

ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಿ:ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್ನೆಸ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆ

ದಾಜಿ ಅವರ ವಿಶ್ವ ಧ್ಯಾನ ದಿನದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್ನೆಸ್ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಗತ!

ಮುಂದಿನ ಹಂತವಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ಅನುಭವವನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ, ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಗಾಢವಾಗಿ ಆಳಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸರಳ ಸಾಧನಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ. ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್ನೆಸ್ ಯಾವಾಗಲೂ ಉಚಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್ನೆಸ್ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್ ಅನ್ನು ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಧ್ಯಾನದ ಅವಧಿಗಳಿಗಾಗಿ 24x7 ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್ನೆಸ್ ತರಬೇತುದಾರರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಐಟಿಎಸ್ | ಆಂಡ್ರಾಯ್ಡ್:
<https://www.heartfulnessapp.org>



ಸ್ಥಳೀಯ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್ನೆಸ್ ಕೇಂದ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಿ (ಹಾರ್ಟ್‌ಸ್ಪಾಟ್ಸ್)

ನಾವು ಹಾರ್ಟ್‌ಸ್ಪಾಟ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ 6,000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗತಿಕ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್ನೆಸ್ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತೇವೆ, ಅಲ್ಲಿ ನೀವು ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್ನೆಸ್ ಸಮುದಾಯದೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್ನೆಸ್ ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ತರಬೇತುದಾರರಿಂದ ಆಳವಾದ ಮತ್ತು ನಿಯತಕಾಲಿಕ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದ ಹಾರ್ಟ್‌ಸ್ಪಾಟ್ ಅನ್ನು ಹುಡುಕಿ: <https://heartspots.heartfulness.org>



ಉಚಿತ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್ನೆಸ್ ಮಾಸ್ಟರ್ ಕ್ಲಾಸುಗಳು

ಮಾಸ್ಟರ್ ಕ್ಲಾಸುಗಳಲ್ಲಿ ದಾಜಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. 3 ಮಾಸ್ಟರ್ ಕ್ಲಾಸುಗಳಿವೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್ನೆಸ್ ಅಭ್ಯಾಸದ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಅಂಶದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನೋಡಿ:

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

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್ನೆಸ್ ಮ್ಯಾಗಜೀನ್

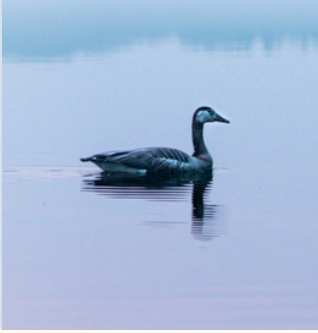
ಲೇಖನಗಳು, ಕವಿತೆಗಳು, ಕಲಾಕೃತಿಗಳು, ಛಾಯಾಗ್ರಹಣ, ಸಂದರ್ಶನಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು, ದೇಹ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಸ್ವಯಂ-ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಜೊತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಕೆಲಸ, ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಪರಿಸರವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಸಮಗ್ರ ಜೀವನಶೈಲಿ ನಿಯತಕಾಲಿಕ. ಚಂದಾದಾರರಾಗಿ:

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



ಕನ್ನಾ ಶಾಂತಿ ವನವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ

ಕನ್ನಾ ಶಾಂತಿ ವನವು ಹೈದರಾಬಾದ್ ಬಳಿಯ ಹಾಟ್ಪುಲ್ಸ್ ನ ಪ್ರಧಾನ ಕಚೇರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಧ್ಯಾನ, ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತರಬೇತಿಗಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಆಶ್ರಯಸ್ಥಾನವಾಗಿದೆ. ಕ್ಯಾಂಪಸ್, ಯಾತ್ರಾ ಉದ್ಯಾನ, ವೆಲ್ಡೆಸ್ ರೆಟ್ರೀಟ್, ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಶಕರ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಿ.
ಭೇಟಿ ನೀಡಿ: <https://heartfulness.org/kanha>



ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಅನ್ವೇಷಣೆ

ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಸಂತೋಷ, ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿತರಾಗಿರಿ. ಉಪಯುಕ್ತ ಒಳನೋಟಗಳು ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಧ್ಯಾನವು ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ನೋಂದಾಯಿಸಿ:
<https://learning.heartfulness.org/courses/heartfulness-quest-1>

ಹಾಟ್ಪುಲ್ಸ್ ರಿಸರ್ಚ್

ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಅರಿವಿನ ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಸಂಪೂರ್ಣ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮದ ಕುರಿತಾದ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಿ.
ಇಲ್ಲಿ ಓದಿ: <https://heartfulness.org/research>

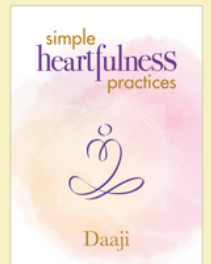


ದಾಜಿ ಅವರ ಸಂದೇಶಗಳು

ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಾದ ದಾಜಿ ಅವರ ಲಿಖಿತ ಸಂದೇಶಗಳ ಹುಡುಕಬಹುದಾದ ಗ್ರಂಥಾಲಯ. ದಿನಾಂಕದ ಪ್ರಕಾರ ಬ್ರೌಸ್ ಮಾಡಿ, ಆನ್ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಓದಿ, ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಿ
ಓದಿರಿ: <https://www.daaji.org/daaji-messages>

ದಾಜಿ ಅವರ ಸರಳ ಹಾಟ್ಪುಲ್ಸ್ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಿ

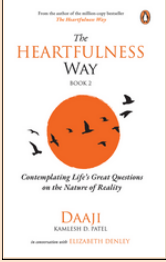
ಸರಳ ಹಾಟ್ಪುಲ್ಸ್ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಮುಖ ಹಾಟ್ಪುಲ್ಸ್ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಹೇಗೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ದಾಜಿ ಅವರ ಸ್ಪಷ್ಟ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪ್ರಶೋತ್ತರ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಿಶೇಕರಣ ಅಭ್ಯಾಸಗಳೊಂದಿಗೆ, ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಹೊಸ ಅಭ್ಯಾಸಗಾರರಿಗೆ ಇದು ಸೂಕ್ತ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಿದೆ.
ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಿ: <https://heartfulness.org/global/simple-heartfulness-practices>



ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಯೋಚನೆ

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್ನೆಸ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಿಂದ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಒಂದು ಸುಂದರ ವಿಚಾರವನ್ನು ನಿಶುಲ್ಕವಾಗಿ ಪಡೆಯಿರಿ
“ಉಚಿತವಾಗಿ” ಚಂದಾದಾರರಾಗಿ

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



ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್ನೆಸ್‌ನಿಂದ ಪುಸ್ತಕಗಳು

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್ನೆಸ್ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ಧ್ಯಾನ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯದ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಒಳನೋಟಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ದಾಜಿ ಅವರ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ.
ಅನ್ವೇಷಿಸಿ: <https://heartfulness.org/books>

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್ನೆಸ್ ವೆಲ್ನೆಸ್ ರೆಟ್ರೀಟ್ ಹಾಜರಾಗಿರಿ

ಕನ್ನಾ ಶಾಂತಿ ವನಂ ನಂತಹ ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು. ಸಮಗ್ರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿ ನವೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾದ ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇಮ ದಿನಚರಿಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
ಅನ್ವೇಷಿಸಿ: <https://heartfulness.org/global/retreat/>



ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

www.heartfulness.org

ಇಮೇಲ್: info@heartfulness.org

ಟೋಲ್-ಫ್ರೀ ಭಾರತ: 1 800 121 DHYANA (3492)

ಯುಎಸ್‌ಎ ಮತ್ತು ಕೆನಡಾ: 1 844 879 4327

ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ: (02) 8004 6547

ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮ

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

heartfulness
purity weaves destiny