



## शिक्षण संचालनालय

(माध्यमिक व उच्च माध्यमिक),

महाराष्ट्र राज्य,

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

दूरध्वनी : (०२०) २६१२ १३९४/९६

e-mail : doesecondary@gmail.com

फॅक्स : (०२०) २६१३ २१४५

Website: www.mahdoesecondary.com

जा.क.संकीर्ण-२०१२/विपश्यना/१५५(८)/६६०  
माध्य. व उ. माध्यमिक, पुणे-२११ ००१ 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 बौद्धिक 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 स्वतःच्या अंतर्मनामध्ये डोकावून, विचारांना सकारात्मक बनवून तसेच आत्मविश्वास जागृत करून स्वतःच्या आचार व विचारांवर प्रभुत्व 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 स्वतःच्या अनियमित मनावर नियंत्रण मिळविण्यात यशस्वी होतात. दुस-या टप्प्यामध्ये मुले आनापान क्रियेद्वारे स्वासोच्छ्वासावर लक्ष केंद्रीत करतात. याद्वारे स्वासाची आत घेण्याची व बाहेर जाण्याची नैसर्गिक क्रिया ते पूर्ण एकाग्रतेने अनुभवतात. तिस-या टप्प्यामध्ये, आनापान क्रियेद्वारे अनुभवलेली मनःशांती 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 वृद्धीगत होते, स्मरणशक्ती व निर्णयक्षमता वाढते, आत्मविश्वास वृद्धीगत होतो. भिती, राग चीड, उदासिंता 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 करून 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 गठन करण्यात आले आहे व विविध सूचना वितरीत करण्यात आलेल्या आहेत.

याच्या अंमलबजावणीसाठी प्रत्येक शाळेतून किमान एका शिक्षकाने १२ दिवसांचे विपश्यना रिसर्च इन्स्टिट्यूट, धम्मगिरी, इगतपूरी, नाशिक यांच्यामार्फत देण्यात येणा-या विपश्यना तसेच विद्यार्थ्यांना द्यावयाच्या आनापानचे प्रशिक्षण पूर्ण करणे अपेक्षित आहे. तसेच, ज्या शाळेतील शिक्षकांनी या पूर्वीच ह्या 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 इत्यादींचे 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 करून घेणे.

(३) विपश्यना तसेच आनापान प्रशिक्षण पूर्ण केलेल्या शिक्षकांबाबत

(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 साधारणतः 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 प्रतिक्रिया.
- सत्र ६ – 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 ५० विद्यार्थी घेऊन तुकड्या निवडाय्यात 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) साधारणतः 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 वर्गांचे 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./काँप्युटर 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 स्वतः काही मिनिटे विपश्यना करावी जेणेकरून स्वतःचे मन स्थिर होऊन मैत्रीपूर्ण वातावरण तयार होईल.

(१०) विद्यार्थ्यांना व इतर उपस्थित शिक्षकांनाही संपूर्णपणे शांत व स्थिर 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 - सामुहिक 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. विश्रंतीनंतर त्यांना पुनः 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 करून द्यावी.

(१५) वरील प्रमाणे आनापान प्रशिक्षण पूर्ण झाल्यावर प्रशिक्षण घेतलेल्या विद्यार्थी व वर्ग शिक्षकांच्या प्रतिक्रिया 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 करून देण्यात यावी. यासाठी आवश्यकता असल्यास तंत्रज्ञाचे सहाय्य उपलब्ध करून 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 वर्तनूक खूप काही सांगून जात असते.

(२०) विपश्यना तसेच आनापान प्रशिक्षण पूर्ण केलेल्या शिक्षकांना विपश्यना रिसर्च इस्टिट्यूटमार्फत 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 राहिल. 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 पुनः विद्यार्थ्यांना आनापानचे प्रशिक्षण द्यावयाचे असल्यास ह्या सी.डी. मार्फत देता येईल. ह्या सी.डी.च्या प्रती करू नयेत.

(२१) विपश्यना तसेच आनापान प्रशिक्षण पूर्ण केलेल्या 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 केलेल्या शिक्षकांच्या 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 बौद्धिक 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 विपश्यना 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 सहाय्यकांच्या मदतीने अपलोड करून घ्यावा.

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

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

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

(९) कांही कारणाने सराव तांत्रिक दृष्ट्या 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 विद्यार्थ्यांचा सरळ आनापान सराव सुरु करू नये.

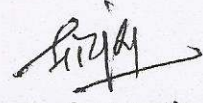
#### (५) मुख्याध्यापकांबाबत

१) शाळेचे प्रमुख म्हणून आपण जर विपश्यना तसेच आनापान प्रशिक्षणाचा लाभ घेतला नसेल तर तो त्वरित करून घ्यावा म्हणजेच विपश्यना केंद्रावर अथवा इतरत्र विपश्यना रिसर्च इन्स्टिट्यूट 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 इत्यादींची 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 करून 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 करून घ्यावी.
- ८) शाळा प्रमुख म्हणून आपल्या शाळेतील सर्व वर्गातील विद्यार्थ्यांना आनापान सराव शुध्द स्वरूपात लाभत असल्याची व विपश्यना केंद्रावर वर्षभर सुरु असलेल्या विपश्यना प्रशिक्षणाचा लाभ आपल्या शिक्षकांना प्राधान्याने मिळवून देण्याची कार्यवाही आपण करणे आवश्यक राहिल.



डॉ. श्रीधर साळुंके,  
शिक्षण संचालक

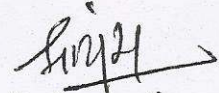
(उच्च माध्यमिक, माध्यमिक व प्राथमिक)

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 इन्स्टिट्यूट, धम्मगिरी, इगतपुरी.

प्रत माहितीसाठी सादर.



डॉ. श्रीधर साळुंके,  
शिक्षण संचालक

(उच्च माध्यमिक, माध्यमिक व प्राथमिक)