



# নদীখনে ইয়াৰ নাম শিকে



দাজী



পূজ্য শ্ৰী বাবুজী মহাৰাজৰ

১২৭ তম জন্ম বাৰ্ষিকী উপলক্ষে বাৰ্তা

৪, ৫ আৰু ৬ মে', ২০২৬, যোগাশ্ৰম, শ্বাহজাহানপুৰ



# নদীখনে ইয়াৰ নাম শিকে

## ভয়ৰ শক্তি কেনেকৈ বিশ্বাসৰ ভূমি হৈ পৰে

প্ৰিয় বন্ধুসকল,

কেই বছৰমান আগতে এগৰাকী যুৱতী মহিলা পুৱা ধ্যানৰ পিছত মোৰ ওচৰলৈ আহিছিল। তাই বছত বছৰ ধৰি নিষ্ঠাৰে অনুশীলন কৰিছিল, আৰু তাইৰ মাজত অহা পৰিৱৰ্তন তাইৰ চাৰিওফালে থকা সকলোৱে দেখিছিল। তাইৰ মাজত অহা কোমলতা, এটা গভীৰ আৰু শান্ত স্থিতি নিষ্ক্ৰিয়তা নহয়, বৰঞ্চ সেইটোৰ বিদ্যমানতাৰ প্ৰকাশ আছিল। তথাপিহে সেইদিনা পুৱা তাইৰ মুখমণ্ডলে এটা বিশ্ৰান্তি বহন কৰিছিল, যিটো ক'বলৈ ভাষা নথকা কিবা এটাৰ কিনাৰত ঠিয় হৈ থকাৰ পৰা আহে।

তাই কৈছিল, “দাজী, আজি ধ্যানত কিবা এটা আশ্চৰ্যজনক ঘটিল। মোৰ ভয় লাগিছিল। মই সচৰাচৰ হোৱা দৰে পেপুৱা হৈ পৰিছিলোঁ, কিন্তু এইবাৰ ইয়াৰ সৈতে সংঘৰ্ষ কৰা বা এইটোক নিৰ্মল কৰিবলৈ চেষ্টা কৰাৰ পৰিৱৰ্তে মই মাত্ৰ এইটোলৈ চাই আছিলোঁ, আৰু যেতিয়া মই চাই আছিলোঁ, মই লক্ষ্য কৰিছিলোঁ যে এই ভয় এটা আন্তৰিক স্পৃহা যেন অনুভৱ হৈছিল। ই বেলেগ এখন মুখৰ একেটা বস্ত্ৰৰ নিচিনা আছিল। সেইটো সম্ভৱনে? মই এইটো কল্পনা কৰিছোঁ নেকি?”

তাই কল্পনা কৰা নাছিল। যিটো প্ৰাচীন কালৰ ঋষিসকলে স্পষ্টকৈ প্ৰকাশ কৰিবলৈ গোটাই জীৱন অতিবাহিত কৰিছিল, সেইটো তাই এটা নীৰৱ ধ্যানত

আৱিষ্কাৰ কৰিছিল। তাই এই ৰহস্যটো বিচাৰি পাইছিল যে ভয়ে ঈৰ্ষাজনকভাবে আটাইতকৈ বেছি পহৰা দিয়ে, ই আত্মাৰ বাহিৰৰ পৰা নাহে, কিন্তু আত্মাৰ ভুল দিশলৈ ঘূৰা নিজৰ শক্তিৰ পৰা আহে।

জানুৱাৰী আৰু ফেব্ৰুৱাৰীৰ বসন্ত ভাণ্ডাৰৰ বাৰ্তালানিত আমি এটাই প্ৰশ্ন কৰিছিলোঁ: আমাক আমাৰ কাৰণে অপেক্ষা কৰি থকা জীৱনটোৰ পৰা কিহে বাধা দিয়ে? আৰু আমি সাতটা ছাঁৰ মাজেদি খোজ দিলোঁ: কামনাৰ বিভাজন, উদ্দেশ্যৰ নিদ্ৰাগ্ৰস্ততা, সন্দেহৰ ক্ষয়, গৰ্বভাবৰ অদৃশ্য চিলিং, ঈৰ্ষাৰ আনৰ পৰা ধাৰ কৰা ঘাঁ, পক্ষপাতৰ ৰঙীন কাচ, আৰু শেষত ভয়, যিটো আন সকলোৰে মাজত লুপ্ত হৈ আছিল, সপ্তম বিষ হিচাপে নহয় কিন্তু আলমাডীৰ প্ৰতিটো সাজ পিন্ধি প্ৰথম বিষ হিচাপে আছিল।

দুৱাৰডলিৰ সীমা পাৰ হৈ ই কিহলৈ বৃদ্ধি হয়, তালৈ যোৱাৰ আগতে যুৱতী মহিলাগৰাকীয়ে প্ৰকৃততে কি বিচাৰি পালে সেইটো বুজাটো বিচাৰ কৰিবলগীয়া কথা। তাই লাভ কৰা ক্ষণিক দৃষ্টিয়েই আগৰ বাৰ্তাবোৰত আমি চিনাক্ত কৰা সকলোবোৰ প্ৰতিবন্ধক, আৰু আমি বিকশিত কৰিবলৈ ওলোৱা সকলোবোৰৰ সৈতে সংযোগ কৰাৰ চাবিকাঠি বহন কৰে। আৰু তাই আৱিষ্কাৰ কৰা সামৰ্থ নতুন



আমাক আমাৰ কাৰণে অপেক্ষা কৰি থকা জীৱনটোৰ পৰা কিহে বাধা দিয়ে? আৰু আমি সাতটা ছাঁৰ মাজেদি খোজ দিলোঁ: কামনাৰ বিভাজন, উদ্দেশ্যৰ নিদ্ৰাগ্ৰস্ততা, সন্দেহৰ ক্ষয়, গৰ্বভাবৰ অদৃশ্য চিলিং, ঈৰ্ষাৰ আনৰ পৰা ধাৰ কৰা ঘাঁ, পক্ষপাতৰ ৰঙীন কাচ, আৰু শেষত ভয়, যিটো আন সকলোৰে মাজত লুপ্ত হৈ আছিল, সপ্তম বিষ হিচাপে নহয় কিন্তু আলমাডীৰ প্ৰতিটো সাজ পিন্ধি প্ৰথম বিষ হিচাপে আছিল।

নহয়। ই সকলো সময়তে আছিল, ই প্রকৃততে যিহৰ কাৰণে আছিল সেইটোক স্বীকৃতি দিয়াৰ কাৰণে অপেক্ষাৰত হৈ আছিল।

## আত্মাই ইতিমধ্যে জনা শব্দটো

এই সামৰ্থ নামাঙ্কিত কৰা সংস্কৃত শব্দটো “শ্ৰদ্ধা” ইয়াক সচৰাচৰ “বিশ্বাস” বুলি অনুদিত কৰা হয়, কিন্তু ইয়াৰ গভীৰতৰ অৰ্থ অন্বেষণ কৰিবলগীয়া। শব্দটো দুটা মূলৰ সংযোগৰ পৰা আহিছে, প্ৰথমটো “শ্ৰাদ্”, অৰ্থাৎ হৃদয়ৰ স্বীকৃতিৰ আন্তৰিক স্থল, আমাৰ মাজৰ যিটো স্থলে মনটোৱে কিবা কোৱাৰ আগতেই কিবা এটা প্ৰকৃত বুলি জানে। দ্বিতীয়টো “দ্ধা”, অৰ্থাৎ ৰখা, দৃঢ়ভাবে প্ৰতিষ্ঠা কৰা। দুয়োটাই একেলগে কিবা এটাৰ বোধ দিয়ে যিটো “বিশ্বাসৰ” সৰ্বসাধাৰণ বুজাবুজিয়ে ঢুকি নাপায়: যিটো প্ৰকৃত সেইটোত নিজক প্ৰতিষ্ঠা কৰিবলৈ হৃদয় ক’ৰবাত ৰখা।

আমি এটা মত বাছি লোৱাৰ দৰে শ্ৰদ্ধাক বাছনি নকৰোঁ। বৰঞ্চ, ই এডাল কম্পাচৰ কাঁটাই উত্তৰ দিশ বিচাৰি পোৱাৰ দৰে উদয় হয়, বিতৰ্কৰ দ্বাৰা নহয়, কিন্তু স্বীকৃতিৰ দ্বাৰা। ই আমি ধাৰণ কৰা উপৰুৱা বিশ্বাস নহয়, কিন্তু আমি য’ত ঠিয় হওঁ সেই ভূমি।

## ভয় আস্থাৰ বিপৰীত নহয়

যুৱতী মহিলাগৰাকীৰ প্ৰশ্নটোলৈ ঘূৰি আহোঁ, কাৰণ তাই যথার্থতে গুৰুত্বপূৰ্ণ কিবা এটা পাইছে। তাই লক্ষ্য কৰিছিল যে ভয় আৰু আন্তৰিক “স্পৃহা” বেলেগ মুখা পিন্ধা একেটা বস্তুৱেই। তাই শুদ্ধ আছিল, ৰূপকাত্মকভাবে নহয়, সংৰচনাত্মকভাবে।

ভয়ে কেনেকৈ কাৰ্য কৰে? যেতিয়া মনে চেতন চিন্তাৰ দুৱাৰডলিৰ সীমাত এটা ভাবুকি প্ৰকৃত আৰু অৱশ্যন্তাৰী বুলি গণ্য কৰে, তেতিয়া ই উদয় হয়। শৰীৰ টান হৈ পৰে আৰু সিদ্ধান্তবোৰ কাল্পনিক ভাবুকিৰ দ্বাৰা গঢ়ি উঠে। শক্তি সেইটো

এৰাই চলাৰ, ৰক্ষা কৰাৰ আৰু প্ৰতিৰোধ কৰাৰ দিশত প্ৰবাহিত হয়। এতিয়া এইটো শ্ৰদ্ধাৰ গঠনৰ অনুৰূপ, যিটোৰ গভীৰ আন্তৰিক প্ৰত্যয়ৰ কাৰণে একে ক্ষমতা আছে, আৰু প্ৰমাণিত হোৱাৰ আগতে কিবা এটা যথার্থ বুলি অনুভৱ কৰাবলৈ একেই সামৰ্থ আছে। এটাই মাত্ৰ পাৰ্থক্য হৈছে সেইদুটাৰ দিশ। শ্ৰদ্ধাত, হৃদয়ে নিজক সত্যৰ ফালে ৰাখে, অন্যহাতে ভয়ৰ ক্ষেত্ৰত হৃদয়ে নিজক দুৰ্যোগটোৰ ফালে ৰাখে।



শব্দটো দুটা মূলৰ সংযোগৰ পৰা আহিছে, প্ৰথমটো “শ্ৰাদ্”, অৰ্থাৎ হৃদয়ৰ স্বীকৃতিৰ আন্তৰিক স্থল, আমাৰ মাজৰ যিটো স্থলে মনটোৱে কিবা কোৱাৰ আগতেই কিবা এটা প্ৰকৃত বুলি জানে। দ্বিতীয়টো “দ্ধা”, অৰ্থাৎ ৰখা, দৃঢ়ভাবে প্ৰতিষ্ঠা কৰা। দুয়োটাই একেলগে কিবা এটাৰ বোধ দিয়ে যিটো “বিশ্বাসৰ” সৰ্বসাধাৰণ বুজাবুজিয়ে ঢুকি নাপায়: যিটো প্ৰকৃত সেইটোত নিজক প্ৰতিষ্ঠা কৰিবলৈ হৃদয় ক’ৰবাত ৰখা।

শুদ্ধকৈ বুজিলে, ভয় শ্ৰদ্ধাৰ শত্ৰু নহয়, ই বনবাসত থকা শ্ৰদ্ধা। ই আত্মাৰ প্ৰত্যয়ৰ ক্ষমতা যিটো পিছলৈ ঘূৰিছে, প্ৰসাৰণৰ পৰিৱৰ্তে সংকোচনৰ ফালে নিৰ্দেশিত হৈছে। সেইকাৰণে প্ৰত্যেক আধ্যাত্মিক পৰম্পৰাই নিৰ্ভীকতাক এটা আভ্যন্তৰীণ শত্ৰুক দমন কৰা বুলি গণ্য নকৰে, কিন্তু গৃহলৈ অহা বুলিহে গণ্য কৰে। ই এটা শক্তিৰ প্ৰত্যাহ্বান যিটো অৱশেষত ইয়াৰ সমুচিত দিশ বিচাৰি সদায়েই আমাৰ মাজত আছিল।

বৃহদাৰণ্যক উপনিষদে” ইয়াত এটা আভাস দিয়ে যিটো এটা তলাৰ চাৰিৰ নিচিনা। “দ্বিতীয়াৎ ৱৈ ভয়ম্ ভবতি,” অৰ্থাৎ “এটা দ্বিতীয় শত্ৰুৰ পৰা ভয় উদয় হয়।” ইয়াত দ্বিতীয় শত্ৰুৱে দ্বৈততাক বুজাইছে, উৎসৰ পৰা বেলেগ হোৱাৰ অভিজ্ঞতা। সেইকাৰণে ভয় বেলেগ হৈ পৰাৰ অভিজ্ঞতাৰ পৰা উদয় হয়। যেতিয়া আত্মাই



শুদ্ধকৈ বুজিলে, ভয় শ্ৰদ্ধাৰ শত্ৰু নহয়, ই বনবাসত থকা শ্ৰদ্ধা। ই আত্মাৰ প্ৰত্যয়ৰ ক্ষমতা যিটো পিছলৈ ঘূৰিছে, প্ৰসাৰণৰ পৰিৱৰ্তে সংকোচনৰ ফালে নিৰ্দেশিত হৈছে। সেইকাৰণে প্ৰত্যেক আধ্যাত্মিক পৰম্পৰাই নিৰ্ভীকতাক এটা আভ্যন্তৰীণ শত্ৰুক দমন কৰা বুলি গণ্য নকৰে, কিন্তু গৃহলৈ অহা বুলিহে গণ্য কৰে। ই এটা শক্তিৰ প্ৰত্যৱৰ্তন যিটো অৱশেষত ইয়াৰ সমুচিত দিশ বিচাৰি সদায়েই আমাৰ মাজত আছিল।

উৎসৰ সৈতে ইয়াৰ সংযোগ পাহৰি যায়, ই নিজৰ ক্ষুদ্ৰ পৃথক অস্তিত্বক ৰক্ষা কৰিবলৈ আৰম্ভ কৰে। সেই ৰক্ষণাবেক্ষণ বোধগম্য, গভীৰভাবে মানুহ সম্পৰ্কীয়, আৰু এইটোৱেই আত্মক ইয়াৰ গৃহাভিমুখী পথ বিচাৰি পোৱাত বাধা দিয়ে। ই এটা দুৰ্গৰ দৰে, যিটোৱে বতাহ সোমাবলৈ নিদিওঁতে পোহৰো সোমাবলৈ নিদিয়ে।

বাবুজীয়ে এইটো পিতৃ-মাতৃৰ কোমলতাৰে কৈছিল, যিজনে জানে যে এটি শিশুৱে তাৰ গৃহলৈ পথ হেৰুৱালে। আপুনি বহন কৰি থকা ভয় আপোনাৰ চাৰিত্ৰিক দোষ নহয়, ই ইয়াৰ উৎসৰ পৰা দুৰত আত্মাৰ সঁহাৰি। ই উদ্বিগ্নতাৰ মুখা পিন্ধা গৃহকাতৰতা। আৰু গৃহকাতৰতাৰ নিৰাময় তৰ্ক বিতৰ্ক কৰাটো নহয়, কিন্তু গৃহত আহি পোৱাৰ অভিজ্ঞতা।



আপুনি বহন কৰি থকা ভয় আপোনাৰ চাৰিত্ৰিক দোষ নহয়, ই ইয়াৰ উৎসৰ পৰা দুৰত আত্মাৰ সঁহাৰি। ই উদ্বিগ্নতাৰ মুখা পিন্ধা গৃহকাতৰতা। আৰু গৃহকাতৰতাৰ নিৰাময় তৰ্ক বিতৰ্ক কৰাটো নহয়, কিন্তু গৃহত আহি পোৱাৰ অভিজ্ঞতা।

## য'ত হৃদয় বিশ্ৰামৰত, জীৱন প্ৰবাহিত হয়

ভাগৱত গীতাই এইটো নিখুঁতভাবে সন্নিবিষ্ট কৰিছে, যিটো আনকি শতাব্দী যুৰি অনুধাৱনৰ পিছতো আশ্চৰ্য হৈ ৰৈছে। সপ্তদশ অধ্যায়ত শ্ৰীকৃষ্ণই কৈছে, “য়ঃ যত্ শ্ৰদ্ধাঃ সঃ এব সঃ,” অৰ্থাৎ “এজন মানুহৰ শ্ৰদ্ধা য'ত থাকে, সেইটোৱেই তেওঁ হৈ পৰে।” মই আপোনাক সেই শব্দবোৰ লাহে লাহে পঢ়িবলৈ আহ্বান জনাইছোঁ। সেইবোৰে আপুনি কি বিশ্বাস কৰে সেইটোৰ বিষয়ে কোৱা নাই, সেইবোৰে আপোনাৰ হৃদয় ক'ত ৰখা হৈছে সেইটোৰ বিষয়ে, আৰু আপোনাৰ অন্তৰাত্মাই কি বিশ্বাস কৰে সেইটোৰ বিষয়ে কৈছে। আৰু দাবীটো মৌলিক: হৃদয়ে ইয়াৰ গভীৰতম স্তৰত যিটো বিশ্বাস কৰে সেইটোৱে কেৱল জীৱনৰ দিশটোৱেই গঢ় নিদিয়, ই আত্মাৰ মূল বস্তুটোৰেই ৰূপ দিয়ে।

এইটো গম্ভীৰ ভাব উদ্বেককাৰী আৰু মুক্তি প্ৰদান কৰা কথা। ই ভাব উদ্বেককাৰী কাৰণ ই বুজাই যে আমি জীয়াই থকা জীৱনটো, যিটো আমি অতি গভীৰভাবে বিশ্বাস কৰোঁ সেইটোৰ প্ৰকাশ, আমি উপৰুৱাকৈ বিশ্বাস কৰাটোৰ নহয়, কিন্তু যিটোৰ ওপৰত হৃদয়ে নীৰৱে আৰু নিৰন্তৰভাবে ইয়াৰ স্থিতি ৰাখিছে। আৰু যদি শ্ৰদ্ধাই ভয়ৰ ওপৰত স্থিতি লৈছে, ই জীৱন সংৰক্ষণ আৰু পৰিহাৰ কৰাৰ চাৰিওফালে গঢ় ল'ব। ই মুক্তিকাৰী, কাৰণ ই বুজাই যে আৱশ্যকীয় পৰিৱৰ্তনটো প্ৰতিটো কাৰ্য আৰু প্ৰতিটো চিন্তা পুনৰ লিখাৰ ক্লাস্তিকৰ কাৰ্য নহয়। ই এইটো সোধাৰ অধিক মৌলিক পৰিৱৰ্তন যে “মোৰ হৃদয় ক'ত বিশ্ৰামৰ স্থিতিত আছে? আৰু মই সঁচাকৈয়ে বাছি লোৱা বিকল্প সেইটো হয়নে?”

যেতিয়া শ্ৰদ্ধা সলনি হয়, যাতে হৃদয়ে ভয়ৰ সংকেতৰ ফালে নাৰাখি সত্যৰ ফালে নিজৰ স্থিতি ৰাখে, ইয়াৰ অনুগামী সকলো ইয়াৰ সৈতে সলনি হয়। ই হঠাতে নহয়, আৰু প্ৰয়াস অবিহনেও নহয়, কিন্তু নদী এখনক এবাৰ সমুদ্ৰলৈ গতিপথ পোৱাৰ পিছত প্ৰবাহমান হৈ থাকিবলৈ সন্মত কৰোৱাৰ আৱশ্যকতা নথকাকৈ ই স্বাভাৱিকভাবে হয়।

## নদীখন আৰু ইয়াৰ নাম

২ ফেব্ৰুৱাৰী, ২০২৬ ত দিয়া বাৰ্তাটো “বিভক্ত হৃদয়” আপোনাৰ মনত আছেনে? আমি ইয়াত এইটো আৱিষ্কাৰ কৰি সম্পূৰ্ণ কৰোঁ যে আনকি বিভাজন কৰা বল, ভয়, কেতিয়াও বিদেশী অনুপ্ৰৱেশকাৰী নহয়, ই ভুল গতিপথত প্ৰবাহিত হোৱা নদীখন। আৰু এখন নদীয়ে ইয়াৰ নাম শিকিব পাৰে।

আমাৰ যুৱতী মহিলাগৰাকীয়ে নতুন কিবা একো শিকা নাছিল, তাই পুৰণি কিবা মনত পেলাইছিল। তাইৰ আৱিষ্কাৰ কৰা ক্ষমতা সকলো সময়তে আছিল, কিন্তু ই তাইৰ বেছিভাগ জীৱনতে ভয় হিচাপে প্ৰকাশ পাইছিল। এতিয়া এইটোৱে নীৰৱে আৰু বিপৰীতভাবে একো নঘটাকৈ ইয়াৰ শুদ্ধ দিশ পাবলৈ আৰম্ভ কৰিছে। যিটো আৱশ্যক হৈছিল সেইটো তাই কৰিছিল: নদীখনে ইয়াৰ নাম শিকিবলৈ বহুত সময় ধৰি স্থিৰতাৰে বহা কাৰ্যটো।

শ্ৰদ্ধা প্ৰয়াস কৰি সৃষ্টি কৰা একো নহয়। গভীৰতম অৰ্থত, ই আত্মাৰ স্মৃতি। আমাৰ প্ৰত্যেকজনৰ মাজতে কিবা এটাই আমাৰ গৃহলৈ দিশটো জানে। আমি অনুভৱ কৰা আন্তৰিক স্পৃহা, কাহিলি পুৱাতেই আমাৰ মাজলৈ অহা জোকাৰণি, ধ্যানৰ পিছত হোৱা নীৰৱতাত, আৰু বাহিৰৰ পৰা সম্পূৰ্ণ যেন দেখা এটা

শ্ৰদ্ধা প্ৰয়াস কৰি সৃষ্টি কৰা একো নহয়। গভীৰতম অৰ্থত, ই আত্মাৰ স্মৃতি। আমাৰ প্ৰত্যেকজনৰ মাজতে কিবা এটাই আমাৰ গৃহলৈ দিশটো জানে। আমি অনুভৱ কৰা আন্তৰিক স্পৃহা, কাহিলি পুৱাতেই আমাৰ মাজলৈ অহা জোকাৰণি, ধ্যানৰ পিছত হোৱা নীৰৱতাত, আৰু বাহিৰৰ পৰা সম্পূৰ্ণ যেন দেখা এটা জীৱনৰ সৈতে থকা ব্যাখ্যাৰীত অসন্তুষ্টি আত্মাৰ ইয়াৰ আচল স্বৰূপৰ স্মৰণ। ই ইয়াৰ প্ৰাথমিক ৰূপত শ্ৰদ্ধা, যিটো এতিয়াও সম্পূৰ্ণৰূপে গঢ়ি উঠা নাই, কিন্তু নিশ্চিতভাবে জীৱন্ত হৈ আছে।



জীৱনৰ সৈতে থকা ব্যাখ্যাৰূপিত অসন্তুষ্টি আত্মাৰ ইয়াৰ আচল স্বৰূপৰ স্মৰণ।  
ই ইয়াৰ প্ৰাথমিক ৰূপত শ্ৰদ্ধা, যিটো এতিয়াও সম্পূৰ্ণৰূপে গঢ়ি উঠা নাই, কিন্তু  
নিশ্চিতভাৱে জীৱন্ত হৈ আছে।

ই কিহলৈ বৃদ্ধি হয়, আৰু একেটা ধ্যান কক্ষত ওচৰা ওচৰিকৈ বহা দুজন মানুহে  
একেই নীৰৱতাত একেই ট্ৰেনচমিছন গ্ৰহণ কৰিছেনে নাই, সেই কথাটো কিহে  
নিৰূপণ কৰে, সেইটো চিটিঙটোৰ পৰা দুয়োজনৰ মাজত ভিন্নকৈ উদয় হ'ব পাৰে,  
যেনেকৈ এটা আলু আৰু এটা কণী একেই উতলা পানীত বেলেগ বেলেগকৈ  
সিজে। এইটোৱেই প্ৰশ্ন যিটো আমি পৰৱৰ্তী বাৰ্তাটোত আলোচনা কৰিম।

প্ৰেম আৰু প্ৰাৰ্থনাৰে,

**কমলেশ**



পূজ্য বাবুজী মহাৰাজৰ ১২৭ তম জন্ম বাৰ্ষিকী উপলক্ষে  
৪, ৫ আৰু ৬ মে', ২০২৬, শ্বাহজাহানপুৰ



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

heartfulness  
purity weaves destiny