वृहन्मुंबई महानगरपालिका

क्र. सह आयुक्त/ आ.व्य/ २०८१/जोशी दि. २७.८.२०१३

परिपत्रक

विषय: राज्यातील सर्व प्राथमिक /माध्यमिक शाळांमध्ये विपश्यना साधना प्रशिक्षणाचा (MITRA) उपक्रम राबविण्यात

संदर्भ-1) परिपत्रक क्र. संकीर्ण 2011/296/11 माशि-3
दिनांक 27/01/2012

2) परिपत्रक क्र. संकीर्ण 2012/विपश्यना/15 क(8)/6601
दि. 12.07.2012

संदर्भ क्रमांक 1 नुसार महाराष्ट्रातील सर्व शाळांमध्ये मित्र उपक्रम सुरु करण्याचे शासनाने ठरविले आहे. यानुसार प्रत्येक शाळेतील एका शिक्षकाने 10 दिवसांचे विपश्यनेचे प्रशिक्षण पूर्ण करणे आवश्यक आहे. ज्या ज्या शाळेंमध्ये शिक्षकांनी असे प्रशिक्षण पूर्ण केले आहे अशा शाळांमध्ये विद्यार्थ्यांसाठी आनापान वर्ग सुरु करावयाचे आहे व यासाठी सविस्तर सूचना परिपत्रक क्र. 2 अन्वये वितरीत करण्यात आलेले आहे. यातील मुख्य बाबी खालील प्रमाणे:

(अ) प्रथम विपश्यना तसेच आनापान प्रशिक्षण पूर्ण केलेल्या शिक्षकांकडून शाळेतील सर्व उर्वरीत शिक्षक, उप मुख्याध्यापक, मुख्याध्यापक इत्यादींचे अंदाजे 3 तासांचे प्रशिक्षण पूर्ण करणे.

(ब)शाळेतील इयत्ता 5वी ते 10वी च्या विद्यार्थ्यांना एकदा तसेच आवश्यकता व वेळ असल्यास वेळोवेळी आनापानबाबतचे प्रशिक्षण देणे.

(क) आनापान प्रशिक्षण झालेल्या विद्यार्थ्यांकडून दररोज परिपाठाच्या वेळी व शाळा संपण्यापूर्वी आनापानचा 10 मिनिटांचा सराव करुन घेणे.

मुंबई महानगरातील शाळांमध्ये अनेक शिक्षकांनी मित्र उपक्रमाअंतर्गत अथवा यापूर्वी 10 दिवसांचे विपश्यना प्रशिक्षण पूर्ण केले आहे. परंतु असे आढळून येते की विद्यार्थ्यांना द्यावयाचे आनापानचे प्रशिक्षण पूर्ण झाले नाही. तसेच सरावही सुरु केलेला नाही. याचा विचार करता संदर्भ क्र. 2 अन्वये शिक्षण संचालनालय (माध्यमिक व उच्च माध्यमिक)यांनी वितरीत केलेल्या

परिपत्रकानुसार त्वरित ज्या शाळेमध्ये शिक्षकांनी विपश्यना प्रशिक्षण पूर्ण केलेले आहे अशा शाळांमध्ये उपक्रम सुरु करावा. याबाबत काही प्रशासकीय अडचणी असल्यास वरिष्ठांच्या निदर्शनास आणाव्यात तसेच तांत्रिक बाबींसाठी खालील ठिकाणी संपर्क साधावा.

मित्र उपक्रम

कार्यालयः विपश्यना आनापान कार्यालय,

जगन्नाथ भातणकर म्युनिसिपल मराठी/उर्दू शाळा ,

पहिला मजला, जगन्नाथ भातणकर मार्ग, परेल, मुंबई- 400 012

दुरध्वनी क्रमांक 91 022 43454999 मो.नं. 91+9930796064, 91+9320568625

ई मेल:mitraupakram@gmail.com वेबसाईट www.mitraupakram.org

२६।

(एस.एस.शिंदे)

सह आयुक्त

प्रत: उपायुक्त(शिक्षण)

शिक्षणाधिकारी

उप शिक्षणाधिकारी

सहाय्यक आयुक्त ---- विभाग