

## आमची प्रकाशने

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
Beyond 2012	80/-
2012 - End or Beginning	100/-
iGurujii - Vol 1	150/-
iGurujii - Vol 2	120/-
Living in the Light of My Guru	220/-
A Package from the Rishis	250/-
(containing 5 Booklets)	
- How to Meditate - Dhyana Yoga	
- Descent of Soul - Practising Shambala Principles	
- Astral Ventures of A Modern Rishi	
Channelled Knowledge from the Rishis	250/-
Gurujii Speaks Part - I	200/-
Gurujii Speaks Part - II	200/-
The Book of Reflections - Vol 1	200/-
The Book of Reflections - Vol 2	200/-
Meditators on Meditations	75/-
Meditators on Experiences	75/-
Meditational Experiences	150/-
Awareness	60/-
Living in Light	10/-
Light	10/-
ऋषींकडून मिळालेले ज्ञान (Marathi)	200/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
२०१२ - अंत की आरंभ? (Marathi)	100/-
आयुगुरूजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंबला तत्त्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे	
सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
२०१२ नंतर (Marathi)	80/-
ध्यान कैसे करे (Hindi)	50/-
ध्यान-योग (Hindi)	50/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-

(पोस्टेज समाविष्ट. चेक/डी.डी.

मानसा फाउंडेशनच्या नावे काढावा)

### मासिक वृत्तपत्र

**Doorways** (इंग्रजीत) / तपोवाणी (कन्नड) / प्रकाशवाट (मराठी) वार्षिक वर्गणी रु. २००/-

### मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, बंगलोर अर्बन ५६२ १४९, इंडिया.  
फोन : (०८०) २८४६५२८०, २२७१५५०१ (सकाळी १० ते दुपारी ४ वाजेपर्यंत)  
इ-मेल : info@saptarishis.com वेबसाईट : www.saptarishis.com



स्टडी सेंटर



कुंडलिनी मंदिर



कास्मिक टॉवर



तपोवन

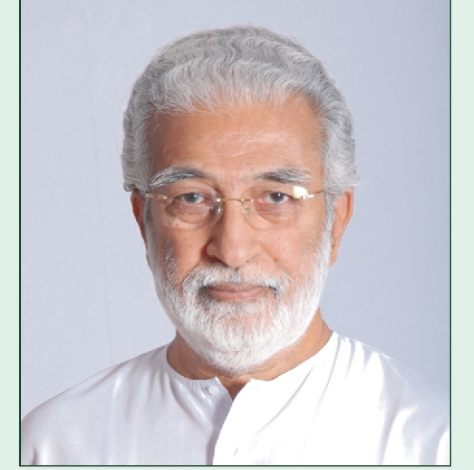


अंतरवनातील अँम्फिथिएटर



द ग्रेट रा मेडिटेशन हॉल

# सप्तर्षी ध्यान योग



## ध्यान ऋषींनी शिकवले तसे



मानसा फाउंडेशन (रजि.)

## सप्तर्षी ध्यान योग

हा ऋषींचा, सप्तर्षींचा मार्ग आहे. ते उच्च जगात राहतात आणि आपल्याला शांतीयुक्त परिपूर्णतेचे जीवन जगता यावे, यासाठी मार्गदर्शन करतात. हा ध्यानाचा आणि सकारात्मकतेचा मार्ग आहे.

ध्यानाद्वारे स्तब्धता किंवा शांतता प्रस्थापित करण्याला खूप महत्त्व आहे. आपली जाणीव चैतन्याच्या वरील पातळीवर नेऊन, तिचा विस्तार करून, समाधीचा अनुभव घेण्याला इथे महत्त्व आहे. ह्या अनुभवातूनच आपल्याला विवेक आणि शक्तीने परिपूर्ण असलेला प्रकाश मिळतो. हा प्रकाश आपले अवघे जीवनच बदलून टाकतो.

## महर्षी अमर (१९१९-१९८२)

अवघे नऊ वर्षांचे असतांना ऋषींच्या संपर्कात आले. त्यांच्यावर शस्त्रक्रिया सुरु असतांना, ते त्यांच्या शरीरातून बाहेर पडले आणि सूक्ष्मदेहाने त्यांनी या पृथ्वीच्या बाहेर प्रवास केला, त्यावेळी ते ऋषींच्या संपर्कात आले. आपला देहत्याग करेपर्यंत त्यांनी ऋषींसोबत सर्व पातळींवर कार्य केले. ऋषींकडून त्यांनी ध्यानाचे विज्ञान पृथ्वीवर आणले.

सर्व उच्चकोटीच्या महात्म्यांप्रमाणेच त्यांचे आचरण नेहमी त्यांच्या उक्तिप्रमाणेच राहिले. सूक्ष्मपातळीवर जास्तीत जास्त कार्य करण्यासाठी, ते गर्दीपासून आणि प्रसिद्धीपासून दूर राहिले.

## गुरुजी कृष्णानंद

म्हणजे महर्षी अमरांचे पट्टशिष्य. ते महर्षी अमरांना १९७७ साली भेटले आणि १९८१ साली त्यांच्या कार्यात सामील झाले. त्यांनी सप्तर्षी ध्यान योग विकसित केला आणि १९८८ सालापासून हजारां लोकांना त्यांनी ध्यान करण्यास शिकवले. दुर्मिळ ज्ञान आणि माहिती असलेली बरीच पुस्तकां त्यांनी लिहिली आहेत. त्यांचे “डोअरवेज टु लाईट”, हे इंग्रजी भाषेत असलेले पुस्तक, आध्यात्मिक क्षेत्रातले एक विशेष अभ्यास पुस्तक समजले जाते.

त्यांनी १९८८ साली “मानसा फाउंडेशन” ह्या आध्यात्मिक संस्थेची स्थापना केली.

## ध्यान

म्हणजे मन, बुद्धी आणि शरीर, या सर्व पातळींवर स्तब्धता किंवा शांतता प्रस्थापित करणे.

ऋषींनी हजारां वर्षांपूर्वी आपल्याला ध्यान शिकवले. ऋषी महान आध्यात्मिक महात्म्यांच्या रूपात जन्म घेतात, किंवा कधी कधी त्यांच्या मानवी माध्यमांच्या मदतीने, ध्यानाच्या ज्ञानात भर घालतात आणि काळानुरूप ध्यानाच्या तंत्रांना उजळणी देतात.

सप्तर्षींचा मार्ग, ऋषींकडून मिळालेले नवे ज्ञान आणि तंत्र पुरवतो. ऋषींनी शिकवले, तसेच, ध्यान इथे शिकवले जाते.

## पातळ्या

१. प्राथमिक पातळी – १ महिना
२. चक्र जागृतीकरण पातळी – ३ महिने
३. समाधी – ठराविक काळ नाही
४. एन्लाईटनमेंट – ठराविक काळ नाही

## वर्ग

तपोनगर व बंगलोर शहरातील इतर केंद्रांमधे, आठवड्यातून एकदा नियमित ध्यानाचे वर्ग भरतात.

बंगलोरच्या बाहेर राहणाऱ्यांसाठी पोस्टाद्वारे किंवा ई-मेल द्वारे मार्गदर्शन केले जाते.

बंगलोर बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी सध्या इंग्रजी, कन्नड, मराठी आणि हिन्दी भाषेतून मार्गदर्शनाची सोय उपलब्ध आहे.

## शुल्क

जास्तीत जास्त लोकांना उपयोग व्हावा त्यासाठी किरकोळ शुल्क ठेवले आहे.

नियमित वर्ग (मासिक शुल्क) – रू. ३००/-

बंगलोर बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

(वार्षिक शुल्क)\*

इंग्रजी	– रू. १०००/-
कन्नड	– रू. ७००/-
मराठी	– रू. ७००/-
हिन्दी	– रू. ७००/-

\* (बंगलोर बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी असलेल्या वार्षिक शुल्कात पाच पुस्तकांच्या एका संचाची किंमत आणि आमच्या मासिक वृत्तपत्राची वार्षिक वर्गणीसुद्धा समाविष्ट आहे.)

## वर्ग

तपोनगरात फक्त दर रविवारी भरतो

प्राथमिक पातळी – सकाळी १० वाजता

बंगलोर शहरातील केंद्रांमधे वर्ग खालीलप्रमाणे भरतात

दर रविवारी (सकाळी ७ वाजता)

अंजनय मंदिर, महालक्ष्मी लेआऊट

दर सोमवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

अंजनय मंदिर, महालक्ष्मी लेआऊट

दर मंगळवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

श्री ऑरोबिंदो कॉम्प्लेक्स, फेज १,

जे.पी. नगर

दर बुधवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

आर्य समाज, सी.एम.एच. रोड, इंदिरानगर

हिमांशु, ४ मेन, मल्लेश्वरम

मारुति मंदिर, विजयनगर

दर गुरुवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

देवगिरी वेंकटेश्वर मंदिर, बनशंकरी स्टेज २

दर शुक्रवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

इंडियन हॅरिटेज अकॅडमी, ब्लॉक ६,

कोरामंगला

दर शनिवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

हिमांशु, ४ मेन, मल्लेश्वरम

## आनेकल येथे

दर सोमवारी (संध्याकाळी ६ वाजता)

दर मंगळवारी (सकाळी ६ वाजता)

## तपोनगर

बंगलोर शहरापासून किमान २० कि.मी. अंतरावर आहे. हेनुर बागलुर रस्त्यावर बैरती बंडे (रिंगरोड पासून साधारण ८ कि.मी. अंतरावर) नावाच्या गावात उजवीकडे वळावे.

१९३५ साली, महर्षी अमर जवळच्या एका डोंगरावर ध्यान करत होते, तेव्हा त्यांना एक दृष्टांत झाला आणि त्यानंतर त्यांनी ऋषींच्या कार्यासाठी हा भाग निवडला. प्रकाशाचे एक शहर इथे उदयास येणार आहे.

## बस क्रमांक

मॅजिस्टिक वरून : २९६ ए, २९६ एन

के.आर. मार्केट वरून : २९३ बी, २९३ एल