ஒரு குழந்தையின் இதயத்தை கொண்டிருங்கள்

2026 புத்தாண்டு அருட்செய்தி

பூஜ்ய பாபூஜி மகராஜ் அவர்களின்

ஒளி உலகிலிருந்து மென்குரல்கள்

அளித்த அகத்தூண்டுதல்

தாஜி

ஒரு குழந்தையின் இதயத்தை தக்கவைத்துக் கொள்ளுங்கள்

2026 புத்தாண்டு அருட்செய்தி
பூஜ்ய பாபூஜி மகராஜ் அவர்களின்
ஒளி உலகிலிருந்து மென்குரல்கள்
அளித்த அகத்தூண்டுதல்

यही दिल है जानम, मासूमियत में खो जा तू

நீங்கள் குழப்பத்தில் ஆழ்ந்திருக்கும்போது, கள்ளங்கபடமற்ற மனநிலைக்குத் திரும்புங்கள். இந்த இதயம்தான், ஆன்மா உறைகின்ற இடமாகும். அன்பானவரே, எளிமையுடன் இருப்பதற்கு உங்களை அனுமதியுங்கள்.

அன்பார்ந்த சகோதர சகோதரிகளே,

நாம் 2026-ஐ நெருங்கும் வேளையில், நீங்கள் சற்றே இடைநிறுத்தம் செய்து, 'ஒரு குழந்தையின் இதயத்தைக் கொண்டிருங்கள்' என்று நமது மாஸ்டர்கள் எப்போதும் கூறுவதைப் பற்றி ஆழ்ந்து சிந்திக்க வேண்டுமென கேட்டுக்கொள்கிறேன். இந்த ஒரு எளிய வழிகாட்டுதல், ஆன்மீக வாழ்க்கை முழுவதற்குமான திறவுகோலைக் கொண்டுள்ளது. ஆனால், இந்தப் படிப்பினை ஏன் எப்போதும் இல்லாத அளவிற்கு மிகவும் முக்கியமானது என்பதையும், நமது தேசத்தின் உயர்ந்த இலட்சியத்திற்கு எவ்வாறு அவசியமானது என்பதையும் உங்களிடம் பகிர்ந்துகொள்ள விரும்புகிறேன்.

இது அன்னை இந்தியாவின், நமது பாரதத்தின் பழம்பெரும் அருட்செய்தி ஆகும். இந்த வார்த்தைகளை உச்சரிப்பதில் நாம்

பெருமை கொள்கிறோம். பல தேசங்கள் ஒன்றுகூடும்போது இதனை முன்மொழிகிறோம். ஆனால் நம்மை இடைநிறுத்தம் செய்ய வைக்கும் கேள்வி ஒன்று உள்ளது: இந்த உயர் நோக்கத்தை, நமது வீட்டில் அடைய முடியவில்லை எனும்போது, இதனை என்றேனும் இந்த உலகில் அடையப் பெறுவது சாத்தியம் தானா?

உங்கள் குடும்பத்தைப் பற்றி எண்ணிப் பாருங்கள். உங்களது குடும்பம், மூன்று, நான்கு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நபர்களைக் கொண்டதாக இருக்கலாம். இந்தச் சிறிய வட்டத்திற்குள், நீங்கள் யாரை அதிகம் நேசிக்கிறீர்கள் என்பதை குறித்து வைத்துக் கொள்வீர்களா? பிறர் எவ்வாறு நடந்துகொண்டனர் அல்லது நடந்துகொள்ளத் தவறினர் என்பனவற்றை உங்கள் இதயத்தில் பதிவேடுகளாகப் பதிவுசெய்வீர்களா? “அவள் 2019ல் என்னிடம் இதைச் சொன்னாள்”, “எனது தியாகங்களை அவன் மதிக்கவில்லை”, “நான் செய்வதை அவர்கள் எப்போதும் பாராட்டுவதே இல்லை” என்று இது போன்ற பதிவேடுகளை, சில நேரங்களில் நம்மை அறியாமலேயே நம் இதயத்தில் நாம் வைத்துக்கொள்கிறோம். இந்தப் பதிவேடுகள் இருக்கும் வரை, *வசுதெய்வ குடும்பகம்* என்பது ஒரு அழகான வாக்கியமாக மட்டுமே இருக்கும்.

ஒரு குழந்தையைப் பாருங்கள். அதன் இதயம் பரிபூரணமானது. அவர்கள் தண்ணீரில் விளையாடும்போது, ஹைட்ரஜன் அல்லது ஆக்ஸிஜனைப் பற்றி அவர்கள் நினைப்பதில்லை; அவர்கள் வெறுமனே குதித்து விளையாடுகிறார்கள். அவர்களது அன்பில், கட்டுப்பாடுகளோ, வரையறைகளோ அல்லது முன்பு மனக்காயம் அடைந்தது குறித்த நினைவுகளோ இருப்பதில்லை. “எனது எதிர்பார்ப்புகளை நிறைவேற்றினால்தான் உன்னை நேசிப்பேன்” என்று எந்த ஒரு குழந்தையும் கூறுவதில்லை. ஒரு குழந்தை நேற்றைய காயங்களை நினைவில் வைத்துக்கொள்வதில்லை. இத்தகைய இதயம்தான், துன்பங்களிலிருந்து பாதுகாக்கப்பட்டு, வாழ்க்கையின் இன்னல்களிலிருந்து விலகி பத்திரமாக இருக்கும். மேலும் இத்தகைய இதயம் மட்டும்தான் ஒரு குடும்பத்தை, அது சிறியதாக இருந்தாலும் அல்லது உலகம் முழுவதையும் உள்ளடக்கியதாக இருந்தாலும், அதை உண்மையானதாக இருக்கச் செய்யும்.

ஆன்மாவின் அரியணை

நமது மாஸ்டர்கள், இதயமே ஆன்மாவின் உறைவிடம் என்பதையும், அனைத்திற்கும் அப்பாற்பட்ட நிலையை தேடிச் செல்லும் உயர் ஜீவிதத்தின் சாராம்சமும் அதுவே என்பதையும்

> *நமது மாஸ்டர்கள், இதயமே ஆன்மாவின் உறைவிடம் என்பதையும், அனைத்திற்கும் அப்பாற்பட்ட நிலையை தேடிச் செல்லும் உயர் ஜீவிதத்தின் சாராம்சமும் அதுவே என்பதையும் நமக்கு நினைவூட்டுகின்றனர். இந்த நிலை தான் முக்கியமானது. நாம் என்ன சாதிக்கின்றோம், எந்த அளவிற்கு ஆன்மீகவாதியாக தோற்றம் அளிக்கின்றோம், எத்தனை ஆண்டுகள் இந்தப் பாதையில் பயணித்து வருகின்றோம் என்பவை முக்கியமல்ல. நமது இதயம் தூய்மையானதாக, எளிமையானதாக, ஒரு குழந்தையின் இதயத்தை போன்று உள்ளதா என்பதுதான் முக்கியம்..*

நமக்கு நினைவூட்டுகின்றனர். இந்த நிலைதான் முக்கியமானது. நாம் என்ன சாதிக்கின்றோம், எந்த அளவிற்கு ஆன்மீகவாதியாக தோற்றம் அளிக்கின்றோம், எத்தனை ஆண்டுகள் இந்தப் பாதையில் பயணித்து வருகின்றோம் என்பவை முக்கியமல்ல. நமது இதயம் தூய்மையானதாக, எளிமையானதாக, ஒரு குழந்தையின் இதயத்தை போன்று உள்ளதா என்பதுதான் முக்கியம்.

கற்பிக்கப்படாமல் ஒரு குழந்தைக்கு என்ன தெரியும்?

சாதாரண விஷயங்களைக் கண்டு வியப்படைவது, ஆதாரம் ஏதும் கேளாமல் நம்பிக்கை வைப்பது, கணக்கு வைத்துக்கொள்ளாமல் அன்பு செலுத்துவது, எதைப் பற்றியும் சிந்திக்காமல் நிகழ் தருணத்தில் இருப்பது, எதையும் நினைவில் வைத்துக்கொள்ளாமல் மன்னிப்பது, எதிர்பார்ப்புகள் இல்லாமல் கொடுப்பது.

இந்தப் பட்டியலை கவனமாக பரிசீலனை செய்யவும். *வசுதெய்வ குடும்பகம்* நம்மிடம் எதிர்ப்பார்க்கின்ற பண்புகள் இவைதான் அல்லவா? தத்துவம் மற்றும் ஒழுங்குமுறை மூலமாக, நாம் முயன்று கற்றுக்கொண்டு வாழ முற்படும் வகையில்தான், ஒரு குழந்தை ஏற்கனவே வாழ்கின்றது.

நாம் மீளவேண்டிய கடினத்தன்மை

வாழ்க்கை நம்மை கடுமையானவர்களாக மாற்றுகிறது. ஏமாற்றங்கள் இதயத்தை சுற்றி கடினமான திரைகளை உருவாக்குகின்றன. பெறுப்புகள் கவசத்தை அமைக்க முயல்கின்றன. ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கான முயற்சிகள்கூட, சரணாகதிக்குப் பதிலாக அடைதல் என்பதைப் பற்றியதாக இருக்கும்போது, அதுவும் ஒருவித கடினத்தனமையாக மாறிவிடக்கூடும். பின் மெதுவாக, நம்மை

அறியாமலேயே நாம் பலவற்றை பதிவுசெய்யத் தொடங்குகிறோம். புரிதல் இல்லாத வாழ்க்கைத்துணை. நிராகரித்த குழந்தை. மறுப்பு தெரிவித்த பெற்றோர். உறுதுணையாக இல்லாத உடன்பிறப்பு. நம் உணர்ச்சிபூர்வ பதிவேட்டில் உள்ள ஒவ்வொரு பதிவும், நாம் மிகவும் நேசிப்பவர்களிடமிருந்து நம்மைப் பிரிக்கக்கூடிய சுவரில் செங்கற்களாக ஆகின்றன.

ஒரு குடும்பத்தில், நான்கு நபர்களிடையே உள்ள இந்த சுவர்களை நம்மால் தகர்க்க முடியவில்லை எனில், தேசங்களுக்கிடையே, மதத்தினருக்கிடையே, இனத்தவருக்கிடையே உள்ள சுவர்களை அகற்றுவோம் என்பதில் எப்படி நம்பிக்கை கொள்ள முடியும்?

2026ம் ஆண்டின் ரகசியம்

2026 நமக்கு வழங்கும் ரகசிய செய்தி இதுதான்: கடவுளை அணுகுவதற்கான வழி, ஆன்மீக அனுபவங்களைத் தேடிச் செல்வதிலோ அல்லது ஆன்மீக அறிவை சேகரித்துக்கொள்வதிலோ இல்லை. அது சிறு குழந்தைகளாக மாறுவதில்தான் உள்ளது. ஒரு மலரைக் கண்டு வியந்து தலை வணங்கக் கூடியவர்களுக்கு, தயக்கமின்றி கண்ணீர் சிந்தக் கூடியவர்களுக்கு, காரணம் ஏதுமின்றி புன்னகை செய்யக் கூடியவர்களுக்கு, அச்சமின்றி அன்புசெலுத்தக் கூடியவர்களுக்கு, தவறுகளை கணக்கிடாமல் மன்னிக்கக் கூடியவர்களுக்கு அது சாத்தியமாகின்றது.

கடவுளுடன் நம்மை இணைக்கும் அதே இதயம்தான், நம்மை ஒவ்வொருவருடனும் இணைக்கிறது. தெய்வீகத்திற்கு ஒன்று, குடும்பத்தினருக்கு ஒன்று என நமக்கு இரண்டு இதயங்கள் தேவையில்லை. ஒரே ஒரு இதயம் மட்டும் போதும், அது ஒரு குழந்தையின் இதயமாக இருக்க வேண்டும்.

இந்த உலகம், உங்களைப் பொறுப்புள்ளவராக, கடமை உணர்வுடன் செயலாற்றுபவராக இருக்குமாறும், உங்களை நீங்கள் பாதுகாத்துக் கொள்ளவேண்டும் என்றும், உங்களது ஆன்மீக வளர்ச்சியை அளவிட வேண்டும் என்றும் கூறும். ஆனால் மாஸ்டர்கள் வேறொன்றைக்

2026 நமக்கு வழங்கும் ரகசிய செய்தி இதுதான்: கடவுளை அணுகுவதற்கான வழி, ஆன்மீக அனுபவங்களைத் தேடிச் செல்வதிலோ அல்லது ஆன்மீக அறிவை சேகரித்துக் கொள்வதிலோ இல்லை. அது சிறு குழந்தைகளாக மாறுவதில்தான் உள்ளது.

கூறுகின்றனர். அவர்கள், "சிறு குழந்தைகளாக மாறுங்கள்" எனக் கூறுகின்றனர். "மூல ஆதாரத்தை நோக்கிச் செல்லுங்கள், வாழ்க்கை உங்களைப் புதுப்பிக்க அனுமதியுங்கள்" எனக் கூறுகின்றனர். அவர்கள், "அனைத்தும் இதயத்தைச் சார்ந்தே உள்ளது" என்கின்றனர்.

இந்த ஆண்டிற்கான பயிற்சி

இந்த ஆண்டினை, உங்களுக்குள் இருக்கும் குழந்தைத் தனத்தை மீட்டெடுப்பதிலிருந்து தொடங்குங்கள். தியானத்திற்கென அமரும்போது, எந்தவொரு எதிர்பார்ப்பும், திட்டமும் இன்றி, ஒரு குழந்தை அதன் பெற்றோரிடம் ஓடிச் செல்வதைப் போன்று, எதையும் எதிர்ப்பாராமல், திறந்த இதயத்துடன் இருங்கள். தியானம் நிறைவடைந்த பின், காலை சிற்றுண்டிக்காக உணவு மேஜைக்கு செல்லும்போதும், உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையை, உங்கள் குழந்தைகளை, உங்கள் பெற்றோரை அணுகும்போதும், இதயத்தின் அதே உள்நிலையை கொண்டு செல்லுங்கள்.

யார் என்ன கூறினார்கள் என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டாம். நீண்டகால மனக்காயங்களை சுமந்து கொண்டிருக்க வேண்டாம். உங்களது எதிர்பார்ப்புகளைப் பூர்த்திசெய்வதன் மூலம்தான் மற்றவர்கள் உங்கள் அன்பைப் பெற முடியும் என்று எண்ண வேண்டாம்.

பிறருக்கு சேவை செய்யும்போது, ஒரு குழந்தை அதன் விளையாட்டுப் பொருட்களைப் பகிர்ந்துகொள்வதைப் போன்று சேவை செய்யுங்கள். அதை வெகுமதிக்காகவோ அல்லது அங்கீகாரத்திற்காகவோ அல்லாமல், பகிர்ந்து கொள்வதினால் கிடைக்கும் மகிழ்ச்சிக்காக மட்டுமே செய்யுங்கள். உறவுமுறைகளில் சிக்கல் நேரும்போது, ஒரு குழந்தையைப் போன்று நம்பிக்கையுடன் இருங்கள். மற்றவர் அதற்கு தகுதியானவர் என்பதற்கான ஆதாரம் உங்களிடம் இருக்கிறது என்பதால் அல்லாமல், நம்பிக்கை வைப்பது உங்கள் இயல்பு என்பதாலும், உங்கள் இதயத்தில் சந்தேகத்திற்கு இடமில்லை என்பதாலும் அவ்வாறிருங்கள்.

தன்மைமாற்றத்தின் சிற்றலை

நம்மால் இதைச் செய்யமுடிந்தால், அசாதாரணமான ஒன்று நிகழும். நம் வீட்டின் வரவேற்பு அறையில் தொடங்கிய *வசுதெய்வ குடும்பகம்*, வெளியிலும் பரவும். மதிப்பீடு செய்வதைத் தவிர்க்கும் ஒரு குடும்பம், மதிப்பீடு செய்யாத ஒரு சமூகமாக மாறும். நிபந்தனைகள் இன்றி

அன்பு செலுத்தும் ஒரு சமூகம், நிபந்தனை இன்றி அன்பு செலுத்தும் ஒரு தேசத்திற்கான விதையாக மாறும். உண்மையில் ஒரு குடும்பமாக மாறிவிட்ட ஒரு நாடு, இறுதியில் இவ்வுலகமே ஒரு குடும்பமாக மாறுவதற்கான ஒரு உண்மையான அழைப்பை விடுக்க முடியும்.

இந்த தன்மைமாற்றம் எங்கிருந்தாவது தொடங்க வேண்டும். அது உங்கள் இதயத்தில் தொடங்கட்டும். அது உங்கள் இல்லத்தில் தொடங்கட்டும். அது இந்த புத்தாண்டில் தொடங்கட்டும்.

இந்த அருட்செய்திக்கு தூண்டுதல் அளித்த மென்குரல் செய்தி

இத்தகைய ஆழ்ந்த சிந்தனைகளைத் தூண்டிய, ஒளி உலகில் இருந்து பெறப்பட்ட பாபூஜியின் அருட்செய்திகளில் ஒன்றைக் கண்போம்.

திங்கட்கிழமை, அக்டோபர் 18, 2004, காலை 10:00 மணி

“ஒரு குழந்தையின் இத்தகைய இதயத்தைத் தக்கவைத்துக் கொள்; துன்பங்களிலிருந்து அது உன்னைப் பாதுகாத்து வந்துள்ளது. நமது சகோதரர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் நாங்கள் கூறக்கூடியது இதுவே: அனைத்தையும் கடந்த ஆன்ம விடுதலையை நோக்கிய தனது தீவிரமான தேடலில், ஜீவனின் சாராம்சமாகவும் ஆன்மாவின் இருக்கையாகவும் உள்ளது இந்த இதயமே. இம்மட்டத்தையே அனைத்தும் சார்ந்துள்ளன. சிறு குழந்தைகளைப் போல வாழுங்கள். வாழ்க்கை உங்களை கடினமானவர்களாக மாற்றி, மூல ஆதாரத்திலிருந்து வெகுதூரம் நகர்த்தியுள்ள பட்சத்தில், உங்களுக்குப் புத்துணர்ச்சி அளிக்கக்கூடிய ஒரே விஷயம் இதுவாகும். உங்களது ஆன்மீக செயல்முறை இந்த நோக்கத்தைக் கொண்டுள்ளது: மிகவும் அவசியமானவற்றின் மீதுஉங்களை கவனம் செலுத்துமாறு செய்வது.

இத்தகைய தேவை உங்களுக்குள் உணரப்படுகிறது. உங்களது லௌகீக வாழ்க்கை உங்களுக்கு நிறைவளிக்கக் கூடும்; அதே நேரத்தில் அது ஒரு வெறுமை உணர்வை, விவரிக்க இயலாத ஒரு பற்றாக்குறை உணர்வை உங்களுக்குள் விட்டுச் செல்கிறது. இருந்தபோதிலும், இடைவிடாத பயிற்சியானது, தெய்வீகத்துடன் ஒன்றுபடும் இந்த முக்கியமான, ஆழ்ந்த விருப்பத்தை மென்மேலும் அதிகமாக வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டுகிறது. ஒரு நீண்ட தேடலின் சாதனை அதுவே; ஒவ்வொரு அலைச்சலின் முடிவிலும் உண்மையானது ஆன்மீக ஆர்வலரின் முன் படிப்படியாக வெளிப்படுகிறது.

இவ்விஷயத்தில் அனைத்துமே மிகவும் எளிமையானது: மனிதனை அவனது உண்மையான விதியிலிருந்து விலக்கி வைக்கிற தடைகள் நிறைந்த,

ஒரு கற்பனையான வாழ்க்கையின் பல கவர்ச்சிகளுக்கிடையில், தனது உரிமைகளை அவன் இழந்துள்ள நிலையில், விரும்புவதும், சரியான முறையில் பயிற்சி செய்வதும், விவேகத்தை மீண்டும் கைகொள்வதும் அவனுக்குப் போதுமானது"

– பாபூஜி

நாம் மறந்துவிட்ட எளிமை

பாபூஜி, அனைத்தும் மிக சுலபமானது என்கிறார். விரும்புவது, சரியாக பயிற்சி செய்வது, நாம் இழந்துவிட்ட விவேகத்தை மீட்டெடுப்பது: இவையே நமக்கு தேவை. அந்த விவேகமே, எதையும் பதிவுசெய்து கொள்ளாமல் அன்பு செலுத்தி, நினைவில் கொள்ளாமல் மன்னித்து, எதையும் எதிர்ப்பார்க்காமல் அளிக்கின்ற ஒரு குழந்தையின் விவேகமாகும். அந்த விவேகமே *வசுதெய்வ குடும்பகம்* என்பதை சாத்தியமாக்குகிறது. நாம் பிறந்தபோது நம் இதயத்தில் இருந்த அந்த விவேகத்தை, இப்போது மீட்டெடுக்க வேண்டும்.

நீங்கள் மீண்டும் எளிமையானவராக மாறுவதற்கு உங்களையே அனுமதித்துக் கொள்கின்ற ஒரு ஆண்டாக 2026 இருக்கட்டும். எளிதாகப் புன்னகைத்து, சுதந்திரமாகக் கண்ணீர் சிந்தி, திறந்த மனதுடன் அன்பு செலுத்தி, ஆழமான நம்பிக்கை கொள்கின்ற ஆண்டாக இது அமையட்டும். நீங்கள் மிகவும் நேசிக்கின்றவர்களுக்கு எதிராக, பல தசாப்தங்களாக, நீங்கள் தக்கவைத்து கொண்டிருந்த மதிப்பீடுகளை, நீங்கள் அழித்துவிடும் ஆண்டாக இது அமையட்டும்.

நீங்கள் மீண்டும் எளிமையானவராக மாறுவதற்கு உங்களையே அனுமதித்துக் கொள்கின்ற ஒரு ஆண்டாக 2026 இருக்கட்டும். எளிதாகப் புன்னகைத்து, சுதந்திரமாகக் கண்ணீர் சிந்தி, திறந்த மனதுடன் அன்பு செலுத்தி, ஆழமான நம்பிக்கை கொள்கின்ற ஆண்டாக இது அமையட்டும். இந்த ஆண்டு, உங்களது பயிற்சி இனிமேலும் ஏதோ ஒன்றை அடையப் பெறுவதற்காக அல்லாமல், உங்களுக்குள் எப்போதும் இருந்துவந்த ஒன்றை வெளிப்படுத்துவதைப் பற்றியதாக இருக்கட்டும்: அது ஒருபோதும் உங்களை விட்டுச்செல்லாத, கவனிக்கப்படுவதற்கும், மதிக்கப்படுவதற்கும், வாழ்வதற்கும் மட்டுமே காத்திருந்த தெய்வீகக் குழந்தை ஆகும்..

இந்த ஆண்டு, உங்களது பயிற்சி இனிமேலும் ஏதோ ஒன்றை அடையப் பெறுவதற்காக அல்லாமல், உங்களுக்குள் எப்போதும் இருந்துவந்த ஒன்றை வெளிப்படுத்துவதைப் பற்றியதாக இருக்கட்டும்: அது ஒருபோதும் உங்களை விட்டுச்செல்லாத, கவனிக்கப்படுவதற்கும், மதிக்கப்படுவதற்கும், வாழ்வதற்கும் மட்டுமே காத்திருந்த தெய்வீகக் குழந்தை ஆகும்.

ஓர் இலக்கு, ஓர் இதயம்

நீங்கள் தேடுகின்ற ஒன்றிணைதல், நீங்கள் யாசிக்கின்ற ஐக்கியம், அனைத்திற்கும் அப்பாற்பட்ட நிலையை அடைவதற்கான உங்கள் பயிற்சி, அனைத்தும் ஒரு குழந்தையைப் போன்ற இதயத்தில் மறைந்துள்ளன. அது போன்றதுதான் *வசுதெய்வ குடும்பகம்*. இவை இரண்டும் இருவேறு இலக்குகள் அல்ல. அவை இரண்டும் ஒன்றுதான். தெய்வீகத்துடன் ஐக்கியம் அடையக்கூடிய ஒரு இதயம், குடும்பத்தினருடனும் ஐக்கியம் அடைய முடியும். கடவுளிடம் பிரதிபலன்களை எதிர்ப்பார்க்காத ஒரு இதயம், வாழ்க்கைத் துணையிடமும், பிள்ளைகளிடமும், பெற்றோரிடமும் அல்லது உடன்பிறந்தோரிடமும் எதிர்ப்பார்க்காது.

அந்த குழந்தை நீங்கள்தான். எப்போதும் அவ்வாறே இருந்துள்ளீர்கள். எப்போதும் அவ்வாறே இருப்பீர்கள்.

இனிய புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்!

அன்பானவர்களே, குழப்பம் இருக்கும்போது, நாம் கள்ளங்கபடமற்றவராக மாறுவோம்.

यही दिल है जानम, मासूमियत में खो जा तू

புத்தாண்டை முன்னிட்டு வழங்கப்பட்ட அருட்செய்தி, ஜனவரி 1, 2026

தாஜியுடன் தியான வகுப்புகள்

நீங்கள் எப்போது வேண்டுமானாலும் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானத்தை தொடங்கலாம்! தாஜி வழங்கும் இந்த வகுப்பில் மூன்று பகுதிகள் தொடர்ச்சியாக உள்ளன. இதில், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வழிமுறையின் நற்பலன்களையும், உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் ஓய்வுநிலைப்பயிற்சி, தியானம், சுத்திகரிப்பு மற்றும் பிரார்த்தனையை எவ்வாறு இணைத்துக்கொள்வது என்பதையும் விவரிக்கிறார். இந்த வகுப்புகள் அனைத்தும் இலவசமாக வழங்கப்படுகின்றன.

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

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சிகள்

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சிகளை கண்டறிந்து - ஓய்வுநிலை, தியானம், சுத்திகரிப்பு மற்றும் பிரார்த்தனையை கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

https://heartfulness.org/in-en/heartfulness-practices/

heartfulness
purity weaves destiny