बृहन्मुंबई महानगरपालिका - शिक्षण खाते

माध्यमिक शाळा विभाग

क्रमांक: माशावि/ओडी/१०२० दि:३०.०३.२०२६

प्रति,

सर्व मुख्याध्यापक/इंचार्ज,

महानगरपालिका माध्यमिक शाळा.

विषय- मित्र उपक्रमान्तर्गत शिक्षकांसाठीच्या आनापान मेडिटेशन प्रशिक्षणास उपस्थित राहणेबाबत.

संदर्भ-ईओसी/ओडी/६८/२०२५-२६ दि.०८/०७/२०२५.

उपरोक्त संदर्भित विषयान्वये मित्र उपक्रमान्तर्गत बृहन्मुंबई महानगरपालिकेच्या माध्यमिक शाळेतील सर्व माध्यमाच्या मुख्याध्यापक/इंर्चाज व शिक्षकांसाठी दोन तासांचे आनापान मेडिटेशन प्रशिक्षण आयोजित करण्यात आले आहे. सदर प्रशिक्षण **ग्लोबल विपश्यना पॅगोडा, ग्लोबल विपश्यना पॅगोडा रोड, एस्सेल वर्ल्ड जवळ गोराई बोरीवली पश्चिम मुंबई ९१.** या ठिकाणी घेण्यात येईल. सदर प्रशिक्षण दि.०२/०४/२०२६ ते दि.२७/०४/२०२६ पर्यंत कोणत्याही एक दिवशी दोन तासाचे प्रशिक्षण पुर्ण करणे आवश्यक आहे. तरी सर्व मुख्याध्यापक/इंचार्ज व शिक्षकांनी सदर प्रशिक्षणास खालील वेळापत्रकानुसार उपस्थित रहावे. (शनिवार व रविवार सुट्टीचे दिवस वगळून)

सकाळ अधिवेशन-१०:३० ते १२:३०

दुपार/मधले अधिवेशन- ०२:३० ते ०४:३०

प्रशिक्षणासाठीचे वेळापत्रक-

विभाग	दिनांक	अधिवेशन	प्रशिक्षण वेळ
पश्चिम उपनगरे	दि.०२/०४/२०२६ ते दि.१०/०४/२०२६	सकाळ	१०:३० ते १२:३०
		मधले/दुपार	०२:३० ते ०४:३०
मुंबई शहर	दि.१३/०४/२०२६ ते दि.१७/०४/२०२६	सकाळ	१०:३० ते १२:३०
		मधले/दुपार	०२:३० ते ०४:३०
पुर्व उपनगरे	दि.२०/०४/२०२६ ते दि.२७/०४/२०२६	सकाळ	१०:३० ते १२:३०
		मधले/दुपार	०२:३० ते ०४:३०

प्रशिक्षणाबाबत अधिक माहितीसाठी संपर्क-9321618119 (श्रीम.रत्नश्री गायकवाड)

सदर प्रशिक्षण किती शिक्षकांनी पूर्ण केले याबाबतचा अहवाल मुख्याध्यापकांनी विभाग निरीक्षक यांचेकडे सादर करावा.

30/3/2026

उपशिक्षणाधिकारी (प्र.)

माध्यमिक विभाग

उपशिक्षणाधिकारी (माध्यमिक)

प्रत कार्यवाहीकरीता-

सर्व विभाग निरीक्षक (माध्यमिक)

वृहन्मुंबई महानगरपालिका – शिक्षण विभाग

क्र.ईओसी/ओडी/६७/२०२५-२६ दि. ०८/०७/२०२५

परिपत्रक

विषय:- मित्र उपक्रमान्तर्गत शिक्षकांसाठीच्या अनापाना मेडिटेशन प्रशिक्षणास उपस्थित राहणेबाबत.

संदर्भ:- १) समन्वयक, विपश्यना रिसर्च इंन्स्टीट्यूट, धम्मगिरी, ईगतपुरी यांचे दि.१६.०६.२०२५ चे पत्र.
२)क्र. ईओसी/ओडी/११३/२०२४-२५ दि. ०६/०९/२०२४
३)क्र. शिऊसं/Mitra upakram/२०२४/७९१०, दि. २८.०८.२४

विभागीय शिक्षण उपसंचालक, मुंबई विभागाच्या मित्र उपक्रमान्तर्गत शालेयस्तरावर विपश्यना प्रशिक्षण देण्यात येणार आहे. विपश्यना साधनेमुळे वयानुसार विविधस्तरावर येणारे ताण-तणाव, समस्या अत्यंत आत्मविश्वासाने हाताळण्याचे कौशल्य निर्माण होउन सहकार्याची वृत्ती, सर्वांचे मंगल व्हावे ही भावना जागृत होणार आहे. आनापान/विपश्यना साधनेच्या दैनंदिन सरावामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये एकाग्रता वाढते, मनाची जागरुकता व सतर्कता वाढते, स्वयंशासन वृध्दींगत होते, स्मरणशक्ती, निर्णयक्षमता विकसित होऊन अध्ययन क्षमता वृध्दींगत होईल. भिती, राग, चिड, उदासिनता कमी होते, कार्यक्षमता वाढते. या साधनापध्दतीमध्ये कोणतेही धार्मिक कार्य वा कर्मकांड अंतर्भुत नसल्याने सदर आचरण एका सुदृढ मानसिक पिढीच्या निर्मितीसाठी अत्यावश्यक आहे. या उपक्रमामुळे निरोगी भारतात सृजनशील, साक्षर, उत्साही नागरिक घडविण्यास मदत होईल.

या सर्व बाबींचा विचार करून वृहन्मुंबई महानगरपालिकेच्या अख्त्यारितील सर्व शाळांमधील शिक्षक व मुख्याध्यापकांसाठी मित्र उपक्रमान्तर्गत शिक्षकांसाठीच्या अनापाना मेडिटेशन प्रशिक्षणाचे वर्ग संदर्भ क्र.२ नुसार सुरु करण्यात आले आहेत. शैक्षणिक वर्ष २०२४-२५ मध्ये १५०० प्रशिक्षित शिक्षक व मुख्याध्यापकानी सदरचे प्रशिक्षण पूर्ण केलेले असून उर्वरित शिक्षक व मुख्याध्यापकांचे प्रशिक्षण शैक्षणिक वर्ष २०२५-२६ मध्ये पूर्ण करावयाचे आहे. प्रशिक्षणाचे नियोजन पूर्णपणे परिमंडळाचे उपशिक्षणाधिकारी करतील.

खाली नमूद केलेले अधिक्षक (शाळा) यांची सदर उपक्रम योग्यरितीने पार पाडण्यासाठी परिमंडळस्तरावर समन्वय अधिकारी म्हणून नियुक्ती करण्यात येत आहे.

१. शहर विभाग – श्रीम. छाया साळवे (मो.नं.८१६९४४२३०१)
२. पूर्व उपनगरे – श्रीम. निलम राणा (मो.नं.९९८७२६५६१३)
३. पश्चिम उपनगरे- श्री. तौहिद शेख (मो.नं.८८७९३३७२६३)

कार्यक्रमाचे ठीकाण	नियमित प्रशिक्षणार्थींची संख्या	वेळ	कार्यक्रम सुरु करण्याची तारीख
ग्लोबल विपश्यना कॅम्पस, एस्सेल वर्ल्ड च्या पाठीमागे, गोराई, मुंबई –४०००९२	५०	स.१०.३० ते सायं ५.३०	दि.१४.०७.२०२५ पासून सर्व प्रशिक्षित शिक्षक/मुख्याध्यापक पूर्ण होईपर्यंत (शनिवार, रविवार व शासकीय सुट्ट्या वगळून)

समन्वय अधिकारी यांनी दररोज शिक्षण विभागामार्फत एकूण ५० कर्मचारी याप्रमाणे आपापल्या परिमंडळातील मुख्याध्यापक व प्रशिक्षित शिक्षकांच्या विपश्यना उपस्थितीचे वेळापत्रक तयार करून मित्र उपक्रम कार्यक्रमाच्या संयोजिका श्रीम. रत्नाश्री (मो.नं.९३२१६१८११९) यांना देण्याची व्यवस्था करावी व कार्यक्रमाच्या बाबतीत कोणत्याही नियोजनासाठी त्यांच्या संपर्कात रहावे.

कार्यक्रमाची आखणी करत असताना शाळेचे वेळापत्रक बाधित होणार नाही याची खबरदारी समन्वय अधिकारी घेतील. क्षेत्रिय उपशिक्षणाधिकारी यांनी त्यांच्या अखत्यारितील शिक्षक व मुख्याध्यापकांना विपश्यना प्रशिक्षणासाठी उपस्थित राहण्याबाबत सूचना द्याव्यात तसेच अचानक एखादा कर्मचारी गैरहजर राहणार असल्यास त्या ऐवजी दुसऱ्या कर्मचाऱ्यास प्रशिक्षणास पाठविण्याचे नियोजन करावे. संदर्भ क्र.२ नुसार गतवर्षी प्रशिक्षण घेतलेल्या प्रशिक्षित शिक्षक/मुख्याध्यापकांची नावे काढण्यात येवू नयेत. प्राप्त माहितीनुसार प्रशिक्षणस्थळी भोजनव्यवस्था नसल्याचे प्रशिक्षणार्थी कर्मचाऱ्यांना अवगत करावे. सदर प्रशिक्षणातील उपस्थिती ही कर्तव्याचा कालावधी म्हणून समजण्यात येईल.

उपशिक्षणाधिकारी (मध्य)

शिक्षणाधिकारी

प्रत,

समन्वयक, विपश्यना रिसर्च इंस्टीट्यूट, धम्मगिरी, ईगतपुरी

उपशिक्षणाधिकारी (सर्व)

अधिक्षक (सर्व)

प्रशासकीय अधिकारी (शाळा) (सर्व)

विभाग निरिक्षक (सर्व)

मुख्याध्यापक (सर्व)