

MITRA उपक्रम

विद्यार्थ्यांच्या मानसिक विकासासाठी एक सर्वसमावेशक मार्गदर्शक दस्तऐवज

Mind In Training for Right Awareness – महाराष्ट्र शासन शिक्षण विभाग आणि विपश्यना रिसर्च
इन्स्टिट्यूट (VRI) यांचा संयुक्त उपक्रम





कार्यकारी सारांश

MITRA उपक्रम: एक दृष्टिक्षेप

MITRA (Mind In Training for Right Awareness) हा महाराष्ट्र शासनाचा शिक्षण विभाग आणि विपश्यना रिसर्च इन्स्टिट्यूट (VRI) यांचा एक दूरदर्शी संयुक्त उपक्रम आहे. या कार्यक्रमाचे मूळ उद्दिष्ट शालेय विद्यार्थ्यांमध्ये 'अनापान' ध्यानाच्या सरावाद्वारे मानसिक सजगता, एकाग्रता आणि आत्मविश्वास निर्माण करणे हे आहे.

मुख्य उद्देश

परीक्षेची भीती, ताणतणाव आणि नकारात्मक विचार कमी करून सर्वांगीण प्रगतीला चालना देणे.

व्याप्ती

इयत्ता ५ वी पासूनच्या सर्व शाळांमध्ये अनापान अभ्यासक्रम लागू करणे.

शिक्षक सहभाग

शिक्षकांना विशेष प्रशिक्षण आणि सवेतन रजा सवलती देण्यात येत आहेत.

MITRA उपक्रमाचा परिचय आणि उद्दिष्टे

अनापान म्हणजे काय?

'आन' (Ana) म्हणजे आत येणारा श्वास आणि 'अपान' (Apana) म्हणजे बाहेर जाणारा नैसर्गिक श्वास. नासिकापुटाशी नैसर्गिक श्वासाचे तटस्थपणे निरीक्षण करणे म्हणजे अनापान होय.

हे तंत्र सर्वात सोपे, सार्वभौम आणि वैज्ञानिकदृष्ट्या सिद्ध असे ध्यान तंत्र आहे जे कोणत्याही धर्म किंवा पंथाशी बांधील नाही.

भागीदारी आणि उद्दिष्टे

- **संयुक्त भागीदारी:** महाराष्ट्र शासन शिक्षण विभाग आणि विपश्यना संशोधन संस्था (VRI) यांचे सहकार्य.
- **प्रमुख उद्दिष्ट:** नवीन पिढीला निरोगी मानसिकतेसह घडवणे आणि आत्मशिस्त निर्माण करणे.
- **दीर्घकालीन दृष्टी:** मानसिकदृष्ट्या सक्षम, सजग आणि जबाबदार नागरिक निर्माण करणे.

ध्यान प्रक्रिया

अनापान ध्यानाचे तीन शास्त्रशुद्ध टप्पे

अनापान ध्यानाचा सराव तीन स्पष्ट टप्प्यांमध्ये विभागलेला असून हे टप्पे विद्यार्थ्यांच्या चारित्र्य निर्मितीसाठी आणि मानसिक एकाग्रतेसाठी पायाभूत ठरतात.



टप्पा १: पाया – Self-Discipline

नैतिक आचरणाची शिकवण: प्राणी हत्या, चोरी, खोटे बोलणे, लैंगिक गैरवर्तन आणि अंमली पदार्थापासून अलिप्तता. यामुळे मन शिस्तबद्ध होते आणि ध्यानासाठी तयार होते.



टप्पा २: सराव – Concentration

श्वासाच्या नैसर्गिक प्रक्रियेवर लक्ष केंद्रित करणे. श्वास आत येतो व बाहेर जातो त्याचे केवळ तटस्थपणे निरीक्षण करायचे असते. यामुळे मनाची एकाग्रता हळूहळू वाढत जाते.



टप्पा ३: सकारात्मकता – Metta Bhavana

ध्यानातून मिळालेली मानसिक शांती आणि आनंद 'मेत्ता भावना' द्वारे इतरांशी विभागला जातो. यातून करुणा, प्रेम आणि सकारात्मकता वृद्धिंगत होते.

सकारात्मक परिणाम

उपक्रमाचे फायदे आणि सकारात्मक परिणाम

अनापान ध्यानाच्या नियमित सरावामुळे मुलांमध्ये अनेक मानसिक आणि वर्तणूक विषयक सकारात्मक बदल दिसून आले आहेत.



मानसिक क्षमता

मनाची एकाग्रता वाढणे, स्मरणशक्तीत सुधारणा आणि निर्णय घेण्याची क्षमता वृद्धिंगत होणे.



भावनिक नियंत्रण

भीती, राग, अस्वस्थता आणि तणावावर नियंत्रण मिळवण्याची क्षमता विकसित होणे.



शैक्षणिक प्रगती

अभ्यासात उत्तम कामगिरी, खेळांमध्ये आणि सहशालेय उपक्रमांत उल्लेखनीय प्रगती.



व्यक्तिमत्व विकास

आत्मविश्वास आणि कार्यक्षमता वाढणे, स्व-शिस्त निर्माण होणे आणि मनाच्या कार्याची सखोल समज मिळणे.

अंमलबजावणी आणि प्रशिक्षण संरचना

शालेय व्याप्ती व संरचना

लक्ष्य गट

इयत्ता ५ वी पासून पुढील सर्व विद्यार्थ्यांसाठी अनापान अभ्यासक्रम शाळांमध्ये अनिवार्यपणे सुरू करण्यात येत आहे.

शासन निर्णय

महाराष्ट्र शासनाने सर्व शासकीय शाळांमध्ये हा कार्यक्रम राबवण्याचा अधिकृत निर्णय घेतला आहे.

शिक्षक प्रशिक्षण योजना

विशेष प्रशिक्षण

सर्व शासकीय शाळांमधील शिक्षकांसाठी विपश्यना प्रशिक्षणाची विशेष योजना कार्यान्वित करण्यात आली आहे.

सवेतन रजा

शिक्षकांना या अभ्यासक्रमात सहभागी होण्यासाठी पूर्ण सवेतन रजा दिली जाते, जेणेकरून ते विद्यार्थ्यांना प्रभावीपणे मार्गदर्शन करू शकतील.

 शिक्षकांनी स्वतः या तंत्राचा अनुभव घेणे अत्यावश्यक आहे – कारण स्वतः जगलेली शिकवण विद्यार्थ्यांपर्यंत अधिक प्रभावीपणे पोहोचते.

डिजिटल सुविधा

Anapana Mitra App: डिजिटल सहाय्य

तंत्रज्ञानाचा वापर करून हा उपक्रम अधिक सुलभ आणि व्यापक करण्यासाठी **Anapana Mitra App** विकसित करण्यात आले आहे.

मोफत उपलब्धता

Android आणि iOS या दोन्ही प्लॅटफॉर्मवर हे ॲप पूर्णपणे मोफत डाउनलोड करता येते.

स्थानिक साठवणूक

इंटरनेटवर अवलंबून राहू नये म्हणून डेटा डिव्हाइसवर स्थानिकरित्या साठवला जातो – ग्रामीण भागासाठी अत्यंत उपयुक्त.

सराव नोंदी

विद्यार्थ्यांच्या सरावाचा आणि प्रशिक्षणाचा संपूर्ण तपशील प्रोफाइलमध्ये अद्ययावत केला जातो.

सुरक्षितता

वापरकर्त्यांची वैयक्तिक माहिती सुरक्षित ठेवण्यासाठी व्यावसायिकदृष्ट्या स्वीकार्य उच्च-दर्जाचे सुरक्षा उपाय वापरले जातात.



महत्त्वाचे संदेश आणि निष्कर्ष

"महाराष्ट्र सरकारने एक योजना सुरू केली आहे ज्याद्वारे सर्व शासकीय शाळांमधील शिक्षकांना विपश्यना आणि विद्यार्थ्यांना अनापान दिले जात आहे. या माध्यमातून लाखो लोकांना लाभ झाला आहे. या योजनेचा आणखी विस्तार व्हायला हवा."

— विपश्यना विशारद गुरुजी, विपश्यना वृत्तपत्र, जून २०१३

विज्ञान आहे, धर्म नाही

MITRA उपक्रम हा कोणताही धार्मिक विधी किंवा कर्मकांड नसून जीवनाचे एक व्यावहारिक शास्त्र आहे.

मनावर नियंत्रण

हे तंत्र विद्यार्थ्यांना स्वतःच्या मनावर नियंत्रण मिळवण्यास आणि आव्हानांना धैर्याने सामोरे जाण्यास सक्षम करते.

भावी पिढी

शालेय स्तरावर नियोजनबद्ध कार्यान्वयन एका सुजाण आणि मानसिकदृष्ट्या सक्षम पिढीच्या निर्मितीसाठी अत्यावश्यक आहे.

संपर्क माहिती

संपर्क करा

MITRA उपक्रमात सहभागी व्हायचे असल्यास किंवा अधिक माहितीसाठी खालील माध्यमांद्वारे संपर्क साधा:



फोन

9146003412

सकाळी ९:०० ते दुपारी ४:३०



ईमेल

mitraupakram@gmail.com

कार्यदिवसांमध्ये उत्तर दिले जाते.



कोर्स अर्ज

schedule.vridhamma.org

ऑनलाइन नोंदणी आणि वेळापत्रक पाहण्यासाठी.

MITRA उपक्रमात सहभागी होऊन आपण केवळ विद्यार्थ्यांचेच नव्हे, तर संपूर्ण समाजाचे भविष्य घडवण्यात योगदान देता.

