

# ஹியு

இறைவனுக்கான அன்புப் பாடல்

ஹியு பாடுவதால்

உங்கள் விழிப்புணர்வு விரிவடையும்  
உடைந்த இதயம் நலம் பெறும்  
தெய்வீக அன்பை நீங்கள்  
அனுபவிக்க உதவி செய்யும்  
அமைதியையும், சமாதானத்தையும்  
கொண்டுவரும்

[HearHU.org](http://HearHU.org)

ஹியு பாடுவது ஒருவரை  
இறைவனின் அருகில் கொண்டுவரும்.

கண்களைத் திறந்தோ அல்லது மூடிய நிலையிலோ, அமைதி கொள்ள, சில ஆழமான சுவாசங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். பிறகு ஹியு என்ற வார்த்தையை, நீண்ட ஒரு சப்தமாக ஹியு - யு - யு - யு எனப் பாடத் தொடங்குங்கள். மீண்டும் ஒரு முறை சுவாசத்தை எடுத்து, ஹியு பாடுங்கள். இதை இருபது நிமிடங்கள் வரை தொடரவும். அன்பின் உணர்வுடன் ஹியு பாடுங்கள், அது படிப்படியாக உங்கள் இதயத்தை இறைவனிடம் திறக்கச் செய்யும்.



"உங்களுடைய தினம் கடினமாக இருக்கும்போது, ஹியு பாட ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அது உங்களை தாய் இறையாற்றலுடன் மீண்டும் இணையச் செய்யும்."

— ஹெரால்ட் கிளம்ப் (Harold Klemp),  
*The Slow Burning Love of God*, p. 25

ஹியு மற்றும் எக்கங்காரின் போதனைகள் பற்றிய தகவலுக்குகான இணையத்தளம், தொடர்பு எண் மற்றும் முகவரி:

[HearHU.org](http://HearHU.org), call 1-800-LOVE GOD  
(in USA, or 952-380-2200), or write ECKANKAR,  
PO Box 2000, Chanhassen, MN 55317-2000 USA.

உள்ளூர் தொடர்புக்கு:  
[www.Eckankar.in](http://www.Eckankar.in)

Copyright © 2023 ECKANKAR. All rights reserved. TM230309