



राज्यात शाळांमध्ये सुरु होणार विपश्यना वर्ग

शेखर साळवे | दि. २९ (मुंबई)

प्राथमिक शाळांमधील विद्यार्थ्यांना अभ्यासामुळे येणाऱ्या मानसिक ताणतणावामुळे राज्यात आत्महत्यांचे प्रमाण वाढत असल्याची दखल घेत प्राथमिक आणि माध्यमिक शाळांमध्ये विपश्यना वर्ग सुरु करण्याचे आदेश अलिकडेच राज्याचे मुख्य सचिव रत्नाकर गायकवाड यांनी दिले आहेत. मुंबई महापालिकेच्या तसेच इतर शाळांमध्ये अनेक वर्षांपासून विपश्यना वर्ग चालवल्याने विद्यार्थ्यांवर अनुकूल परिणाम झाल्याचे आढळल्याने हा निर्णय घेण्यात आला आहे.

या निर्णयानुसार प्राथमिक व माध्यमिक शाळांमध्ये ५वी ते १० वीच्या विद्यार्थ्यांसाठी विपश्यना साधना वर्ग सुरु करण्यात येणार असून, या वर्गाचा

कालावधी ५ ते ६ तासांचा असेल. त्यात मार्गदर्शन व सराव यावर अधिकाधिक भर देण्यात येणार आहे. साधारणपणे ५० ते १०० मुलांच्या गटाचा एक वर्ग याप्रमाणे दररोज दोन वर्गांचे नियोजन करण्यात येणार आहे. या वर्गासाठी, शाळेचा हॉल अथवा काही वर्गखोल्यांमध्ये सतरंज्या वा चट्या अंथरून बसण्याची व्यवस्था करण्यात येईल. ध्वनिक्षेपकाची व्यवस्था करून आवश्यकतेनुसार साध्या व हलक्या भोजनाची व्यवस्थाही शाळेकडून उपलब्ध करण्यात येणार आहे. या साधनेचा दैनंदिन सराव होणे गरजेचे असल्याने शाळेत सुरुवातीची १० मिनिटे साधना आयोजित करण्यासाठी वेळापत्रकातही बदल करण्यात येईल.

हे वर्ग सुरु करण्यासाठी

शाळेतील किमान एका शिक्षकाने १० दिवसांचा विपश्यना साधना वर्ग पुर्ण करणे आवश्यक असल्याने तो वर्ग पुर्ण करण्याची जबाबदारी शाळेकडे सोपविण्यात आली आहे. संपुर्ण सेवा कालावधीत एकदा नाशिकच्या इगतपुरी येथील विपश्यना रिसर्च इन्स्टिट्यूटतर्फे आयोजित १० दिवसीय शिबिरास हजर राहण्यासाठी १४ दिवस रजा कार्यालयीन कर्तव्यकाल म्हणून देण्यात येणार आहे. हे प्रशिक्षण तीन टप्प्यांमध्ये देण्यात येईल. पहिल्या टप्प्यात विद्यार्थी हिंसा, चोरी, खोटे बोलणे, लैंगिक दुर्व्यवहार व मादक पदार्थांचे सेवन इत्यादीपासून दुर राहण्यासाठी प्रयत्न केले जातात. या साधनेमुळे विद्यार्थी स्वयंशासनाद्वारे स्वतःच्या मनावर नियंत्रण मिळविण्यात यशस्वी होतात. दुसऱ्या टप्प्यात मुले विपश्यना साधना

क्रियेद्वारे श्वासोच्छवासावर लक्ष केंद्रित करीत ती क्रिया पूर्ण एकाग्रतेने अनुभवतात. तिसऱ्या टप्प्यात, अनापान क्रियेद्वारे अनुभवलेली मनःशांती व आत्मानंद इतरांमध्ये प्रसारित करण्यासाठी मैत्री भावना अनुभवता येईल.

या दैनंदिन सरावामुळे प्राथमिक व माध्यमिक शालेय विद्यार्थ्यांमध्ये एकाग्रता, मनाची जागरूकता, सतर्कता, स्मरणशक्ती, निर्णयक्षमता, कार्यक्षमता वाढते तर भीती, राग, चीड व उदासीनता कमी होईल. तसेच अभ्यास, खेळ व अन्य अॅक्टिव्हिटीसमध्ये सहभाग वाढेल. या साधना पद्धतीमध्ये कोणतेही धार्मिक व कर्मकांड अंतर्भूत नसल्याने एका सदृढ मानसिकतेच्या पिढीच्या निर्मितीसाठी अत्यावश्यक होणार आहे.