(सोबत राज्यातील सर्व उच्च शैक्षणिक महाविद्यालये/ संस्थांमध्ये आनापान/ विपश्यना साधना वर्ग सुरु करण्याबाबत शासन उच्च व तंत्रशिक्षण विभाग परिपत्रक क्र. संकीर्ण २०११/(१७५/११) समन्वय, दि. २८.६.२०११ ची प्रत)

क्रमांक : १०/एनजीपी/२०११/विपश्यना/ शा २४९१९

तंत्रशिक्षण संचालनालय, महाराष्ट्र राज्य,

३, महापालिका मार्ग, पत्रपेटी क्र. १९६७,

मुंबई ४०० ००१

दिनांक : 3 डिसेंबर 2011 DEC

प्रत माहिती व आवश्यक त्या कार्यवाहीसाठी अग्रेषित :
सहसंचालक, तंत्रशिक्षण विभागीय कार्यालय, मुंबई/ पुणे/ नाशिक/ औरंगाबाद/ अमरावती/ नागपूर

त्यांना कळविण्यात येते की, शासन परिपत्रकान्वये निर्गमित करण्यात आलेले आदेश, त्यांच्या अधिपत्याखालील शासकीय/ अशासकीय अनुदानित/ विनाअनुदानित पदविका अभ्यासक्रमांच्या संस्थाच्या निर्दशनास आणून त्यानुसार आवश्यक ती पुढील कार्यवाही करण्याच्या सूचना देण्यात याव्यात.

आस्था।
संबंधीतांना प्रत द्यावी.

(प्रमोद नाईक)
सहसंचालक, तंत्रशिक्षण, म.रा.,मुंबई

26 DEC 2011
आवक क्र. ११९३९

जा.क्रं.विकापु/आस्था-१ /२०११/ १०५

तंत्रशिक्षण विभागीय कार्यालय,पुणे
दिनांक : - 5 JAN 2012

प्रति,
सर्व प्राचार्य,
शासकीय /अशासकीय अनुदानित/विनाअनुदानित
पदविकासंस्था

वरील पत्र माहिती व योग्य त्या कार्यवाहीसाठी त्यांना कळविण्यात येते की, वरील पत्रात नमूद केल्याप्रमाणे व सोबत जोडलेल्या शासन निर्णयातील तरतुदीनुसार आवश्यक ती कार्यवाही करण्यात यावी.

(डी.एन.शिंगाडे)
प्र.सहसंचालक,
तंत्रशिक्षण विभागीय कार्यालय पुणे

प्रत- संगणक विभाग संकेतस्थळावर प्रदर्शित करण्यासाठी

राज्यातील सर्व उच्च शैक्षणिक महाविद्यालये / संस्थांमध्ये आनापान / विपश्यना साधना वर्ग सुरु करण्याबाबत..

महाराष्ट्र शासन
उच्च व तंत्र शिक्षण विभाग
शासन परिपत्रक क्र. संकीर्ण-२०११/(१७५ /११)/समन्वय
मंत्रालय, मुंबई- ४०० ०३२.
दिनांक :- २ नोव्हेंबर, २०११

प्रस्तावना :-

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 केंद्रामध्येदेखील यशस्वीरित्या आयोजन करण्यात येते. त्याचप्रमाणे राज्यातील तसेच अन्य राज्यातील विविध कारागृहामध्येदेखील कैद्यांसाठी काहीं शिबिरे आयोजित करण्यात येत आहेत. राज्याच्या सर्व प्रशासकीय कर्मचाऱ्यांना "विपश्यना" च्या १० दिवसांच्या शिबीराला भाग घेण्याची सवलत अगोदरच देण्यात आलेली आहे. ही शिबिरे मनाच्या एकाग्रतेद्वारे विचार व आचारांमध्ये सकारात्मक बदल घडवून आणण्यासाठी अत्यंत लाभदायी ठरल्याचे आणि विद्यार्थ्यांवर अत्यंत चांगले परिणाम झाल्याचे दिसून आले आहेत.

आजकाल उच्च शिक्षण घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांमध्ये परिक्षेत चांगले मार्कस् मिळण्याची चिंता, नामांकित महाविद्यालये / संस्थांमध्ये प्रवेश मिळण्याची चिंता, व्यसनाधीनता वगैरेमुळे विद्यार्थ्यांमध्ये प्रचंड मानसिक तणाव उत्पन्न होत असल्याचे निदर्शनास आले आहे.

आनापान / विपश्यना साधनेचे 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. दुसऱ्या टप्प्यामध्ये विद्यार्थी श्वासोच्छवासावर लक्ष केंद्रीत करतात. याद्वारे श्वासाची आत घेण्याची व बाहेर जाण्याची नैसर्गिक क्रिया ते पूर्ण एकाग्रतेने अनुभवतात. तिसऱ्या टप्प्यामध्ये आनापान क्रियेद्वारे अनुभवलेल्या मनःशांती व आत्मानंद इतरांमध्ये प्रसारित करण्यासाठी मेत्ता भावना (मैत्री भावना / सर्वांचे मंगल व्हावे ही प्रेरणा) अनुभवतात.

आनापान / विपश्यना साधनेच्या दैनंदिन सरावामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये एकाग्रता वाढते, मनाची जागृतता व सतर्कता वाढते, स्वयंशासन वृध्दींगत होते, स्मरणशक्ती वाढते, निर्णयक्षमता वाढते,

आत्मविश्वास वृध्दींगत होतो, भिती, राग, चीड, उदासिनता कमी होते, कार्यक्षमता वाढते, अभ्यास, खेळ व पाठ्येत्तर कार्यकमामध्ये सहभाग वाढतो, असे निदर्शनास आलेले आहे. या साधनेमध्ये कोणतेही धार्मिक कर्मकांड अंतर्भूत नसल्याने तिचे आचरण एका सुदृढ पीढीच्या निर्मितीसाठी अत्यावश्यक आहे. या सर्व बाबींचा विचार करता राज्यातील सर्व उच्च शैक्षणिक महाविद्यालये / संस्थांमध्ये आनापान साधना वर्ग सुरु करण्यात यावेत, अशा सूचना देण्याचे विचाराधीन होते.

परिपत्रक :-

वरील प्रस्तावनेस अनुसरुन खालीप्रमाणे सूचना देण्यात येत आहेत :-

आनापान / विपश्यना साधनेचे महत्त्व, तिच्या विद्यार्थ्यांच्या मानसिक जडणघडणीमध्ये / वैयक्तिक विकासामध्ये होणारा उपयोग विचारात घेता, उच्च व तंत्र शिक्षण विभागाच्या अधिपत्याखाली येणाऱ्या सर्व शैक्षणिक महाविद्यालये / संस्थांनी एक दिवसाचा आनापान / विपश्यना वर्ग वर्षातून एकदा आपापल्या सोयीनुसार संस्थेच्या आवारामध्ये आयोजित करावा. या वर्गाचा कालावधी ५-६ तासांचा असावा. यामध्ये मार्गदर्शन व सराव यावर जास्तीत जास्त भर देण्यात यावा. साधारणत: ५०-१०० विद्यार्थ्यांच्या गटाचा एक याप्रमाणे एका दिवसात दोन वर्गाचे नियोजन करण्यात यावे.

साधनेसाठी महाविद्यालये / संस्थेचा हॉल किंवा काही वर्गखोल्या निवडण्यात याव्यात. बसण्याची व्यवस्था जमिनीवर सतरंज्या वा चटया अंथरून करता येईल. योग्य सुसंवादासाठी ध्वनीक्षेपकाची व्यवस्था देखील आवश्यकतेनुसार करावी. आवश्यकतेनुसार व गरजेनुसार साध्या व हलक्या भोजनाची व्यवस्थादेखील करावयास हरकत नाही. या सर्व सुविधा महाविद्यालये / संस्थेने उपलब्ध करुन द्याव्यात.

आनापान साधना पूर्ण केल्यावर तिचा दैनंदिन सराव होणे गरजेचे आहे. त्यासाठी प्रत्येक महाविद्यालयात / संस्थेमध्ये सुरवातीची १० मिनिटे आनापान साधना आयोजित करण्यासाठी राखून ठेवण्यात यावीत. त्यासाठी महाविद्यालये / संस्थांच्या वेळापत्रकात आवश्यक ते बदल करण्यात यावेत.

आनापान साधना सुरु करण्यासाठी महाविद्यालयातील / संस्थेमधील किमान एका शिक्षकाने १० दिवसांचा विपश्यना साधना वर्ग पूर्ण केलेला असणे आवश्यक आहे. तसेच महाविद्यालयातील / संस्थेतील संस्थेतील इतर शिक्षकांना व कर्मचाऱ्यांनादेखील १० दिवसाचा विपश्यना साधना वर्ग पूर्ण करण्यासाठी संस्थेने प्रवृत्त करणे गरजेचे आहे.

उच्च व तंत्र शिक्षण विभागाच्या अखत्यारितील सर्व शैक्षणिक महाविद्यालये / संस्थातील शिक्षक, अधिकारी, कर्मचारी यांना संपूर्ण सेवा कालावधीमध्ये एकदा विपश्यना रिसर्च इन्स्टिट्युट,

धम्मगिरी, इगतपूरी, जिल्हा- नाशिक या संस्थेतर्फे आयोजित १० दिवसीय शिबिरास हजर राहण्यासाठी जाण्यायेण्याचा प्रवास कालावधी धरुन १४ दिवस रजा कार्यालयीन कर्तव्य काल म्हणून देण्यात यावी व याकरीता आवश्यक असलेले संबंधीत विपश्यना केंद्राकडून प्राप्त झालेले उपस्थितीबाबतचे प्रमाणपत्र आपल्या कार्यालयास सादर करणे बंधनकारक असेल.

सदर शासन निर्णय महाराष्ट्र शासनाच्या www.maharashtra.gov.in या संकेतस्थळावर उपलब्ध असून त्याचा संगणक सांकेतांक २०१११११०२१४५५१५००१ हा आहे.

महाराष्ट्राचे राज्यपाल यांच्या आदेशानुसार व नावाने,

(बा. मा. राऊत)
शासनाचे अवर सचिव

प्रति,

सह सचिव (मशि / व्यशि), उच्च व तंत्र शिक्षण विभाग, मंत्रालय, मुबई.

उप सचिव (विशि / तांशि / कला / समन्वय), उच्च व तंत्र शिक्षण विभाग, मंत्रालय, मुबई.

मुख्य सचिवांचे उप सचिव, मुख्य सचिवांचे कार्यालय, मंत्रालय, मुंबई.

संचालक (उच्च शिक्षण / तंत्र शिक्षण / व्यवसाय शिक्षण व प्रशिक्षण / कला), उच्च व तंत्र शिक्षण.

सर्व अकृषी विद्यापीठंचे कुलगुरु

मंत्री (उवतंशि) यांचे खाजगी सचिव

राज्यमंत्री, (उवतंशि) यांचे खाजगी सचिव

प्रधान सचिव (उवतंशि) यांचे स्वीय सहायक

महासंचालक, माहिती व जनसंपर्क महासंचालनालय, मुंबई

निवडनस्ती.