थ्यांवर अत्यंत चांगले परिणाम दिसून आले आहेत.

आनापान/ विषयना पध्दती ही विषयना साधना शिकण्याची पहिली पायरी आहे. बालपणी व पींगडवस्थेला वाटणारी परिक्षेची चिंता, काळजी व ताणतणाव, मुले आनापान साधनेद्वारे अत्यंत आत्मविश्वासाने हाताळू शकतात. याद्वारे स्वतःच्या अंतर्मनामध्ये डोकावून, विचारांना सकारात्मक बनवून, आत्मविश्वास आणून करून स्वतःच्या आचार व विचारांवर प्रभुत्व मिळविणे मुलांना शक्य होते.

हे प्रशिक्षण तीन टप्प्यांमध्ये देण्यांत येते. पहिल्या टप्प्यांमध्ये विद्यार्थी, हिंसा, चोरी, खोटे बोलणे, लैंगिक दुर्व्यवहार व मायक पदार्थांचे सेवन इत्यादीपासून दुर राहण्यासाठी प्रयत्नशील राहतात. हा या साधनेचा मुलाधार आहे. या आचारांमुळे विद्यार्थी स्वयंशासनाद्वारे स्वतःच्या अनियमित गनावर नियंत्रण मिळविण्यात यशस्वी होतात. दुस-या टप्प्यांमध्ये मुले आनापान क्रियेद्वारे स्वासोच्छवासावर लक्ष केंद्रित करतात. याद्वारे श्वासाची आत घेण्याची व बाहेर जाण्याची नैसर्गिक क्रिया ते पूर्ण एकाग्रतेने अनुभवतात. तिस-या टप्प्यांमध्ये, आनापान क्रियेद्वारे अनुभवलेली मनःशांती व आत्मानंद इतरांमध्ये प्रसारित करण्यासाठी मैत्रा भावना (मैत्री गायना/ सर्वांचे भंगल खाये ही प्रेरणा) अनुभवतात.

जागृतता व सतर्कता वाढते, स्वयंशासन वृद्धीगत होते, स्वारणशक्ती वाढते, निर्णयक्षमता वाढते, आत्मविश्वास वृद्धीगत होता. गिती, रान चीड, उदासिनता कमी होते, कार्यक्षमता वाढते, अभ्यास, खेळ व अन्य extra curricular activities मध्ये सहभाग वाढतो, असे निदर्शनास आलेले आहे. या साधन पध्दतीमध्ये कोणतेही धार्मिक व कर्मकांड अंतर्भूत नसल्याने, तिचे आचरण, एका सुदृढ मानसिकतेच्या पिढीच्या निर्मितीसाठी अत्यावश्यक आहे. या सर्व बाबींचा विचार करून राज्यातील सर्व शासकीय/ अनुदानित प्राथमिक व माध्यमिक आश्रमशाळांमध्ये आनापान साधना वर्ग सुरु करण्यांत यावेत.

१. आनापान/ विपश्यना साधनेचे महत्त्व, 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 करण्यांत यावेत. या वर्गाचा कालावधी ५ ते ६ तासांचा असावा, यामध्ये मार्गदर्शन व सराव यावर जास्तीत जास्त भर देण्यांत यावा.

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

४. या वर्गासाठी, शाळेचा हॉल किंवा काही वर्गखोल्या निवडण्यांत याव्यात, बसण्याची व्यवस्था जमिनीवर सतरांच्या वा चट्या अंथरून करता येईल. योग्य सुसंवादासाठी धनिक्षेणकाची व्यवस्था देखिल आवश्यकतेनुसार करावी. आवश्यकतेनुसार व गरजेनुसार साधना व हलक्या भोजनाची व्यवस्था देखिल 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 सुरुवातीची १० मिनीटे आनापान साधना आयोजित करण्यासाठी राखुन ठेवण्यांत यावीत. त्यासाठी शाळेच्या वेळापत्रकात आवश्यक बदल करण्यांत 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 देखिल १० दिवसांचा विपश्यना वर्ग पूर्ण करण्यासाठी शाळेने प्रवृत्त करणे गरजेचे आहे.

७. सर्व शैक्षणिक उपक्रमातील शिक्षक, अधिकारी, कार्याची यांना, संपूर्ण रोजा कालावधीमध्ये एकदा विपश्यना रिसर्च इन्स्टिट्यूट, धम्मगिरी, इगतपुरी जिल्हा नाशिक या संस्थेतर्फे आयोजित/ संचालित १० दिवसीय शिबीरास हजर राहण्यासाठी जाण्यायेण्याचा प्रवास कालावधी धरून १४ दिवस रजा कार्यालयीन कर्तव्य काल (On Duty) म्हणून देण्यांत यावी व याकरिता आवश्यक असलेले संबंधित विपश्यना केंद्राकडून प्राप्त झालेले उपस्थितीबाबतचे प्रमाणपत्र आपल्या कार्यालयास सादर करणे बंधनकारक असेल.

तरी उपरोक्त शासन परिपत्रकानुसार आश्रमशाळेतील इयत्ता ५ वी ते १० वीच्या वर्गात शिक्षण घेणा-या विद्यार्थ्यांसाठी आनापान साधना वर्ग सुरु करण्यांच्या दृष्टीने प्रत्येक शाळेतील किमान एक शिक्षकाला या आनापान साधना वर्गाच्या प्रशिक्षणासाठी विपश्यना रिसर्च इन्स्टिट्यूट धम्मगिरी, इगतपुरी जि. नाशिक या संस्थेमार्फत आयोजित करावे, त्यासाठी तेथील संस्थेसही संपर्क साधुन शिक्षकांच्या प्रशिक्षणाचे कालबद्ध नियोजन करावे. तसेच शिक्षकांचे प्रशिक्षण पूर्ण झाल्यानंतर आश्रमशाळेतील इयत्ता ५ वी ते १० वीच्या विद्यार्थ्यांसाठी आनापान साधना वर्ग उपरोक्त परिपत्रकात दिल्याप्रमाणे नियमित सुरु करावे, व केलेल्या कार्यवाहीचा अहवाल आयुक्तालयास सादर करावा.

सोबत- संदर्भिय शारान निर्णयाची प्रत.

आयुक्त, आदिवासी विकास,
महाराष्ट्र राज्य, नाशिककरिता.

प्रत-

मा. प्रधान राधिय, आदिवासी विकास, महाराष्ट्र राज्य, मंत्रालय, मुंबई-३२.