లక్ష్యాన్ని మేల్కొల్పడం

దాజీ

షాజహాన్ పూర్ యోగాశ్రమం

స్వర్ణోత్సవ సంబరాల సందర్భంగా ఇచ్చిన సందేశం

12 ఫిబ్రవరి 2026

లక్ష్యాన్ని మేల్కొల్పడం

రెండు ప్రశ్నలు

షాజహాన్ పూర్ ఆశ్రమానికి నేను వచ్చిన రోజు సాయంత్రం ఒక యువతి, పన్నెండుమంది అభ్యాసులతో కలిసి నా వద్దకు వచ్చింది. ఆమె "నేను ఎంతో గాఢంగా ఆధ్యాత్మికంగా తయారవ్వాలని కోరుకుంటున్నాను. అయితే నేనలా నిర్ణయించుకున్న ప్రతిసారీ విఫలమవుతున్నాను." అంటూ హడావిడిగా సంభాషణ ప్రారంభించింది.

తర్వాత ఇలా కొనసాగించింది, "నా జీవితంలో నేనేం చేయాలన్నది నాకు కచ్చితంగా తెలుసు; నాకు ఆ నైపుణ్యం ఉంది కూడా! నాకు ఆ అవకాశం ఉంది; నా వద్ద దానికొక ప్రణాళిక కూడా ఉంది. అయితే ఉదయాన్నే నేను లేవలేకపోతున్నాను. నాలో ఉన్నదేదో నన్ను దాన్ని చేయనీయడం లేదు".

ఆమె తండ్రితో సహా ఆమె చుట్టూ ఉన్న ఇతరులందరూ ఆ విషయాన్ని గుర్తించినట్లు తలలూపారు. ఆయన రెండు దశాబ్దాలుగా మన సంస్థలో ప్రశిక్షకులు. తన ముఖంలో ప్రతిఫలిస్తున్న నిరాశతో, కొద్దిపాటి వేదనతో ఆయన కల్పించుకున్నారు, "నేను మాత్రం ఏం చేయాలి దాజీ! నా పరిస్థితి కూడా అలాగే ఉంది."

వాళ్లు అన్నది జాగ్రత్తగా విన్న అనంతరం, నేను ఆమెకు శ్రద్ధగా ఆలోచించమని ఈ రెండు ప్రశ్నలనూ సూచించాను.

1. **నీవు ఎక్కడికి వెళుతున్నావో ఆ లక్ష్యాన్ని నువ్వు ప్రేమిస్తున్నావా?**
2. **నీ ప్రస్తుత స్థితిపై నీవు అసంతృప్తితో ఉన్నావా?**

ఆ అమ్మాయికి ఏం జవాబు ఇవ్వాలో తోచలేదు. అయితే ఆ మౌనంలోనే మొత్తం రోగ నిర్ధారణ అంతా ఇమిడి ఉంది.

ప్రేమ - వేదనల మధ్య అంతరం

ఈ రెండు ప్రశ్నలూ ఒకే విషయం గురించి ప్రశ్నించడంలా అనిపిస్తోందా? లేదు. ఇవి రెండూ పూర్తి భిన్నమైన **ఇంజన్లను** సూచిస్తోంది.

మొదటి ప్రశ్న **ప్రేమ** చేత లాగబడుతుంది. దానికి ఒక గమ్యం ఉన్నది. ప్రకాశవంత పదార్థం వైపుకు శక్తి ప్రవహిస్తుంది. ముందే హృదయం అక్కడికి చేరినందున, శరీరం కూడా దానిని అనుసరిస్తుంది.

రెండవది **వేదన** చేత నెట్టబడుతుంది. దానికి కేవలం తప్పించుకోవడమే కానీ గమ్యం అంటూ ఏమీ ఉండదు. కలిగిన అసౌకర్యం నుండి శక్తి దూరంగా కదులుతుంది. ఎప్పుడైతే ఆ అసౌకర్యం కలగడం కొద్దిగానైనా ఆగిందో, అప్పుడా ఇంజన్ కూడా ఆగిపోతుంది.

అందుకే మనలో చాలామంది నిర్ణయం తీసుకున్నప్పుడల్లా విఫలమవుతారు. మనల్ని నడిపించే ఇంధనం ప్రేమ కాకుండా, అసంతృప్తి అయినప్పుడు మనం చాలా సులభంగా దాన్ని వదిలేస్తాం. అసంతృప్తి అనేది కొంచెంసేపు మాత్రమే తీవ్రంగా దహించి తర్వాత చల్లారిపోతుంది, ఎందుకంటే మనసు ఆ అసౌకర్యానికి అలవాటుపడి, పరుగెత్తడం ఆపేస్తుంది.

లక్ష్యం vs సోమరితనం

మనం సోమరితనాన్ని గురించి సరిగ్గా అర్థం చేసుకోము. మనం దాన్ని మన స్వభావంలోని ఒక లోపంగా, ఒక క్రమశిక్షణారాహిత్యంగా మరియు బలవంతంగానైనా జయించగల ఒక బలహీనతగా చూస్తాం. అయితే సోమరితనం అనేది శక్తి లేకపోవడం కాదు; అది లక్ష్యం అంటూ లేని ఒక శక్తి. సోమరిపోతు అని మనం భావించే ఒక వ్యక్తి నిజంగా తనకు ఆసక్తి ఉన్న పనిని ఎలా చేస్తాడో గమనించండి. వాళ్లు ఏ మాత్రం అలసిపోరు; ఆహారం తీసుకోరు; ఫిర్యాదు చేయకుండా రాత్రంతా పనిచేస్తూనే ఉంటారు. శక్తి అక్కడ ఎప్పుడూ ఉంటుంది, అయితే దానికి ప్రేరణనిచ్చే జ్వాల అనేది ఉండదు.

ఒక సుప్రసిద్ధ యానిమేటెడ్ చిత్రంలో ఎంతో సోమరిగా కనబడే ఒక పాండా ఎలుగుబంటి, తాను అన్వేషించే శక్తి తనలోనే దాగి ఉందని తెలుసుకుంటుంది. ఆ చిత్రంలోని హీరో ఐన భారీ కాయంతో ఉండే పాండా, ప్రశాంతమైన ఒక లోయ మొత్తానికీ అత్యంత సోమరి అయిన ప్రాణిగా మనకు కనిపిస్తుంది. దానికి రాజభవనం మెట్లు ఎక్కడం కూడా కష్టంగా అనిపిస్తుంది. శిక్షణా సమయంలో సైతం నిద్రలోకి జారుకుంటుంది. కుంగ్ ఫూ విద్యను బోధించే మాస్టర్ మరియు తోటి విద్యార్థులు సైతం ఈ పాండాను బొత్తిగా పనికిరానిదిగా భావిస్తుంటారు. ప్రతి బాహ్య ప్రమాణంలోనూ ఈ పాండా తమోగుణానికి ప్రతిరూపంగా ఉంటుంది.

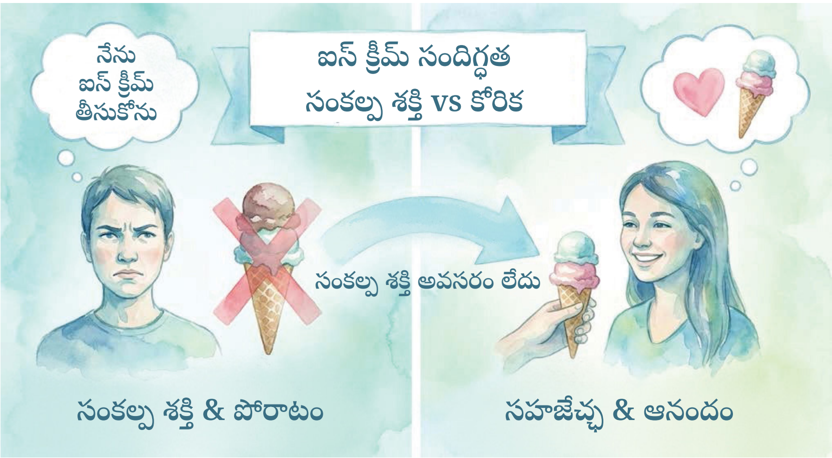
అయితే ఆ కీలకమైన క్షణం రానే వచ్చింది. తనకు నిజంగా ప్రేరేపణనిచ్చే విషయంతో ఆ సోమరి పాండా ఉత్తేజితమైనప్పుడు మాత్రం పూర్తి భిన్నమైన దానిగా ప్రవర్తిస్తుందని గురువు గ్రహిస్తాడు. ఆ ప్రసిద్ధమైన వంట శిక్షణా దృశ్యంలో ఒక డంప్లింగ్ (మోమో వంటి ఆహార పదార్థం) కోసం పాండా గాలిలోకి ఎగరడం, దూకడం, పల్టీ కొట్టడం, వేగంగా కదలడంవంటి అత్యద్భుతమైన విన్యాసాలు చేస్తుంది. శిక్షణా ప్రదేశంలో ఒక బస్కీ కూడా తీయలేని అదే శరీరం, అకస్మాత్తుగా అసాధారణమైన మెరుపు కదలికల వేగాన్ని ప్రదర్శిస్తుంది.

శక్తి అనేది ఏనాటినుండో ఉందనీ, అయితే **జ్వాల** మాత్రం లేదనీ ఇది తెలియజేస్తుంది. సోమరిగా కనిపించే ఒక వ్యక్తి నిజంగా ఉత్తేజితుడైతే అతనెన్నడూ అలసిపోకపోవడాన్ని గమనించండి.

కుంగ్ ఫూ మాస్టర్ యొక్క లోతైన అంతర్దృష్టి ఈ విషయాన్ని మనకు వెల్లడిస్తుంది. చివరికి చుట్ట విప్పి చూస్తే ఆ రహస్య పత్రం ఖాళీగా ఉంటుంది. వాస్తవానికి అదొక అద్దమనీ అందులో ఎలాంటి గుప్తవస్తువూ లేదనీ నిరూపణ అవుతుంది; శక్తి అనేది అంతర్గతంగా ఎప్పుడూ ఉంది. ఆ నిప్పు ఎన్నడూ ఆర్పివేయబడలేదు ; అది నిద్రాణంగా ఉన్నదంతే!

ఐస్ క్రీమ్ తినేందుకు సంకల్పమా!

"కొద్దిగా ఐస్ క్రీమ్ తింటావా?" అని ఎవరైనా ఒక పిల్లవాణ్ణి అడగండి. అతనిచ్చే సమాధానం ఏమై ఉండొచ్చని అనుకుంటున్నారు? అతను తన సంకల్పశక్తిని అందుకు



ఉపయోగించవలసి ఉంటుందా? లేక తనను తాను ఒప్పించుకునేందుకు పోరాడవలసి ఉంటుందా? కాదు కదా! నిజమైన ఆసక్తి ఉన్నప్పుడు, దాని వైపు సహజంగానే శక్తి ప్రవహిస్తుంది.

జీవంలేని లక్ష్యము యొక్క భారం

ఆధ్యాత్మిక సాంప్రదాయాలు సోమరితనాన్ని దానికై అది ఒక వ్యాధిగా పరిగణించవు. దానిని ఒక సంకేతంగా చూస్తాయి. యోగ సాంప్రదాయంలో తమోగుణం అనేది, జడత్వానికి, భారపుదనానికి ఒక సూచన. అది ఎలా ఉత్పన్నమవుతుంది? కదిలేందుకు కారణం కోల్పోయిన జీవితంలో అది పుట్టి, క్రమంగా స్థిరపడుతుంది. ఉదాహరణకు ఒక నది తన పల్లపువాలుని కోల్పోతే నీరుగా అది మిగిలిపోకుండా ఒక నీటి గుంటగా మారుతుంది. జీవశక్తి అదే ఉన్నప్పటికీ దాని దిశ మారిపోతుంది. ఇక్కడ ఆకర్షణ అనేది మార్పు చెంది, 'ఈ వైపుకు రా' అని పిలిచే దిగువ వాలు యొక్క మూగ పిలుపు ఆగిపోతుంది.

మరి ఆకాంక్ష (యాంబిషన్) మాటేమిటి? కొందరు భావించినట్లు ఆకాంక్ష అనేది అత్యాశ కాదు. తన ఎరుకలో, సాధ్యం అవుతుందనుకునే దానికంటే చిన్నదైన జీవితాన్ని ఆత్మ అంత సులభంగా అంగీకరించదు. నిజమైన ఆకాంక్ష మసక బారినప్పుడు ఫలితాలేవీ లేకుండా అది అంతర్ధానమైపోదు. తన వెనుకగా అది ఒక పెద్ద భారాన్ని వదిలిపెడుతుంది. అది అలసటగా, విసుగుగా లేదా నిరాశగా అనిపించే భారమై

ఉండవచ్చు. అయితే తరచూ అది మరింకేదో అయి ఉంటుంది. తన స్వీయ సామర్థ్యం వైపు విస్తరించడం మానివేసిన జీవం లేని లక్ష్యాల భారం అది.

ఆత్మ తన సంకెళ్ల నుండి స్వేచ్ఛ పొందాలని కోరుకుంటుంది అని బాబూజీ అనేవారు. ఆ కోరికే ఒక ఆకాంక్ష! అది అత్యున్నతమైనది! మనం మరచిపోయిన, పోగొట్టుకున్న మన అస్తిత్వాన్ని తిరిగి పొందాలని మనం కోరుకుంటున్నాం. దశ నియమాలలోని మూడవ నియమం దీన్నే స్పష్టంగా చెబుతుంది. “భగవంతునితో సంపూర్ణ ఐక్యం పొందుటయే నీ లక్ష్యంగా నిర్ణయించుకొనుము. లక్ష్యం సాధించునంత వరకు విశ్రమింపకుము.” ఇక్కడ **విశ్రమింపకుము** అనే క్రియాపదాన్ని గమనించండి. అది “విశ్రమించకుండా ఉండడానికి ప్రయత్నించమని” కాదు. అది “విశ్రాంతి తీసుకోరాదని ఆశించడం” కాదు. విశ్రమింపకుము!! ఈ లక్ష్యం సజీవంగా ఉన్నప్పుడు, సోమరితనానికి చోటు ఉండదు. ఒకవేళ లక్ష్యం నిర్జీవమైతే, ఆ కోల్పోయిన దాన్ని మనం గడియారపు అలారంలతోనో, ప్రేరణాత్మక ప్రసంగాలతోనో లేదా ఉత్పాదకత పెంచే వ్యవస్థలతోనో భర్తీ చేయలేము.

మీ లక్ష్యాన్ని కనుగొనడం

సోమరిగా ఉండడం అనేది ఒక లక్షణమైతే, దానికి పరిష్కారం సమస్య యొక్క మూలంలో ఉంటుంది. ఆ కారణం ఎల్లప్పుడూ ఒకటే అయివుంటుంది. అది లక్ష్యంతో అనుసంధానమై లేకపోవడం.

జపానులో ఈ అనుసంధానానికి ఒక పదం ఉంది. **ఇకిగాయ్**, అంటే జీవించడానికి ఒక కారణం. ఉదయం లేచేందుకు ఒక కారణం! ఈ భూమ్మీద ఉన్న దీర్ఘాయుష్కులలో ఎక్కువ మంది నివసించే ప్రదేశం ఒకినావా. అక్కడ తమ ఇకిగాయ్ ఏమిటో చెప్పగల వృద్ధులు, అలా చెప్పలేని వారి కంటే ఎక్కువ కాలం ఉత్సాహంగా జీవించగలగడాన్ని పరిశోధకులు గమనించారు. నిద్రలేవడానికి ఒక కారణం గల శరీరానికి, అలారపు గడియారం అవసరం ఉండదు. తాను ఇక్కడ ఎందుకు ఉన్నదో తెలిసిన ఆత్మ, ఉషోదయ కాలంతో బేరసారాలు చేయదు.

లక్ష్యం అనేది ఒక ఆలోచన కాదు; అది మీరు పొందే ఒక **అనుభూతి**. మీరు ధ్యానించినప్పుడు, మీ ఛాతీలో ఒక వెచ్చదనం, లోనుండి ఒక ఆకర్షణ లేదా ‘మీరు

జీవిస్తున్న దాని కంటే మీలో ఇంకా ఎక్కువ ఉన్నది' అనిపించే ఆ అనుభూతి- లక్ష్యం తనను తాను ప్రకటించుకోవడమే. అది నాటకీయంగా ఉండనక్కర్లేదు. అది ఒక స్వరంగా వినబడాల్సిన అవసరం గాని లేదా ఒక దర్శనంగా కనబడాల్సిన అవసరం గానీ లేదు. 'నీవున్నది ఇంత చిన్నవాటి కోసం కాదు' అనే ఒక గుసగుసగా కూడా రావచ్చు.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ పద్ధతిలోని ముఖ్యాంశమైన ఉదయపు ధ్యానం అనేది లక్ష్యంతో **నిత్యమూ జరిగే ఒక సమావేశం.** ప్రాణాహుతి అనబడే యోగ ప్రసరణ హృదయంలోనికి ప్రవేశించినప్పుడు, మానసిక ప్రశాంతత కలిగించడమే కాక, అది అంతరంగ దిక్సూచి యొక్క దిశను సైతం మారుస్తుంది. ఆలోచన కన్నా మరింత లోతైన స్థాయిలో, మనం ఎక్కడికి వెళ్తున్నామో ఆ ప్రయాణం ఎందుకు అంత ముఖ్యమో వ్యవస్థకు గుర్తు చేస్తుంది. అందుకనే నిత్య సాధన అనేది ధ్యానాన్ని, అలాగే ధ్యానం తర్వాత ఆ రోజంతటినీ కూడా మెరుగ్గా చేస్తుంది.

ఎవరైతే నిజాయితీగా ఉంటారో వాళ్ళకి ప్రేరణ కలిగించేందుకు కారణాలు అవసరం లేదు. మన అస్తిత్వానికి గల కారణాన్ని క్షణకాలమైనా ఎదుర్కొన్నప్పుడు ప్రేరణ అనేది మనలో ఉద్భవిస్తుంది. అంటే మనం ఎందుకు ఉన్నామో, ఒక్క క్షణమైనా గుర్తు చేసుకున్నప్పుడు మనలో ప్రేరణ కలగడాన్ని అనుభూతి చెందుతాము.

ఇక సాంగత్యం అనే అంశం కూడా ఉంది. సత్సంగ్, సత్యముతో సాంగత్యం అనేది మంచుపై సూర్యరశ్మి పనిచేసినట్లుగా, సోమరితనంపై పనిచేస్తుంది. లక్ష్యసాధన పట్ల అంకితభావంతో ఉన్న వ్యక్తితో మనం కలిసి ఉన్నప్పుడు, మన స్వీయాగ్ని జ్వాలను గుర్తుచేసుకుంటాం. ఎటువంటి మాటలు, సూచనలు లేకుండానే, కేవలం సమీపంలో ఉండడం ద్వారా, అగ్ని జ్వాల ఒక హృదయం నుండి మరొక హృదయానికి విస్తరిస్తుంది.

అందువల్లనే సాంప్రదాయాలు, కలిసి ఉండడంలోని ప్రాముఖ్యతను, సంఘటిత జీవనంలో, జాగృతమైన వ్యక్తుల సహచర్యంలోని విశిష్టతను నొక్కి చెప్పాయి. అంటే మనం ఒంటరిగా ప్రయాణం చేయలేమని కాదు; కలిసి ప్రయాణం చేయడమనేది మనలకు అలా **ఎందుకు** ప్రయాణిస్తున్నామో గుర్తు చేస్తుంది కాబట్టి.

మొదటి అడుగు వేయండి

ఉత్పాదకతా నిపుణులు నిర్లక్ష్యం చేసే ఒక విషయం విజ్ఞులకు ఎప్పుడూ తెలుసు; అదేమిటంటే స్తబ్దత నుండి బయటపడడం ఆలోచనల ద్వారా సాధ్యం కాదు అని. దాని నుండి బైటపడటానికి మీరు కదలాలి. ఆ కదలిక నాటకీయంగా ఉండనవసరం లేదు; అది వాస్తవికంగా ఉంటే చాలు.

“జనం ప్రయత్నిస్తారు, కానీ పరిశ్రమించరు” అని బాబూజీ ఒకసారి చాలా లోతైన మాట అన్నారు.

ప్రయత్నంలో విఫలమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది, అది మనల్ని సురక్షితంగా ఉంచుతుంది. కానీ పరిశ్రమించడం అనేది పూర్తిగా వేరే విషయం, అది మన సర్వస్వాన్ని ఒకే దిశలో కేంద్రీకరిస్తుంది.

మొత్తం దూరం అసాధ్యం అనిపించినప్పుడు ఏం చేయాలి? ట్రెడ్‌మిల్‌పై 30 నిమిషాలు నడవాల్సి వచ్చినప్పుడు, నా మనస్సు నిరాకరిస్తుంది. ఈ రోజుకి వద్దులే అనుకుంటాను. ఆ పరిస్థితుల్లో నేను 30 నిమిషాల గురించి ఆలోచించను, అని నాకునేను చెప్పుకుంటాను. కేవలం రెండు, మూడు నిమిషాలే నడుద్దామనుకుంటాను. అక్కడే మ్యాజిక్ జరుగుతుంది. 2 నిమిషాలు 5 నిమిషాలు అవుతాయి, 5 నిమిషాలు 15 నిమిషాలు అవుతాయి. అలా తెలియకుండానే 30 నిమిషాలు పూర్తవుతాయి. మొదలుపెట్టడానికి నిరాకరించిన శరీరం, ఇప్పుడు ఆపడానికి ఇష్టపడదు. రహస్యం ఇదే: మీరు మొత్తం దూరాన్ని జయించాల్సిన అవసరం లేదు, మొదటి అడుగు వేస్తే చాలు. పని ప్రారంభించబడినప్పుడు, సంకల్ప శక్తి కంటే పెద్దదైన ఒక శక్తి మనల్ని నడిపిస్తుంది. నడకను పూర్తి చేయకుండా మధ్యలో ఆపేయడం కన్నా, నడకను ప్రారంభించడమే కష్టమవుతుంది.

ఏమీ చేయకుండా మంచం మీద పడుకుని వంద ప్రణాళికలు వేయడం కంటే, పూర్తి శ్రద్ధతో చేసే ఒక్క చిన్న పని తమోగుణాన్ని పటాపంచలు చేస్తుంది.

ఏమీ చేయకుండా మంచం మీద పడుకుని వంద ప్రణాళికలు వేయడం కంటే, పూర్తి శ్రద్ధతో చేసే ఒక్క చిన్న పని తమోగుణాన్ని పటాపంచలు చేస్తుంది. “గొప్ప ఆలోచనలను చెయ్యి” అని భగవద్గీత చెప్పలేదు, “ఏదో ఒకటి చెయ్యి” అని చెప్పింది. అలాగే అది “సరైన పని చేయి” అని గాని, “ప్రతి పని ప్రతిభావంతంగా చేయి” అనే అర్థంలో అనలేదు. ఏదో ఒకటి చెయ్యి అని సరళంగా చెప్పింది. శరీరం కదులుతూ, చేతులు పనిచేస్తూ, ఆ మాటకొస్తే, మనస్సు ఏదో ఒక ముఖ్యమైన పనిపై లగ్నమైతే చాలు. చీకటి గదిలో కాంతిని నింపే చిన్న రంధ్రం అదే!

మీ దగ్గర శక్తి ఉందో లేదో అని మీరెన్నడూ ప్రశ్నించుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. అది మీలోనే ఉంది. అసలు ప్రశ్న ఏమిటంటే, ఆ శక్తి దేనికోసం ఉందో మీకు గుర్తుండడం. అలాగే గుర్తుంచుకోవడం అనేది ఒక మానసిక వ్యాయామం కాదు. అది ఒక అలవాటు. అది ధ్యానం. అది ప్రాణాహుతి ప్రసారం. ఇది మీ హృదయంతో ఓపిగ్గా, నిరాడంబరంగా రోజూ గడిపే ప్రక్రియ; ఆ హృదయం దానికి ఎప్పటి నుంచో తెలిసిన విషయాన్ని మీకు చెప్పేవరకూ: అదే, తపన, ఒక గాఢమైన కోరిక, ఒక అంతర్గత వేదన, ఒక ఆరాటం.

మీ బద్ధకం మీ ఆశయాన్ని చంపలేదు; అది కేవలం దానిని కప్పివేసింది. కప్పిపెట్టబడినది ఏదైనా తిరిగి మనకు దొరుకుతుంది.

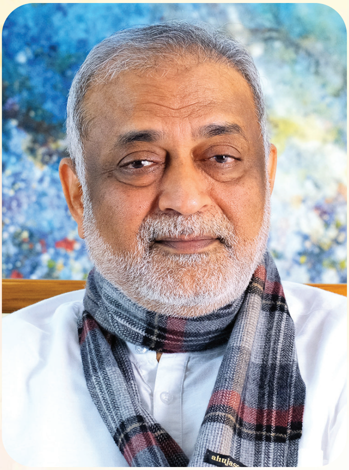
ఆ జ్వాల ఇంకా అక్కడే ఉంది. అది కేవలం నిద్రిస్తోంది. ఒక లక్ష్య సంకల్పం యొక్క శ్వాస దానిని మేల్కొల్పగలదు, ఇది కేవలం ప్రయత్నించేవారి కోసం కాదు, నిజంగా పరిశ్రమించేవారి కోసం.

విశ్రమించకండి.

ప్రార్థనలతో,

కమలేష్
12 ఫిబ్రవరి 2026

షాజహాన్ పూర్ యోగాశ్రమ్ స్వర్ణోత్సవ సంబరాల సందర్భంగా,
12 ఫిబ్రవరి 2026.



దాజీతో మాస్టర్ క్లాసులు

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యానాన్ని మీరెప్పుడైనా ప్రారంభించవచ్చు. మూడు భాగాల మాస్టర్ క్లాసుల కోసం దాజీతో కలవండి. వాటిలో వారు హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ పద్ధతి యొక్క ప్రయోజనాలను చెబుతారు. మీ దైనందిన జీవితానికి హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ రిలాక్సేషన్, ధ్యానం, నిర్మలీకరణ, ప్రార్థనలను ఎలా జోడించవచ్చో వారు వివరిస్తారు. మాస్టర్ క్లాసులన్నీ ఉచితమే.

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

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనా పద్ధతులు

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనా పద్ధతులను కనుగొనండి. రిలాక్స్ అవడం, ధ్యానం చేయడం, నిర్మలీకరణ చేయడం, ప్రార్థన చేయడం నేర్చుకోండి.

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

heartfulness
purity weaves destiny