

Una aventura
del Alma en ECKANKAR



El poder de la gratitud

UN SECRETO PARA LA VIDA ESPIRITUAL

“ *La gratitud empieza a crear una serie de eventos para nuestro beneficio espiritual.*

Sri Harold Klemp

LA GRATITUD: UNA AVENTURA DEL ALMA EN ECK

Las aventuras del Alma son experiencias espirituales que nos conmueven hasta el centro mismo de nuestro ser.



Tú eres Alma –una chispa divina de Dios, eterna, única. **Como Alma, tienes el conocimiento de Dios en tu interior.**

Mira cómo el poder de la gratitud puede . . .

- ◇ despertarte al secreto del amor,
- ◇ liberar fuentes de creatividad,
- ◇ abrir tu corazón en momentos difíciles y
- ◇ ¡brindarte respuestas tridimensionales!

La palabra ECKANKAR significa Colaborador de Dios. Es El camino de la libertad espiritual. **ECK significa** la Fuerza de la Vida, la Corriente de Dios, o Espíritu Santo.

Este folleto electrónico contiene inspiración, historias, claves y ejercicios espirituales para explorar una perspectiva única sobre el poder de la gratitud.

CONOCE A SRI HAROLD KLEMP

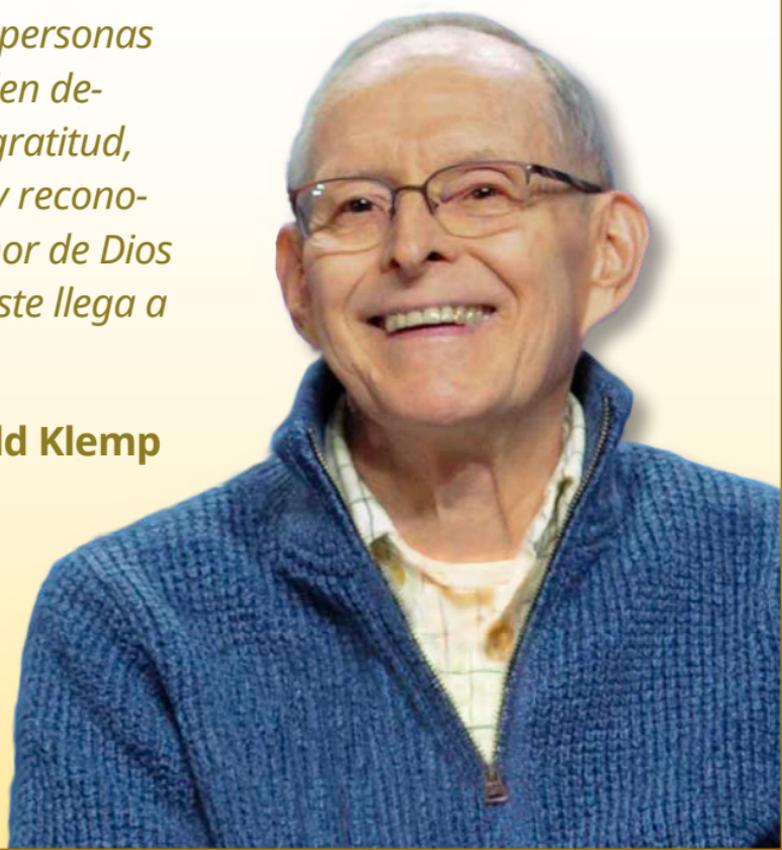
Un maestro espiritual que te puede ayudar en tu camino de autodescubrimiento espiritual.

Sri Harold Klemp 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 están en tu corazón.

Como Maestro Interior y Exterior, él brinda ayuda espiritual a través de charlas y escritos, en el estado de sueño y en los mundos espirituales.

“ Las personas que pueden demostrar gratitud, conocen y reconocen el amor de Dios cuando este llega a ellas.

Sri Harold Klemp





LA LEY DE LA GRATITUD

Por Sri Harold Klemp

Aquel que es agradecido por cada cosa buena encontrará la riqueza del cielo.

La Ley de la Gratitude simplemente afirma que **la abundancia florece en un corazón agradecido.**

La gratitud aparece de maneras sutiles. **En una ocasión acudí a un salón de clases en los planos espirituales interiores** para observar a los niños a los que se les enseñaba aritmética. El profesor le preguntó a un niño de ojos brillantes: “Si tuvieras un tomate y necesitaras diez, ¿cuántos más tendrías que comprar?”

El niño lo pensó por un momento y entonces dijo, “¡Ninguno! Yo partiría mi tomate, plantaría las semillas y crecerían *muchos* tomates”. El profesor, impresionado por la ingenuidad del niño, aceptó la respuesta. **El niño sentía un aprecio por la vida que le permitía verla más plenamente que los demás.**

El punto es que **las personas creativas que atesoran el regalo de la vida** a menudo se deslizan hacia las cámaras secretas de la mente creativa. Sus soluciones están bien redondeadas, son más sensatas que las de

aquellas personas que se basan solamente en la razón como apoyo principal.

La gratitud libera fuentes de creatividad, porque una persona agradecida está relajada. Esto le permite reflexionar sobre sus circunstancias con una mente objetiva.

Como el niño de la historia, **una persona creativa a menudo obtiene respuestas tridimensionales** para sus problemas. De modo que la creatividad, la abundancia y la gratitud van de la mano.

El Espíritu Divino nos dará todo aquello que necesitemos.

- ◇ **Primero debemos aprender a esperar lo mejor** en la vida, y estar dispuestos a hacer planes y a trabajar para obtenerlo.
- ◇ **Segundo, necesitamos una imagen mental clara** de aquello que deseamos.
- ◇ **Tercero, hay que mantener esta imagen constantemente**, con la certeza de que el Espíritu proporcionará cualquier deseo que sea legítimo.
- ◇ **Cuarto, debe haber gratitud** por cada cosa buena que se ha recibido.

INTENTA ESTO:

¿TIENES UN PROBLEMA Y NECESITAS UNA RESPUESTA?

ENFÓCATE

PRIMERO EN ALGO POR LO QUE ESTÉS VERDADERAMENTE AGRADECIDO.

LUEGO ESCUCHA.

La gratitud por los regalos que ya hemos recibido pone en movimiento nuevas fuerzas que mantienen una vida de plenitud. Una persona agradecida por lo general encuentra que las ventanas de las oportunidades espirituales se abren para ella.

Alguien que está agradecido por cada cosa buena encontrará la riqueza del cielo en los detalles más humildes de su vida espiritual.

La ventana de la gratitud nos abre a los cielos de Dios. 

“ *La abundancia florece en un corazón agradecido. La gratitud es el secreto del amor.* ”

Sri Harold Klemp



INTENTA UN EJERCICIO ESPIRITUAL

GRACIA, EQUILIBRIO, GRATITUD

Por Sri Harold Klemp

Todo en la medida correcta trae una abundancia de vida y satisfacción. Todo está bien donde no hay ni demasiado ni muy poco para ese momento y lugar.

Así es también con tu vida espiritual.

Date tiempo para el descanso y la contemplación. Come alimentos que sean buenos para ti, porque estos construyen y restauran el templo donde el Alma reside.

Acepta tus emociones. Permítele a tu mente estudiar, explorar, y crecer.

Ama a Dios. Da gracias por la vida, ya que esta te bendice con revelaciones.

La vida da y quita, pero siempre da otra vez.

Agradece la sabiduría, agradece la existencia.

Este mundo y las cosas que hay en él son para

explorarse, estudiarse y alegrarse. Hay un plan para la vida, hay un orden.

Ama, y permite que Dios te ame.

Canta HU suavemente, y deja que tu gratitud por todo aquello que alguna vez te haya traído amor florezca en tu corazón. 🌀

Cómo cantar HU

Con los ojos abiertos o cerrados, toma unas cuantas respiraciones profundas para relajarte. Entonces empieza a **cantar HU** (se pronuncia jiu) **con un sonido alargado al exhalar**: HU-U-U-U. Respira nuevamente y vuelve a cantar HU. Puedes continuar por hasta veinte minutos.

Canta HU con un sentimiento de amor, y ello abrirá gradualmente tu corazón a Dios.

HU

Sonido sagrado –Mantra ancestral

¿SABÍAS?

“ *La gratitud sincera es una forma de veneración.* ”



A lo largo de tu día, busca conscientemente al menos tres cosas por las que nunca antes hayas expresado gratitud.

Haz una pausa y dale a esa cosa o persona, sin importar qué o quién sea, toda tu atención y aprecio.

Al hacerlo, estás aceptando más del amor de Dios.

Sri Harold Klemp



“DE NADA”

Dar y recibir son caras opuestas de la misma moneda.

Por Deena Wolfson

Hace algunos años recibí en mi casa a otra estudiante de ECKANKAR. Ella había venido a Chicago para someterse a una cirugía mayor. Sucedió que yo tenía espacio en mi casa, así que la invité a quedarse conmigo mientras se recuperaba. Nos volvimos amigas cercanas.

Desde entonces, cada vez que nos vemos, **ella siempre trata de agradecerme**, diciendo, “no puedo creer que alguien desconocido haya abierto su hogar para mí”.

Siempre se me ha dificultado aceptar las expresiones de gratitud, porque parece como si yo estuviera dándome palmaditas de reconocimiento en la espalda. Así que solía ignorar sus comentarios diciendo: “No, no, déjalo así. Lo haría otra vez sin pensarlo”.

Al hacer esto, solo **estaba rechazando la gratitud de mi amiga.**



Y así fue, hasta recientemente en que ella y yo estábamos conversando. De pronto me di cuenta que, **al negarle el regalo de mostrarme su gratitud**, podría haber estado haciéndola sentir que tenía una deuda conmigo que no podría pagar. Le pedí que por favor me disculpara y simplemente le dije: “De nada”.

**¿QUÉ TAN
FÁCILMENTE
ACEPTAS
EL AMOR?**

Recuerdo su dulce y amorosa sonrisa. Las dos reconocimos el papel del ECK en todo esto. Estoy tan agradecida por esta lección, más allá de lo que las palabras pueden expresar.

Dar y recibir son caras opuestas de la misma moneda. 🌿

“*Recibir amor suena bastante fácil, pero a mucha gente se le dificulta aceptarlo de los demás.*”

Sri Harold Klemp

PREGUNTAS SOBRE LA AVENTURA DEL ALMA PARA SRI HAROLD



¿Cómo puedo mantener mi corazón abierto cuando la vida parece tan dura? Quiero sentir más amor, menos estrés y preocupación. Lo pregunto sinceramente.

El poder de la gratitud abre el corazón para permitir que el amor entre. Pero una vez que el amor entra y recibimos los regalos del Espíritu y de la vida, la manera de mantener los regalos fluyendo es a través de un espíritu de gratitud continuo.

Las personas están por lo general muy ocupadas contando las cosas que no tienen. Se fijan en cuánto dinero más tiene el vecino, cuánto más adelantado va alguien en su desarrollo espiritual, y cosas así.

Pero si nos **detenemos a contar nuestras bendiciones**, a darnos cuenta de cuánto tenemos y ser agradecidos por ello, entonces **el corazón se mantiene abierto al amor** y a todos los regalos que el amor trae consigo.

**¿HAY ALGO
EN TU VIDA
QUE
NECESITE DE
TU GRATITUD?**

Desearía que hubiera alguna técnica fácil que pudiera darte para sentir gratitud. Hay momentos en los que parecerá difícil, pero es realmente tan simple como apreciar lo que tienes en tu vida.

**DEJA QUE
ALGUIEN
ESCUCHE
EL AMOR QUE
HAY EN TU
CORAZÓN.**

Si hay alguien a quien amas, hazle saber a esa persona lo que sientes. Dile gracias a tu pareja o a tu hijo incluso cuando no te sientas bien.

Si tan solo puedes hacer un alto y agradecer las bendiciones ante ti, tu corazón se abrirá al amor. Entonces las bendiciones pueden seguir llegando. 🌿



LOS ESTUDIOS DE ECK

LOS CURSOS DE ECKANKAR PARA UNA VIDA ESPIRITUAL

*¡Llega más alto, más lejos,
más profundo en
tu camino
de autodescubrimiento espiritual!*



¿QUÉ VAS A EXPERIMENTAR?

Esta aventura de constante expansión puede traerte una transformación personal desde el momento en que empiezas. Esta 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 trimestral y actualizaciones con perspectivas oportunas por parte 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

Copyright © 2025 ECKANKAR. Se reservan todos los derechos.

Arte: Pamela Rubio; fotografías de Abbie Burgess, Bruce Fuller, Kristy Walker. Los términos ECKANKAR, ECK, EK, MAHANTA, VIAJE DEL ALMA y SOUL TRAVEL, entre otros, son propiedad de ECKANKAR. Este folleto electrónico es una traducción de *The Power of Gratitude*, copyright © 2020 ECKANKAR. SP250732