

# ഹൃദയം

## ദൈവത്തോടുള്ള ഒരു പ്രേമ ഗാനം ഹൃദയം ജപിക്കുന്നത്

നിങ്ങളുടെ അവബോധം വർദ്ധിപ്പിക്കും  
തകർന്ന ഹൃദയത്തെ സുഖപ്പെടുത്തും  
ദൈവിക സ്നേഹം അനുഭവിക്കാൻ  
നിങ്ങളെ സഹായിക്കും  
സമാധാനവും ശാന്തതയും കൈവരുത്തും

**HearHU.org**

## ഹൃദയം പാടുന്നത് ഒരാളെ ദൈവത്തിലേക്ക് അടുപ്പിക്കുന്നു.

കണ്ണുകൾ തുറന്നോ അടച്ചോ, വിശ്രാന്തിക്കു  
വേണ്ടി കുറച്ച് ദീർഘ ശ്വാസം എടുക്കുക. തുടർന്ന്  
നീണ്ട, വലിച്ചുനീട്ടുന്ന ശബ്ദത്തിൽ ഹൃദയം പാടാൻ  
തുടങ്ങുക: ഹൃദയം-യു-യു-യു. വീണ്ടും ശ്വാസം എടുക്കുക,  
വീണ്ടും ഹൃദയം പാടുക. ഇരുപത് മിനിറ്റ് വരെ തുടരുക.  
സ്നേഹ മനോഭാവത്തോടെ ഹൃദയം പാടുക, അത്  
പതിയെ നിങ്ങളുടെ ഹൃദയം ദൈവത്തോടു തുറക്കും.



“നിങ്ങളുടെ ദിവസം കഠിനമാകുമ്പോൾ, ഹൃദയം പാടാൻ  
ഓർക്കുക. അത് നിങ്ങളെ പരിശുദ്ധാത്മാവിനോടൊപ്പം  
തിരികെ കൊണ്ടുവരുന്നൂ.”

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

ഹൃദയം പാടുന്നതിനും എക്കങ്കർന്റെ  
പഠിപ്പിക്കലുകളെക്കുറിച്ചും  
കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്:

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

സന്ദർശിക്കുക:  
[www.Eckankar.in](http://www.Eckankar.in)