

Una *Aventura*
del Alma
en ECKANKAR



Alivio espiritual para el estrés

Técnicas e inspiración para sobrevivir y desarrollarse plenamente

“ *El propósito del amor divino es motivar tu independencia y tu capacidad para sobrevivir y desarrollarte plenamente.*

Sri Harold Klemp

¿QUÉ ES UNA AVENTURA DEL ALMA EN ECK?

Las experiencias espirituales nos tocan en el centro mismo de nuestro ser. Tú eres Alma –una chispa única de Dios, eterna, divina.



Como Alma, tienes el conocimiento de Dios en tu interior.

Una aventura del Alma te puede despertar a un amor, sabiduría y poderes creativos mayores que ya tienes dentro de ti. Y hacerlo de las maneras más naturales y extraordinarias.

La palabra *ECKANKAR* significa “Colaborador de Dios”. Es El camino de la libertad espiritual.

Este folleto electrónico brinda inspiración, historias, claves y ejercicios espirituales para la exploración de una perspectiva original sobre el alivio espiritual del estrés.

CONOCE A SRI HAROLD KLEMP

Sri Harold Klem es el líder espiritual de **ECKANKAR** –el MAHANTA, el Maestro Viviente de ECK. Su papel es despertar el conocimiento y el amor por las cosas divinas que ya hay en tu corazón.

Él brinda ayuda espiritual a través de charlas y escritos, en el estado de sueño y en los mundos espirituales.

“*Vivir en la gracia es darte cuenta de que todo lo que llega a tu vida es para bien.*”

**Sri Harold
Klemp**





LAS TENSIONES DE LA VIDA

Por Sri Harold Klemp

Había una vez un maestro Zen. Él tenía un pequeño grupo de seguidores que respetaban su guía. Uno de ellos tenía un hijo pequeño. Este hijo anhelaba tener un caballo. Así que, después de un tiempo, sus padres lograron reunir el dinero y le compraron un caballo.

Sus amigos dijeron: “¡Eso es bueno!” Pero el maestro Zen dijo: “Ya lo veremos”.

Unos años después, cuando tenía quince años, el joven estaba montando su caballo. Mientras cabalgaba sufrió una caída y se rompió una pierna. Su recuperación fue incompleta, por lo cual siempre cojeaba al caminar.

Sus amigos dijeron: “Eso es malo”. El maestro Zen dijo: “Ya lo veremos”.

Más adelante estalló la guerra. Cualquier persona apta para ser reclutada, fue reclutada. Todos los hombres jóvenes del barrio tuvieron que irse a la guerra, excepto este joven que se había lastimado al caer de su caballo.

Así que cuando los vecinos y amistades escuchaban que este joven había sido exonerado por su pierna, decían: “¡Eso es maravilloso!” El maestro Zen dijo, “Ya lo veremos”.

Tensión. ¿Qué quería decir el maestro Zen con eso? No parecía un buen augurio. Pero así es la vida.

El otro día en la radio, escuché a alguien que hablaba sobre un escritor. Decía que las tensiones de la vida son muy reales porque nadie sabe lo que va a suceder en las siguientes tres horas. Así es cuando uno no sabe lo que sucederá, lo que viene a continuación. La vida es un bocado delicioso, porque nunca sabes realmente lo que va a suceder.

En algunos momentos de tu vida las cosas se ponen más inciertas que en otros. Cuando es así, vives en el límite. Tienes los nervios de punta o a veces sientes que te empujan muy rápido para lo que puedes hacer. Si no logras hacer lo que te corresponde, te preguntas ¿y ahora qué? Porque no tienes ni idea.



Estas son las tensiones de la vida.

El mundo es para esto. Es un lugar lleno de estas tensiones. ¿Por qué? Porque es la naturaleza del karma. Este es un salón de clases. Es un jardín, ciertamente. Es un jardín en el que cada uno puede crecer espiritualmente, de acuerdo con sus propias luces.

**¿QUÉ RETO
EN TU VIDA
TE HA TRAÍDO,
DE HECHO,
UNA BENDICIÓN?**

Aquí cada uno de nosotros está creciendo –**desenvolviéndonos** es una mejor descripción– a nuestro propio paso espiritual. Me tomaré el atrevimiento de decir que el Espíritu Santo está dirigiendo cada una de nuestras vidas. Te guiará, y te ha guiado, hacia la vida y las circunstancias exactas que necesitas tú –aquellas que son muy buenas para ti. Tal vez no lo creas así, pero son muy buenas para ti. Quizás no material o emocionalmente o mentalmente, pero espiritualmente son muy buenas para ti. 



INTENTA UN EJERCICIO ESPIRITUAL

RELAJAMIENTO Y RESTAURACIÓN

Por Sri Harold Klemp

La mente puede reaccionar de más ante la premura del día a día, dejándonos inquietos y desconcertados. Olvidamos que la ayuda la tenemos tan cerca como unos momentos de contemplación.

Por lo menos una vez al día permite que el Sonido y la Luz de Dios te infundan vida y te estimulen espiritualmente. Suavemente canta *HU*, y el viento silencioso de Dios entrará en el templo sagrado de la conciencia en tu corazón.

Cómo cantar *HU*

Con los ojos abiertos o cerrados, respira profundamente unas pocas veces para relajarte. Luego empieza a cantar *HU* (pronunciado jiu) con un sonido prolongado: HU-U-U-U. Toma aire de nuevo, y canta *HU* otra vez. Puedes continuar haciéndolo hasta por veinte minutos.

Canta HU con un sentimiento de amor, y esto gradualmente te abrirá el corazón a Dios.

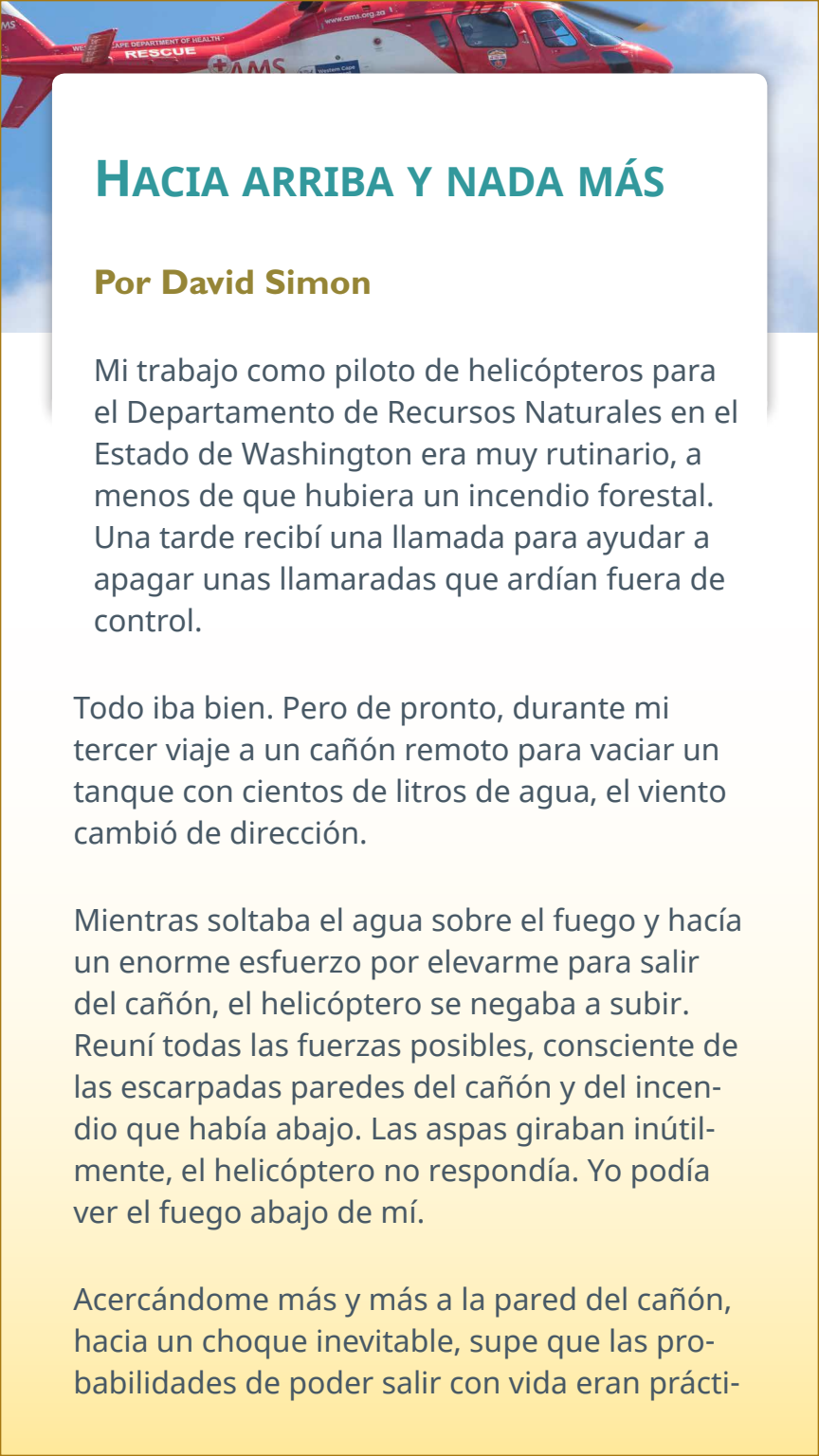
Solo momentos después de que las tensiones se han relajado, la corriente curativa del Espíritu empieza a restaurarte.

“ *HU representa el amor inmenso que el Creador tiene hacia Su creación.*

Sri Harold Klemp

HU

Un sonido sagrado –Un mantra ancestral



HACIA ARRIBA Y NADA MÁS

Por David Simon

Mi trabajo como piloto de helicópteros para el Departamento de Recursos Naturales en el Estado de Washington era muy rutinario, a menos de que hubiera un incendio forestal. Una tarde recibí una llamada para ayudar a apagar unas llamaradas que ardían fuera de control.

Todo iba bien. Pero de pronto, durante mi tercer viaje a un cañón remoto para vaciar un tanque con cientos de litros de agua, el viento cambió de dirección.

Mientras soltaba el agua sobre el fuego y hacía un enorme esfuerzo por elevarme para salir del cañón, el helicóptero se negaba a subir. Reuní todas las fuerzas posibles, consciente de las escarpadas paredes del cañón y del incendio que había abajo. Las aspas giraban inútilmente, el helicóptero no respondía. Yo podía ver el fuego abajo de mí.

Acercándome más y más a la pared del cañón, hacia un choque inevitable, supe que las probabilidades de poder salir con vida eran prácti-

camente nulas. El helicóptero estaba ahora a pocos centímetros de la pared.

Bien, MAHANTA, pensé, enfocádome en el amor divino de mi guía espiritual.

Si este es mi momento de partir, al menos me iré haciendo algo que amo.

¿ALGUNA VEZ HAS
INTENTADO SOLTAR
UNA SITUACIÓN
Y PERMITIR QUE EL
AMOR SE HAGA
CARGO DE ELLA?

Justo cuando pronuncié estas palabras de entrega, una fuerza se apoderó del helicóptero. De pronto, este fue izado como por una mano gigante, de la forma en que un niño levanta un juguete. La aeronave se elevó por encima del borde del cañón, alejándose del fuego y de los escarpados acantilados. Me preocupé de que los rotores fueran a atorarse en las copas de los árboles, pero pude esquivarlas sin dificultad alguna. Incluso mi tanque agua, el cual pudo haberse enganchado fácilmente a algún árbol, atorándose y arrojándose de vuelta al cañón, se columpiaba libremente, suspendido en el extremo de su cuerda de seis metros, meciéndose, perfectamente enmarcado entre dos árboles.

Aterricé mi aeronave, sacudido y asombrado por lo que acababa de suceder. ¡Ninguno de los demás pilotos me lo creerían si se los contara! Un suceso así desafiaba las leyes de la física.

Pero, pude percatarme, no así las Leyes del Espíritu Divino. Agradecido, expresé mi gratitud al MAHANTA por habernos rescatado ese día a mí y a mi aeronave.

Los milagros son posibles siempre que somos capaces de entregarnos al espíritu del amor. 🌀

“ *Cada experiencia es una maestra. Continúa haciendo tus ejercicios espirituales. Ellos te abren el corazón al amor divino.*

Sri Harold Klemp



PREGUNTAS ACERCA DE LA AVENTURA DEL ALMA, PARA SRI HAROLD



*¿Cómo puedo mejorar mi intuición,
especialmente en estos tiempos confusos
y desafiantes?*

Podemos alterarnos tanto por los asuntos sociales, políticos, espirituales y religiosos que perdemos nuestro equilibrio.

Nuestros líderes políticos pueden decir: “Lo que está arriba, está abajo, y lo que está abajo, está arriba”. Al cantar *HU*, mantienes tu perspectiva. Dices: “Este es el bote de basura del universo, pero estamos aquí para dar lo mejor de nosotros, y para convertirlo en un jardín, en la medida de lo posible”.

Canta *HU*. Ello puede facilitarte –a través de las experiencias en sueños, la intuición u otros medios– un modo para que el Maestro Interior pueda comunicarse contigo. El Maestro Interior puede hacerte saber cuál es el camino hacia arriba y cuál el camino hacia abajo –de manera certera.

**PUEDES ELEVAR TU
“INTELIGENCIA
ESPIRITUAL”
CON EL HU
–UNA CANCIÓN DE
AMOR A DIOS.**

A menudo el Maestro dirá: “Ya sabes, esto ha estado sucediendo así por siglos. Y seguirá sucediendo durante muchos siglos más”.

Si reconoces que esto es parte de la condición humana y puedes aceptarlo, si eres capaz de hacerlo y de mantener tu buen juicio cuando otros a tu derredor están perdiendo el suyo, entonces habrás obtenido una ganancia espiritual en esta vida.

PARA REFLEXIONAR:

**¿ALGUNA VEZ
EL PODER DE LA
INTUICIÓN TE HA
AYUDADO EN
TIEMPOS DE CRISIS?**

Estas cosas son las realidades del diario vivir. Estas son las cosas del Alma que la ponen a prueba. Estas son las cosas que te ponen a prueba a ti.

HU puede proteger. HU puede dar amor. HU puede curar. Puede dar tranquilidad. Eso no significa que será para siempre. Solo significa que si enfrentas una crisis del tipo que sea, recuerdes cantar *HU*.

HU

Un sonido sagrado –Un mantra ancestral

LA INSCRIPCIÓN A ECK

LOS CURSOS PARA UNA VIDA ESPIRITUAL EN ECKANKAR



*¡Ve más alto, más lejos y
profundiza en tu camino de
autodescubrimiento espiritual!*

¿QUÉ EXPERIMENTARÁS?

Esta aventura de expansión sin fin puede traerte una transformación personal desde el instante en que la comienzas. Ello incluye:

- **cursos de autodescubrimiento** mensuales con **técnicas espirituales** avanzadas para el estudio en privado;
- oportunidades para explorar los cursos en **clases de discusión en pequeños grupos**;
- un boletín y actualizaciones trimestrales con perspectivas oportunas de **un maestro que ha alcanzado la Realización de Dios**;
- **iniciaciones espirituales** –pasos profundos de iluminación;

- una comunidad de personas con mentalidad **similar** que honran la libertad espiritual y aman la verdad;
- oportunidades para una **mayor capacitación y servicio espirituales**.

Comienza tu
aventura en ECK



AdvancedSpiritualLiving.org



Servicios para estudiantes
+1 952 380 2222



ECKANKAR

El camino de la libertad espiritual

Eckankar.org

Fotos: Bruce Fuller, Gabriele Kerber, Kristy Walker.

Los términos ECKANKAR, ECK, EK, MAHANTA, VIAJE DEL ALMA y SOUL TRAVEL, entre otros, son propiedad de ECKANKAR. Copyright © 2025 ECKANKAR. Este folleto electrónico es una traducción de *Spiritual Stress Relief*, copyright © 2020 ECKANKAR. SP250706