राज्यातील सर्व प्राथमिक व माध्यमिक शाळांमध्ये आनापान साधना वर्ग सुरु करण्याबाबत..

महाराष्ट्र शासन

शालेय शिक्षण विभाग
शासन परिपत्रक क्र. संकीर्ण २०११/२९६/११/माशि-३
मंत्रालय, मुंबई-४०० ०३२.
दिनांक : ५ 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. याद्वारे 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. याद्वारे 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 वृद्धींगत होते, स्मरणशक्ती वाढते, निर्णयक्षमता वाढते, आत्मविश्वास वृद्धींगत 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 प्राथमिक व माध्यमिक शाळांमध्ये 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 शाळांमध्ये 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 शाळेच्या 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 दैंनदिन 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, इगतपूरी, 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 २०१११००५११४८५१००१ असा आहे.

महाराष्ट्राचे राज्यपाल यांच्या आदेशानुसार व नावाने,

(रत्नाकर गायकवाड)
मुख्य सचिव, महाराष्ट्र शासन

मा.राज्यपालांचे सचिव
मा.मुख्यमंत्री यांचे सचिव / मा.
उपमुख्यमंत्री यांचे सचिव
शासनाचे सर्व अपर मुख्य सचिव/प्रधान सचिव/सचिव
सर्व मा.मंत्री व मा.राज्यमंत्री यांचे खाजगी सचिव/स्वीय सहायक
महाराष्ट्र विधानमंडळ सचिवालय,
महासंचालक, माहिती व जनसंपर्क महासंचालनालय, मुंबई(याविषयी योग्य ते प्रसिध्दीप्रत्रक ताबडतोब काढण्यात यावे)
शिक्षण संचालक (प्राथमिक), महाराष्ट्र राज्य, पुणे
शिक्षण संचालक(माध्यमिक व उच्च माध्यमिक), महाराष्ट्र राज्य, पुणे
संचालक, महाराष्ट्र राज्य शैक्षणिक संशोधन परिषद, पुणे.

Introducing Anapan meditation in all Primary and Secondary Schools of the State

GOVERNMENT OF MAHARASHTRA
School Education Department
Government Circular No. Sankirn2011/296/11/se-3
Mantralaya, Mumbai 400 032
Date : 5th October, 2011

CIRCULAR

Vipassana Research Institute, Dhammagiri, Igatpuri, Dist. Nasik conducts various residential vipassana courses of different duration at their local centers. Such courses are also successfully conducted by this institute at Government Training Centre 'Yashada'. Similarly the courses are also being conducted at various jails in the State and other States for the benefit of the prisoners. State Government employees have already been given concession to attend the 10 day vipassana course. It is observed that these courses are beneficial for bringing positive changes in concentration of mind, thinking process and conduct. Anapan meditation courses have been taught for last many years to the children in Mumbai Municipal Corporation and other schools and it has brought very good improvement in the students.

Anapan meditation is the first step in learning Vipassana. Through Anapan courses children are able to face with confidence the fear of examination, anxieties and pressures of childhood and adolescence. Anapan gives them insight into the working of their own minds, making their thought process positive and helps them build inner strength and confidence enabling them to control their conduct and thought process.

This is provided in three steps : In the first step the students practice abstinence from killing, stealing, lying, sexual misconduct and the consumption of intoxicants. These form the foundation of this technique. By observation of these precepts and with the help of self discipline students can successfully control their unruly mind. In the second step through Anapan practice they focus

attention on the breathing process. Thereby they experience the movement of breath as it comes in and goes out naturally. In the third step, through Anapan technique they observe peace of mind and happiness is shared with others through Metta Bhavna.

It is observed that daily practice of Anapan Meditation by children helps them to improve concentration of mind, awareness and alertness of the mind, improves self discipline, increases memory, decision-making power, increases self-confidence, overcome fear, anger, nervousness, increases capacity to work, better performance in studies, sports and extra-curricular activities. There are no rites or rituals involved in the practice of Anapan, therefore practicing it is essential for developing new generation of healthy mind set. In view of the above, it is thought fit to introduce Anapan courses in all Primary and secondary schools in the state.

(1) Considering importance of Anapan / Vipassana technique in benefiting children's mind and personal improvement, it is most essential to start this technique in all primary and secondary schools of the State.

(2) For all the children in the school of standard 5th to 10th the Anapana Course should be introduced. Duration of the course is of 5 – 6 hours with larger emphasis on guidance and practice.

(3) As per requirement, courses shall be held once every year, as per the school timings and within the school premises. A batch of 50 to 100 students is made per course and two courses can be held in a day.

(4) The school is expected to provide a suitable hall and few classrooms for courses. Sitting arrangements, may be of mat or darries need to be arranged by the school. Similarly, audio-video arrangement for effective communication will have to be provided. Wherever possible and as per requirement Light & simple food may be provided for students.

(5) Continuity of practice is essential for children to get the true benefits of the technique. It is therefore for practicing of Anapan keep reserve a short period of 10 minutes each day at the start of schools.

(6) Initially these courses shall be conducted in schools and institutions where at least one of the teachers has gone through the 10 day Vipassana Course and it shall be encouraged to all the teachers and staff to complete at least one 10 day Vipassana Course.

(7) To attend 10 days Vipassana Course organised / conducted by Vipassana Research Institutre, Dhammagiri, Igatpuri, Dist. Nasik, including journey time, 14 days leave treating on duty is granted to all the teachers, officers and staff, once in their service and they will have to submit the certificate of attending course issued by the Vipassana Centre to their office.

This Government Circular is available on the Maharashtra Government website www.maharashtra.gov.in and its ID is 20111005114851001.

Issued by order and on behalf of Governor of Maharashtra.

(Ratnakar Gaikwad)
Chief Secretary,
Govt. of Maharashtra

Sec. to Governor
Sec. to Chief Minister
Sec. to Dy.Chief Minister
All Additional Chief Secretary / Principle Secretary / Secretary
P.S./ P.A. to All Ministers / State Ministers
Maharashtra Legislature Secretariat
Director General, Information & Public Relation, Mumbai
Director Education(Primary) Maharashtra State Pune
Director Education(Secondary and Higher Secondary) Maharashtra State Pune
Director, MPSP Pune.

राज्यातील सर्व प्राथमिक व माध्यमिक
शाळांमध्ये मित्र उपक्रम कार्यान्वित करणे

महाराष्ट्र शासन
शालेय शिक्षण व क्रीडा विभाग
शासन परिपत्रक क्र. संकीर्ण २०११(२९६/११)/माशि-३
मंत्रालय, मुंबई ४०० ०३२.
दिनांक २७ जानेवारी २०१२.

परिपत्रक

शासन परिपत्रक क्र. संकीर्ण २०११/२९६/११ माशि-३ दि. ५ ऑक्टोबर २०११ नुसार राज्यातील सर्व प्राथमिक व माध्यमिक शाळांतून आनापान साधना वर्ग सुरु करण्याचे आदेश निर्गमित करण्यात आले आहेत. सदरचा कार्यक्रम राज्यातील सर्व इयत्ता ५ वी ते १० वी पर्यंत शिकणा-या विद्यार्थ्यांच्या मानसिक व बौध्दिक वाढीकरीता उपकारक ठरणार असल्याने त्यास परिचित नावाने संबोधण्याची गरज निर्माण झाली आहे. त्यानुसार उपरोक्त परिपत्रकाप्रमाणे विहित केलेल्या आनापान साधना वर्गास यापुढे 'मित्र उपक्रम' MITRA (Mind In Training for Right Awareness) या नावाने संबोधण्यात येईल. मित्र उपक्रम हा कार्यक्रम महाराष्ट्र शासनाच्या विविध विभागांतर्गत येणा-या सर्व शासकीय शाळा, अनुदानित शाळा, बी.एड., डी.एड. कॉलेज व मान्यता प्राप्त शाळा तसेच आदिवासी विभागांतर्गत येणा-या शासकीय आश्रम शाळा, अनुदानित आश्रमशाळा व वसतिगृह व सामाजिक न्याय द्वारा संचालित शासकीय निवासी शाळा, अनुदानित शाळा व वसतिगृहे इत्यादी मध्ये राबविण्यात येईल. मित्र उपक्रमाची विविध स्तरावरील समित्यांची रचना व कार्यकक्षा याबाबतचा तपशिल पुढीलप्रमाणे राहील.

राज्यस्तरीय समिती

१.	राज्य प्रकल्प संचालक, म.प्रा.शि.प.	अध्यक्ष
२.	संचालक, प्राथमिक शिक्षण	सदस्य
३.	संचालक, म.रा.शै.सं.प्र.परिषद	सदस्य
४.	अध्यक्ष, म.रा.मा.व उ.मा.शि.मंडळ	सदस्य
५.	संचालक, सामाजिक न्याय विभाग	सदस्य
६.	आयुक्त, आदिवासी विकास विभाग	सदस्य
७.	उप आयुक्त, शिक्षण, मुंबई महापालिका	सदस्य
८.	संचालक, नगरपालिका प्रशासन	सदस्य
९.	आयुक्त, महिला व बाल कल्याण	सदस्य
१०.	श्री. ज. मो. अभ्यंकर, निवृत्त राज्य प्रकल्प संचालक	सदस्य
११.	श्री. एस. एम. शिंदे, सह आयुक्त, मुंबई महापालिका	सदस्य
१२.	श्रीमती प्रिती ठेडिया, घाटकोपर, मुंबई	सदस्य
१३.	विपश्यना संस्थेचे तीन प्राचार्य प्रतिनिधी	सदस्य
१४.	संचालक, माध्यमिक शिक्षण	सदस्य-सचिव

राज्य समितीची कामे

१. मित्र उपक्रम कार्यान्वित आणण्यासाठी कमीत कमी एक वेळ १० दिवसांचा विपश्यना अभ्यासक्रम पूर्ण केलेल्या शाळानिहाय शिक्षकांची तसेच कमीत कमी तीन विपश्यना शिबीर पूर्ण केलेल्या अन्य साधकांची जिल्हा व तालुकानिहाय यादी प्राप्त करुन साधन व्यक्ती म्हणून ते आपल्या कार्यक्षेत्रातील शाळेत मित्र उपक्रम कार्यान्वित आणण्यास तयार असल्याबद्दलचे त्यांचेकडून संमतीपत्र मिळविणे.

२. अशा साधन व्यक्तींसाठी जिल्हानिहाय मित्र उपक्रम कार्यवाहीत आणण्याच्या दृष्टीने प्रशिक्षणाचा व दरवर्षीच्या उद्‌बोधन वर्गाचा आराखडा तयार करणे व प्रत्यक्ष प्रशिक्षण आयोजनाचा कार्यक्रम तयार करणे.

३. प्राथमिक व माध्यमिक शिक्षकांच्या सध्या चालू असलेल्या सेवापूर्व व सेवांतर्गत प्रशिक्षण अभ्यासक्रमात विपश्यना अभ्यासक्रम अंतर्भूत करणे व या एकात्मिक अभ्यासक्रमास सक्षम प्राधिकाऱ्यांची मंजूरी मिळविणे.

४. सर्व अध्यापक विद्यालयातील प्रथम वर्षातील विद्यार्थ्यांना अनिवार्य असलेल्या १५ दिवसांच्या निवासी शिबीरात पहिले १० दिवस विपश्यना अभ्यासक्रम व त्यापुढील ५ दिवसांत त्यांचे नियमित अभ्यासक्रमातील १० उपक्रम घेण्याबाबतचा सुधारित कार्यक्रम म. रा. शै. सं. व प्र. परिषदेकडून मान्य करुन घेणे. तसेच अध्यापक विद्यालयातील सर्व शिक्षकांना विद्यार्थ्यांबरोबर विपश्यना अभ्यासक्रम पूर्ण करण्यास प्रवृत्त करणे.

५. विपश्यना रिसर्च इन्स्टिटयूट / विपश्यना इंटरनॅशनल ॲकेडमी, धम्मगिरी, इगतपुरी येथील अथवा अन्य केंद्रावर विशेष शिबीर आयोजित केलेल्या विपश्यना अभ्यासक्रम पूर्ण करणाऱ्या शिक्षकांनी वरिष्ठ वेतन श्रेणीकरिता लागणारी सेवांतर्गत प्रशिक्षणाची अट पूर्ण केली असे समजण्याचा शासनादेश काढण्यासाठी शालेय शिक्षण विभागाकडे प्रस्ताव पाठविणे व मंजूरीकरिता पाठपुरावा करणे.

६. प्रत्येक शैक्षणिक वर्ष अखेर प्रत्येक जिल्ह्यातील किमान १०० शाळांना प्रत्येकी किमान दोन शिक्षक उपलब्ध होतील अशा तऱ्हेने विपश्यना अभ्यासक्रमावरील निवासी विशेष शिबीराचा कार्यक्रम त्यांच्या पर्यवेक्षीय अधिकाऱ्यांसह आखणे. विपश्यना संस्थेच्या राज्यातील २७ केंद्राच्या मदतीने जिल्ह्यातील सर्व आवश्यक सुविधा असलेल्या निवासी शैक्षणिक संस्थांतून १५ एप्रिल ते १५ जून, या कालावधीत विपश्यना विशेष शिबीरांचे आयोजन करणे. मित्र उपक्रमाच्या प्रत्यक्ष कार्यवाहीचे एक दिवसीय प्रशिक्षण या शिबीरास जोडून आयोजित करणे. विपश्यना अभ्यासक्रम शिबीरास उपस्थित राहणाऱ्या शिक्षकांना व पर्यवेक्षीय अधिकाऱ्यांना प्रवास खर्च देय ठरविणे व निवास, भोजन, प्रशिक्षण इत्यादींवरील खर्च संबंधित शैक्षणिक संस्थेला परस्पर अदा करण्याबाबत शालेय शिक्षण विभागाकडून आदेश प्राप्त करणे.

७. प्रत्येक जिल्ह्यातील विविध प्रकारच्या शाळांशी संबंधित विभागातील किमान २० वरिष्ठ पर्यवेक्षीय अधिकाऱ्यांसाठी तसेच राज्यस्तरीय पर्यवेक्षीय अधिकाऱ्यांसाठी विपश्यना अभ्यासक्रमांतर्गत शिबीरांचा कार्यक्रम आखणे व त्यानुसार कार्यवाही करणे. विपश्यना रिसर्च इन्स्टिटयुट च्या सर्व केंद्रातील शिबीरामध्ये सदरच्या पर्यवेक्षीय अधिकाऱ्यांना प्राधान्याने प्रवेश मिळवून देणे.

८. अधिकारी व शिक्षकांचे विपश्यना शिबीर, शाळापातळीवरील मित्र उपक्रमाचे प्रशिक्षण व प्रत्यक्ष आयोजन, उपक्रम कार्यवाहीचे पर्यवेक्षण, मूल्यमापन व प्रत्याभरण आदि बाबतचा कृति कार्यक्रम तयार करणे.

९. जिल्हा, तालुका व शाळापातळीवरील समित्यांची शासनाच्या व व्ही.आय.ए. यांच्या मार्गदर्शनाप्रमाणे स्थापना करणे, त्यांची कामे निश्चित करणे व प्रत्येक पातळीवर सर्व प्रकारच्या पत्रव्यवहारास तसेच कार्यपूर्ती अहवालास जबाबदार असणारी प्रभारी व्यक्ती निश्चित करणे.

१०. राज्य पातळीवर म. प्रा. शि. परिषदेत सर्व शिक्षा अभियानांतर्गत एक सहसंचालक - मित्र उपक्रम चे पद निर्माण करण्याचा प्रस्ताव केंद्र शासनाकडे पाठविणे व मंजूरीस्तव पाठपुरावा करणे.

११. जिल्हा पातळीवर समन्वयक (मित्र उपक्रम) या पदाची निर्मिती करण्याचा व करार पध्दतीने नियुक्ती करण्याचा प्रस्ताव कार्यकारी समिती, म. प्रा. शि. प. ला देणे व मंजूरीबाबत पाठपुरावा करणे.

१२. पंचायत समिती पातळीवर कार्यरत विषय तज्ञांपैकी एक पद मित्र उपक्रम तालुका समन्वयक म्हणून वर्गवारीत करण्याचा प्रस्ताव कार्यकारी समिती व म. प्रा. शि. प. ला देणे व मंजूरीस्तव पाठपुरावा करणे.

१३. मित्र उपक्रमाच्या प्रगतीचा आढावा, अडचणींवर चर्चा, उपाययोजना व क्षेत्रीय अधिकाऱ्यांसाठी नवीन सूचना या प्रमुख विषयांसह अन्य सर्व अनुषंगिक मुद्यांचा परामर्श घेण्यासाठी राज्यस्तरीय समितीची दरमहा बैठक आयोजित करणे. मासिक बैठकीचा कार्यवृत्तांत नोंदवून त्याची प्रत सर्व संबंधितांना वितरीत करणे.

१४. मित्र उपक्रमाच्या माध्यमातून सुखी, संतुलित व अर्थपूर्ण जीवन जगण्याचे कौशल्य प्रत्यंकात निर्माण करण्याच्या हेतूने राज्यस्तरावरुन पाक्षिक, मासिक अथवा अर्धवार्षिक विशेषांक यापैकी एखाद्या प्रकाशनाचे कार्य व्ही. आर. आय. च्या मार्गदर्शनाखाली सुरु करणे. तसेच जीवन शिक्षण, शिक्षण संक्रमण, किशोर, इत्यादी शासकीय मासिकांतून मित्र उपक्रम विषयक लेख छापून येतील अशी व्यवस्था करणे.

१५. विविध स्तरावर शिक्षकांना देण्यात येणाऱ्या पुरस्काराच्या निकषांत मित्र उपक्रमातील शिक्षकांच्या कामगिरीचा अंतर्भाव करण्यासाठी प्रस्ताव तयार करणे व शासनादेश काढण्यास्तव पाठपुरावा करणे.

१६. शाळा तपासणी अहवाल व शालेय प्रतवारी यांचा नमुना सुधारित करुन त्यात मित्र उपक्रमाच्या प्रगतीबाबतची नोंद घेण्याची व्यवस्था करणे.

१७. शाळांना प्रोत्साहन अनुदान तसेच आदर्श शाळा पुरस्कार देण्याच्या निकषांमध्ये मित्र उपक्रम विषयक कार्याचा समावेश करण्याबाबत शासनास प्रस्ताव देणे व मंजूरीस्तव पाठपुरावा करणे.

जिल्हा स्तरीय समिती

१.	मुख्य कार्यकारी अधिकारी, जिल्हा परिषद	-	अध्यक्ष
२.	उप मुख्य कार्यकारी अधिकारी (महिला व बालकल्याण)	-	सदस्य
३.	शिक्षणाधिकारी (प्राथमिक)	-	सदस्य
४.	समाज कल्याण अधिकारी वर्ग - १	-	सदस्य
५.	समाज कल्याण अधिकारी, जिल्हा परिषद	-	सदस्य
६.	प्राचार्य, जिल्हा शिक्षण व प्रशिक्षण संस्था (डायट)	-	सदस्य
७.	प्रकल्प अधिकारी, एकात्मिक आदिवासी विकास प्रकल्प	-	सदस्य
८.	विपश्यना संस्थेचे दोन शिक्षक प्रतिनिधी	-	सदस्य
९.	सर्व महानगरपालिका शिक्षणाधिकारी	-	सदस्य
१०.	जिल्हा प्रकल्प अधिकारी, नगरपालिका प्रशासन	-	सदस्य
११.	शिक्षणाधिकारी (माध्यमिक)	-	सदस्य सचिव

जिल्हा समितीची कामे

१. मित्र उपक्रम कार्यान्वित आणण्यासाठी कमीत कमी एक वेळ विपश्यना अभ्यासक्रम शिबीर पूर्ण केलेल्या शाळानिहाय शिक्षकांची तसेच कमीत कमी तीन विपश्यना शिबीरे पूर्ण केलेल्या अन्य साधकांची तालुका निहाय यादी प्राप्त करुन ते आपल्या कार्यक्षेत्रातील शाळेत मित्र उपक्रम कार्यान्वित आणण्यास साधन व्यक्ती म्हणून काम करण्यास तयार असल्याबद्दल त्यांची संमती प्राप्त करणे.

२. अशा साधन व्यक्तींसाठी तालुकानिहाय मित्र उपक्रम कार्यवाहीत आणण्याच्या दृष्टीने प्रशिक्षणाचा व दरवर्षीच्या उद्बोधन वर्गाचा आराखडा तयार करणे व प्रत्यक्ष प्रशिक्षण आयोजनाचा कार्यक्रम तयार करणे.

३. प्रत्येक तालुक्यातील विविध प्रकारच्या शाळांशी संबंधित विभागातील पर्यवेक्षीय अधिकाऱ्यांसाठी तसेच जिल्हास्तरीय पर्यवेक्षीय अधिकाऱ्यासाठी विपश्यना अभ्यासक्रमांतर्गत शिबीराचा कार्यक्रम आखणे व त्यानुसार कार्यवाही करणे. विपश्यना रिसर्च इन्स्टिटयूटच्या सर्व केंद्रातील शिबीरामध्ये सदरच्या पर्यवेक्षीय अधिकाऱ्यांना प्राधान्याने प्रवेश मिळवून देणे.

४. विपश्यना शिबीरास स्वेच्छेने जाण्यास उत्सुक असणाऱ्या १०० ते २०० प्राथमिक व माध्यमिक शाळांतील शिक्षकांच्या याद्या तयार करणे व विपश्यना संस्थेच्या समन्वयातून अशा शिक्षकांना त्यांच्या सोयीच्या विशेष

केंद्रावर १५ एप्रिल ते १५ जून पर्यंत विशेष शिबीरात दाखल करुन घेण्याची व्यवस्था करणे व राज्यस्तरीय समितीतील मुद्दा क्र. ८ नुसार कार्यवाही करणे.

५. विपश्यना अभ्यासक्रमाचे शिबीर पूर्ण केलेले शिक्षक व गांव पातळीवरील अन्य इच्छुक साधकांच्या मदतीने संबंधित शाळेत मित्र उपक्रमाची कार्यवाही सुरु करणेस मदत करणे.

६. मित्र उपक्रमाची कार्यवाही सुरु करण्यापूर्वी विपश्यना अभ्यासक्रम पूर्ण करणाऱ्या शिक्षक व अन्य साधकांचे व्ही. आय. ए. संस्थेच्या प्रतिनिधीमार्फत मित्र उपक्रम प्रशिक्षणाचे आयोजन करणे. याशिवाय प्रशिक्षित शिक्षकांच्या उजळणी वर्गाचे दरवर्षी आयोजन करणे.

७. सर्व शिक्षा अभियानांतर्गत कार्यरत कार्यक्रम अधिकाऱ्यांपैकी एका अधिकाऱ्यांकडे मित्र उपक्रमाची जबाबदारी सोपवून मित्र उपक्रमाच्या कार्यवाहीकरिता त्यास पूर्ण वेळ कार्यरत ठेवणे.

८. जिल्हा पातळीवर समन्वयक (मित्र उपक्रम) असे पद निर्माण करण्याचा प्रस्ताव म.प्रा.शि. प. कडे पाठविणे व मंजूरीबाबत पाठपुरावा करणे. पद मंजूरीनंतर कंत्राटी पध्दतीने नियुक्ती करताना कमीत कमी तीन विपश्यना अभ्यासक्रम शिबीरे पूर्ण केलेल्या व या पदासाठी शैक्षणिक आणि प्रशैक्षणिक अर्हतेबाबतच्या अटी व शर्ती पूर्ण करणाऱ्या व्यक्तींची समन्वयक पदी नियुक्ती करणेची दक्षता घेणे.

९. पंचायत समिती स्तरावर कार्यरत असलेल्या विषय तज्ञापैकी एका विषय तज्ञाला तालुका मित्र उपक्रम समन्वयक म्हणून नियुक्त करण्याचा प्रस्ताव म.प्रा.शि.प.ला राज्य स्तरीय समिती मार्फत पाठविणे व मंजूरीस्तव पाठपुरावा करणे.

१०. मित्र उपक्रम कार्यवाहीचा आढावा, येणाऱ्या अडचणींबाबत चर्चा व उपाययोजना व प्रमुख विषयांसाठी दरमहा बैठक आयोजित करणे व बैठकीचे इतिवृत्त लिहून त्यांच्या प्रती सर्व संबंधितांना देणे. इतिवृत्ताची प्रत व कार्यक्रम प्रगतीचा अहवाल राज्य समितीला पाठविणे.

११. स्थानिक स्वराज्य संस्थामार्फत दिल्या जाणा-या आदर्श शिक्षक पुरस्काराच्या निकषांत शिक्षकांचे मित्र उपक्रमातील योगदान अंतर्भूत करणे.

१२. शिक्षण विस्तार अधिकारी, गट शिक्षणाधिकारी व अन्य क्षेत्रीय अधिका-यांनी त्यांच्या प्रत्येक शाळा भेटी अंती शाळेच्या अभिप्राय नोंदवहीत मित्र उपक्रमाच्या अंमलबजावणीची नोंद घेतली असल्याची खात्री करुन घेणे.

तालुका स्तरीय समिती

१.	गट विकास अधिकारी	-	अध्यक्ष
२.	गट शिक्षणाधिकारी	-	सदस्य
३.	नगरपरिषद, प्रशासन अधिकारी	-	सदस्य
४.	सर्व शिक्षण विस्तार अधिकारी	-	सदस्य
५.	समाज कल्याण निरीक्षक	-	सदस्य
६.	शिक्षण विस्तार अधिकारी (आदिवासी विकास)	-	सदस्य
७.	विपश्यना संस्थेचे दोन प्रतिनिधी	-	सदस्य
८.	ज्येष्ठ शिक्षण विस्तार अधिकारी	-	सदस्य-सचिव

तालुका समितीची कामे

१. मित्र उपक्रम कार्यान्वित आणण्यासाठी कमीत कमी एक वेळ १० दिवसांचा विपश्यना अभ्यासक्रम पूर्ण केलेल्या शाळानिहाय शिक्षकांची तसेच कमीत कमी तीन विपश्यना शिबीरे पूर्ण केलेल्या अन्य साधकांची गाव निहाय यादी प्राप्त करुन साधन व्यक्ती म्हणून ते आपल्या कार्यक्षेत्रातील शाळेत मित्र उपक्रम कार्यान्वित आणण्यास तयार असल्याबद्दल त्यांचेकडून संमतीपत्र मिळविणे.

२. अशा संमती देणाऱ्या शिक्षक व अन्य साधकांचे जिल्हा मुख्यालयी जेव्हा मित्र उपक्रमाबाबत प्रशिक्षण होईल तेव्हा या सर्व साधकांना प्रशिक्षणास व दरवर्षी आयोजित होणाऱ्या उजळणी वर्गास उपस्थित ठेवणे. प्रशिक्षण पूर्ण करणाऱ्या साधकांना मित्र उपक्रमातील शाळा निश्चित करून उपक्रमाची अंमलबजावणी सुरू करणे.

३. तालुक्यातील सर्व संबंधित विभागांच्या अधिकाऱ्यांना विपश्यना अभ्यासक्रम शिबीर पूर्ण करण्यास प्रवृत्त करून अशा अधिकाऱ्यांची नावे जिल्हा स्तरीय समितीच्या समन्वयकाकडे पाठविणे.

४. तालुक्यातील सर्व शाळांतील किमान दोन शिक्षकांना विपश्यना अभ्यासक्रम शिबीराकरिता उपस्थित राहण्यास प्रवृत्त करणे व त्यापैकी विशेष शिबीरातील प्रवेश क्षमता विचारात घेऊन जादा विद्यार्थी संख्येच्या शाळेतील शिक्षकांना प्राधान्य देऊन तालुक्यातील निश्चित केलेल्या संख्येइतक्या शिक्षकांच्या यादया जिल्हा समितीस पाठविणे.

५. पंचायत समितीमध्ये कार्यरत विषय तज्ञांपैकी एका तज्ञाकडे मित्र उपक्रम कार्यवाहीचे काम सोपविण्यात यावे व त्यास मुख्य कार्यकारी अधिकारी यांची मान्यता घेणे. सदर विषय तज्ञांचे विपश्यना अभ्यासक्रम शिबीर प्राधान्याने पूर्ण करुन घेणे.

६. मित्र उपक्रम कार्यवाहीचा आढावा घेण्याकरिता, शिक्षकांच्या विपश्यना शिबीराच्या उपस्थितीचा पाठपुरावा करण्याकरिता येणाऱ्या अडचणी व उपाययोजनेवर चर्चा करण्याकरिता दरमहा बैठकीचे आयोजन करणे. इतिवृत्त तयार करुन त्यांच्या प्रती सभासदांना व जिल्हा समितीच्या अध्यक्षाला पाठविणे. मित्र उपक्रमांतर्गत प्रगतीचा मासिक अहवाल जिल्हा समितीच्या अध्यक्षाला पाठविणे.

७. विद्यार्थी, शिक्षक, मुख्याध्यापक व तालुकांतर्गत पर्यवेक्षीय अधिकाऱ्यांना मित्र उपक्रमाच्या लाभासंबंधी येणारे अनुभव यासंबंधित लेख जिल्हा समितीमार्फत राज्य समितीकडे पाठविणे.

८. आदर्श शिक्षक, शाळा व शैक्षणिक संस्था यांना देण्यात येणाऱ्या पुरस्काराकरिता शिफारस करतांना संबंधितांचे मित्र उपक्रमातील योगदान विचारात घेणे.

९. तालुका, बीट व केंद्र स्तरावरील अधिकाऱ्यांनी आपल्या कार्यक्षेत्रातील सर्व शाळांतून मित्र उपक्रम सुरु केल्याची खात्री करुन घेणे. सर्व शिक्षकांचे विपश्यना शिबीर, प्रशिक्षण, परिपाठातील प्रत्यक्ष कार्यवाही पार पडत असल्याची खात्री करुन घेणे.

१०. मित्र उपक्रमाअंतर्गत शालेय स्तरावर एक दिवसीय शिबीर आयोजित करून उपक्रमाची सुरुवात तसेच शाळा सुरु होताना व शाळा संपण्यापूर्वी दरदिवशी दिलेल्या ऑडिओ कॅसेट द्वारा मित्र साधनेचा अभ्यास करण्यासाठी शाळा समितीला मदत करणे आणि दिलेले साधन सामुग्री (ऑडिओ कॅसेट) नुसारच कार्यवाही होईल याची खात्री करणे. विहित कार्यपध्दतीचा अवलंब न केल्यास अशा अभ्यास कार्यपध्दतीची कार्यवाही थांबवून जिल्हा समितीला अहवाल सादर करणे. जिल्हा समितीच्या सहाय्याने दरवर्षी उजळणी वर्ग घेऊन मित्र उपक्रम योग्य रितीने संबंधित शाळेत सुरु असल्याची खात्री करुन घेणे.

शाळा स्तरीय समिती

१.	मुख्याध्यापक	-	अध्यक्ष
२.	पालक शिक्षक संघातील पालक प्रतिनीधी (दोन)	-	सदस्य
३.	स्थानिक विपश्यना साधक (दोन)	-	सदस्य
४.	एक विद्यार्थी व एक विद्यार्थीनी	-	सदस्य
५.	विपश्यना अभ्यासक्रम पूर्ण केलेला ज्येष्ट शिक्षक	-	सदस्य-सचिव

शाळा समितीची कामे

१. मित्र उपक्रम कार्यान्वित आणण्यासाठी कमीत कमी एक वेळ १० दिवसांचा विपश्यना अभ्यासक्रम पूर्ण केलेल्या शिक्षकांची तसेच कमीत कमी तीन विपश्यना शिबीर पूर्ण केलेल्या अन्य साधकांची गाव निहाय

याची प्राप्त करुन साधन व्यक्ती म्हणून ते आपल्या कार्यक्षेत्रातील शाळेत मित्र उपक्रम कार्यान्वित करण्यास तयार असल्याबद्दल त्यांचेकडून संमतीपत्र मिळविणे.

२. विपश्यना अभ्यासक्रम पूर्ण करणा-या शिक्षक व अन्य साधकांचे मित्र उपक्रमाबाबतचे प्रशिक्षण जेव्हा आयोजित करण्यात येईल त्यावेळी त्यांना प्रशिक्षणास उपस्थित ठेवणे.

३. सभागृह अथवा वर्गखोलीचा मित्र उपक्रमाकरिता वापर करण्यापूर्वी तेथील भौतिक वातावरण विद्यार्थ्यांचे चित्त विचलित करणारे नाही, याची खात्री करुन घेणे.

४. विपश्यना शिबीर केलेल्या व मित्र उपक्रमाचे प्रशिक्षण पूर्ण केलेल्या शिक्षक व अन्य साधकाच्या मदतीने मित्र उपक्रमाची कार्यवाही इयत्ता ५ वी ते १० वी वर्गातील विद्यार्थ्यांसाठी सुरु करणे. मित्र उपक्रमाअंतर्गत शालेय स्तरावर एक दिवसीय शिबीर आयोजित करुन उपक्रमाची सुरुवात करणे. तसेच शाळा सुरु होताना (परिपाठांतर्गत) व शाळा संपण्यापूर्वी दररोज दिलेल्या ऑडिओ कॅसेट द्वारा मित्र साधनेचा अभ्यास करणे आणि दिलेले साधन सामुग्री (ऑडिओ कॅसेट) नुसारच कार्यवाही होईल याची खात्री करणे. विहित कार्यपध्दतीचा अवलंब न केल्यास असा अभ्यास कार्यपध्दतीची कार्यवाही थांबवून तालुका समितीला अहवाल सादर करणे. तालुका समितीच्या सहाय्याने परत उजळणी वर्ग घेऊन मित्र उपक्रम योग्य रितीने संबंधित शाळेत सुरु असल्याची खात्री करुन घेणे.

५. मित्र उपक्रमाअंतर्गतचा अभ्यास इयत्ता ५ वी ते १० वी मधील विद्यार्थ्यांकडून बंदिस्त सभागृहात करुन घ्यावा. सर्व विद्यार्थ्यांना सहभागी करुन घेण्याची क्षमता असलेले सभागृह शाळेत उपलब्ध नसल्यास मित्र उपक्रमांतर्गतचा अभ्यास वर्ग खोलीत आयोजित करणे.

६. मित्र उपक्रमांतर्गत अभ्यासाच्या वेळी सभागृह अथवा वर्ग खोलीत परिपूर्ण शांतता व शिस्त पाळली जाईल याची दक्षता घेणे.

७. मित्र उपक्रमांतर्गत अभ्यासाचा संबंध मनाच्या एकाग्रतेशी असल्याने मुख्याध्यापक व सर्व शिक्षक या उपक्रमास परमोच्च महत्त्व देत असून त्यांच्यात गांभिर्य निर्माण झाले आहे याची खात्री करुन घेणे व मित्र उपक्रमाच्या अभ्यासात सर्व शिक्षक व इतर कर्मचारी सहभागी होत असल्याची खात्री करणे.

८. शाळा स्तरावर विपश्यना विषयक अभ्यासक्रम शिबीर केलेल्या ज्येष्ठ शिक्षकाची मित्र उपक्रम प्रभारी म्हणून नियुक्ती करणे.

९. तालुका समिती अध्यक्षाला उपक्रम प्रगतीचा अहवाल दरमहा पाठविणे.

१०. मित्र उपक्रमाची सुरु असलेली कार्यवाही व येणा-या अडचणी याबाबत चर्चा करण्याकरिता दरमहा बैठकीचे आयोजन करणे व इतिवृत्ताची प्रत तालुका समिती अध्यक्षास पाठविणे.

वर नमूद केल्याप्रमाणे विविध स्तरावरील समित्यांनी आपल्या जबाबदा-या सक्षमतेने पार पाडाव्यात. सदर समित्यांना आपली कामे परिणामकारकपणे पार पाडता यावीत यासाठी पुढीलप्रमाणे आदेश देण्यात येत आहेत.

डी.एड /बी.एड च्या अभ्यासक्रमातील मित्र उपक्रमाचा अंतर्भाव, वरिष्ठ श्रेणीकरिता विपश्यना अभ्यासक्रमाचे प्रमाणिकीकरण, मित्र उपक्रम प्रशिक्षणाचे व प्रशिक्षण साहित्याचे व्यवस्थापन, विविध प्रोत्साहनपर योजनांच्या निकषात मित्र उपक्रमातील उत्कृष्ट कार्यवाहीचा अंतर्भाव, विविध पातळीवरील स्वतंत्र पदांची निर्मिती अथवा पदनामातील बदल या सर्व शालेय शिक्षण विभागाशी निगडीत विषयाबाबतचे शासनादेश निर्गमित करण्याची जबाबदारी प्रधान सचिव, शालेय शिक्षण विभाग, प्रधान सचिव, उच्च व तंत्र शिक्षण विभाग यांचेकडे राहील. तसेच आदिवासी विकास विभाग व सामाजिक न्याय विभागामार्फत संचालित आश्रमशाळा/निवासी शाळा व वसतिगृहे यामध्ये मित्र उपक्रम राबविण्याची जाबाबदारी व त्यासंबंधी निर्देश देण्याची /परिपत्रक काढण्याची जबाबदारी संबंधित विभागांचे प्रधान सचिव / सचिव यांची राहील. तसेच, महानगरपालिका व नगरपालिका संचालित शाळा व अनुदानित तसेच अन्य मान्यता प्राप्त शाळा यांमध्ये मित्र उपक्रम राबविण्याची जबाबदारी तसेच त्यांना निर्देश /परिपत्रक काढण्याची जबाबदारी प्रधान सचिव, नगर विकास विभाग यांची राहील. विशेष विपश्यना अभ्यासक्रम शिबीराची पडताळा सूची तयार करणे, विविध पातळीवरील प्रभारी अधिकारी व अन्य वरिष्ठ अधिका-यांचे प्राधान्याने विपश्यना शिबीर घडवून आणणे हया व अन्य सर्व संनियंत्रण विषयक जबाबदा-या डॉ.श्री.पी.एस.मीना, प्रधान सचिव,

सामाजिक विकास समन्वय, सामान्य प्रशासन विभाग हे पार पाडतील. मित्र उपक्रमाचा व्याप लक्षात घेता त्यांना प्रधान सचिव, आदिवासी विकास विभाग, सचिव, सामाजिक न्याय विभाग, प्रधान सचिव (महिला व बाल विकास), प्रधान सचिव (शालेय शिक्षण विभाग), प्रधान सचिव (उच्च व तंत्र शिक्षण) व प्रधान सचिव (सेवा) सामान्य प्रशासन विभाग सर्वतोपरी सहकार्य करतील.

विभागीय आयुक्त व महानगरपालिका आयुक्त हे आपल्या मासिक आढावा बैठकीत मित्र उपक्रम कार्यवाहीचा संदर्भित परिपत्रकाच्या अनुषंगाने तपशिलवार आढावा घेतील व क्षेत्रीय भेटीच्या वेळी कार्यक्रम अंमलबजावणीची पाहणी करून आपला निरिक्षण अहवाल शासनाकडे सादर करतील.

सदर शासन परिपत्रक महाराष्ट्र शासनाच्या www.maharashtra.gov.in या वेब साईटवर उपलब्ध करण्यात आले असून त्याचा संगणक सांकेतांक २०१२०९२८११२८०७१८००१ असा आहे.

महाराष्ट्राचे राज्यपाल यांच्या आदेशानुसार व नांवाने,

(संजय कुमार)
प्रधान सचिव,
शालेय शिक्षण व क्रीडा विभाग
महाराष्ट्र शासन

प्रत,

१. मा. मुख्यमंत्री यांचे खाजगी सचिव.
२. मा. उपमुख्यमंत्री यांचे खाजगी सचिव.
३. सर्व मंत्री यांचे खाजगी सचिव.
४. मा. मुख्य सचिव, महाराष्ट्र शासन
५. सर्व अपर मुख्य सचिव / प्रधान सचिव / सचिव.
६. सर्व विभाग प्रमुख, मंत्रालयीन विभाग.
७. सर्व विभागीय आयुक्त.
८. सर्व महानगरपालिका आयुक्त.
९. आयुक्त, आदिवासी विकास विभाग.
१०. आयुक्त, समाज कल्याण.
११. आयुक्त, महिला व बाल कल्याण विभाग.
१२. सर्व जिल्हाधिकारी.
१३. सर्व अपर आयुक्त, आदिवासी विकास विभाग.
१४. सर्व मुख्य कार्यकारी अधिकारी, जिल्हा परिषद.
१५. संचालक, नगरपालिका प्रशासन.
१६. राज्य प्रकल्प संचालक, महाराष्ट्र प्राथमिक शिक्षण परिषद.
१७. सर्व प्रकल्प अधिकारी, आदिवासी विभाग.
१८. सर्व सहाय्यक आयुक्त, समाज कल्याण.
१९. सर्व समाज कल्याण अधिकारी, जिल्हा परिषद.
२०. सर्व जिल्हा महिला व बाल कल्याण अधिकारी.
२१. संचालक, प्राथमिक शिक्षण, महाराष्ट्र राज्य.

२२. संचालक, माध्यमिक व उच्च माध्यमिक शिक्षण
२३. संचालक, महाराष्ट्र राज्य शैक्षणिक व संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, पुणे.
२४. अध्यक्ष, महाराष्ट्र राज्य माध्यमिक व उच्च माध्यमिक शिक्षण मंडळ, पुणे.
२५. संचालक, महाराष्ट्र राज्य परिक्षा परिषद, पुणे.
२६. संचालक, राज्य शैक्षणिक तंत्रज्ञान संस्था (बालचित्रवाणी), पुणे.
२७. महासंचालक, यशदा, पुणे.
२८. संचालक, महाराष्ट्र राज्य पाठयपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे.
२९. उपायुक्त, शिक्षण, मुंबई महानगरपालिका.
३०. सर्व विभागीय शिक्षण उपसंचालक.
३१. सर्व प्राचार्य, जिल्हा व प्रशिक्षण संस्था, (डायट).
३२. सर्व शिक्षणाधिकारी (प्राथमिक /माध्यमिक/प्रौढ).
३३. सर्व कार्यासने, शालेय शिक्षण विभाग.
३४. सर्व कार्यासने, उच्च व तंत्र शिक्षण विभाग.
३५. सर्व उपायुक्त / सर्व सहाय्यक आयुक्त, नगरपालिका प्रशासन.
३६. श्री.अरूण तोष्णीवाल, ट्रस्टी सयाजी ऊबा ड्रिम ट्रस्ट, इगतपुरी.
३७. श्री.एस.एस.शिंदे, सह आयुक्त, मुंबई महानगरपालिका.
३८. श्री.ज.मो.अभ्यंकर, निवृत्त. राज्य प्रकल्प संचालक.
३९. श्रीमती प्रीती डेडिया, घाटकोपर, मुंबई.
४०. सर्व शिक्षणाधिकारी, महानगरपालिका.
४१. सर्व मुख्य अधिकारी, सर्व नगरपालिका.
४२. सर्व जिल्हा प्रकल्प अधिकारी, नगरपालिका प्रशासन
४३. आयुक्त, आदिवासी संशोधन व प्रशिक्षण संस्था, पुणे.
४४. संचालक, बाबासाहेब आंबेडकर संशोधन व प्रशिक्षण संस्था, पुणे.
४५. सर्व विभागीय सचिव, महाराष्ट्र राज्य माध्यमिक व उच्च माध्यमिक विभागीय मंडळे

Translated from Marathi

Directorate of Education

(Secondary and Higher Secondary

GOVERNMENT OF MAHARASHTRA
Central Building, Dr. Annie Besant Road, Pune 411001
e-mail: doesecondry@gmail.com
Website: www.mahdoesecondary.com

Tel: (020) 26121394/96
Fax: (020) 26132145
Outward No. Sankirn-2012/Vipassana/15C (8)/6601
Secondary and Higher Secondary, Pune- 411001

Date: 11(12)/07/2012

(1) Background:-

Vide Government circular no. MISC-2011/296/11/MS-3 dated 5th Oct. 2011 and circular no. MISC-2011/296/11/MS-3 dated 27th Jan. 2012 directives were issued to all the Primary and Secondary Schools in the State to start the Anapana Meditation Course. The project is going to help the children 5th standard to 10th standard in their mental and intellectual growth.

Anapana meditation is the first step in learning Vipassana. Through Anapana courses children are able to face with confidence the fear of examination, anxieties and pressures of childhood and adolescence. Anapana gives them insight into the working of their own minds, making their thought process positive and helps them build inner strength and confidence enabling them to control their conduct and thought process.

This is provided in three steps. In the first step the students practice abstinence from killing, stealing, lying, sexual misconduct and the use of intoxicants. These form the foundation of this technique. By observation of these precepts students can successfully control their unruly mind with the help of self discipline. In the second step through Anapana practice they focus attention on the breathing process. Thereby they experience the movement of breath as it comes in and goes out naturally. In the third step, through Anapana technique the observed peace of mind and happiness is shared with others through Metta Bhavna.

It is observed that daily practice of Anapana Meditation by children helps them to improve concentration of mind, awareness and alertness of the mind, improves self discipline, increases memory, decision-making power, increases self-confidence, over come fear, anger, nervousness, increases capacity to work, better performance in studies, sports and extra-curricular activities. There are no rites or rituals involved in the practice of Anapana; therefore practicing it is essential for developing new generation of healthy mind set. In view of the above, it is thought fit to introduce Anapana courses in all Primary and secondary schools, for the children from 5th standard to 10th standard, in the state.

Accordingly for effective implementation of activity decided by Government the Committees have been formed at State, District, Taluka and School level and various instructions have already been issued for the same.

For implementation of this activity, it is essential that from each school at least one teacher completes the 12 day training conducted by Vipassana Research Institute, Dhammagiri, Igatpuri, Dist. Nasik of vipassana and Anapana which is to be provided to students. Similarly the school teachers who have already completed the Vipassana course conducted by Vipassana Research Institute should complete one day Anapana Training which will be provided to students. Those schools in which teachers as mentioned above has completed the Vipassana as well as Anapana training in such schools for the students the Anapana training and its daily practice should be started. For actions on this the instructions as below are issued.

Translated from Marathi

Directorate of Education
(Secondary and Higher Secondary
GOVERNMENT OF MAHARASHTRA
Central Building, Dr. Annie Besant Road, Pune 411001
e-mail: doesecondry@gmail.com
Website: www.mahdoesecondary.com

Tel: (020) 26121394/96
Fax: (020) 26132145
Outward No. Sankirn-2012/Vipassana/15C (8)/6601
Secondary and Higher Secondary, Pune- 411001

Date: 11(12)/07/2012

(1) Background:-

Vide Government circular no. MISC-2011/296/11/MS-3 dated 5th Oct. 2011 and circular no. MISC-2011/296/11/MS-3 dated 27th Jan. 2012 directives were issued to all the Primary and Secondary Schools in the State to start the Anapana Meditation Course. The project is going to help the children 5th standard to 10th standard in their mental and intellectual growth.

Anapana meditation is the first step in learning Vipassana. Through Anapana courses children are able to face with confidence the fear of examination, anxieties and pressures of childhood and adolescence. Anapana gives them insight into the working of their own minds, making their thought process positive and helps them build inner strength and confidence enabling them to control their conduct and thought process.

This is provided in three steps. In the first step the students practice abstinence from killing, stealing, lying, sexual misconduct and the use of intoxicants. These form the foundation of this technique. By observation of these precepts students can successfully control their unruly mind with the help of self discipline. In the second step through Anapana practice they focus attention on the breathing process. Thereby they experience the movement of breath as it comes in and goes out naturally. In the third step, through Anapana technique the observed peace of mind and happiness is shared with others through Metta Bhavna.

It is observed that daily practice of Anapana Meditation by children helps them to improve concentration of mind, awareness and alertness of the mind, improves self discipline, increases memory, decision-making power, increases self-confidence, over come fear, anger, nervousness, increases capacity to work, better performance in studies, sports and extra-curricular activities. There are no rites or rituals involved in the practice of Anapana; therefore practicing it is essential for developing new generation of healthy mind set. In view of the above, it is thought fit to introduce Anapana courses in all Primary and secondary schools, for the children from 5th standard to 10th standard, in the state.

Accordingly for effective implementation of activity decided by Government the Committees have been formed at State, District, Taluka and School level and various instructions have already been issued for the same.

For implementation of this activity, it is essential that from each school at least one teacher completes the 12 day training conducted by Vipassana Research Institute, Dhammagiri, Igatpuri, Dist. Nasik of vipassana and Anapana which is to be provided to students. Similarly the school teachers who have already completed the Vipassana course conducted by Vipassana Research Institute should complete one day Anapana Training which will be provided to students. Those schools in which teachers as mentioned above has completed the Vipassana as well as Anapana training in such schools for the students the Anapana training and its daily practice should be started. For actions on this the instructions as below are issued.

(2) The implementation of this activity at school level shall be carried out as follows:-

(A) At the beginning the teachers who have completed Vipassana along with the training of Anapana should conduct 3 hour training for all teachers, Dy.H.M, H.M. etc. of the school.

(B) To provide Anapana training once, similarly, as per requirement and time to time as per the availability of time to all 5th to 10th standard students of the school.

(C) To conduct 10 minute daily practice of Anapana during Paripath and closure of the school for the students who have completed Anapana training.

(3) For Teachers who have completed Vipassana & Anapana training:-

1. At the beginning such teachers in their school with the help of HM should conduct training of all teachers, H.M., DyH.M. and supervisory staff of 5th to 10th standards. In view of providing this training properly to all if in any school the teachers and others are more than 25 in numbers it may be conducted in 2 or more batches.

2. This training is approximately of three hours and it should be planned as follows.

Session I - Narration of self-experience of importance of code of conduct, food and stay etc. Gained while completing vipassana training regarding: 15 minutes

Session II - Discourse for parent and teachers: 55 minutes audio CD.

Session III - Introduction of Anapana which will be taught to the students: 70 minute audio CD

Session IV - Introduction of practice of Anapana to be practiced by students: 10 minute.

Session V - Observations of all presents on above sessions.

Session VI - Preparation of plan for conducting Anapana training program for 5th to 10th standard students in the school.

3. During this training if the officer who has completed Vipassana training is also present then he will help the teacher in conducting this training

4. As per session VI of Para 2 above, during the completion of the training the plan will be prepared for conducting Anapana training for students of 5th to 10th standard of the school. While preparing the plan, of the school the number of students in these standards should be considered. It means, if in any school the students strength is less than 500 then in such case for single training program division wise 50 students may be considered. However, if in any school the students strength is more than 500 then in such case maximum of 100 students can be considered for single Anapana training program.

5. Before finalizing the place for Anapana training, following points shall be seen scrupulously-

A. The place should be such that the students are able to sit comfortably and with sufficient distance from each other
B. Such place should be clean and properly ventilated.
C. Generally students shall be made to sit on a mattress or a carpet laid down on the floor. Similarly it shall be seen that throughout the session of Anapana training the students occupies same seat.
D. Atmosphere around such place should be peaceful and during Anapana training it shall be seen that other students do not cause any disturbance.

6. The class teachers of the classes for which Anapana training is arranged should remain present during such training. Such teachers should sit behind the students.

7. Before starting Anapana training to the students it shall be seen that the available instruments for playing the CD, like CD player, speaker, T.V./Computer etc. are in working condition. Similarly, it shall be seen that sound is proper and clear so that all present are able to hear.

8. During Anapana training, CD will be played and therefore, the teacher who has completed Vipassana and Anapana training should sit on the side of such instruments.

9. Before starting Anapana training, the teacher conducting the training should practice Vipassana for few minutes so that his mind becomes peaceful thereby creating harmonious atmosphere.

10. Instruct the students and teachers present to be completely calm and steady during the training.

11. Anapana Training for students consists of following sessions –

- Session I - As per the standard of the students i.e. Track 1 for students from 5^{th} to 8^{th} standard and Track 2 for students of 9^{th} and 10^{th} standard: 16 min.
- Session II - Practice session I: 13 min.
- Session III - Practice session II: 15 min.
- .Session IV - Discourse & Metta: 19 min.
- Session V - Practice session: 10 min.

12. While considering students for Anapana training the students from Std. 5^{th} to 8^{th} and 9^{th} & 10^{th} should not be taken together because as mentioned above the first session of Anapana training for 5^{th} to 8^{th} standard is different from the session given to the students of 9^{th} & 10th standard.

13. Training should be started as per standards of the students present for the training and after each session the break for 1 or 2 minutes can be given. However, students should not be allowed to leave their seats. Similarly, if it is very essential the break of few minutes can be given to the students for drinking water or going to toilet. After break students should be made to occupy their earlier seats only. It may be seen that such break is avoided.

14. After completion of session I to IV, students will be practicing Anapana and hence as per session V the practice session should also be introduced to them.

15. On completion of Anapana training as above, observations of students and teachers who have taken training shall be noted.

16. As above in the school the Anapana training of students from. 5^{th} to 10^{th} standard should be completed.

17. In schools where centralized audio system with speaker in each class is available, in such school while starting of the school during Paripath and before closure of the school, the Anapana practice should be conducted and in schools where such arrangement is not available, the track of Anapana practice should be loaded on the mobile phones of the teachers for its daily practice. For this as per requirement help of technician can be taken.

18. To inculcate the feelings of love, friendship, compassion, cheerfulness amongst the students.

19. Students are sensitive and they observe how much calm and cheerful you are. If you attain maturity in your conduct the students with your company try to follow to be calm, contented and cheerful because your conduct will speak more than your words.

20. To provide Anapana training to the students Vipassana Research Institute has provided one CD consisting of training material to the teachers who has completed the Vipassana and Anapana training. This is a very important CD and therefore the concern teacher is responsible for keeping the CD safely. On completion of Anapana training to the students of 5th to 10th standard in the school and up loading of 10 minute practice session in the mobile phones of all the class teachers, the CD shall be handed over to the Head Master of the school and it shall be kept safely.

Similarly again as per requirement Anapana training is to be provided to the students in such cases it should be provided through the same CD. Copies of this CD shall not be made.

21. The teacher who has completed Vipassana and Anapana training should provide Anapana training only in the schools in which he / she is working. Such teacher shall not provide Anapana training in any other school.

22. If the teacher who has completed Vipassana and Anapana training to going retire or is due for transfer then in such case in view to continue the Anapana training and its practice in the school, some other teacher from the same school should complete the Vipassana and Anapana training.

(4) For Other Teachers:-

1. To attend the training arranged by teacher who has completed Vipassana course and Anapana Training. Understand its importance and participate in Anapana training and its practice.

2. Since this training is for the students from your class, understand its all details.

3. It should kept in mind that while developing the intellectual and mental aptitude of the students it is going to be huge benefit to the teachers themselves.

4. Taking Vipassana training is beneficial to all teachers in the school. Therefore, it shall be tried to take the earliest opportunity to complete the Vipassana training.

5. If in your class there is arrangement of audio system, the Anapana practice should be carried out through the same. However, if such facilities are not available then the Anapana training should be conducted through your mobile phone by up loading the 10 minute Anapana minutes practice with the help of technical assistance.

6. On completion of Anapana training to the students of your class it is your responsibility to conduct its daily practice therefore, for practice it is essential to create favorable environment of your class and making required things available.

7. During Anapana practice the atmosphere of the class should be kept pleasant, peaceful and completely disciplined.

8. The practice of Anapana should be conducted regularly during Paripath before and closure of the school and by strictly following details of technique.

9. For any reason the practice is not being done as per the technique provided for, in such circumstances help of teacher who has completed the Vipassana and Anapana training shall be obtained and it shall be seen that the purity of technique is maintained.

10. The students who were absent during Anapana training for them a special Anapana training should be arranged. Unless this Anapana training is completed the practice should not be started for such students.

(5) For Head Masters:-

1. As head of the institute if you have not yet taken benefit of Vipassana and Anapana training then at earliest complete the Vipassana and Anapana training at the Vipassana Centre or course arranged by Vipassana Research Institute elsewhere.

2. To arrange 3 hour training through the teacher who has completed Vipassana and Anapana training for all other teachers of the school.

3. Since during the training the teachers are going to listen to 70 minute Anapana training & its practice and 55 min. parents and teachers discourse through the CD, all arrangements for using the CD i.e. CD player, speakers etc. should be arranged.

4. The teachers who were absent during the training, for such teachers again this training should be arranged.

5. For this training program the officers of your area who has completed Vipassana training should be invited.

6. Time table for training to the students of each class should be prepared and for such training it shall be ensured that all the students of the class and concern teacher remain present.

7. after completion of training reorganize each class room in advance so that proper audible audio arrangement and peaceful environment is created for 10-10 minute daily practice.

8. Being head of the institution it is essential for you to see that in all classes the students get Anapana practice in its pure form and to see that the benefits of Vipassana training is provided to all your teachers on priority basis at the regular Vipassana centers.

Sd
Dr. Sridhar Salunke
Director Education
(Higher Secondary, Secondary & Primary)

Copy to:

1. All Education Officer (Primary)
2. All Education Officer (Secondary)
3. All Dy. Director Education
4. All Jt. Director Education
5. All Chief Executive Officers

Copy for necessary action please.

Copy to:

1. Dr. P.S. Meena, Additional Chief Secretary, Mantralaya
2. Vipassana Research Institute, Dhammagiri, Igatpuri

Copy for information please.

Sd
Dr. Sridhar Salunke
Director Education
(Higher Secondary, Secondary & Primary)

(C-1/MDR2012/Vipassana/ANAPAN-ENG)

शिक्षण संचालनालय

(माध्यमिक व उच्च माध्यमिक),

महाराष्ट्र राज्य,

मध्यवर्ती इमारत, डॉ.ॲनी बेझंट रोड, पुणे ४११ ००१

दूरध्वनी : (०२०) २६१२ १३९४/९६ e-mail : doesecondary@gmail.com

फ़ॅक्स : (०२०) २६१३ २१४५ Website: www.mahdoesecondary.com

जा.क्र.संकीर्ण-२०१२/विपश्यना/१५५(८)/६६०१
माध्य.व उ.माध्यमिक, पुणे-४११००१ **परिपत्रक** : दिनांक : ११/०७/२०१२

(१) पार्श्वभूमी

शासन परिपत्रक क्र. संकीर्ण २०११/२९६/११/माशि-३ दिनांक ५ ऑक्टोबर २०११ व परिपत्रक क्र. संकीर्ण २०११/२९६/११/माशि-३ दिनांक २७ जानेवारी २०१२ नुसार राज्यातील सर्व प्राथमिक व माध्यमिक शाळांतून आनापान साधना वर्ग सुरु करण्याचे आदेश देण्यात आले आहेत. सदरचा कार्यक्रम राज्यातील सर्व इयत्ता ५ वी ते १० वी पर्यंत शिकणा-या 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 आत्मविश्र्वासाने हाताळू शकतात. याद्वारे स्वत:च्या अंतर्मनामध्ये डोकावून, विचारांना सकारात्मक बनवून तसेच आत्मविश्वास जागृत करुन स्वत:च्या आचार व विचारांवर प्रभूत्व मिळविणे त्यामुळे 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 मूलाधार आहे. या आचरणामुळे विद्यार्थी स्वयंशासनाद्वारे स्वत:च्या अनियमित मनावर नियंत्रण मिळविण्यात यशस्वी होतात. दुस-या टप्प्यामध्ये मुले आनापान क्रियेद्वार श्वासोच्छ्वासावर लक्ष केंद्रीत करतात. याद्वारे श्वासाची आत घेण्याची व बाहेर जाण्याची नैसर्गिक क्रिया ते पूर्ण एकाग्रतेने अनुभवतात. तिस-या टप्प्यामध्ये, आनापान क्रियेद्वारे अनुभवलेली मन:शांती इतरांमध्ये प्रसारित 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 निर्णयक्षमता वाढते, आत्मविश्वास वृध्दींगत होतो. भिती, राग चीड, उदासिनता कमी होते, कार्यक्षमता वाढते, 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 अंतर्भूत नसल्याने, तिचे आचरण, एका सुदृढ मानसिकतेच्या पिढीच्या निर्मितीसाठी अत्यावश्यक आहे. या सर्व बाबींचा विचार करुन राज्यातील सर्व प्राथमिक व माध्यमिक शाळांमध्ये इयत्ता ५ ते १० वी च्या विद्यार्थ्यांना आनापान साधना वर्ग सुरु करण्याचे आदेश देण्यात आले आहेत.

अशा प्रकारे शासनाने निश्चित केलेला उपक्रम प्रभावीपणे अंमलात आणण्यासाठी राज्य, जिल्हा, तालुका व शाळा पातळीवर समित्यांचे गठण करण्यात आले आहे व विविध सूचना वितरीत करण्यात आलेल्या आहेत.

याच्या अंमलबजावणीसाठी प्रत्येक शाळेतून किमान एका शिक्षकाने १२ दिवसांचे विपश्यना रिसर्च इन्स्टिटयूट, धम्मगिरी, इगतपूरी, नाशिक यांच्यामार्फत देण्यात येणा-या विपश्यना तसेच विद्यार्थ्यांना द्यावयाच्या आनापानचे प्रशिक्षण पूर्ण करणे अपेक्षित आहे. तसेच, ज्या शाळेतील शिक्षकांनी या पूर्वीच हया संस्थेकडून विपश्यना प्रशिक्षण पूर्ण केलेले आहे अशांना एक दिवसीय विद्यार्थ्यांना द्यावयाचे आनापान प्रशिक्षण पूर्ण करावे. ज्या शाळेतील शिक्षकांनी वरीलप्रमाणे विपश्यना तसेच विद्यार्थ्यांना द्यावयाचे आनापान प्रशिक्षण पूर्ण केलेले आहे अशा शाळांमध्ये विद्यार्थ्यांसाठी आनापान प्रशिक्षण व त्याचा दररोजचा सराव सुरु करावयाचा आहे याबाबत कार्यवाहीसाठी पुढील प्रमाणे सूचना देण्यात येत आहेत.

(२) याबाबतची अंमलबजावणी शालेय स्तरावर खालीलप्रमाणे करावयाची आहे.

(अ) प्रथम विपश्यना तसेच आनापान प्रशिक्षण पूर्ण केलेल्या शिक्षकांकडून शाळेतील सर्व उर्वरीत शिक्षक, उप-मुख्याध्यापक, मुख्याध्यापक इत्यादिंचे अंदाजे ३ तासांचे प्रशिक्षण पूर्ण करणे.
(ब) शाळेतील इयत्ता ५वी ते १०वी च्या विद्यार्थ्यांना एकदा तसेच आवश्यकता व वेळ असल्यास वेळोवेळी आनापानबाबतचे प्रशिक्षण देणे.
(क) आनापान प्रशिक्षण झालेल्या विद्यार्थ्यांकडून दररोज परिपाठाच्या वेळी व शाळा संपण्यापूर्वी आनापानचा १० मिनिटांचा सराव करुन घेणे.

(३) <u>विपश्यना तसेच आनापान प्रशिक्षण पूर्ण केलेल्या शिक्षकांबाबत</u>

(१) मुख्याध्यापकांच्या मदतीने सदर शिक्षक प्रथम आपल्या शाळेतील इयत्ता ५ वी ते १० वी च्या वर्गांच्या इतर सर्व शिक्षक, मुख्याध्यापक, उपमुख्याध्यापक व पर्यवेक्षकांसह सर्वांचे प्रशिक्षण घेतील. हे प्रशिक्षण सर्वांना योग्य पध्दतीने मिळावे यासाठी ज्या शाळेत २५ पेक्षा जास्त शिक्षक आणि कर्मचारी आहेत अशा शाळांमध्ये हे प्रशिक्षण दोन अथवा जास्त गट (बॅच) बनवून घेता येऊ शकेल.
(२) सदर प्रशिक्षण साधारणत: ३ तासांचे राहणार असून याचे नियोजन खालील प्रमाणे असावे.

- सत्र १ – विपश्यना पूर्ण करताना शिबीरामध्ये असलेले आचार संहितांचे महत्व, आहार-विहाराचे महत्व इत्यादि बाबतचे स्वानुभवाचे कथन : १५ मिनिटे (अंदाजित)
- सत्र २ – पालक आणि शिक्षकांसाठीचे संबोधन : ५५ मिनिटांची श्राव्य सी.डी. (ध्वनीफीत).
- सत्र ३ – विद्यार्थ्यांना शिकविण्यात येणारी आनापान बाबतची ओळख : ७० मिनिटांची सी.डी.
- सत्र ४ – विद्यार्थ्यांनी करावयाच्या आनापान बाबतच्या सरावाची ओळख : १० मिनिटे.
- सत्र ५ – उपस्थितांच्या वरील सत्रांबाबतच्या प्रतिक्रीया.
- सत्र६– शाळेतील इयत्ता ५ वी ते १० वी च्या सर्व विद्यार्थ्यांसाठीचा आनापान प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा आराखडा तयार करणे.

(३) सदर प्रशिक्षणाच्या वेळी विपश्यना प्रशिक्षण पूर्ण केलेले अधिकारी उपस्थित असल्यास ते ही हया संपूर्ण प्रशिक्षण शिबिरात शिक्षकांस मदत करतील.
(४) वरील मुद्दा क्र. २ मधील प्रशिक्षण पूर्ण करताना सत्र-६ नुसार शाळेतील इयत्ता ५ ते १०वी च्या विद्यार्थ्यांचा आनापान कार्यक्रमही आखला जाणार आहे. हा कार्यक्रम आखला जात असताना शाळेतील या इयत्तांतील विद्यार्थी संख्येनुसार कार्यक्रम आखावा. म्हणजे, जर शाळेत अशा विद्यार्थ्यांची संख्या ५०० पेक्षा कमी असेल तर एका वेळी ५०विद्यार्थी घेऊन तुकडया निवडाव्यात व जर विद्यार्थी ५०० पेक्षा जास्त असतील तर जास्तीत जास्त १०० विद्यार्थ्यांना एका वेळी आनापान द्यावे.
(५) विद्यार्थ्यांना आनापान द्यावयाची जागा निवडताना खालील मुद्दे कटाक्षाने पहावे.

अ) अशा जागेमध्ये सर्व विद्यार्थी आरामात व सुटसुटीतपणे बसू शकतील हे पहावे.

ब) अशी जागा स्वच्छ व हवेशीर असावी.

क) साधारणत: विद्यार्थ्यांना जमिनीवर चटई अथवा सतरंजी घालून बैठकीवर बसवावे. तसेच, संपूर्ण आनापान प्रशिक्षण सत्रात विद्यार्थी नेमून दिलेल्या बैठकीवरच बसतील हे पहावे.

ड) अशा खालीच्या आजूबाजूचे वातावरण शांत असावे तसेच इतर विद्यार्थ्यांकडूनही आनापान प्रशिक्षणाच्या वेळी शांतता भंग होणार नाही याकडे लक्ष द्यावे.

(६) ज्या वर्गांचे आनापान प्रशिक्षण आयोजित केले आहे अशा वर्गाचे वर्ग शिक्षकही आनापान प्रशिक्षणास उपस्थित रहाणे आवश्यक आहे. अशा शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांच्या मागे बसावे.

(७) विद्यार्थ्यांनी आनापान प्रशिक्षण सुरु होण्यापूर्वी सी.डी. लावण्यासाठी उपलब्ध असलेली साधने, जसे की सी.डी. प्लेअर, स्पीकर, टी.व्ही./कॉम्प्युटर इत्यादी चालू स्थितीत आहेत हे पहावे. तसेच सर्व उपस्थितांना आवाज योग्य व स्पष्ट पोहोचेल हे पहावे.

(८) आनापान प्रशिक्षण सुरु करण्यापूर्वी ही सी.डी. सुरु करावयाची असल्यामुळे अशा साधनसामुग्रीच्या बाजूला शांतपणे बसावे.

(९) आनापान प्रशिक्षण सुरु करताना स्वत: काही मिनिटे विपश्यना करावी जेणेकरुन स्वत:चे मन स्थीर होऊन मैत्रीपूर्ण वातावरण तयार होईल.

(१०) विद्यार्थ्यांना व इतर उपस्थित शिक्षकांनाही संपूर्णपणे शांत व स्थीर रहाण्याच्या सूचना द्याव्यात.

(११) विद्यार्थ्यांच्या आनापान प्रशिक्षणामध्ये खालील प्रमाणे सत्र आहेत.

- सत्र १ – विद्यार्थ्यांच्या इयत्तेनुसार म्हणजे इयत्ता ५वी ते ८ वी साठी खण १ (Track 1) व ९वी-१० वी त असलेल्या विद्यार्थ्यांसाठी खण २ (Track 2) : १६ मिनिटे
- सत्र २ – सराव सत्र १ : १३ मिनिटे
- सत्र ३ – सराव सत्र २ : १५ मिनिटे
- सत्र ४ – प्रवचन व मैत्री : १९ मिनिटे
- सत्र ५ – सामुहीक साधना : १० मिनिटे

(१२) आनापान प्रशिक्षणासाठी विद्यार्थ्यांची निवड करत असताना इयत्ता ५वी ते ८वी व ९वी/१०वी चे विद्यार्थी एकत्र घेऊ नये, कारण वर नमूद केल्यानुसार इयत्ता ५वी ते ८वी तसेच ९वी/१०वी साठी आनापान प्रशिक्षणाचे पहिले सत्र वेगवेगळे आहे.

(१३) प्रशिक्षण सुरु करत असताना समोर असलेल्या विद्यार्थ्यांच्या इयत्तेनुसार सुरु करावे व प्रत्येक सत्रानंतर १-२ मिनिटांचा विश्राम द्यावा. परंतु, विद्यार्थ्यांना जागा सोडण्यास सांगू नये. याच बरोबर अतिशय आवश्यक असल्यासच विद्यार्थ्यांना पाणी पिणे अथवा लघवीसाठी काही मिनिटांचा विश्राम देता येऊ शकेल. विश्रांतीनंतर त्यांना पुन: त्यांच्या पूर्वीच्याच जागेवर बसविण्यात यावे. तथापि, अशा प्रकारचा विश्राम देऊ नये किंवा तो टाळावा.

(१४) सत्र १ ते ४ पूर्ण झाल्यावर दररोज विद्यार्थी सामुहिक आनापान साधनेचा सराव करणार आहेत याचीही ओळख सत्र ५ नुसार सर्वांना करुन द्यावी.

(१५) वरील प्रमाणे आनापान प्रशिक्षण पूर्ण झाल्यावर प्रशिक्षण घेतलेल्या विद्यार्थी व वर्ग शिक्षकांच्या प्रतिक्रीया नोंदवून घ्याव्यात.

(१६) वरील प्रमाणे शाळेतील ५वी ते १०वी च्या सर्व विद्यार्थ्यांचे आनापान प्रशिक्षण पूर्ण करावे.

(१७) ज्या शाळेत वर्गावर्गातून ध्वनीक्षेपणाची व्यवस्था उपलब्ध आहे तेथे शाळा सुरु होताना परिपाठाच्या वेळी व शाळा संपण्यापूर्वी आनापान सराव केंद्रीय ध्वनीक्षेपणाच्या मदतीने करावा व ही व्यवस्था ज्या शाळेत उपलब्ध नसेल तेथे आनापान सरावाची ध्वनीफीत सर्व वर्गशिक्षकांच्या माबाईल फोनमध्ये उपलब्ध करुन देण्यात यावी. यासाठी आवश्यकता असल्यास तंत्रज्ञाचे सहाय्य उपलब्ध करुन घ्यावे.

(१८) विद्यार्थ्यांमध्ये एकमेकां प्रति प्रेम भावना, मैत्री, करुणा, आणि प्रसन्नता जागवावी.

(१९) विद्यार्थी संवेदनशील असतात व ते न्याहाळत असतात की, तुम्ही किती शांत आणि आनंदी आहात. त्यांनी आपल्या सदाचारणात परिपक्वता साध्य केल्यास विद्यार्थी त्यांच्या सहवासातून शांत, समाधानी व आनंदी राहण्याचा पाठ गिरवतील, कारण शब्दांपेक्षा आपली वर्तनुक खुप काही सांगुन जात असते.

(२०) विपश्यना तसेच आनापान प्रशिक्षण पूर्ण केलेल्या शिक्षकांना विपश्यना रिसर्च इस्टिटयूटमार्फत विद्यार्थ्यांना आनापान प्रशिक्षण देण्यासाठी प्रशिक्षण साहित्य एका सी.डी.त दिलेले आहे. ही सी.डी. अतिशय

महत्वाची आहे व यामुळे या सी.डी.च्या सुरक्षेची जबाबदारी संबंधित शिक्षकांवर राहील. शाळेतील ५वी ते १०वी च्या विद्यार्थ्यांना सुरवातीचे आनापान प्रशिक्षण मिळाल्यावर तसेच सर्व वर्ग शिक्षकांच्या माबाईलमध्ये १० मिनिटांचे सराव प्रशिक्षण अप-लोड केल्यावर ही सी.डी. मुख्याध्यापकांकडे द्यावी व ती सुरक्षित ठेवावी. तसेच आवश्यकतेनुसार पुन: विद्यार्थ्यांना आनापनचे प्रशिक्षण द्यावयाचे असल्यास हया सी.डी. मार्फत देता येईल. हया सी.डी.च्या प्रती करु नयेत.

(२१) विपश्यना तसेच आनापान प्रशिक्षण पूर्ण केलेलया शिक्षकांनी आनापानचे प्रशिक्षण फक्त कार्यरत असलेल्या शाळेतच द्यावयाचे आहे. इतर शाळेमध्ये अशा शिक्षकांनी आनापानचे प्रशिक्षण देऊ नये.

(२२) जर विपश्यना तसेच आनापान पूर्ण केलेले शिक्षक निवृत्त होणार असतील अथवा बदली होण्यापूर्वी संबंधित शाळेत विद्यार्थ्यांचे आनापानचे प्रशिक्षण व सराव सुरु ठेवण्यासाठी अशा शाळेतील इतर शिक्षकांनी विपश्यना तसेच आनापानचे प्रशिक्षण पूर्ण करणे आवश्यक आहे.

(४) इतर शिक्षकांबाबत

(१) विपश्यना पूर्ण केलेलया शिक्षकाच्या प्रशिक्षण वर्गास उपस्थित रहावे. याचे महत्व समजून घ्यावे आणि आनापान प्रशिक्षण तसेच सरावात सहभागी व्हावे.

(२) हे प्रशिक्षण आपल्या वर्गातील विद्यार्थ्यांसाठी असल्याने त्याबाबतचा संपूर्ण तपशिल समजून घ्यावा.

(३) विद्यार्थ्यांचा बौध्दीक व मानसिक विकास घडवून आणताना याद्वारे आपलाही अकल्पित लाभ होणार आहे याची जाणीव ठेवावी.

(४) शाळेतील सर्व शिक्षकांनी विपश्यना प्रशिक्षण घेणे त्यांना लाभदायक ठरणार आहे. म्हणून विपस्यना प्रशिक्षणाची लवकरात लवकर संधी घेण्याचा प्रयत्न करावा.

(५) आपल्या वर्गात ध्वनीक्षेपणाद्वारे आनापान सराव देण्याची सुविधा असल्यास त्या द्वारे व सुविधा नसल्यास आपल्या मोबाईलवर १० मिनिटांचा सरावाचा कार्यक्रम तंत्र सहाय्यकाच्या मदतीने अपलोड करुन घ्यावा.

(६) आपल्या वर्गातील विद्यार्थ्यांना आनापान विषयक प्रशिक्षण प्राप्त झालयानंतर दररोजच्या सरावाची जबाबदारी आपली राहणार असल्यामुळे सरावासाठी वर्गाचे वातावरण सुयोग्य करुन घेणे व अनुषंगीक सर्व साधने उपलब्ध करुन घेणे आवश्यक आहे.

(७) आनापान सरावाच्या वेळी वर्गातील वातावरण प्रसन्न, शांत व परिपूर्ण शिस्तीचे राखावयास हवे.

(८) आनापान सराव परिपाठाच्या वेळी व शाळा सुटण्यापुर्वी नियमितपणे, व तंत्राच्या सुचितेचे पालन करीत पार पाडला जावा.

(९) कांही कारणाने सराव तांत्रिक दृष्टया योग्य पध्दतीने पार पडत नसल्यास, विपश्यना व आनापान प्रशिक्षण पूर्ण केलेल्या शिक्षकाची मदत घ्यावी व उपक्रमाची शुध्दता जतन केली जाईल असे बघावे.

(१०) आनापान प्रशिक्षण वर्गास जे विद्यार्थी गैरहजर राहतील त्यांचेसाठी विशेष प्रशिक्षणाचे आयोजन करावे. प्रशिक्षणाशिवाय कोणत्याही विद्यार्थ्याचा सरळ आनापान सराव सुरु करु नये.

(५) मुख्याध्यापकांबाबत

१) शाळेचे प्रमुख म्हणून आपण जर विपश्यना तसेच आनापान प्रशिक्षणाचा लाभ घेतला नसेल तर तो त्वरित करुन घ्यावा म्हणजेच विपश्यना केंद्रावर अथवा इतरत्र विपश्यना रिसर्च इन्स्टिटयूट मार्फत आयोजित केलेल्या विपश्यना तसेच आनापान प्रशिक्षणास हजर राहून पूर्ण करावे.

२) शाळेतील ज्या शिक्षकांनी विपश्यना तसेच आनापानचे प्रशिक्षण पूर्ण केले आहे त्यांच्यामार्फत अन्य सर्व शिक्षकांना याबाबतचे तीन तासाचे प्रशिक्षण देण्याची व्यवस्था करावी.

३) प्रशिक्षणात सर्व शिक्षकांना ७० मिनिटांचे आनापान प्रशिक्षण व सराव आणि ५५ मिनिटांचे पालक आणि विद्यार्थ्यांसाठीचे प्रवचन सी.डी. मार्फत ग्रहण करावयाचे असल्याने योग्य त्या सी.डी.प्लेअर, स्पीकर इत्यादिंची व्यवस्था करावी.

४) सदर प्रशिक्षण वर्गास गैरहजर असलेल्या शिक्षकांसाठी पुन्हा एकदा प्रशिक्षणाची व्यवस्था करावी.

५) या प्रशिक्षण वर्गास आपल्या कार्यक्षेत्रातील विपश्यना पूर्ण केलेल्या पर्यवेक्षीय अधिका-यास निमंत्रित करावे.

६) प्रत्येक वर्गातील विद्यार्थ्यांच्या प्रशिक्षणाचे वेळापत्रक तयार करावे व त्या प्रशिक्षण वर्गातील सर्व विद्यार्थी आणि संबंधित शिक्षक उपस्थित राहतील याची खात्री करुन घ्यावी.

७) प्रत्येक वर्गातील प्रशिक्षणानंतरचा दैनिक १० – १० मिनिटांचा सराव आयोजित करण्यासाठी वर्ग खोलीतील ध्वनीक्षेपण व्यवस्था व शांत वातावरण निर्माण होण्याकरिता लागणारी वर्गखोलीची पुनर्रचना याबाबतची पूर्वतयारी करुन घ्यावी.

८) शाळा प्रमूख म्हणून आपल्या शाळेतील सर्व वर्गातील विद्यार्थ्यांना आनापान सराव शुध्द स्वरुपात लाभत असल्याची व विपश्यना केंद्रावर वर्षभर सुरु असलेल्या विपश्यना प्रशिक्षणाचा लाभ आपल्या शिक्षकांना प्राधान्याने मिळवून देण्याची कार्यवाही आपण करणे आवश्यक राहील.

डॉ. श्रीधर साळुंके,
शिक्षण सचालक
(उच्च माध्यमिक, माध्यमिक व प्राथमिक)

प्रत : शिक्षणाधिकारी प्राथमिक सर्व
शिक्षणाधिकारी माध्यमिक सर्व
शिक्षण उप-संचालक सर्व
शिक्षण सह संचालक सर्व
मुख्य कार्यकारी अधिकारी सर्व

प्रत योग्य कार्यवाहीसाठी.

प्रत : डॉ. पी.एस. मीना, अप्पर-मुख्य सचिव, मंत्रालय
विपश्यना प्रतीनिधी, विपश्यना रिसर्च इंस्टिटयूट, धम्मगिरी, इगतपुरी.

प्रत माहितीसाठी सादर.

डॉ. श्रीधर साळुंके,
शिक्षण सचालक
(उच्च माध्यमिक, माध्यमिक व प्राथमिक)

(C-1/MDR 2012-A/Anapan St.Govt.Cir.)