

4. वचन मुक्ति के लाभ (Benefits)

- शरीर: शारीरिक स्वास्थ्य, फिटनेस और दीर्घायु के प्रति स्पष्टता।
- मन: सकारात्मक विचारों और मानसिक शांति का विकास।
- हृदय: पुराने घाव भरते हैं और भावनात्मक लचीलापन बढ़ता।
- आत्मा: वास्तविक व्यक्तिगत स्वतंत्रता और करुणा का उदय।
- रिश्ते: स्वयं और दूसरों के साथ संबंधों में गहराई और एकता।
- समुदाय: स्वस्थ समाज और सामूहिक चेतना का निर्माण।