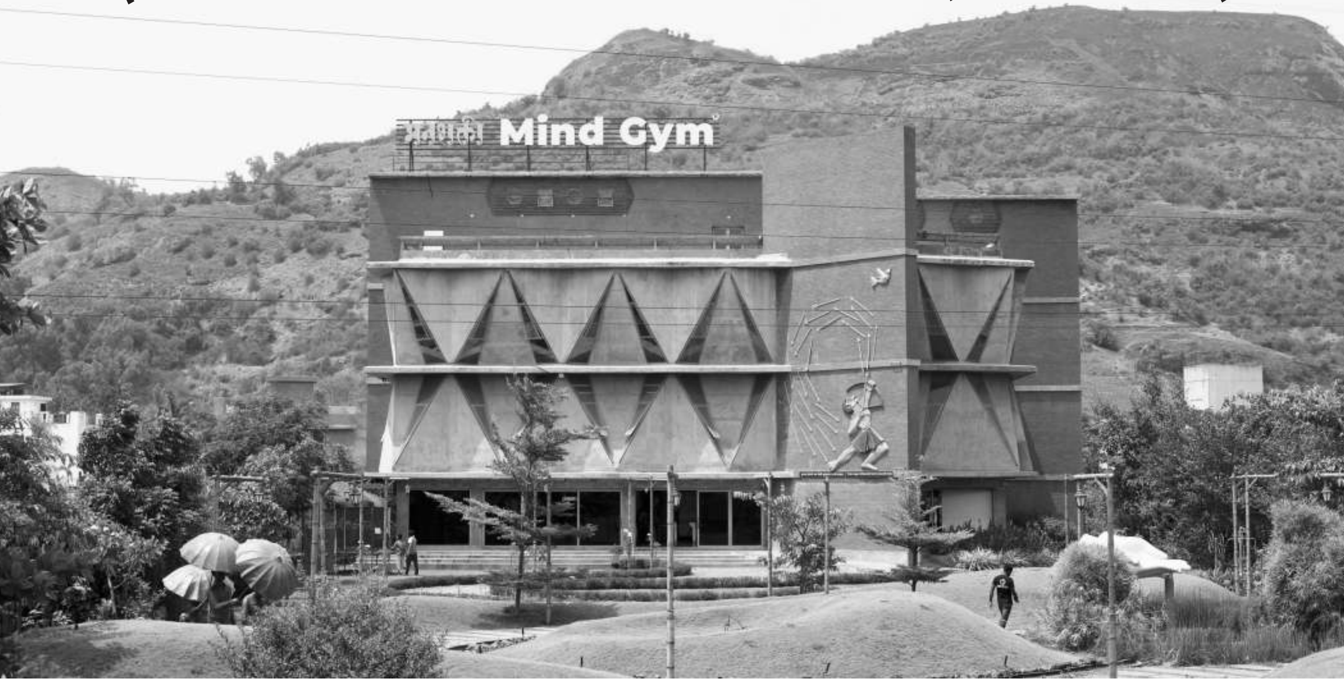
ज्ञानसेवेचा वसा असलेले मनशक्ती केंद्र



मनशक्ती केंद्राच्या 'माईंड जिम' या प्रकल्पाला जानेवारी २०२० मध्ये भेट दिल्यावर डॉ. रघुनाथ माशेलकर यांनी उद्गार काढले की, ''नववर्षाची सुरुवात मी चांगली केली आहे. आज पहिल्यांदा 'मनशक्ती' ला भेट दिली आणि माईंड जिम पाहिले. इट इज माईंड ब्लोईंग. माझा जवळजवळ ४२ देशांमध्ये प्रवास झालाय. पण भारत धरून जगात कुठेही अशा प्रकारचं माईंड जिम मी पाहिलेलं नाही. हे पाहूनच माझ्या मनात अनेक विचार, अनेक कल्पना आल्या आहेत. त्याला ग्लोबल रिसर्च प्रमाणे ग्लोबलकरता येईल. लोकं भारतात ताजमहल बघायला येतात, आता ते Mind GYM बघायला येतील इतकं ते सुंदर आहे.''

जागतिक कीर्तीचे शास्त्रज्ञ डॉ. रघुनाथ माशेलकर यांचे हे उद्गार मनशक्ती केंद्राच्या विज्ञानाभिमुख कार्याची पोचपावती म्हणावी लागेल. ज्ञानविज्ञानाची कास धरून, निसर्ग नियमांचे महत्व लक्षात घेऊन, मानवता कल्याणाचे कार्य करणे हे 'मनशक्ती' चे ध्येय आहे.

मनशक्ती केंद्राचे 'नवतत्वज्ञान'

स्वामी विज्ञानानंद यांनी रूढार्थाने १९७० साली 'मनशक्ती प्रयोगकेंद्राची' स्थापना लोणावळे येथे केली. त्याआधीपासून म्हणजे १९५७ पासून त्यांनी अभ्यास, चिंतन, लेखन, प्रयोग, संशोधन याला सुरुवात केली होती. 'मनशक्ती'चे कार्य शास्त्रशुद्ध विचारांवर उभे करण्यासाठी त्यांनी 'नवतत्वज्ञान,' ही विचारधारा मांडली. त्याला संक्षिप्त स्वरूपात 'न्यूवे' म्हणजे 'नवामार्ग' असेही म्हटले जाते. नवतत्वज्ञान म्हणजे काय याचा खुलासा करताना स्वामीजी म्हणतात, ''विज्ञानसिद्ध, तर्कशुद्ध, बुद्धिनिष्ठ विचाराने जीवन व्यतीत करण्याची प्रेरणा म्हणजे 'न्यूवे' किंवा 'नवतत्वज्ञान.' जीवनाचे गती आणि परस्पर विरोधासारखे नियम शोधून काढणे 'न्यूवे'ला मान्य वाटते.

१९७० साली स्थापन झालेल्या मनशक्ती केंद्राला आता ५३ वर्षे पूर्ण झाली आहेत. हजारो साधक

कार्यकर्त्यांच्या सेवेतून 'मनशक्ती' चे कार्य चहूबाजूंनी बहरलेले आहे. मानवतासेवेचे उच्च ध्येय, विज्ञानशुद्ध पाया, नियोजनबद्ध कार्याची आखणी आणि सातत्यपूर्ण ज्ञान-सेवा उपक्रम हे 'मनशक्ती' चे वैशिष्ट्य आहे. या केंद्राच्या ज्ञान-विज्ञान, प्रयोग-संशोधन रूपी कार्याचा परिचय करून घेऊया.

प्रकाशवेग ओलांडते ते मन

गेल्या काही वर्षांमध्ये जीवघेणी स्पर्धा, चढाओढ, सामाजिक अस्थिरता, चंगळवादी सवयी, व्यसनांची सुलभता यामुळे मानसिक ताण-तणाव वाढत आहेत. मनाची अशांती, अस्वस्थता, दुर्बलता वाढत चालली आहे. WHO आणि भारताच्या आयुष मंत्रालयानेही आता 'Mental Health' अथवा 'मानसिक आरोग्य' याचे महत्व लक्षात घेतले आहे.

पण ज्या 'मना'बद्दल हे सर्व बोलले जाते, ते 'मन' कसे आहे, त्याचे कार्य कसे चालते, मनाची व्याख्या काय, मनाचे विकार म्हणजे नक्की काय, असे अनेक प्रश्न निर्माण होतात. मन घडते-बिघडते कसे? अस्थिर मन स्थिर कसे करावे? मनाची शक्ती खर्च कशी होते? मनाची शांती पुन्हा मिळविता येते का? अशा प्रश्नांनी 'मन' चिंतित होते.

'मनशक्ती' चे संस्थापक स्वामी विज्ञानानंद यांनी 'मन' या संकल्पनेचा सखोल अभ्यास केला. What Mind Means, Mind Power, Know your Death, बुद्धियोग, विज्ञान परिभाषेत गीता, मनसामर्थ्य विज्ञान इत्यादी ग्रंथांमध्ये स्वामीजींनी 'मनाचा' सविस्तर अभ्यास मांडला आहे.

१९५७ मध्ये स्वामीजींनी 'मन' या तत्वाची विज्ञानशुद्ध व्याख्या केली. आईन्स्टाईनने मांडलेला प्रकाशवेगाचा सिद्धांत आणि पॉवलॉव हा रशियन शास्त्रज्ञाने केलेले मनाचे वर्णन यांच्या संयुक्त मांडणीद्वारे त्यांनी 'मनाची' व्याख्या केली. आईन्स्टाईनने जडाची व्याख्या करताना म्हटले आहे की, 'प्रकाशवेग ही जडाची अंतिम वेगमर्यादा आहे.' तसेच पॉवलॉवने म्हटले आहे की, ''मन म्हणजे पाहणारी व्यक्ती आणि वस्तू यामधील पूल' (Mind is a bridge between subject and object) आईन्स्टाईनच्या म्हणण्याप्रमाणे कोणतीही जडवस्तू प्रकाशवेग ओलांडू शकत नाही. तर पॉवलॉव म्हणतो मन हे शरीराच्या बाहेरही अस्तित्वात असते.

स्वामीजींनी या दोन्ही संकल्पनांचा मेळ घालून मनाची व्याख्या करताना म्हटले आहे की, ''प्रकाश वेगापलीकडे जाऊ शकते ते अजड म्हणजेच मन. ''उपमा अशी देता येईल की, जेव्हा आपण सूर्याकडे पाहून म्हणतो की हा सूर्य आहे, तेव्हा आपले विचार, विचार करणारे मन सूर्यापर्यंत क्षणार्धात पोहोचते, म्हणजेच त्या क्षणी त्याचा वेग प्रकाशापेक्षा अधिक असतो. म्हणूनच मन, विचार करणारे मन हे अजड म्हणजे शक्तीरूप आहे. हे मन जड वस्तू हलवू शकते, सजीवावर परिणाम करून त्यातही हालचालीची प्रेरणा निर्माण करू शकते.

मन ही एक अफाट शक्ती आहे. मनशक्ती केंद्रात मनाचे स्वरूप समजावून घेण्यासाठी विविध अभ्यासवर्ग आहेत. तसेच मनाच्या वर्तनाशी संबंधित ग्रंथही आहेत. उदा. वागावे कसे, आपण असे का वागतो, गुणदोषशक्ती, जीवनगीता इ.

मनमापन चाचणी

मनशक्ती प्रयोगकेंद्रात होणाऱ्या बऱ्याच चाचण्या (टेस्ट) या मानसिक पातळीवर असतात. व्यक्तीच्या अंतर्मनातील शक्तीचे मूल्यमापन, भावनांमुळे होणाऱ्या मानसिक बदलांचे मूल्यमापन केले जाते. त्यानंतर फीडबॅक पद्धत, आंतरशक्ती जुळवणूक उपाय सुचविले जातात. या चाचण्या घेण्यासाठी अत्याधुनिक तंत्रज्ञानाचा (हाय-टेक) वापर केला जातो. काही चाचण्या संगणक आधारित आहेत. तसेच आता अनेक चाचण्या ऑनलाईनही उपलब्ध आहेत. विविध वयोगटासाठी सुमारे ६५ प्रकारच्या या चाचण्या

घेतल्या जातात. त्यामध्ये जन्मपूर्व संस्कार, शिशुसंस्कार यापासून सर्व वयातील मुले, युवक व प्रौढांसाठी या चाचण्या होतात.

जन्मपूर्वसंस्कार – गर्भसंस्कार

जन्मपूर्व अवस्थेतही जीवाला स्वतंत्र अस्तित्व असते, ते त्याच्या आवडी–निवडी प्रकट करू शकते, याला आता जीवशास्त्रीय आधार आहेत. मनशक्तीमध्ये गेली ६० वर्षे यावर प्रयोग, संशोधन चालू आहेत. कोणतेही पौराणिक संदर्भ न देता केवळ जीवशास्त्राच्या संशोधनावर व प्रयोगांवर आधारित अभ्यासवर्ग, कार्यशाळा, टेस्ट घेतल्या जातात. या प्रयोगांवर आधारित रिसर्च पेपर्सही प्रसिद्ध झाले असून आंतरराष्ट्रीय पातळीवरही या प्रयोगांची मांडणी केलेली आहे.

मुलांच्या सर्वांगीण विकासाचे उपाय

सध्याच्या काळात सर्व वयोगटातील मुलांचे प्रश्न वाढलेले आहेत. अभ्यासाचा ताबा, पालकांच्या अपेक्षांचे ओझे, शाळेतील तणाव, बाहेरील सर्व प्रकारची आकर्षणे, मोबाईलचे वाढलेले आकर्षण या सगळ्यांमुळे मुलांचे स्वभाव, वर्तन आणि अभ्यास याबद्दलचे प्रश्न वाढलेले आहेत. या सगळ्यासाठी मनशक्ती केंद्रात सातत्याने अभ्यास, प्रयोग आणि संशोधन चालू असते. त्यावर आधारित विविध वयोगटासाठी शिबिरे व चाचण्या उपलब्ध आहेत. तसेच मुलांचे प्रश्न पालकांना हाताळावे लागतात. उमलणाऱ्या वयातील मुलांचे प्रश्न समजावून घेण्यासाठी, त्यांच्या शैक्षणिक प्रगतीसाठी, स्वभाव आणि आरोग्य यातील समतोल निर्माण करण्यासाठी पालकांसाठी खास अभ्यासवर्ग आखलेले आहेत. दरवर्षी हजारो मुले– पालक या शिबिरांसाठी, वर्गासाठी येत असतात.

सुखी व आरोग्यपूर्ण जीवनासाठी वर्ग

माणसावर संकट आले, ताण निर्माण झाले, कौटुंबिक आर्थिक प्रश्न निर्माण झाले, म्हणजे तो गांगारून जातो. 'ही संकटे, दुःख, समस्या मलाच का? आजार मलाच का?' या प्रश्नांची उत्तरे शोधण्यासाठी व त्यावरील उपायांसाठी विविध प्रकारचे अभ्यासवर्ग हे

मनशक्तीचे वैशिष्ट्य आहे.

सुखदुःखाचे गणित समजावून सांगण्यासाठी, जीवनाचे तत्वज्ञान सांगण्यासाठी मनशक्तीमध्ये विज्ञानातील विविध सिद्धांताचा आधार घेतला जातो. उदा. सुखदुःखाचे स्वरूप समजावून घेण्यासाठी न्यूटनच्या गतीशास्त्रातील तिसऱ्या सिद्धांताचा संदर्भ सांगितला जातो. (Every action has equall and opposite Reaction) ज्ञानपूर्वक थोडेथोडे दुःख स्वीकारल्याने अंतिमतः सुख, समाधान प्राप्त होते, हे त्यामागील तत्वता आहे.

रोग, आजार आणि अस्वास्थ्य

सध्याच्या वातावरणात मानवी आरोग्य खूपच संकटात सापडले आहे. परंतु त्याची कारणे केवळ बाहेर शोधून चालत नाही. मनशक्ती म्हणते की, रोगाचे मूळ कारण फक्त बाहेर नसते. असंतुलित मन, सृष्टीच्या निसर्गाच्या नियमांविरुद्ध वागणारा माणूस, त्यामुळे पेशींवर होणारे दुष्परिणाम हे सर्व कारणीभूत असतात. अस्वस्थ मनाला शांतीची गरज ध्यानाद्वारे पुरविता येते. तर मूळ निसर्गनियम समजावून घेतल्याने, त्या ज्ञानामुळे मनामध्ये परिवर्तन होऊ शकते. केवळ वरवरचा रोग बरे करण्यापेक्षा ज्याला रोग होतो त्या रोग्यालाच, माणसालाच बरे करणे हे सूत्र केंद्रात बाळगले जाते. त्यासाठी 'रोगमुक्तीविज्ञान' यासारखे वर्ग उपलब्ध आहेत.

ध्यानयोग आणि मनाची शांती

ध्यानाचे केवळ आकर्षण पुरेसे नसते, चंचल मनाला शांत करण्यासाठी त्याला वळवून घेण्यासाठी ध्यानयोगाची युक्ती समजणे आवश्यक असते. मनातील विचारांची आंदोलने कमी करणे, ध्यानाची योग्य पद्धत जोडणे, आणि त्याद्वारे मनावरील ताण कमी करणे, शांती आणि समतेचा अनुभव घेणे, यासाठी योगशक्तीध्यान वर्ग, चाचणी आणि तंत्रज्ञानासह विशेष वर्ग ही घेतला जातो.

विज्ञान आणि अध्यात्माचा मेळ घालणारे विविध प्रयोग

मनशक्ती केंद्रामध्ये पुढील विषयांवर संशोधन, प्रयोग आणि उपाययोजना चालू असतात. त्याचा थोडक्यात सारांश पुढीलप्रमाणे.

१) ताणाचे, भावनांचे दुष्परिणाम

२) वनस्पतींना भावना, संवेदना असतात त्याचे प्रयोग

३) संगीतातील राग आणि रोग याचा घनिष्ठ संबंध

४) रंगशक्तीचा मानसशास्त्राशीमेळ

५) प्रकाशशक्ती – विविध प्रयोग

६) कार्यकारण भाव (कॉजॅलिटी) आणि मन यावरील प्रयोग

७) जन्मपूर्व ते वृद्धावस्थेपर्यंत विविध चाचण्या, संस्कार वर्ग, अभ्यासवर्ग अंतर्गत प्रयोग

८) मुलांच्या विविध प्रश्नांसाठी संशोधन व प्रयोग

मनशक्ती माईंड जिम

मनशक्तीमधील संशोधनाला आधुनिक तंत्रज्ञानाची जोड देणारा हा प्रकल्प आहे. वर्ग, शिबिरे, टेस्ट याबरोबरच विविध अनुभव देणारा, ज्ञान, मनोरंजन यांचा मेळ घालणारा हा प्रकल्प हे मनशक्तीचे प्रगत पाऊल आहे. आपल्या जीवनातील यश-अपयश, शांती-अशांती, अस्थिरता या सगळ्याचे मूळ आपल्या मनात असते. पण हे केवळ तात्विक पातळीवर न ठेवता ते खेळ, मनोरंजन, वैज्ञानिक उपकरणे याच्या माध्यमातून मांडणारे 'माईंड जिम' ही खूपच लोकप्रिय झालेली संकल्पना आहे.

यामधील विभाग असे आहेत

१) माईंड ट्रेनिंग-मन आणि मेंदूलहरी यावर आधारित विविध गेम्सची निर्मिती केली आहे. एकाग्रता, मनाची शांती, स्थिरता, एकाग्रता, स्मरणशक्ती, अचूकता इत्यादींशी संबंधित मनोरंजक गेम्सद्वारे चाचण्या घेतल्या जातात. त्याद्वारे मन मेंदूच्या क्षमतांची ओळख, मापन आणि विकासासाठी मार्गदर्शन केले जाते.

२) अनुभूती कक्ष- जाणिवांची अनुभूती देणारा हा विभाग आहे. मन, मेंदू आणि शरीर यांची कॉम्प्युटरला जोड देऊन आधुनिक पद्धतीने चाचण्या होतात. मनाच्या क्षमता, जाणिवा याद्वारे मनाचे दोष कमी करणे, गुण वाढविणे यासाठी अनुभूतीने समृद्ध करणारे हे दालन आहे.

३) मानस प्रेरणा शो-देशभक्त आणि क्रांतिकारक यांच्या जीवनापासून स्फूर्ती देणारा, देशप्रेम जागविणारा हा शो मुले, युवक, पालक यांना नवी उमेद देतो. देशासाठी कार्य करण्याची प्रेरणा जागृत होते.

'मनशक्ती'चे सेवा कार्य

'मनशक्ती' तर्फे ४० च्या वर केंद्रांमध्ये कार्य चालते. मुलांच्या विकासासाठी शाळांमध्ये बैठका घेण्यासाठी महाराष्ट्र शासनाच्या शिक्षण विभागाने विशेष जीआर द्वारे मनशक्तीला परवानगी दिली आहे. त्याानुसार दरवर्षी सुमारे २००+ शाळांमध्ये विनामूल्य बैठका घेतल्या जातात. शाळा, संस्था, आस्थापने, बँका इत्यादी मध्ये आरोग्य, मनशांती, कौटुंबिक समाधान यासाठी वर्ग, शिबिरे आयोजित केले जातात. लोणावळ्याच्या आजूबाजूच्या परिसरातील आदिवासी व ग्रामीण मुले, महिला, वृद्ध यांच्यासाठी आरोग्य, संस्कार इत्यादी उपक्रम घेतले जातात. शाळेतील मुलांना शैक्षणिक साहित्यासह अन्य उपयुक्त वस्तूंचे वाटप केले जाते. आरोग्यसेवा, रक्तदान यासाठीचे कॅम्पस भरविले जातात. सार्वजनिक स्वच्छता, आरोग्य यासाठी विशेष कॅम्प घेतले जातात.

थोडक्यात म्हणजे ज्ञान, अध्यात्म हे केवळ व्यक्तीपुरते मर्यादित न ठेवता सेवाकार्याचा अवलंब केला जातो.

मनशक्तीचे हे कार्य विविध पातळ्यांवर चालू असते. लोणावळ्याप्रमाणेच सुमारे ४० केंद्रांमध्ये हे कार्य चालते. आता फिरते 'माईंड जिम'हा प्रकल्प गावोगावी शाळा, संस्था, प्रदर्शने यातून आयोजित होतो. कार्यशाळा, बैठका, प्रदर्शने, स्टॉल्स, चाचण्या ठिकठिकाणी आयोजित होतात.

मनशक्ती मासिक अंक आणि मनशक्ती बालकुमार अंक, त्रैमासिक याद्वारे लेख, कथा, प्रयोग, प्रेरक आणि मनोरंजक साहित्य हे हजारो वाचकांपर्यंत जात असते.

गेली ५५ वर्षे चालू असलेले 'मनशक्ती केंद्राचे' कार्य चौफेर वाढत आहे. अधिक माहितीसाठी केंद्राला समक्ष भेट द्यावी.

◆

डॉ. प्रमोद शिंदे
मोबा. ९८२२४०४७०३
वेबसाईट : www.manashakti.org