

*Un'avventura  
dell'Anima*  
di ECKANKAR



# Sollievo spirituale dallo stress

Tecniche e ispirazione per  
sopravvivere e prosperare

“ *Lo scopo dell'amore divino è  
incoraggiare la tua indipendenza  
e la tua capacità di sopravvivere  
e prosperare.*

**Sri Harold Klemp**

# COS'È UN'AVVENTURA DELL'ANIMA ECK?

Le esperienze spirituali  
ci toccano proprio nel pro-  
fondo del nostro essere.  
Tu sei Anima:  
una scintilla di Dio  
eterna, unica e divina.



**Come Anima, hai  
la conoscenza di Dio dentro di te.**

Un'avventura dell'Anima può risvegliarti  
ancora di più all'amore, alla saggezza e ai  
poteri creativi che sono già dentro di te. E  
nella maniera più naturale e straordinaria.

La parola *Eckankar* significa "Collaboratore  
di Dio". È il sentiero della libertà spirituale.

Questo libretto offre ispirazioni, storie,  
consigli ed esercizi spirituali per esplorare  
una prospettiva unica sul sollievo spirituale  
dallo stress.

## INCONTRA SRI HAROLD KLEMP

Sri Harold Klemp è la guida spirituale di Eckankar: è il MAHANTA, il Maestro ECK Vivente. Il suo ruolo è quello di risvegliare la conoscenza e l'amore per il divino che è già nel tuo cuore.

Dà aiuto spirituale attraverso discorsi e scritti, nello stato di sogno e nei mondi spirituali.

“ Vivere con grazia è comprendere che tutto ciò che entra nella propria vita è per il bene.

**Sri Harold  
Klemp**





## LE TENSIONI DELLA VITA

di Sri Harold Klemp

C'era una volta un maestro Zen. Aveva un piccolo gruppo di seguaci che si rivolgevano a lui come guida. Uno di loro aveva un figlio piccolo. Questo figlio desiderava moltissimo un cavallo. Così, dopo un po' di tempo, i genitori furono in grado di procurarsi i soldi e gli presero un cavallo.

I suoi amici gli dissero: «È un bene!» Ma il maestro Zen disse: «Vedremo».

Qualche anno dopo, quando aveva quindici anni, il ragazzo stava cavalcando il suo cavallo. Mentre cavalcava, cadde e si ruppe una gamba. Non guarì bene, tanto che dopo camminò sempre zoppicando.

I suoi amici dissero: «Questo non va bene». Il maestro Zen disse: «Vedremo».

Poi scoppiò la guerra. Tutti quelli che erano idonei furono arruolati. I giovani dei dintorni dovevano andare tutti, tranne

questo giovane che si era fatto male cadendo da cavallo.

Così, quando i vicini e gli amici sentirono che il giovane era stato esonerato a causa della sua gamba, dissero: «È magnifico!» Il maestro Zen disse: «Vedremo».

Momento di tensione. Cosa voleva dire questo maestro Zen? Non sembrava di buon auspicio. Ma questa è la vita.

L'altro giorno alla radio ho sentito qualcuno parlare di uno scrittore. Diceva che le tensioni della vita sono molto reali perché nessuno sa cosa succederà nelle prossime tre ore. È così quando non sai cosa sta per accadere, cosa ti aspetta. La vita è un boccone delizioso, perché non si sa mai veramente cosa sta per accadere.


In certi momenti della tua vita, le cose sono più indefinite che in altri momenti. Quando è così, vivi sul filo del rasoio. Hai i nervi logorati o a volte ti senti messo troppo sotto pressione per quello che puoi fare. Se non ci riesci, ti chiedi: "E adesso?" Perché non lo sai.



Queste sono le tensioni della vita.

Il mondo serve a questo. È un posto pieno di tensioni simili. Perché? Perché è la natura del karma. Questa è una scuola. In realtà è un giardino. È un giardino dove ognuno può crescere spiritualmente secondo la propria natura.

**QUALE  
SFIDA  
DELLA VITA  
TI HA  
PORTATO UNA  
BENEDIZIONE?**

Ciascuno di noi qui sta crescendo – ***svilup-  
pandosi*** è più corretto – al proprio passo spirituale. Dirò perfino che lo Spirito Santo dirige la vita di ciascuno di noi. Ti condurrà, e ti ha condotto, proprio nella vita e nelle circostanze di cui hai bisogno, quelle più adatte a te. Forse per te non è così, ma sono molto adatte a te. Forse non materialmente o emotivamente o mentalmente, ma spiritualmente vanno molto bene per te. 



PROVA UN ESERCIZIO SPIRITUALE

## RILASSATI E RIGENERATI

di Sri Harold Klemp

La mente può reagire in modo esagerato alla frenesia del vivere quotidiano, lasciandoci agitati o giù di corda. Dimentichiamo che l'aiuto è tanto vicino quanto stare qualche minuto in contemplazione.

Almeno una volta al giorno, lascia che il Suono e la Luce di Dio ti ravvivino con impulsi spirituali. Canta dolcemente *HU* e il vento silenzioso di Dio entrerà nel tempio sacro di consapevolezza del tuo cuore.

### Come cantare *HU*

Con gli occhi aperti o chiusi, fa' qualche respiro profondo per rilassarti. Poi comincia a cantare *HU* (si pronuncia iuuu) in un suono lungo e prolungato: HU-U-U-U. Fa' un altro respiro e canta di nuovo *HU*. Puoi continuare fino a venti minuti.

Canta *HU* con un sentimento d'amore e gradualmente aprirà il tuo cuore a Dio.

Una volta abbandonate le tensioni, è il momento in cui la corrente di guarigione dello Spirito inizia a rigenerarti.

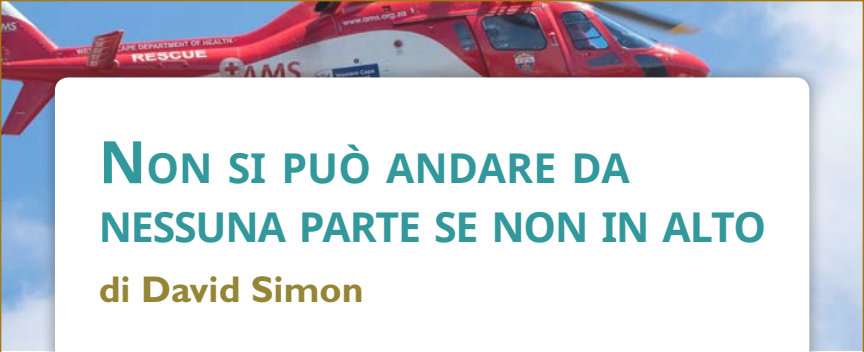
“ *HU* rappresenta l'immenso amore che il Creatore ha per la Sua creazione.

**Sri Harold Klemp**

# HU

Un suono sacro – Un mantra antico





# NON SI PUÒ ANDARE DA NESSUNA PARTE SE NON IN ALTO

di **David Simon**

Il mio lavoro di pilota di elicotteri per il Dipartimento delle Risorse Naturali dello Stato di Washington era abbastanza ordinario, a meno che non ci fosse un incendio boschivo. Un pomeriggio fui chiamato per aiutare a spegnere un incendio che stava divampando fuori controllo.

Stava andando tutto bene. Ma durante il mio terzo viaggio in un remoto canyon per scaricare tonnellate d'acqua, improvvisamente il vento cambiò.

Quando sganciai l'acqua sull'incendio e tirai con forza la leva per uscire dal canyon, l'elicottero non rispose ai comandi. Spinsi il motore al massimo, tenendo conto delle pareti ripide del canyon e del fuoco sottostante. Con le pale che giravano inutilmente, l'elicottero non rispondeva. Potevo vedere il fuoco sotto di me.

Mentre mi avvicinavo sempre più a una parete del canyon e ad un inevitabile schianto, mi resi conto che le probabilità di uscirne vivo erano praticamente inesistenti.

L'elicottero era ormai a pochi centimetri dalla parete.

**"OK, MAHANTA"**, pensai, concentrandomi sull'amore divino della mia guida spirituale.

**"Se è arrivata la mia ora, almeno me ne posso andare facendo qualcosa che amo".**

**HAI MAI PROVATO A LASCIAR ANDARE UNA SITUAZIONE, COSÌ CHE SE NE OCCUPI L'AMORE?**

Proprio mentre pronunciavo queste parole di resa, una forza prese il controllo dell'elicottero. Improvvisamente fu sollevato come afferrato da una mano gigante, come un bambino solleva un giocattolo. Il velivolo si alzò oltre l'orlo del canyon, lontano dal fuoco e dallo strapiombo delle pareti rocciose. Ero preoccupato che i rotori si impigliassero nelle cime degli alberi, ma le scavalcai con facilità. Persino la benna dell'acqua, che avrebbe potuto facilmente impigliarsi in uno degli alberi e tirarmi giù nel canyon, oscillava libera alla fine dei sei metri di cavo, passando perfettamente tra due alberi.

Feci atterrare il velivolo, scosso e stupito per quello che era appena successo. Nessuno degli altri piloti mi avrebbe creduto se gliel'avessi detto! Un evento del genere sfidava le leggi della fisica.

Ma, mi resi conto, non le leggi dello Spirito Divino. Con gratitudine ringraziai il MAHANTA per aver salvato sia me che il mio velivolo quel giorno.

**I miracoli sono possibili, tutte le volte in cui ci abbandoniamo allo spirito dell'amore. 🌊**

“ *Ogni esperienza è un insegnante. Tieniti al passo con i tuoi esercizi spirituali. Aprono il tuo cuore all'amore divino.*

**Sri Harold Klemp**



# DOMANDE SULL'AVVENTURA DELL'ANIMA PER SRI HAROLD



*Come posso aumentare  
la mia facoltà intuitiva, soprattutto  
in questi tempi confusi e difficili?*

Possiamo arrabbiarci così tanto per le questioni sociali, politiche, spirituali e religiose che perdiamo l'equilibrio.

I nostri leader politici possono dire: «Ciò che è in alto è in basso, e ciò che è in basso è in alto». Cantando *HU*, mantieni il tuo punto di vista. Dici: «Questa è la pattumiera dell'universo, ma siamo qui per fare del nostro meglio, per farne un giardino se possibile».

Canta *HU*. Può permettere – attraverso le esperienze dei sogni, l'intuizione o altri modi – al Maestro Interiore di comunicare con te. Il Maestro Interiore può veramente farti sapere quale strada porta in alto e quale in basso.

**PUOI AUMENTARE IL TUO  
QI SPIRITUALE  
CON HU,  
UN CANTO  
D'AMORE  
A DIO.**

Spesso il Maestro dirà: «Ehi, questa storia va avanti da secoli. E andrà avanti ancora per secoli».

### UNA RIFLESSIONE:

IL POTERE  
DELL'INTUIZIONE  
TI HA AIUTATO  
IN UN PERIODO  
DI CRISI?

Se riconosci che questo fa parte della condizione umana e riesci ad accettarlo, se puoi farlo e mantieni il tuo umorismo quando gli altri intorno a te perdono il loro, allora sei cresciuto spiritualmente in questa vita.

Queste faccende sono la realtà della vita quotidiana. Queste sono le cose che mettono l'Anima alla prova. Queste sono le cose che ti mettono alla prova.

HU può proteggere. HU può dare amore. HU può guarire. Può dare la pace della mente. Questo non significa per sempre. Significa solo che se devi affrontare una crisi di qualche tipo, ricordati di cantare *HU*.

# HU

Un suono sacro – Un mantra antico

ISCRIZIONE ALL'ECK

## CORSI AVANZATI DI VITA SPIRITUALE

*Va' più in alto, più lontano,  
più in profondità  
nel tuo cammino di  
scoperta spirituale di te stesso!*



### COSA SPERIMENTERAI?

Questa avventura in continua espansione può portare a una trasformazione personale fin dall'inizio. Ciò comprende:

- **corsi mensili di studio personale per la scoperta di se stessi con tecniche spirituali avanzate;**
- opportunità di esplorare i corsi in **piccoli gruppi nelle classi di discussione;**
- lettere trimestrali e aggiornamenti puntuali legati al momento attuale da parte di un **insegnante che ha raggiunto la Realizzazione di Dio;**
- **iniziazioni spirituali**, passi significativi per l'illuminazione;

- una **comunità di persone affini**, che rispettano la libertà spirituale e amano la verità;
- opportunità di ulteriore **formazione spirituale e di servizio**.

*Inizia la tua  
avventura ECK*



**AdvancedSpiritualLiving.org**



**Membership Services**  
**+1 952 380 2222**



**ECKANKAR**

**Il sentiero della libertà spirituale**

**Eckankar.org**

Foto di Bruce Fuller, Gabriele Kerber, Kristy Walker.

I termini ECKANKAR, ECK, EK, MAHANTA, SOUL TRAVEL e VIAGGIO DELL'ANIMA insieme ad altri sono marchi di ECKANKAR in molti paesi. Copyright © 2023 ECKANKAR. Questo libro è una traduzione di *Spiritual Stress Relief*, copyright © 2020 ECKANKAR. IT230120