



Der Duft spiritueller Liebe

Wenn das Herz erfährt, warum es existiert

Aus Anlass des 71. Geburtstages von

PUJYA DAAJI

28. September 2026, Kanha Shanti Vanam



Der Duft spiritueller Liebe

Wenn das Herz erfährt, warum es existiert

Liebe Freunde,

jede spirituelle Tradition sagt uns, dass Liebe im Zentrum der Reise steht. Wir nicken und gehen davon aus, dass wir verstanden haben, aber haben wir es wirklich? In dieser Botschaft betrachten wir, wie Liebe erblüht und ihren Duft verströmt. Aber zunächst, was ist die Natur eines Duftes? Entscheidet sich eine Blume dafür zu duften? Nein, der Duft verströmt ganz natürlich, wenn die Blume zu dem wird, was sie sein soll. Duft ist das, was von ihr ausströmt. Liebe, im spirituellen Sinne, strömt ebenso aus.

Die vergangenen neun Botschaften begannen wir mit „Das geteilte Herz“, beschrieben anschließend die Hindernisse, die der Vollkommenheit und dem Aufblühen im Wege stehen, und wie wir sie überwinden können. Diese Hürden waren Trägheit, die den Lebenssinn verschleiert, Zweifel, der das Fundament schwächt, Stolz, der ein Dach errichtet, Eifersucht, die unseren Blick ablenkt, Vorurteile, die unsere Wahrnehmung einfärben, und Angst, die die

Tür von innen verschließt. Als die Tür sich in „Der Fluss erkennt seine wahre Natur“ öffnete, verwandelte sich Angst in Vertrauen.

In „Der Boden vor der Saat“ bereitete Vertrauen den inneren Boden vor. Diese zehnte Botschaft ist nun der nächste, natürliche Schritt. Hier ergründen wir, wie ein Herz der Gnade erlaubt einzutreten, wenn es durch Vertrauen empfänglich wurde. Was auch immer von Gnade erfüllt ist, wird zu Liebe. Und Liebe, die ihre Quelle erkennt, wird zu *Bhakti*, zu Hingabe.

„Liebe“ gehört zu den am häufigsten verwendeten und am meisten missverstandenen Worten. Es beschreibt das Gefühl einer Mutter, wenn sie ihr Neugeborenes hochhebt, das Gefühl eines jungen Menschen in der Aufregung einer ersten Verliebtheit, das Gefühl eines Patrioten für sein Land, das Gefühl eines Gläubigen für das Göttliche und sogar unsere Freude über eine Tasse guten Kaffees. Wir haben die Bedeutung dieses Wortes so weit gedehnt, dass es beinahe alles einschließt.

Was also bedeutet Liebe im spirituellen Bereich? Ein einfacher Test spiritueller Liebe besteht darin, wie wir jene betrachten, die nicht unseren Glauben, nicht unseren Weg und nicht einmal unsere Idee von Gott teilen. Wenn wir sie ausschließen, weil sie Gott auf andere Weise verehren, ist Liebe in uns noch nicht erblüht. Wenn wir Gott wirklich lieben, können wir keines von Gottes Geschöpfen ausschließen. Andere zu tolerieren, ist ein Anfang. Sie zu akzeptieren geht tiefer. Dieselbe heilige Essenz in jedem zu erkennen, ist der Ausdruck von Liebe.

Spirituelle Liebe entfaltet sich, wenn das Herz sich tiefgreifend verwandelt. Diese Wandlung vollzieht sich in dem wundervollen Verlauf von

*Sehnsucht, über Shraddha, Empfänglichkeit, Gnade und Liebe
bis hin zu Bhakti.*

Jeder Schritt bereitet den nächsten vor. Jeder ist im vorhergehenden verborgen, ganz so, wie die Blume im Samen verborgen ist und der Duft in der Blüte.

Sehnsucht – der erste Schritt

Bevor wir meditieren und die bewusste Suche nach Gott beginnen, hat sich oft ein Gefühl von Unbehagen entwickelt. Etwas wird vermisst. Wir mögen ein komfortables Leben führen, erfolgreich sein, eine Familie, Anerkennung, Wissen und alles haben, was uns zufrieden sein lässt. Dennoch bleibt ein Schmerz in uns unbeantwortet

Manche von uns versuchen, diese Leere zu füllen, indem sie sich noch mehr Arbeit aufhalsen, mehr anschaffen, mehr reisen und



Spirituelle Liebe entfaltet sich, wenn das Herz sich tiefgreifend verwandelt. Diese Wandlung vollzieht sich in dem wundervollen Verlauf von Sehnsucht, über Shraddha, Empfänglichkeit, Gnade und Liebe bis hin zu Bhakti.

noch mehr Unterhaltung suchen. Wir suchen nach Beziehungen, Erfolgen und Erlebnissen, die spirituelle Erfahrungen einschließen. Dennoch kehrt der Schmerz zurück. Was, wenn der Schmerz kein Problem ist? Was, wenn er eine Einladung ist?

Ein in den Boden gesäter Samen, reagiert auf eine Sonne, die er nie gesehen hat. Eine unsichtbare Intelligenz weiß sich aufwärts zu bewegen, und zieht sich so selbst in Richtung Wachstum und Vollendung. Sehnsucht ist genau jener innere Antrieb. Wir kennen das Ziel nicht, aber etwas zieht uns. Wir nehmen wahr, dass das Leben eine Tiefe bereithält, die wir noch nicht berührt haben. Dort liegt eine Wahrheit, die wir noch nicht verinnerlicht haben, ein Zuhause, das wir noch nicht erreicht haben. Unsere spirituelle Reise beginnt mit dieser Sehnsucht. Und wenn die Sehnsucht eine Richtung erkennt, wird sie zu Shraddha.

Shraddha – dort, wo das Herz sich niederlässt

Wir sprachen über Shraddha in „Der Boden vor der Saat“. Es wird gewöhnlich mit „Glauben“ übersetzt, obwohl der Begriff „Glauben“ seinen Reichtum kaum vermittelt. Shraddha bedeutet mehr, als an das Unmögliche zu glauben. Es ist auch mehr, als passives Akzeptieren, blinder Gehorsam oder Ausblendung von Intelligenz. Es ist ein Ausdruck des ganzen Wesens. Es beinhaltet die Vorstellung davon, dass das *Herz sich niederlässt oder verankert*.

„Wo soll sich mein Herz niederlassen?“ ist bedeutungsvoller als „Was soll ich glauben?“. Wir können an Gott glauben und gleichzeitig mit dem Herzen am Status quo festhalten. Wir mögen viel über Spiritualität sprechen, während unser Herz nach Anerkennung

strebt. Wir mögen die Einfachheit preisen, während wir unser Herz an Besitztümer hängen. Wir sprechen vielleicht von Liebe, während wir unsere Aufmerksamkeit auf Missgunst ausrichten.

Die Bhagavad Gita drückt es so aus¹:

*śraddhā-mayo 'yaṁ puruṣo
yo yac-chraddhaḥ sa eva saḥ*

Ein Mensch wird geprägt durch Shraddha, seinen Glauben;
wie die Qualität seines Shraddha, so wird er auch.

Mit anderen Worten, Shraddha prägt uns. Was auch immer unser Herz wiederholt erreicht, formt uns allmählich. Wir werden zu dem, dem wir unsere Aufmerksamkeit, unser Vertrauen, unser Bestreben und unsere Liebe schenken.

Shraddha mag sich zunächst als Interesse, als Ehrfurcht, Bestreben oder einfach als Bereitschaft zeigen, jeden Morgen still zu sitzen und sich nach innen zu kehren. Was wiederholt wird, vertieft sich. Was als Ausrichtung beginnt, entwickelt sich zu Anziehung. Anziehung führt zu Vertrautheit. Vertrautheit bereitet den Weg für Liebe vor.

Shraddha ist der Ort, an dem das Herz lernt, Frieden zu finden. Liebe ist das, was fließt, wenn es sein Zuhause findet. Wir können sogar sagen, dass Shraddha Liebe ist, bevor es sich selbst als Liebe erkennt. Die Sehnsucht fragt: „Wo ist Das, wonach ich suche?“ Shraddha antwortet, indem es das Herz darauf ausrichtet. Und

¹ Bhagavad Gita, Kapitel 17, Vers 3



Shraddha mag sich zunächst als Interesse, als Ehrfurcht, Bestreben oder einfach als Bereitschaft zeigen, jeden Morgen still zu sitzen und sich nach innen zu kehren. Was wiederholt wird, vertieft sich. Was als Ausrichtung beginnt, entwickelt sich zu Anziehung. Anziehung führt zu Vertrautheit. Vertrautheit bereitet den Weg für Liebe vor.

wenn das Herz immer und immer wieder darauf ausgerichtet wird, öffnet es sich. Shraddha wird zu Empfänglichkeit.

Empfänglichkeit – der Mut, sich zu öffnen

Ein verschlossenes Herz kann, wie eine geschlossene Faust, nichts empfangen. Wir mögen um Gnade bitten, für Transformation beten, das Höchste suchen und jeden Morgen meditieren, und bleiben dennoch innerlich unseren Vorlieben treu. Fragt euch einmal zur Übung selbst: „Will ich Transformation ohne Störung, Hingabe ohne die Kontrolle aufzugeben, das Unendliche ohne die Möbel umzustellen? Mit anderen Worten, will ich das Göttliche zu meinen eigenen Bedingungen?“

Shraddha verwandelt all dies langsam. Das Vertrauen vertieft sich, sodass das Bedürfnis nach Verteidigung nachlässt. Wir kontrollieren weniger, was als Nächstes passiert. Das ist Empfänglichkeit, *innere Offenheit*, eine Bereitschaft, das anzunehmen, was das Herz nicht aus eigener Kraft hervorbringen kann. Wir öffnen uns für den göttlichen Strom. So bereiten wir das innere Feld vor, damit das Geschenk der Gnade empfangen werden kann. Das ist der Sinn spiritueller Praxis.

Vorbereitungen für den Eindringling

Babuji verwendete ein eindrückliches Bild für das, was uns gegeben wird. Er sprach davon, den Boden für den ‚Eindringling‘ vorzubereiten. Gewöhnlich ist ein Eindringling nicht willkommen, aber hier ist die Bedeutung vollkommen anders. Liebe dringt ein und ergreift Besitz, wenn die Umstände günstig geworden sind. Wenn einmal der Boden empfänglich geworden ist, treibt Gnade das Eindringen voran. Um die Empfänglichkeit vorzubereiten, werden tiefsitzende Wurzeln herausgerissen, damit sich neues Leben selbst etablieren kann. Diese Wurzeln bestehen aus unseren Erwartungen, Vorurteilen, Ängsten, Vorlieben und Abneigungen, angesammelten Eindrücken, dem Festhalten an uns selbst und unserer Forderung, dass sich das spirituelle Leben nach unseren Wünschen entfaltet.

Gnade ist immer da und in Warteposition. Wir müssen uns selbst nur zur Verfügung stellen. Shraddha bereitet den Raum in uns vor, in dem Gnade nicht länger auf Widerstand stößt. Dann vertrauen wir uns der Liebe an. Zunächst sagen wir: „Ich glaube“. Später wird dies zu: „Ich vertraue“. Im weiteren Verlauf wird Vertrauen nicht mehr benötigt, denn der Abstand zwischen dem, der vertraut und Dem, dem wir vertrauen, verschwindet. Liebe dringt ein, um sich als die rechtmäßige Bewohnerin des Herzens zu offenbaren.



Gnade ist immer da und in Warteposition. Wir müssen uns selbst nur zur Verfügung stellen. Shraddha bereitet den Raum in uns vor, in dem Gnade nicht länger auf Widerstand stößt. Dann vertrauen wir uns der Liebe an.

Liebe und Handel

Doch die gewöhnliche Form von Liebe beinhaltet oft den Aspekt eines Handels. Wir geben, während wir etwas als Gegenleistung erwarten, auch wenn dabei die Erwartung selbst unbewusst ist. Zuneigung sucht Zuneigung. Aufmerksamkeit sucht Aufmerksamkeit. Opfer sucht Anerkennung. Fürsorge sucht Dankbarkeit.

Wenn der Austausch wie erwartet abläuft, fühlen wir uns geliebt. Wenn nicht, sind wir enttäuscht. Hier wird Liebe mit Bedürfnis vermischt. Wo immer ein Bedürfnis existiert, ist Angst nicht weit. Es kann die Angst sein, das zu verlieren, was wir besitzen, die Angst, nicht das zu erhalten, was wir uns wünschen oder die Angst, vergessen zu werden, ersetzt zu werden, abgewiesen oder allein gelassen zu werden.

Angst engt ein, während Liebe weitet. Angst fragt: „Was geschieht mit mir?“, während Liebe es nicht nötig hat, überhaupt zu fragen. Angst errichtet Grenzen, Liebe löst Grenzen auf. Und Shraddha ist die Brücke zwischen beiden. Angst sagt: „Beschütze dich selbst“,



Angst errichtet Grenzen, Liebe löst Grenzen auf. Und Shraddha ist die Brücke zwischen beiden. Angst sagt: „Beschütze dich selbst“, während Shraddha flüstert: „Vertrau dir selbst“. Die Entwicklung von Selbst-Schutz zu Selbst-Vertrauen ist eine der größten Verwandlungen im spirituellen Leben. Sie ebnet den Weg für das Herz, damit es für Gnade empfänglich wird.

während Shraddha flüstert: „Vertrau dir selbst“. Die Entwicklung von Selbst-Schutz zu Selbst-Vertrauen ist eine der größten Verwandlungen im spirituellen Leben. Sie ebnet den Weg für das Herz, damit es für Gnade empfänglich wird.

Wahre Liebe ist ein subtiler Zustand, das Ergebnis intensiver innerer Arbeit, die langsam erfolgt, in Stille und Anonymität. Im Gegensatz dazu ist zur Schau gestellte Liebe häufig nur halbe Liebe. Sobald sie eine Reaktion erwartet, trägt sie den Duft von Ego. Eine Rose wendet sich nicht einem Passanten zu und fragt: „Hast du meinen Duft bemerkt?“ Sie gibt, weil Geben ihr Wesen ist.

Die Einzäunung, die sich auflöst

Die tiefsten Wurzeln im Boden sind die des Egos, des getrennten „Ich“, das sich das weite, grenzenlose Feld der Existenz aneignet, ein Stück davon einzäunt und dann das ganze Leben damit verbringt, sein Revier zu verteidigen. Alles innerhalb des Zaunes ist „Meins“ und alles außerhalb wird begehrenswert, bedrohlich, nützlich oder irrelevant. Das Ego dominiert, wenn Bewusstsein sich darauf beschränkt, innerhalb des eingezäunten Grundstücks zu bleiben. Liebe erblüht, wenn der Zaun nicht länger existiert. Und damit dies geschehen kann, zerstört Liebe den Zaun nicht, sondern macht ihn nutzlos.

Wenn sich Bewusstsein über den Zaun hinaus ausdehnt, verwandelt es sich vom „Ich“ zum „Wir“. Dabei entdeckt es, dass es sich vor dem geschützt hat, was es eigentlich gesucht hat. Der Zaun des Egos ist letztlich ein Zaun, der aus Angst errichtet wurde. Und was wird den Zaun von innen heraus auflösen? Wärme. Liebe erwärmt das

Herz, bis das Ego dahinschmilzt, so wie Frost von einem Fenster verschwindet, wenn die Sonne scheint.

Das Fenster und das Licht

Vier Heartfulness Übungen helfen uns, Empfänglichkeit zu entwickeln.

Meditation öffnet das Fenster zum Licht.

In der Meditation wenden wir unsere Aufmerksamkeit sanft der Gegenwart göttlichen Lichts im Herzen zu. Wir erzwingen keine Erfahrung oder stellen ein Bild her. Wir werden innerlich verfügbar.

Cleaning entfernt den Schmutz von der Scheibe.

Mit der Zeit verdecken Eindrücke, Tendenzen, emotionale Lasten und Komplexitäten die Wahrnehmung. Die Reinigung entfernt sie, sodass das Licht ungestörter eintreten kann.

Das Gebet öffnet in Demut das Fenster ganz weit für die Gnade.

Das Gebet erkennt an, dass das Licht nicht das unsere ist. Es weicht die Illusion der Selbst-Genügsamkeit auf und stellt uns in Demut und Offenheit vor die Quelle – mit einer Bereitschaft, von einer Weisheit geleitet zu werden, die größer ist als unsere eigene.

Constant Remembrance, Ständige Vergegenwärtigung, sorgt dafür, dass das Fenster den ganzen Tag über der Quelle des Lichts zugewandt bleibt.

Selbst während wir arbeiten, sprechen, Dienste leisten, gestalten und uns um andere kümmern, bleibt das Herz nach innen gerichtet. Das Vergegenwärtigen bewahrt die durch Shraddha geschaffene Ausrichtung.

Meditation lädt das Licht ein.

Cleaning beseitigt die Hindernisse.

Das Gebet öffnet uns demütig für seine Quelle.

Constant Remembrance hält das Herz der Quelle zugewandt.

Meditation und Cleaning wirken auf den Zustand des Herzens ein. Das Gebet festigt unsere Beziehung zur Quelle. Constant Remembrance bewahrt die Ausrichtung des Herzens. Und die Gnade schenkt das, was keine dieser Praktiken leisten kann.

Gnade lässt sich nicht durch Bemühen erlangen

Wir können keine Gnade erzeugen, so wie ein Bauer keinen Regen erzeugen kann. Wir bereiten uns vor, sie zu empfangen, so wie der Bauer den Boden vorbereitet. Er entfernt Steine, lockert die Erde auf, sät die Samen und wartet aufmerksam. Wenn der Regen kommt, ist das Feld bereit. Spirituelle Praxis ist unsere Vorbereitung.



Meditation und Cleaning wirken auf den Zustand des Herzens ein. Das Gebet festigt unsere Beziehung zur Quelle. Constant Remembrance bewahrt die Ausrichtung des Herzens. Und die Gnade schenkt das, was keine dieser Praktiken leisten kann.

Diese Differenzierung bewahrt uns vor zwei Fehlern. Der erste ist der Stolz zu glauben, dass unser spiritueller Zustand unser Verdienst ist. Der zweite ist die Passivität, wenn wir glauben, dass keine Vorbereitung erforderlich ist, weil Gnade geschenkt wird. Beide sind unvollständig. Wir bereiten uns ernsthaft vor und Gnade vervollständigt das, was Bemühung niemals erreichen kann.

Pranahuti und der überlaufende Becher

Aus einem leeren Becher kann kein Wasser gegossen werden. Ebenso können wir in zwischenmenschlichen Beziehungen nicht geben, was wir nicht haben. Dennoch verbringen wir einen Großteil unseres Lebens damit, aus einer Leere heraus zu lieben und versuchen, das zu geben, was wir selbst verzweifelt suchen. Deswegen wird die menschliche Liebe häufig erschöpfend. Geben wird zur Anstrengung, denn unterschwellig bleibt die Hoffnung, etwas dadurch zu erhalten. Liebende werden zu Bettlern, die voneinander Almosen der Liebe erbitten!

Spirituelle Liebe beginnt mit dem Empfangen. In der Heartfulness Tradition sitzen wir in Meditation und öffnen uns für *Pranahuti*, der yogischen Übertragung. Meditation für Meditation verändert sich etwas fast unmerklich. Der Becher füllt sich. So, wie der Becher sich füllt, beginnt auch Liebe überzufließen, ganz natürlich und anstrengungslos. *Fülle drückt sich von selbst aus*. Dies ist die verwandelnde Kraft von Liebe. Sie verleiht allem Glanz und haucht selbst dem ausgedörrtesten Herzen Leben ein. Seine vibrierende Kraft ist nichts, was wir selbst erzeugen, vielmehr werden wir zu einem Kanal für die Liebe, die wir empfangen.

Schauen wir uns den Verlauf noch einmal an.

Sehnsucht erweckt die Suche.
Shraddha gibt der Suche eine Richtung.
Shraddha vertieft sich zu Empfänglichkeit.
Empfänglichkeit heißt die Gnade willkommen.
Gnade erfüllt das Herz.
Das erfüllte Herz fließt aus Liebe über.
Liebe erkennt ihre Quelle und wird zu Bhakti.

Bhakti – wenn Liebe ihre Quelle findet

Ist Liebe einmal erwacht, fließt sie in unsere Beziehungen ein, in unsere Arbeit, in unsere Sprache, in unseren Service und in unsere Sichtweise auf die Welt. Sie mildert Urteile und schwächt die Mauern der Trennung. Dann beginnt eine noch tiefere Verwandlung. Liebe erinnert sich daran, woher sie kommt. Sie wendet sich ihrer Quelle so natürlich zu, wie ein Fluss dem Meer. Dieses sich Zuwenden ist Bhakti. Bhakti ist Liebe, die ihren Ursprung erkennt und sich ihm vollständig zuwendet.

Shraddha ist das Herz, das sich auf den Geliebten ausrichtet. Liebe ist, wenn sich das Herz mit dem Geliebten füllt. Bhakti ist, wenn das Herz sich wünscht, einzig im Geliebten zu existieren.



Shraddha ist das Herz, das sich auf den Geliebten ausrichtet. Liebe ist, wenn sich das Herz mit dem Geliebten füllt. Bhakti ist, wenn das Herz sich wünscht, einzig im Geliebten zu existieren.

Sehnsucht, Shraddha, Empfänglichkeit, Gnade, Liebe und Bhakti sind nicht getrennt voneinander. Sie sind die Abfolge des sich entfaltenden Lebens, so wie eine Pflanze sich vom Samen, über Wurzel, Stiel, Blüte und Duft entfaltet und der Duft zu seiner Quelle zurückkehrt.

Das Gesetz des Zurückgebens

Die Natur lehrt uns eine andere Qualität von Liebe. Ein Mangobaum benötigt Erde, Sonnenlicht, Wasser und ein wenig Kuhdung. Aus diesen einfachen Zutaten liefert er saftige Süße, Duft, Nahrung, Schatten und unzählige Möglichkeiten neuen Lebens. Eine Kokospalme bezieht alles aus Erde, Regen, Sonnenlicht und Luft und verwandelt es in etwas weitaus reichhaltigeres, als sie erhalten hat. Eine Kuh braucht Gras, Futter, Wasser, Sonnenlicht, Fürsorge und Zuneigung. Im Gegenzug schenkt sie uns nahrhafte Milch.

Die Natur nimmt das Einfache auf und gibt das Erhabene zurück.

Wie steht es mit uns? Wir erhalten das Beste. Wir erhalten Sonnenlicht, Luft, Wasser, einen außergewöhnlichen Körper, die Zuneigung anderer, die Weisheit derjenigen, die vor uns da waren, die Opfer von Eltern und Lehrern, die Gaben der Erde und, vor allem, die Möglichkeit der Gnade.

Was können wir zurückgeben? Wir können der Sonne kein Sonnenlicht oder den Wolken kein Wasser zurückgeben. Wir müssen Gnade nicht an ihre Quelle zurückzahlen. Dem Göttlichen

fehlt nichts, was wir wieder auffüllen müssten. Es gibt nur ein Geschenk, das unserer Aufmerksamkeit wert ist, und das ist *die Verwandlung dessen, was wir erhalten haben*.

Wenn der Mangobaum Dung in Süße verwandelt, wenn die Kokospalme einfaches Wasser in nahrhaftes Kokoswasser und die Kuh Gras in Milch verwandelt, müssen auch wir diese heilige Fähigkeit zur Verwandlung besitzen.

Wenn uns Unrecht getan wird, können wir dann Vergebung schenken?

Wenn uns Zorn entgegengebracht wird, können wir dann Verständnis schenken?

Wenn uns Hass entgegenschlägt, können wir dann Mitgefühl schenken?

Wenn uns Wissen zuteilwird, können wir dann Weisheit schenken?

Wenn wir im Überfluss leben, können wir dann Großzügigkeit schenken?

Wenn wir Gnade erfahren, *können wir dann Liebe schenken?*

Das ist die Würde des Menschseins. Unsere Größe besteht darin, *was aus dem Leben wird, wenn es durch uns fließt*. Ein Baum strahlt die Qualität der inneren Arbeit durch seine Früchte aus. So ist es auch bei uns. Das Göttliche wartet darauf, was wir Ihm erlauben, aus uns zu machen.

Wenn Liebe zu unserem Wesen wird, machen wir uns keine Sorgen mehr darüber, wer sie erkennt, wer sie erwidert und wer sie zu

schätzen weiß. Wahre Liebe benötigt keine Zeugen. Ihr Duft ist
ihr Zeugnis.

Herzlichst,
Kamlesh



*Aus Anlass des 71. Geburtstages von Pujya Daaji
28. September 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