



## **Burn-out, Stress, psychische Belastungen - wie man wieder Ruhe ins Leben bringt**

*HU - der uralte Name Gottes - löst in uns Harmonie und inneren Frieden aus*

Hattersheim, im Dezember 2011 - Wer hat nicht das Gefühl, dass der Pulsschlag des Lebens immer schneller geht? Deshalb brauchen wir vermehrt Zeiten der Ruhe und des Innehaltens. Nur in ihnen können wir zu uns selbst finden, können wir auftanken, in dem wir wieder den Kontakt zur göttlichen Kraft in uns herstellen. Eine besondere Möglichkeit dazu ist das Singen des ?HU? (hjuu ausgesprochen). HU ist ein uralter Name Gottes. Er gehört zu keiner bestimmten Religion. Jeder kann ihn singen, um Ruhe und Harmonie zu erreichen, um ein Stück mehr zu sich selbst zu finden in solchen kostbaren Momenten aktiver, innerer Ruhe.

Mit dem Singen des HU ist der Mensch in der Lage, bewusst Zugang zu mehr Glück, Liebe und Verständnis für sein Leben zu erreichen. Das kann solche praktische Weisheit sein, wie bei einem katholischen Ehepaar, dessen Tochter verstorben war. Um ihre Trauer und ihren Schmerz besser bewältigen zu können, nahmen beide an einem Workshop teil, der als Unterstützung für trauernde Hinterbliebene konzipiert war. Dort lernten sie, das HU zu singen. Danach berichtete die Frau von einem Gefühl des Friedens, das sie seit längerer Zeit nicht mehr erfahren hatte. Das Paar sang anschließend auch zuhause vor dem Schlafengehen gemeinsam das HU. Nachts hatte die Frau daraufhin einen Traum, in dem sie sich in einer anderen Realität befand. Sie traf dort ihre Tochter umgeben von einem Kreis von Kindern. Die Tochter lebte in dieser Welt ohne Schmerzen und berichtete glücklich, einer speziellen Aufgabe mit den Kindern nachgehen zu können. "Es ist einfach wunderbar hier." (Beispiel aus dem Buch: ?Vergangene Leben, Träume und Seelenreisen? von Harold Klemp)

Die Eckankar-Studiengruppen bieten bundesweit die Möglichkeit, an einem HU-Gesang teilzunehmen. Jeder ist eingeladen, das HU praktisch kennenzulernen. Es gibt zudem in den Studiengruppen Informationen zur Literatur über Erfahrungsberichte mit dem HU. Weitere Informationen und Hörproben auch unter: <http://sing-hu.info> sowie die Veranstaltungsorte unter: <https://www.eckankar.de/Veranstaltungen.jsp>.

### **Pressekontakt**

ECKANKAR Gemeinnützige Studiengruppen Deutschland e.V.

Herr Peter Hofmarksrichter  
Am Graspfad 7  
65795 Hattersheim/Frankfurt a. M.

[eckankar.de](http://eckankar.de)  
[infodienst@eckankar.de](mailto:infodienst@eckankar.de)

### **Firmenkontakt**

ECKANKAR Gemeinnützige Studiengruppen Deutschland e.V.

Herr Peter Hofmarksrichter  
Am Graspfad 7  
65795 Hattersheim/Frankfurt a. M.

[eckankar.de](http://eckankar.de)  
[infodienst@eckankar.de](mailto:infodienst@eckankar.de)

### **Über Eckankar**

Eckankar ist eine gemeinnützige religiöse Organisation mit dem deutschen Hauptsitz in Hattersheim/Frankfurt a.M. Die Lehren von Eckankar betonen die praktische Anwendung von uralter Weisheit, durch die Menschen auch in der heutigen Zeit mit einfachen spirituellen Übungen das Licht und den Ton Gottes (auch Heiliger Geist oder Spirit genannt) erfahren können. Jede Person ist in ihrem innersten Sein Seele (wir sind Seele, nicht wir haben eine Seele), ein Teilchen Gottes, das in die niederen Welten, zum Beispiel auf die Erde, gesandt wurde, um spirituelle Erfahrungen zu machen. Gereinigt durch die spirituellen Übungen kommt Seele dann in Kontakt mit dem Licht und Ton Gottes.

Wer das innere Licht und den inneren Ton wahrnimmt, erfährt direkt die Liebe Gottes. Eine spirituelle Übung dazu kann einfach sein, sich zu entspannen und das Wort HU (ausgesprochen hjuuu), einen uralten Namen für Gott, zu singen ( [www.sing-hu.info](http://www.sing-hu.info) ).

Ein weiteres Hilfsmittel, um den Heiligen Geist zu erfahren, ist das Seelenreisen. Seelenreisen kann eine generelle Erweiterung der Bewusstheit und des Wissens sein oder eine bewusste Erfahrung der himmlischen Welten. Ein besonderes Augenmerk wird auch auf die Träume gelegt. Die Traumlehren von Eckankar sind ein Weg, Weisheit und Führung direkt aus dem Herzen zu finden und für das tägliche Leben nutzbar zu machen.