



Henkisen rakkauden tuoksu

Kun sydän oppii sen, miksi se on olemassa

PUJYA DAAJIN

71. syntymäpäivän kunniaksi

28.9 2026, Kanha Shanti Vanam



Henkisen rakkauden tuoksu

Kun sydän oppii sen, miksi se on olemassa

Hyvät ystävät,

jokainen henkinen perinne kertoo meille, että matkan keskiössä on rakkaus. Me nyökkäämme ja otamme sen itsestäänselvyytenä – mutta ymmärrämmekö todella mistä on kyse? Tässä viestissä seuraamme mitä tapahtuu, kun rakkaus puhkeaa kukkaan ja vapauttaa tuoksunsa. Mutta ensin, mikä on tuoksun luonne? Valitseeko kukka olla tuoksuva? Ei, tuoksu vapautuu kukasta luonnostaan sen kehittyessä sellaiseksi, miksi se on tarkoitettu. Tuoksu on ylitsevuotavaa. Rakkaus, henkisessä mielessä, tulvii myös yli.

Aikaisemmin lähetetyt yhdeksän viestiä alkoivat aiheella 'Jakautunut sydän'. Sitten kuvasimme esteitä, jotka olivat kokonaisuuden ja kukinnan tiellä sekä sitä, miten nousta noiden esteiden yläpuolelle. Esteet olivat inertia, joka turrutti tarkoituksen, epäily, joka heikensi perustaa, ylpeys, joka rakensi katon, kateus, joka käänsi katseemme sivulle, ennakkoluulo, joka väritti havaintomme ja pelko, joka lukitsi

oven sisäpuolelta. Kun ovi avautui viestissä ”Joki oppii nimensä”, pelko muuttui luottamukseksi. Viestissä ”Maaperä ennen siementä”, usko valmisti sisäisen maan.

Tämä kymmenes viesti on edeltävien viestien luonnollinen seuraus. Tutkimme, kuinka uskon myötä vastaanottavaiseksi tullut sydän antaa Armon astua sisään. Mitä tahansa Armo täyttää, siitä tulee rakkautta. Ja rakkaus, joka tunnistaa Alkulähteensä, muuttuu bhaktiksi (sielun rakastava ja antaumuksellinen kiintymys, suom. huom.)

Rakkaus on yksi käytetyimmistä ja väärinymmärretyimmistä sanoista. Se kuvaa äidin tunnetta, kun hän nostaa vastasyntyneen syliinsä, nuoren ihmisen tunnetta ensi-ihastuksen huumassa, patriootin tunnetta isänmaata kohtaan, omistautuneen tunnetta Jumalallista kohtaan ja jopa nautintoamme hyvän kahvikupillisen äärellä. Olemme venyttäneet sanaa niin, että se kattaa melkein kaiken.

Mitä rakkaus tarkoittaa henkisyydessä? Henkisen rakkauden yksinkertainen testi on se, miten suhtaudumme niihin, jotka eivät jaa uskoamme, polkuamme tai edes käsitystämme Jumalasta. Jos suljemme heidät pois, koska he toimivat henkisissä harjoitteluissaan eri tavalla, ei rakkaus ole vielä puhjennut meissä kukkaan. Jos todella rakastamme Jumalaa, emme voi hylätä ketään Jumalan luoduista. Muiden sietäminen on alku. Muiden hyväksyminen menee syvemmälle. Saman pyhän olemuksen tunnistaminen jokaisessa on rakkauden liikettä.

Henkinen rakkaus syttyy, kun sydän käy läpi syvän muodonmuutoksen.
Tuo muodonmuutos etenee kauniin ketjun kautta:

*Kaipauksesta Shraddhaan, Vastaanottavuuteen, Armoon,
Rakkauteen ja lopulta Bhaktiin.*

Jokainen askel valmistelee seuraavaa. Jokainen on kätkettynä edeltävään, niin kuin kukka on kätkettynä siemeneen ja tuoksu kukan sisään.

Kaipausta, ensimmäinen liikkahdus

Ennen kuin meditointi ja tietoinen Jumalan etsintä alkavat, meissä syntyy usein levottomuutta. Jotain puuttuu. Meillä on elämässämme ehkä mukavuutta, saavutuksia, perhe, tunnustusta, tietoa ja kaikkea, mikä tuo tyytyväisyyttä. Silti kaipuu, joka ei ole täyttynyt, säilyy sisimmässämme.

Jotkut meistä yrittävät täyttää sen tulemalla kiireisemmiksi, hankkimalla yhä enemmän, matkustamalla ja viihdyttämällä itseämme. Etsimme suhteita, saavutuksia ja kokemuksia, mukaan



Henkinen rakkaus syttyy, kun sydän käy läpi syvän muodonmuutoksen. Tuo muodonmuutos etenee kauniin ketjun kautta: Kaipauksesta Shraddhaan, Vastaanottavuuteen, Armoon, Rakkauteen ja lopulta Bhaktiin.

lukien henkisiä kokemuksia. Silti kaipuu palaa. Entä jos kaipuu ei olekaan ongelma? Entä jos se on kutsu?

Maahan istutettu siemen reagoi aurinkoon, jota se ei ole koskaan nähnyt. Siemenen näkymätön älykkyys tietää liikehtiä ylöspäin ja näin vetää sitä kohti kasvua ja täyttymystä. Kaipaus on tuo liikahdus meissä. Emme tiedä päämäärää, mutta jokin vetää meitä. Aistimme, että elämä sisältää syvyyden, jota emme ole koskettaneet. On olemassa totuus, joka ei ole näyttäytynyt meissä, koti, jota emme ole saavuttaneet. Henkinen matkamme alkaa tästä kaipuusta. Kun kaipaus tunnistaa suunnan, siitä tulee shraddha.

Shraddha, mihin sydän asetetaan

Puhuimme shraddhasta viestissä ”Maaperä ennen siementä”. Shraddha käännetään yleensä uskoksi, vaikka usko tuskin välittää sanan rikasta sisältöä. Shraddha on enemmän kuin uskomista mahdollittamaan. Se on myös enemmän kuin passiivista hyväksyntää, sokeaa tottelevaisuutta tai älyn sivuuttamista. Se on koko olemuksen liike. Se kantaa mukanaan ajatusta *sydämen asettamisesta tai vakiinnuttamisesta*.

”Minne kiinnitän sydämeni?” on merkityksellisempää kuin ”Mihin uskon?” Saatamme uskoa Jumalaan samalla kun kiinnitämme sydämemme statukseen. Saatamme puhua paljon henkisyydestä samalla kun sydämemme on kiintynyt tunnustuksen saamiseen. Saatamme ylistää yksinkertaisuutta samalla kun sydämemme on kiinni omistamisessa. Saatamme puhua rakkaudesta samalla kun pidämme huomion paheksunnassa ja olemme kaunaisia.

Bhagavad Gita ilmaisee asian näin¹:

*śraddhā-mayo 'yaṁ puruṣo
yo yaś-śraddhaḥ sa eva saḥ*

Shraddha muovaa Ihmistä;
millainen on heidän shraddhansa laatu, sellaiseksi he tulevat.

Toisin sanoen, *shraddha muovaa meitä*. Mille tahansa toistuvasti annamme sydämemme, se muovaa meitä vähitellen. Meistä tulee se, mitä kunnioitamme – huomioiden, luottaen, sitä kohden pyrkien ja rakastaen.

Shraddha saattaa aluksi ilmetä kiinnostuksena, arvostuksena, pyrkimyksenä tai yksinkertaisena haluna asettua joka aamu aloillemme ja kääntyä sisäänpäin. Kun sitä ravitsee, se syvenee. Se, mikä alkaa suuntautumisena, alkaa vetää puoleensa. Puoleensavetävästä tulee intiimiä. Intiimiys valmistaa tietä rakkaudelle.

Shraddha on sydän oppimassa minne asettua. Rakkaus virtaa, kun sydän löytää kotinsa. Voisimme jopa sanoa, että shraddha on rakkautta ennen kuin se tunnistaa itsensä rakkaudeksi. Kaipaus kysyy, ”Missä on se, mitä etsin?” Shraddha vastaa ohjaamalla sydämen siihen suuntaan. Ja kun sydän asettunut sinne yhä uudelleen, se avautuu. Shraddha muuttuu vastaanottavuudeksi.

¹ Bhagavad Gita, Luku 17, Säe 3.



Shraddha saattaa aluksi ilmetä kiinnostuksena, arvostuksena, pyrkimyksenä tai yksinkertaisena haluna asettua joka aamu aloillemme ja kääntyä sisäänpäin. Kun sitä ravitsee, se syvenee. Se, mikä alkaa suuntautumisena, alkaa vetää puoleensa. Puoleensavetävästä tulee intiimiä. Intiimiys valmistaa tietä rakkaudelle.

Vastaanottavuus, rohkeus avautua

Suljettu sydän, kuin suljettu nyrkki, ei voi ottaa vastaan mitään. Saatamme pyytää Armoa, rukoilla transformaatiota, etsiä korkeinta ja istua meditaatiossa joka aamu, mutta pysyä silti sisäisesti uskollisina mieltymyksillemme. Kysy itseltäsi: ”Haluanko syvällistä muutosta ilman häiriötä, antautua säilyttäen samalla kontrollini, Äärettömän ilman kalusteiden uudelleenjärjestelyä? Toisin sanoen, haluanko Jumalallisen omilla ehdoillani?”

Shraddha muuttaa tämän vähitellen. Luottamus syvenee, joten tarve puolustautua heikkenee. Hallitsemme vähemmän sitä, mitä tapahtuu seuraavaksi. Tämä on vastaanottavuutta, *sisäistä käytettävissä oloa*, halukkuutta ottaa vastaan se, mitä sydän ei voi itse itselleen tuottaa. Meistä tulee avoimia Jumalallisen virtaukselle. Valmistamme sisäisen tilamme niin, että Armo voidaan ottaa vastaan. Tämä on henkisen harjoittelun tarkoitus.

Valmistautuminen valloittajan saapumiselle

Babuji käytti iskevää kuvausta siitä, mitä on tarjolla. Hän puhui maaperän valmistamisesta ”valloittajalle”. Tavallisesti valloittaja ei ole

tervetullut, mutta tässä sen merkitys on kokonaan erilainen. Rakkaus astuu sisään ja ottaa tilan haltuunsa silloin, kun olosuhteet tulevat suotuisiksi. Ja Armo on tämän invaasion kuljettaja, kunhan sisäinen maaperä on vastaanottavainen. Vastaanottavuuden aikaansaamiseksi syvät juuret kiskotaan irti, jotta uusi elämä voi löytää paikkansa. Noita juuria ovat odotuksemme, ennakkoluulomme, pelkomme, mieltymyksemme ja inhomme, meihin kertyneet vaikutelmat, itsemme korostaminen ja vaatimuksemme siitä, että henkinen elämä avautuu meissä omien toiveidemme mukaisesti.

Armo on aina odottamassa. Meidän on vain oltava saatavilla. Shraddha valmistelee sisällämme paikan, jossa Armo ei enää kohtaa vastustusta. Silloin me uskoudumme rakkaudelle. Aluksi sanomme: ”Minä uskon”. Myöhemmin sanomme: ”Minä luotan”. Vielä myöhemmin luottamus käy tarpeettomaksi, koska etäisyys luottavan ihmisen ja sen välillä, mihin hän luottaa, katoaa. Rakkaus saapuu valloittajana vain paljastuakseen sydämen oikeutetuksi asukkaaksi.

Rakkaus ja transaktio

Tavalliseen rakkauteen liittyy usein liiketoimen elementti. Annamme samalla kun odotamme jotain vastineeksi, vaikka tuo odotus olisi



Armo on aina odottamassa. Meidän on vain oltava saatavilla. Shraddha valmistelee sisällämme paikan, jossa Armo ei enää kohtaa vastustusta. Silloin me uskoudumme rakkaudelle.

tiedostamaton. Kiintymys etsii kiintymystä. Huomio etsii huomiota. Uhraus etsii tunnustusta. Huolenpito etsii kiitollisuutta.

Kun tämä vaihtokauppa etenee odotetusti, tunnemme itsemme rakastetuiksi. Kun se ei etene, olemme pettyneitä. Näin rakkaus on sekoittunut tarpeisiimme. Missä ikinä on tarve myös pelko on lähellä. Se voi olla pelkoa menettää se, mitä meillä jo on, pelkoa ettemme saa sitä mitä haluamme, tai pelkoa tulla unohdetuksi, korvatuksi, torjutuksi tai yksin jätetyksi.

Pelko supistaa, kun taas rakkaus laajentaa. Pelko kysyy, ”Mitä minulle tapahtuu?” Rakkauden ei taas tarvitse kysyä. Pelko rakentaa rajoja, rakkaus sulattaa rajat. Shraddha on silta näiden kahden välillä. Pelko sanoo, ”Suojele itseäsi”, kun taas shraddha kuiskaa, ”Luota itseesi”. Liike itsensä suojelemisesta kohti luottamuksellista antautumista on yksi henkisen elämän suurista siirtymistä. Se raivaa tien sille, että sydän tulee vastaanottavaiseksi armolle.

Todellinen rakkaus on hienovarainen tila, intensiivisen sisäisen työn tulos, joka on syntynyt hitaasti, hiljaisuudessa ja anonymisti. Sitä vastoin rakkauden osoitukset usein tekevät siitä vähäisempää. Sillä



Pelko rakentaa rajoja, rakkaus sulattaa rajat. Shraddha on silta näiden kahden välillä. Pelko sanoo, ”Suojele itseäsi”, kun taas shraddha kuiskaa, ”Luota itseesi”. Liike itsensä suojelemisesta kohti luottamuksellista antautumista on yksi henkisen elämän suurista siirtymistä. Se raivaa tien sille, että sydän tulee vastaanottavaiseksi armolle.

hetkellä, kun se etsii vastakaikua, siinä on häivähdys egoa. Ruusu ei käännä ohikulkijan puoleen ja kysy: ”Huomasitko tuoksuni?” Se antaa, koska antaminen on sitä, mitä se on.

Aita, joka sulaa pois

Syvimmät juuret sisäisessä maaperässämme ovat egon juuria, erillisen ”minuuden”, joka ottaa ison alueen olemassaolon rajattomalla kentällä. Ego aitaaa siitä tontin ja viettää sitten elämänsä puolustaen omaa aluettaan. Kaikki aidan sisäpuolinen on ”minun” ja kaikesta ulkopuolisesta tulee haluttua, uhkaavaa, hyödyllistä tai merkityksetöntä. Ego dominoi, kun tietoisuus supistuu ja pysyy tuolla aidatulla tontilla. Rakkaus kukkii, kun aita ei enää ole. Ja jotta näin kävisi, rakkaus ei tuhoa aitaakaan vaan tekee siitä yksinkertaisesti tarpeettoman.

Kun tietoisuus laajenee aidan ulkopuolelle, se siirtyy ”minästä” ”meihin”. Tässä prosessissa se huomaa, että se suojeli itseään siltä, mitä se etsi. Egon aita on viime kädessä pelon rakentama varustus. Mikä sulattaa aidan sisältäpäin? Lämpö. Rakkaus lämmittää sydäntä, kunnes ego sulaa pois, niin kuin huurre häviää ikkunasta, kun aurinko paistaa.

Ikkuna ja valo

Neljä Heartfulness-harjoitusta auttavat meitä kasvattamaan vastaanottavuutta.

Meditaatio avaa ikkunan Valolle.

Meditaatioissa käännämme huomiomme lempeästi jumalallisen valon läsnäoloon sydämessä. Emme pakota kokemusta tai luo siitä mielessämme kuvaa. Meistä tulee sisäisesti avoimia.

Puhdistumisen harjoitus poistaa lian ikkunaruidusta.

Ajan myötä vaikutelmat, taipumukset, emotionaaliset taakat ja monimutkaisuus sumentaa havaintomme. Puhdistuminen poistaa ne, jolloin Valo voi kulkea läpi vapaammin.

Rukousmeditaatio avaa ikkunan kokonaan, nöyryydellä, Armolle

Rukous tunnustaa, että Valo ei ole meidän. Se pehmentää illuusiota omavaraisuudesta ja asettaa meidät valon Lähteen eteen nöyryydellä, avoimuudella ja halulla tulla ohjatuksi viisaudella, joka on suurempaa kuin omamme.

Jatkuva muistaminen (Constant Remembrance) pitää ikkunan käännettynä kohti Valon Lähdetä koko päivän ajan.

Vaikka työskentelemme, puhumme, palvelemme, luomme uutta tai hoidamme muita, sydän pysyy suuntautuneena sisäänpäin. Muistaminen pitää yllä shraddhan aikaansaaman orientaation.

Meditaatio kutsuu puoleensa Valon.

Puhdistuminen poistaa esteet.

Rukous avaa meidät nöyrästi sen Lähteelle.

Jatkuva Muistaminen pitää sydämen kääntyneenä kohti Lähdetä.

Meditaatio ja puhdistuminen vaikuttavat sydämen tilaan. Rukous synnyttää suhteen Alkulähteeseen. Jatkuva muistaminen pitää sydämen suunnassa. Ja Armo tarjoaa sen, mitä mikään näistä harjoituksista ei voi tuottaa.

Armo ei ole ponnistelun tuote

Emme luo Armoa, aivan kuten maanviljelijä ei luo sadetta. Me valmistamme itsemme vastaanottamaan sen, niin kuin maanviljelijä valmistaa maaperän. Hän poistaa kivet, kuokkii maan, istuttaa siemenet ja odottaa valppaasti. Kun alkaa sataa, pelto on valmis. Henkinen harjoitus on valmistautumisemme.

Eron tekeminen tässä suojaa meitä kahdelta virheeltä. Ensinnäkin ylpeydeltä, uskolta siihen, että henkinen tilamme on henkilökohtainen saavutuksemme. Toiseksi passiivisuudelta, uskolta siihen, että koska Armo annetaan, mitään valmistautumista ei tarvita. Molemmat luulot ovat puutteellisia. Valmistaudumme vilpittömyydellä ja Armo viimeistelee sen, mitä vaivannäkö yksin ei voi koskaan saavuttaa.

Pranahuti ja ylitsevuotava kuppi

Vettä ei voi kaataa tyhjästä kupista. Samoin ihmissuhteissa emme voi antaa sitä, mitä meillä ei ole. Silti suuri osa elämästä vietetään



Meditaatio ja puhdistuminen vaikuttavat sydämen tilaan. Rukous synnyttää suhteen Alkulähteeseen. Jatkuva muistaminen pitää sydämen suunnassa. Ja Armo tarjoaa sen, mitä mikään näistä harjoituksista ei voi tuottaa.

ammentaen rakkautta tyhjästä yrittäessämme antaa sitä, mitä itse epätoivoisesti etsimme. Tämän vuoksi inhimillinen rakkaus muuttuu usein uuvuttavaksi. Antaminen on ponnistus, koska jossain antamisen alla säilyy toivo saamisesta. Rakastajista tulee kerjäläisiä, jotka etsivät rakkauden almuja toisiltaan!

Henkinen rakkaus alkaa vastaanottamisesta. Heartfulness-perinteessä meditoimme ja tulemme vastaanottaviksi Pranahutille, joogiselle Transmissiolle. Meditaatio meditaatiolta jokin muuttuu lähes huomaamattomasti. Kuppi täyttyy. Kun se täyttyy, rakkaus alkaa tulvia yli luonnollisesti ja vaivattomasti. Täyteys ilmaisee itseään. Tämä on rakkauden transformoiva voima. Se kaunistaa kaiken ja tuo elämää kuivimpaankin sydämeen. Sen värähtelyvoima ei ole jotain mitä itse luomme – sen sijaan meistä tulee kanava vastaanottamallemme rakkaudelle.

Tarkastellaan etenemistä uudelleen.

Kaipausta herättää etsinnän.
Shraddha antaa etsinnälle suunnan.
Shraddha syvenee vastaanottavuudeksi.
Vastaanottavuus toivottaa Armon tervetulleeksi.
Armo täyttää sydämen.
Täyttynyt sydän tulvii rakkautta.
Rakkaus tunnistaa Alkulähteensä ja siitä tulee bhakti.

Bhakti, kun rakkaus löytää Alkulähteensä

Kun rakkaus on herännyt, se tulvii ihmissuhteisiimme, työhön, siihen mitä sanomme, miten palvelemme toisia sekä tapaamme

katsoa maailmaa. Se pehmentää arvostelua ja heikentää erillisyyden muureja. Sen jälkeen alkaa vielä syvempi liike. Rakkaus muistaa, mistä se tuli. Se kääntyy kohti Alkulähdettään yhtä luonnollisesti kuin joki kääntyy kohti merta. Tämä kääntyminen on bhakti. Bhakti on rakkaus, joka tunnistaa alkuperänsä ja kääntyy kokonaan sitä kohti.

Shraddha on sydän, joka asettuu Rakastetun suuntaan. Rakkaus on Rakastetulla täyttynyt sydän. Bhakti on sydän, joka toivoo olevansa olemassa vain Rakastetussa.

Kaipausta, shraddhaa, vastaanottavuutta, Armoa, rakkaus ja bhakti eivät ole erillisiä. Ne ovat elämän avautumisen jatkumo, aivan kuten kasvi avautuu siemenen, juuren, varren, kukan, tuoksun ja Alkulähteeseensä palaavan tuoksun kautta.

Takaisin antamisen laki

Luonto opettaa meille toisenlaisen rakkauden laadun. Mangopuu vaatii maaperän, auringonvaloa, vettä ja hiukan lehmänlantaa. Näistä tavallisista antimista se antaa takaisin mehukasta makeutta, tuoksua, ravintoa, varjoisuutta ja lukemattomia mahdollisuuksia uudelle elämälle. Kookospalmu saa itselleen maaperästä, sateesta, auringonvalosta ja ilmasta. Sitten se muuntaa ne joksikin paljon



Shraddha on sydän, joka asettuu Rakastetun suuntaan. Rakkaus on Rakastetulla täyttynyt sydän. Bhakti on sydän, joka toivoo olevansa olemassa vain Rakastetussa.

rikkaammaksi kuin mitä on saanut. Lehmä tarvitsee ruohoa, rehua, vettä, auringonvaloa, huolenpitoa ja kiintymystä. Vastineeksi se antaa ravitsevaa maitoa.

Luonto vastaanottaa jotain yksinkertaista ja antaa vastineeksi jotain ylevää.

Entä me? Me vastaanotamme mitä hienoimpia asioita: auringonvaloa, ilmaa, vettä, ihmeellisen kehon, muiden kiintymyksen, meitä ennen tulleiden viisauden, vanhempien ja opettajien uhraukset, maan runsauden ja ennen kaikkea Armon mahdollisuuden.

Mitä voimme antaa vastineeksi? Emme voi palauttaa auringonvaloa auringolle tai vettä pilville. Meidän ei tarvitse maksaa Armoa takaisin sen Lähteeseen. Korkeimmalta ei puutu mitään, mitä meidän pitäisi täydentää. On olemassa vain yksi huomiomme arvoinen lahja: *muuntaa toisenlaiseksi se, mitä olemme saaneet.*

Jos mangopuu muuntaa lannan makeudeksi, kookospalmu muuntaa veden ravitsevaksi kookosvedeksi ja lehmä muuntaa ruohon maidoksi, on meilläkin oltava tämä pyhä kyky transformaatioon.

Kun saamme osaksemme loukkausta, voimmeko antaa anteeksiantoa?

Kun saamme osaksemme vihaa, voimmeko antaa ymmärrystä?

Kun saamme osaksemme vihamielisyyttä, voimmeko antaa myötätuntoa?

Kun saamme osaksemme tietoa, voimmeko antaa viisautta?

Kun saamme osaksemme yltäkylläisyyttä, voimmeko antaa

anteliaisuutta?

Kun saamme osaksemme Armoa, *voimmeko antaa rakkautta?*

Tässä on ihmisenä olemisen arvokkuus. Suuruutemme on siinä, *mitä elämästä tulee sen kulkiessa kauttamme*. Puu säteilee sisäisen työnsä laatua hedelmiensä kautta. Niin teemme mekin. Jumalallinen odottaa, mitä annamme Hänen tehdä meistä.

Kun rakkaudesta tulee luontomme, ei ole huolta siitä, kuka sen tunnistaa, kuka vastaa siihen ja kuka sitä arvostaa. Todellinen rakkaus ei tarvitse todistajia. Sen tuoksu on sen todistus.

Sydämellisesti teidän,

Kamlesh



*Pujya Daajin 71. syntymäpäivän kunniaksi
28.9 2026, Kanha Shanti Vanam*



There's **More** Waiting For You to go a little deeper

HEARTFULNESS APP

A Quiet Place to Start

Carry your practice with you — download the free app and connect with a personal trainer anytime.

Free Download. Daily practice. Trainer always Available.



[Heartfulnessapp.org](https://heartfulnessapp.org)

MASTERCLASSES

Go Deeper at Home

Learn with Daaji relaxation, meditation, cleaning, and prayer through three freely offered video sessions.

Free Videos. Learn from Daaji. 3 classes.



[Heartfulness.org/global/masterclass](https://heartfulness.org/global/masterclass)

RETREAT

Time for Just You

Step away from the noise and into a peaceful weekend that quietly deepens everything.

Peaceful Setting. Deepen Practice. Weekend Stays.



[Heartfulness.org/global/retreat](https://heartfulness.org/global/retreat)

HEARTSPOTS

Find a Centre Near You

Your nearest meditation centre is closer than you think at no cost.

6000+ Centres. Heartful Community. Free to Visit.



[Heartspots.heartfulness.org](https://heartspots.heartfulness.org)

Scan to download the free app, always there when you need it.
Start with a guided session, and let the practice find its own rhythm in you.
The journey inward begins with a single, still moment.



heartfulness
purity | weaves destiny