

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சி மற்றும் கற்றலுடன் இணைந்திருங்கள்

தாஜி அவர்களின் உலக தியான தின நிகழ்வில் கலந்து கொண்டதற்கு நன்றி.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் குடும்பத்திற்கு உங்களை வரவேற்கிறோம் !

அடுத்தபடியாக, உங்களது தியான அனுபவத்தை இன்னும் ஆழமாக நேரடியாகவும், அமைதியாகவும், ஆழ்ந்த முறையிலும் நீங்கள் பெற உதவும் எளிய முறைகளை/ கருவிகளை இங்கே அளிக்கிறோம். ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வகுப்புகள் எப்பொழுதுமே இலவசம்.



ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் செயலியை பதிவிறக்கம் செய்யுங்கள்.

உங்களது தனிப்பட்ட தியான வகுப்புகளை பெறுவதற்கு 24 x7 எந்த நேரத்திலும் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சியாளர்களை இந்த செயலி மூலம் நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

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



உள்ளூர் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் மையத்துடன் இணையுங்கள்.

(இதயப் புள்ளிகள்/HeartSpots)

நீங்கள் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் சமுதாயத்துடன் ஒன்றிணைந்து, அங்கிருக்கும் உறுப்பினர்கள் மற்றும் பயிற்சியாளர்களிடமிருந்து மிகவும் ஆழமாக, கால அட்டவணைப்படி உதவி பெறுவதற்கு உலகம் முழுவதும் ஆறாயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட (6000+) ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் என்று அழைக்கப்படும் உலக ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் மையங்களை வழங்குகிறோம். உங்களுக்கு அருகாமையில் உள்ள ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் மையங்களை கண்டுபிடிக்க பயன்படுத்த வேண்டிய வலைத்தளம்: <https://heartspots.heartfulness.org/>



ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் மாஸ்டர் வகுப்புகள்.

மாஸ்டர் வகுப்புகளில், ஞானம், அறிவு மற்றும் அனுபவம் ஆகியவற்றை அறிவியல் மற்றும் நடைமுறை அணுகுமுறை மூலம் தாஜி பகிர்ந்து கொள்கிறார். மூன்று மாஸ்டர் வகுப்புகள் உள்ளன, ஒவ்வொன்றிலும் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சியின் ஒரு அடிப்படைக் கூறு மையப்படுத்தப்படுகிறது. அவற்றை இந்த வலைத்தளத்தில் காணுங்கள் : <https://heartfulness.org/global/masterclass/>

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் இதழ்/சஞ்சிகை.

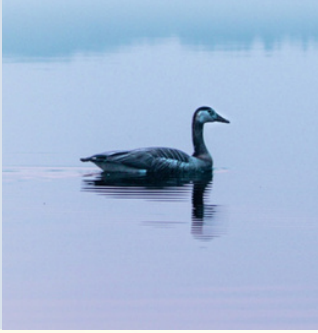
கட்டுரைகள், கவிதைகள், கலைப் படைப்புகள், புகைப்படக்கலை, பேட்டிகள் மற்றும் மனம், உடல், ஆன்மாவின் சுய முன்னேற்றம், அவற்றுடன் உறவுகள், பணி, இயற்கை மற்றும் சூழ்நிலைக்கான கருத்துக்கள் ஆகியவை இடம்பெற்றிருக்கும் ஒரு முழுமையான வாழ்க்கை முறை புத்தகம் ஆகும். சந்தா செலுத்துவதற்கு:

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



கான்ஹா சாந்தி வனத்தைக் கண்டறியுங்கள்.

கான்ஹா சாந்தி வனம், ஹைதராபாத் அருகில் உள்ள ஹார்ட்ஃப்லென்ஸ் தலைமை இடம் ஆகும். தியானம், ஆரோக்கியம் மற்றும் ஆன்மீக பயிற்சிக்கான ஒரு இயற்கை வளம் செறிந்த அமைதியான இடமாகும். இதன் வளாகம், யாத்திரைத் தோட்டம், ஆரோக்கிய வளங்கள் மற்றும் விருந்தினருக்கான வசதிகளைப் பார்வையிடுங்கள். வருகை தாருங்கள்: <https://heartfulness.org/kanha>

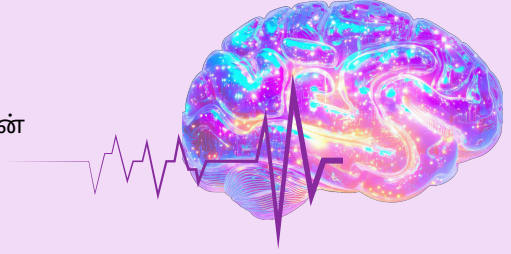


மகிழ்ச்சிக்கும், நல்வாழ்விற்குமான தேடல்.

தியானம் செய்யும் பழக்கத்தைத் தக்க வைத்துக் கொள்வதில் ஊக்கம் கொள்ளுங்கள். மகிழ்வோடும், சிறப்போடும், ஆரோக்கியத்தோடும் வளர்ச்சி அடையுங்கள். பயனுள்ள உள்நோக்குகள் மற்றும் வழிகாட்டுதல் மூலம் உங்கள் பயிற்சியை பலப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். தியானம் எவ்வாறு கவனம், இறுக்கம் குறைத்தல் மற்றும் சிறந்த உறக்கத்திற்கு உதவுகிறது என்பதைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். இப்போது பதிவு செய்யுங்கள்: <https://learning.heartfulness.org/courses/heartfulness-quest-1>

ஹார்ட்ஃப்லென்ஸ் ஆராய்ச்சி.

தியானம், மற்றும் மன நலம், அறிவாற்றல் செயல்பாடு, முழுமையான உடல் ஆரோக்கியம் ஆகியவற்றில் தியானத்தின் தாக்கம் குறித்து உலகம் முழுவதும் உள்ள ஆராய்ச்சிகளை ஆய்வு செய்யுங்கள். இங்கே படிக்கவும் : <https://heartfulness.org/research>

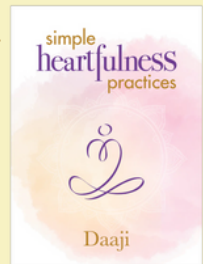


தாஜியின் செய்திகள்.

வெவ்வேறு நிகழ்வுகளில் பகிரப்பட்ட , தாஜி அவர்களால் எழுதப்பட்ட செய்திகளைக் கொண்ட ஒரு தேட இயலக்கூடிய நூலகம். தேதி வரிசையில் தேடலாம், இணைய வழியில் படிக்கலாம் அல்லது சிந்திப்பதற்காக நிறைய மொழிகளில் பதிவிறக்கம் செய்யலாம். படிக்கவும்: <https://www.daaji.org/daaji-messages>

தாஜியின் எளிய ஹார்ட்ஃப்லென்ஸ் பயிற்சிகளை பதிவிறக்கம் செய்யுங்கள்.

எளிய ஹார்ட்ஃப்லென்ஸ் பயிற்சிகள், 4 முக்கிய ஹார்ட்ஃப்லென்ஸ் நுணுக்கங்கள், மற்றும் அவற்றை தினமும் எவ்வாறு மேற்கொள்வது என்பதையும் விளக்குகின்றன. தாஜியின் தெளிவான வழிகாட்டுதல், நடைமுறை கேள்வி பதில்கள் மற்றும் நச்சுத்தன்மை நீக்கும் பயிற்சிகள், இவை புதிதாக தியானம் செய்யப் பழகும் பயிற்சியாளர்களுக்கு ஒரு சிறந்த துணையாகும். பதிவிறக்கம் செய்ய: <https://heartfulness.org/global/simple-heartfulness-practices/>

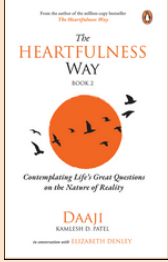


ஒரு அழகிய சிந்தனை.

ஹார்ட்ஃப்ல்னெஸ் பாரம்பரியத்தின் வழிகாட்டிகளின் ஒரு சிறிய 'மேற்கோள்' தினமும் பெறலாம்.

குழுவில் இணைய :

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



ஹார்ட்ஃப்ல்னெஸ் புத்தகங்கள்.

ஹார்ட்ஃப்ல்னெஸ் பயிற்சிகள், தியானம், ஆன்மீகம் மற்றும் இணக்கமான வாழ்க்கை, இவற்றைப் பற்றிய நுண்ணறிவு அளிக்கும் தாஜியின் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட புத்தகத் தொகுப்பைக் கண்டறியுங்கள். ஆய்வு செய்வதற்கு: <https://heartfulness.org/books>

ஒரு ஹார்ட்ஃப்ல்னெஸ் ஆரோக்கிய ஓய்விடத்திற்கு வந்து கலந்து கொள்ளுங்கள்.

கான்ஹா சாந்தி வனம் போன்ற அமைதியான ஓய்வு மையங்களில் உள்ள தியானம், யோகா, ஆரோக்கிய வழக்கங்கள், மற்றும் முழுமையான உடல் நலனுக்காகவும், வாழ்க்கை முறையை புதுப்பித்தலுக்காகவும் வடிவமைக்கப்பட்ட தனித்துவமான நிகழ்ச்சிகளில் மூழ்குங்கள். ஆய்வு செய்யுங்கள் : <https://heartfulness.org/global/retreat/>



Contact

www.heartfulness.org

Email: info@heartfulness.org

Toll-free India: 1 800 121 DHYANA (3492)

USA and Canada: 1 844 879 4327

Australia: (02) 8004 6547

Follow us on Social Media

[linkedin.com/company/heartfulness](https://www.linkedin.com/company/heartfulness)

[facebook.com/practiceheartfulness](https://www.facebook.com/practiceheartfulness)

x.com/heartfulness

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

heartfulness
purity weaves destiny