

# हार्टफुलनेस से जुड़े रहें

दाजी के वर्ल्ड मेडिटेशन डे इवेंट में भाग लेने के लिए धन्यवाद।

हार्टफुलनेस परिवार में आपका स्वागत है!

अब आगे बढ़ते हुए, हम आपके ध्यान अनुभव को व्यक्तिगत, शांतिपूर्ण, और गहरे स्तर पर सशक्त बनाने के लिए सरल उपकरण प्रस्तुत कर रहे हैं। हार्टफुलनेस ध्यान पूरी तरह निःशुल्क है।



## हार्टफुलनेस ऐप डाउनलोड करें

आपकी व्यक्तिगत ध्यान सत्रों के लिए  
24x7 हार्टफुलनेस प्रशिक्षकों तक पहुँच।

iOS | Android: <https://www.heartfulnessapp.org/>

QR कोड: यहाँ iOS



## स्थानीय हार्टफुलनेस केंद्र (हार्टस्पॉट्स) से जुड़ें

हमारे पास 6,000+ हार्टफुलनेस केंद्र हैं, जिन्हें हार्टस्पॉट्स कहा जाता है। यहाँ आप हार्टफुलनेस समुदाय से जुड़ सकते हैं और प्रशिक्षकों और सदस्यों से गहरा और समय-समय पर समर्थन प्राप्त कर सकते हैं।

अपने नजदीकी हार्टस्पॉट को खोजें: <https://heartspots.heartfulness.org/>



## हार्टफुलनेस मास्टरक्लासेस

मास्टरक्लासेस में दाजी ज्ञान, अनुभव और विज्ञान आधारित दृष्टिकोण से शिक्षा साझा करते हैं। हार्टफुलनेस अभ्यास के तीन मास्टरक्लास हैं, जिनमें से प्रत्येक ध्यान, क्लीनिंग और प्रार्थना जैसे महत्वपूर्ण तत्वों पर केंद्रित है।

हार्टफुलनेस मास्टरक्लासेस यहाँ देखें:

<https://heartfulness.org/global/masterclass/>

## हार्टफुलनेस मैगजीन

एक समग्र जीवनशैली पत्रिका, जिसमें लेख, कविता, कला, फोटोग्राफी, साक्षात्कार और मन, शरीर, आत्मा के आत्म-विकास के लिए लेख होते हैं।

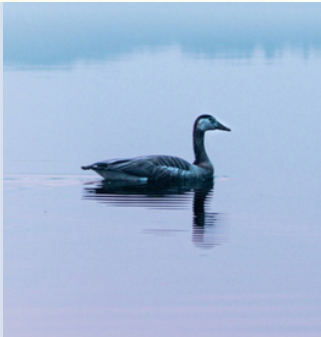
सदस्यता: <https://heartfulness.org/magazine/subscribe/print-subscription>



### कन्हा शांति वनम

कन्हा शांति वनम, हैदराबाद के पास स्थित हार्टफुलनेस मुख्यालय है, जो ध्यान, कल्याण और आध्यात्मिक प्रशिक्षण के लिए एक प्राकृतिक स्थल है।

यहाँ विजिट करें: <https://heartfulness.org/kanha>



### खुशी और भलाई की खोज

ध्यान की आदत बनाए रखने के लिए प्रेरणा पाएं और अपने जीवन में खुशी, बेहतरी और आंतरिक कल्याण को बढ़ाएं।

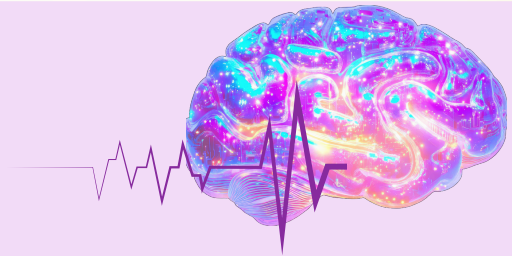
अपने अभ्यास को मजबूत करने के लिए उपयोगी जानकारी और मार्गदर्शन प्राप्त करें। जानें कि ध्यान कैसे तनाव कम करने और बेहतर नींद में सहायक होता है।

<https://learning.heartfulness.org/courses/heartfulness-quest-1>

### हार्टफुलनेस रिसर्च

हार्टफुलनेस ध्यान और इसके मानसिक स्वास्थ्य और समग्र भलाई पर प्रभाव का अध्ययन करें।

यहाँ पढ़ें: <https://heartfulness.org/research>



### दाजी के संदेश

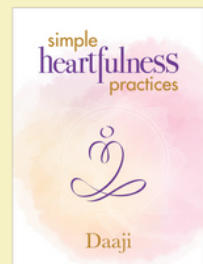
दाजी के लिखित संदेशों का एक संग्रह, जिन्हें विभिन्न अवसरों पर साझा किया गया है। इन्हें तारीख के अनुसार ब्राउज़ करें, ऑनलाइन पढ़ें या डाउनलोड करें। यहाँ पढ़ें:

<https://www.daaji.org/daaji-messages>

### दाजी द्वारा सरल हार्टफुलनेस प्रैक्टिसेस डाउनलोड करें

यह पुस्तक चार मुख्य हार्टफुलनेस तकनीकों को समझाती है और उन्हें दैनिक जीवन में कैसे अपनाएं यह समझाती है।

डाउनलोड करें: <https://heartfulness.org/global/simple-heartfulness-practices/>

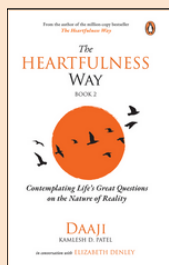


## एक सुंदर विचार

हार्टफुलनेस परंपरा के मार्गदर्शकों से एक छोटा, दैनिक विचार प्राप्त करें।

सदस्यता लें:

<https://heartfulness.org/global/subscribe-to-one-beautiful-thought/>



## हार्टफुलनेस इंस्टिट्यूट द्वारा प्रकाशित पुस्तकें

दाजी द्वारा चयनित पुस्तकें, जो हार्टफुलनेस प्रैक्टिसेस, ध्यान, आध्यात्मिकता, और सामंजस्यपूर्ण जीवन पर प्रकाश डालती हैं।

यहाँ एक्सप्लोर करें: <https://heartfulness.org/books>

## हार्टफुलनेस वेलनेस रिट्रीट में भाग लें

कन्हा शांति वनम जैसे शांतिपूर्ण केंद्रों में ध्यान, योग और समग्र भलाई के कार्यक्रमों में भाग लें।

यहाँ एक्सप्लोर करें:

<https://heartfulness.org/global/retreats/>



## संपर्क करें

[www.heartfulness.org](http://www.heartfulness.org)

ईमेल: [info@heartfulness.org](mailto:info@heartfulness.org)

भारत टोल-फ्री: 1 800 121 DHYANA (3492)

USA और Canada: 1 844 879 4327

ऑस्ट्रेलिया: (02) 8004 6547

## सोशल मीडिया पर हार्टफुलनेस

[in linkedin.com/company/heartfulness](https://www.linkedin.com/company/heartfulness) | [f facebook.com/practiceheartfulness](https://www.facebook.com/practiceheartfulness)

[x x.com/heartfulness](https://x.com/heartfulness) | [ig instagram.com/heartfulness](https://www.instagram.com/heartfulness)

heartfulness  
purity weaves destiny