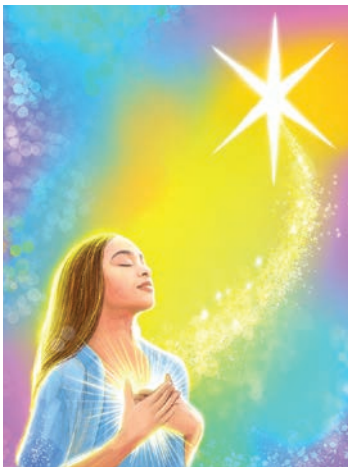


Gesundheit ist Harmonie



Gesundheit ist Harmonie. Um Harmonie aufrechtzuerhalten, muss man die drei Tore bewachen: den Mund, die Ohren und die Augen. Achte darauf, was in deinen Mund gelangt und was wieder herauskommt. Beobachte genau, was deine Ohren hören und wie du diese Informationen verarbeitest. Achte sorgfältig darauf, was deine Augen sehen und wie sich das auf deine Gefühle auswirkt.

Gesundheit ist Selbstdisziplin. Die ECK-Meister, denen Langlebigkeit gewährt wurde, arbeiten unermüdlich daran. Sie bemühen sich, die Harmonie in ihrem Wesen zu bewahren.

Der Weg, um mit dem ECK in Harmonie zu bleiben, besteht darin, die Spirituellen Übungen von ECK auf die eine oder andere Weise kontinuierlich zu praktizieren. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, sie anzuwenden, sodass du schließlich selbst zum HU wirst.

HU öffnet dich als Kanal für die tiefer gehende Heilung durch den Göttlichen Geist.

Jeder Gedanke, jedes Wort und jede Tat reinigt oder verunreinigt den Körper. Das ist von großer Bedeutung, sehr wirksam, denn es geht dabei um deinen Bewusstseinszustand.

Solltest du irgendwann etwas Vorteilhaftes für deine Gesundheit oder deinen inneren Frieden brauchen, dann wirf einen Blick auf das, was in deine Welt kommt. Achte darauf, welche Musik oder welche Nachrichten du hörst. Sei dir bewusst, auf welche Weise du die äußere Welt in deine innere Welt lässt.

Was hereinkommt, geht auch wieder hinaus. Dann hallt es wie ein Echo wider und kommt zu dir zurück. Es nimmt an Stärke zu und gewinnt immer größeren Einfluss auf dein Leben. Dieser Einfluss kann entweder von Vorteil oder von Nachteil sein. Die Entscheidung liegt ganz bei dir.

Jeder Gedanke, jedes Wort und jede Tat reinigt oder verunreinigt deinen Körper.

Der HU-Gesang dient der Läuterung. Er hebt dich an und deine Weisheit und Wahrnehmung nehmen nachhaltig zu.



ECKANKAR Seminar Handout

(basierend auf der Vorlage »Tips for Spiritual Healing« [Tipps für spirituelle Heilung] im *ECKopedia* (S. 278–279, unter »spiritual healing« [spirituelle Heilung]) und »Ein Vorteil zugunsten der Gesundheit« in *Der Ton der Seele* (S. 22–23))