

जागतिक ध्यान दिन कार्यक्रमानंतर

दार्जीच्या जागतिक ध्यान दिन कार्यक्रमात सहभागी झाल्याबद्दल धन्यवाद.
पुढील टप्पा म्हणून, तुमचा ध्यानाचा अनुभव वैयक्तिकरित्या, शांततेने आणि सखोलपणे वाढवण्यासाठी येथे काही सोपी साधने दिली आहेत. हार्टफुलनेस नेहमीच मोफत आहे.



हार्टफुलनेस ॲप डाउनलोड करा

तुमच्या वैयक्तिक ध्यान सत्रांसाठी 24x7 हार्टफुलनेस प्रशिक्षकांपर्यंत प्रवेश.

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

QR कोड: येथे iOS आणि Android चे QR कोड जोडा
(उपलब्ध असल्यास)



स्थानिक हार्टफुलनेस केंद्राशी (हार्टस्पॉट्स) संपर्क साधा

आम्ही 6,000 पेक्षा अधिक जागतिक हार्टफुलनेस केंद्रे उपलब्ध करून देतो, ज्यांना हार्टस्पॉट्स म्हटले जाते. येथे तुम्ही हार्टफुलनेस समुदायाशी जोडले जाऊ शकता आणि सदस्य व प्रशिक्षकांकडून सखोल व नियमित मार्गदर्शन मिळवू शकता.

तुमचा जवळचा हार्टस्पॉट शोधा: <https://heartspots.heartfulness.org/>



हार्टफुलनेस मास्टरक्लासेस

मास्टरक्लासेसमध्ये दाजी वैज्ञानिक आणि व्यावहारिक दृष्टिकोनातून ज्ञान, अनुभव आणि शहाणपण सामायिक करतात. एकूण तीन मास्टरक्लासेस आहेत, ज्यापैकी प्रत्येक हार्टफुलनेस अभ्यासाच्या एका आवश्यक घटकावर लक्ष केंद्रित करतो.

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

हार्टफुलनेस मासिक

मन, शरीर आणि आत्म्याच्या विकासासाठी, कविता, कला, छायाचित्रण, मुलाखती आणि कल्पनांचा समावेश असलेले सर्वांगीण जीवनशैली मासिक, तसेच नातेसंबंध, काम, निसर्ग आणि पर्यावरण यांवर आधारित सामुग्री.

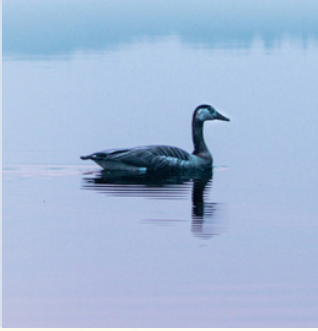
सदस्यता घ्या:

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



कान्हा शांती वनमचा शोध घ्या

हैदराबादजवळील हार्टफुलनेस मुख्यालय—ध्यान, कल्याण आणि आध्यात्मिक प्रशिक्षणासाठी निसर्गसमृद्ध ठिकाण. कॅम्पस, यात्रा गार्डन आणि सुविधा पाहा.
भेट द्या: <https://heartfulness.org/kanha>



आनंद आणि कल्याणाचा शोध

ध्यानाची सवय टिकवण्यासाठी आणि आनंद, उत्कृष्टता व कल्याण वाढवण्यासाठी प्रेरणा घ्या. उपयुक्त अंतर्दृष्टी आणि मार्गदर्शनाद्वारे तुमचा सराव बळकट करा. ध्यान एकाग्रता, ताण कमी करणे आणि चांगली झोप यासाठी कसे उपयुक्त आहे ते जाणून घ्या.
आत्ताच नोंदणी करा:
<https://learning.heartfulness.org/courses/heartfulness-quest-1>

हार्टफुलनेस संशोधन

ध्यान आणि त्याचा मानसिक आरोग्य, संज्ञानात्मक कार्यक्षमता आणि एकूण कल्याणावर होणारा परिणाम यावरील संशोधनाचा अभ्यास करा.
येथे वाचा: <https://heartfulness.org/research>



दाजींचे संदेश

विविध प्रसंगी शेअर केलेल्या दाजींच्या लिखित संदेशांचे शोधयोग्य संग्रह. तारखेनुसार ब्राउझ करा, ऑनलाईन वाचा किंवा अनेक भाषांमध्ये डाउनलोड करा.
वाचा: <https://www.daaji.org/daaji-messages>

दाजींचे साधे हार्टफुलनेस अभ्यास डाउनलोड करा

चार मुख्य हार्टफुलनेस तंत्रे आणि ती दैनंदिन जीवनात कशी अंगीकारावीत याचे स्पष्टीकरण. दाजींचे स्पष्ट मार्गदर्शन, प्रश्न-उत्तरे आणि शुद्धीकरण पद्धतींसह हे. नव्या साधकांसाठी आदर्श मार्गदर्शक आहे.
डाउनलोड करा: <https://heartfulness.org/global/simple-heartfulness-practices/>

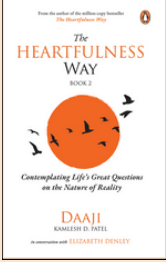


एक सुंदर विचार

हार्टफुलनेस परंपरेतील मार्गदर्शकांकडून दररोज एक लहान संदेश प्राप्त करा.

सदस्यता घ्या:

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



हार्टफुलनेस पुस्तके

दाजी यांनी लिहिलेल्या पुस्तकांचा निवडक संग्रह, जो ध्यान, आध्यात्मिकता आणि समरस जीवनशैलीविषयी सखोल अंतर्दृष्टी देतो.

पहा: <https://heartfulness.org/books>

हार्टफुलनेस वेलनेस रिट्रीटमध्ये सहभागी व्हा

कान्हा शांती वनमसारख्या शांत रिट्रीट केंद्रांमध्ये वैयक्तिक कार्यक्रम. ध्यान, योग आणि समग्र आरोग्यासाठी आखलेल्या दिनचर्यांमध्ये सहभागी व्हा.

पहा: <https://heartfulness.org/global/retreat/>



संपर्क

www.heartfulness.org

ईमेल: info@heartfulness.org

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

यूएसए आणि कॅनडा: 1 844 879 4327

ऑस्ट्रेलिया: (02) 8004 6547

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

heartfulness
purity weaves destiny