Printed from

महाराष्ट्र टाइम्स The Maharashtra Times -Breaking news, views. reviews, cricket from across India

इतनी शक्ती हमे देना दाता...

13 Sep 2011, 0333 hrs IST

SMS NEWS to 58888 for latest updates

शाळांमध्ये गिरवले जाणार विपश्यनेचे धडे

संजय व्हनमाने

शाळा-ट्यूशन-परीक्षा-पालक या चक्रात अडकलेल्या शालेय विद्यार्थ्यांना दिलासा मिळावा, नैराश्यग्रस्त होऊन आत्महत्येसारखे आत्यंतिक टोकाचे पाऊल त्यांनी उचलू नये, त्यांच्यातील अंत:शक्ती जागृत व्हावी या कारणांसाठी मुंबईसह राज्यातील सर्व शाळांमध्ये विपश्यनेचे धडे गिरवले जाणार आहेत. त्यासाठी इगतपुरी येथील संस्थेची मदत घेतली जाणार आहे.

शाळेमध्ये शारीरिक शिक्षणाचा तास असला तरी कोवळ्या वयात मनावर येणाऱ्या ताणाविषयी मात्र फारसे कोणाचेच लक्ष जात नाही. अशावेळी मानसिक दडपणाखाली आलेल्या या विद्यार्थ्यांकडून बऱ्याचदा चुकीच्या मार्गाने वाटचाल होण्याची शक्यता असते. या तणावाला बळी पडून विद्यार्थ्यांनी आत्महत्या करण्याचे प्रमाणही दिवसेंदिवस वाढत आहे. अशा परिस्थितीत विविध आव्हानांना तोंड देण्यासाठी विद्यार्थ्यांची मानसिक स्थिती खंबीर व्हावी यासाठी त्यांना विपश्यनेचे धडे देण्यात येणार आहेत. याआधी २००७ मध्ये प्रायोगिक तत्त्वावर मुंबई महापालिकेच्या शाळांमधील काही विद्यार्थ्यांना विपश्यनेचे धडे देण्यात आले होते. त्यावेळी या शाळांमधील निकाल ७४ टक्क्यांवर पोहोचला होता. या पार्श्वभूमीवर मुंबईसह राज्यात आता विपश्यनेचा व्यापक कार्यक्रम राबविण्यात येणार आहे. यासाठी आवश्यक ती सर्व माहिती गोळा करून ही सुविधा उलब्ध करून देण्याबाबतची कार्यवाही मुख्य सचिव रत्नाकर गायकवाड यांच्या मार्गदर्शनाखाली सुरू आहे.

IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII

काय असेल विपश्यना?

सुरुवातीला पाच तासांचा अभ्यासक्रम शिकविला जाईल. त्यानंतर दररोज दहा मिनिटे प्रत्येक विद्यार्थ्यांकडून मेडिटेशन करून घेतले जाईल. त्यात श्वसनावर नियंत्रण ठेवणे, मनाची एकाग्रता राखणे, सृष्टीतील पाच तत्त्वांचे अनुकरण करणे, चांगल्या-वाईटाची ओळख करून घेणे आदींचा समावेश असेल.

Recommend Be the first of your friends to recommend this.

या बातमीला ट्विट करा

या बातमीवर तुमचं मत मांडण्यासाठी इथे क्लिक करा.

इतर बातम्यांचे व्हिडिओ पाहण्यासाठी क्लिक करा

Powered by Indiatimes

About Us | Advertise with Us | Terms of Use | Privacy Policy | Feedback | Sitemap

Copyright © 2011 Bennett Coleman & Co. Ltd. All rights reserved. For reprint rights: Times Syndication Service

This site is best viewed with Internet Explorer 6.0 or higher Firefox 2.0 or higher at a minimum screen resolution of 1024x768