

Egy ECKANKAR

Lélek- kaland



Spirituális stresszoldás

Technikák és inspiráció a
túléléshez és gyarapodáshoz

” Az isteni szeretet célja, hogy bátorít-
sa függetlenségedet és a túlélésre
és gyarapodásra való képességedet.

Sri Harold Klemp

MI EGY ECK- LÉLEKKALAND?

A spirituális élmények
lényünk legmélyén **érintenek
meg minket**. Te Lélek
vagy – Isten örök, egyedi,
isteni szikrája.



**Lélekként benned
van az isteni tudás.**

Egy Lélekkaland felébresztheti benned a már benned rejlő szeretet, bölcsesség és teremtető erők nagyobb részét. Méghozzá a legtermészetesebb és legkülönlegesebb módon.

Az ECKANKAR szó azt jelenti: Isten munkatársa. Ez a spirituális szabadság útja.

Ez az eBooklet inspirációt, történeteket, tippeket és spirituális gyakorlatokat kínál a spirituális stresszoldás perspektívájának felfedezéséhez.

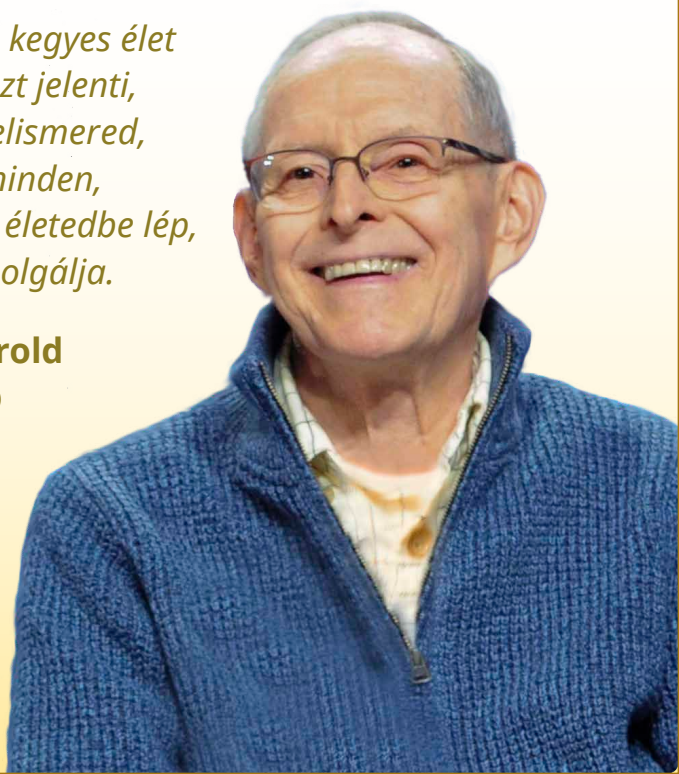
ISMERD MEG SRI HAROLD KLEMP-ET

Sri Harold Klemp az ECKANKAR spirituális vezetője – a MAHANTA, az Élő ECK-Mester. Az ő szerepe az, hogy felébressze a szívedben már meglévő isteni tudást és szeretetet, az isteni dolgok iránti szeretetet.

Spirituális segítséget nyújt előadásokon és írásokon keresztül, az álomállapotban és a spirituális világokban.

” *A kegyes élet
azt jelenti,
hogy felismered,
hogy minden,
ami az életedbe lép,
a jót szolgálja.*

**Sri Harold
Klemp**





AZ ÉLET FESZÜLTSÉGEI

Írta: Sri Harold Klemp

Volt egyszer egy zen mester. Volt egy kis csapat követője, akik útmutatást vártak tőle. Egyiküknek volt egy kislánya. Ez a fiú nagyon szeretett volna egy lovat. Így egy idő után a szülők össze tudták szedni a pénzt, és szereztek neki egy lovat.

A barátai azt mondták: „Ez nagyon jó!” De a zen mester azt mondta: „Majd meglátjuk”.

Néhány évvel később, amikor tizenöt éves volt, a fiatalember lovagolt a lován. Lovaglás közben leesett és eltörte a lábát. Rosszul gyógyult meg, így mindig sántított.

A barátai azt mondták: „Ez rossz.” A zen mester azt mondta: „Majd meglátjuk”.

Aztán kitört a háború. Mindenkit besoroztak, aki alkalmas volt a behívásra. A környékbeli fiatalembereknek mindannyiuknak menniük kellett, kivéve ezt a fiatalembert, aki megsérült, amikor leesett a lováról.

Amikor a szomszédok és a barátok meghallották, hogy a fiatalembert a lába miatt felmentették, azt mondták: „Ez csodálatos!”. A zen mester azt mondta: „Majd meglátjuk”.

Feszültség. Mire gondolt ez a zen mester? Úgy tűnt, nem sok jót ígért. De ilyen az élet.

A minap a rádióban hallottam, hogy valaki egy íróról beszélt. Azt mondta, hogy az élet feszültségei nagyon is valóságosak, mert senki sem tudja, mi fog történni a következő három órában. Így van ez, amikor nem tudod, mi fog történni, mi következik. Az élet egy finom falat, mert sosem tudhatod igazán, mi fog történni.

Az életed bizonyos időszakában a dolgok jobban a levegőben lógnak, mint máskor. Amikor így van, akkor a határon élsz. Az idegeid felőrlődnek, vagy néha túl gyorsan hajtanak ahhoz képest, amire képes vagy. Ha nem sikerül, azon tűnődsz, hogy akkor mi lesz? Mert nem tudod.

Ezek az élet feszültségei.



Erre való a világ. Ez a hely tele van ilyen feszültségekkel. Miért?

Mert ez a karma természet-e. Ez egy tanterem. Valójában ez egy kert. Egy kert, ahol mindenki fejlődhet spirituálisan a saját fényei szerint.

**MELYIK KIHÍVÁS
AZ ÉLETEDBEN
HOZOTT
NEKED
VALÓJÁBAN
ÁLDÁST?**

Itt mindannyian a saját spirituális tempónkban növekszünk – a **kibontakozás** a megfelelőbb kifejezés. Sőt, odáig is elmegyek, hogy azt mondjam, hogy a Szent Szellem irányítja mindannyiunk életét. Ő vezet benneteket, és már vezetett is benneteket, abba az életbe és körülmények közé, amire szükséged van – azokba, amelyek nagyon jók neked. Lehet, hogy nem így gondolod, de nagyon is jó neked. Talán nem anyagi, érzelmi vagy mentális szempontból, de spirituálisan nagyon jók neked. 🌿



PRÓBÁLJ KI EGY SPIRITUÁLIS GYAKORLATOT

LAZÍTS ÉS PIHENJ

Írta: Sri Harold Klemp

Az elme túlreagálhatja a mindennapi élet rohanását, ami miatt idegesek és zavartak lehetünk. Elfelejtjük, hogy a segítség olyan közel van, mint néhány pillanatnyi elmélkedés.

Legalább naponta egyszer engedd, hogy Isten Hangja és Fénye spirituális impulzusokkal élénkítsen. Halkan énekeld a *HU*-t, és Isten csendes szele belép a tudatosság szent templomába a szívedben.

Hogyan énekeljük a *HU*-t

Nyitott vagy csukott szemmel vegyél néhány mély lélegzetet, hogy ellazulj. Ezután kezd el énekelni a *HU*-t (úgy ejtjük, mint az angol „hue” [árnyalat] szót) hosszú, elnyújtott hangon: HJÚ-Ú-Ú-Ú. Vegyél még egy lélegzetet, és énekeld újra a *HU*-t. Ezt akár húsz percig is folytathatod.

Énekeld a HU-t a szeretet érzésével, és Ez fokozatosan meg fogja nyitni a szívedet Isten felé.

Ha a feszültségek egyszer ellazulnak, csak pillanatok kérdése, amíg a Lélek gyógyító árama elkezd helyreállítani.

” *A HU azt a hatalmas szeretetet képviseli, amelyet a Teremtő a teremtménye iránt érez.*

Sri Harold Klemp

HU

Szentséges Hang – Ősi mantra



NINCS HOVA MENNI, CSAK FELFELÉ

Írta: David Simon

A munkám helikopterpilótaként a természeti erőforrások minisztériumában Washington államban elég rutinszerű volt – hacsak nem volt erdőtűz. Egy délután hívtak, hogy segítsék eloltani egy irányíthatatlanná vált tüzet.

Minden rendben ment. De hirtelen, a harmadik utam során egy távoli kanyonba, hogy egy több száz gallonnyi vödör vizet dobjak le, a szél megfordult.

Amikor a tűzre engedtem a vizet, és erősen húztam, hogy kimásszak a kanyonból, a helikopter megakadt. Minden erőmet bevettem, miközben figyeltem a meredek kanyonfalakra és az alattam lévő tűzre. A lapátok hasztalanul forgolódtak, a helikopter nem reagált. Láttam a tüzet magam alatt.

Ahogy egyre közelebb csúsztam a kanyon falához és az elkerülhetetlen lezuhanáshoz, rájöttem, hogy gyakorlatilag nincs esélyem arra, hogy élve kijussak.

A helikopter már csak centiméterekre volt a faltól.

Oké, MAHANTA, gondoltam, és spirituális vezetőm isteni szeretetére koncentráltam. ***Ha már eljött az én időm, legalább olyasmit csinálhatok, amit szeretek.***

**PRÓBÁLTÁL MÁR
VALAHA ELENGEDNI
EGY HELYZETET,
ÉS HAGYNI, HOGY
A SZERETET
KEZELJE AZT?**

Éppen amikor kimondtam a megadás e szavait, egy erő megragadta a helikoptert. Hirtelen felkapta, mintha egy óriási kéz emelte volna fel, mintha egy gyerek emelne fel egy játékot. A repülőgép a kanyon pereme fölé emelkedett, távol a tűztől és a meredek sziklafalaktól. Aggódtam, hogy a rotorok beleakadnak a fák lombkoronájába, de azokat is könnyedén túlhaladtam. Még a vizes vödröm is, amely könnyen fennakadhatott volna az egyik fán, és visszarántott volna a kanyonba, szabadon lengett, húsz láb hosszúságú kötelének végén lecsúszva, és tökéletesen siklott két fa között.

Leszálltam a gépemmel, megrázkódva és elképedve az imént történtek miatt. A többi pilóta közül senki sem hitt volna nekem, ha elmondom nekik! Egy ilyen esemény ellentmondott a fizika törvényeinek.

De rájöttem, hogy az Isteni Szellem törvényeinek nem. Hálásan megköszöntem a MAHANTÁnak, hogy aznap megmentett engem és a repülőgépet is.

A csodák lehetségesek, ha képesek vagyunk átadni magunkat a szeretet szellemének. 🌀

”*Minden tapasztalat egy tanító.
Folytasd a spirituális gyakorlatokat.
Ezek megnyitják a szívedet az isteni szeretetre.*

Sri Harold Klemp



LÉLEKKALAND-KÉRDÉSEK SRI HAROLDNAK

*Hogyan fejleszthetem az
intuíciómat, különösen ezekben
a zavaros és kihívásokkal
teli időkben?*



A társadalmi, politikai, spirituális és vallási kérdések annyira felzaklathatnak bennünket, hogy elveszítjük az egyensúlyunkat.

Politikai vezetőink azt mondhatják: „Ami fent van, az lent van, és ami lent van, az fent van”. A *HU* éneklésével megőrizheted a perspektívádat. Azt mondom: „Ez az univerzum hamutartálya, de mi azért vagyunk itt, hogy megtegyük a tőlünk telhető legjobbat, hogy lehetőleg kertet csináljunk belőle”.

Énekeld a *HU*-t. Ez lehetővé teheti – álmélmények, intuíció vagy más eszközök révén, – hogy a Belső Mester eljusson hozzád. A Belső Mester tudatja veled, hogy melyik út felfelé és melyik lefelé vezet – tényleg.

**EMELHETED
SPIRITUÁLIS IQ-DAT
A HU-VAL –
EGY SZERELMES
DALLAL
ISTENNEK.**

Gyakran a Mester azt mondja: „Hé, ez a dolog már évszázadok óta tart. És még évszázadokig fog tartani.”

ELMÉLKEDÉSRE:

Ha felismered, hogy ez az emberi állapot része, és el tudod fogadni, ha képes vagy erre, és meg tudod tartani, amikor mások körülötted elveszítik az eszüket, akkor spirituálisan nyertél ebben az életben.

**SEGÍTETT MÁR
NEKED AZ INTUÍCIÓ
EREJE
VÁLSÁGOS IDŐKBEN?**

Ezek a dolgok a mindennapi élet realitásai. Ezek azok a dolgok, amelyek próbára teszik a Lelket. Ezek azok a dolgok, amelyek próbára tesznek téged.

HU meg tud védeni. HU képes szeretetet adni. HU képes gyógyítani. Meg tudja adni a lelki békét. Ez nem jelent örökkévalóságot. Csak azt jelenti, hogy ha valamilyen válsággal szembesülsz, ne felejtsd el a *HU*-t énekelni.

HU

Szentséges Hang – Ősi mantra

ECK-JELENTKEZÉS

ECKANKAR SPIRITUÁLIS ÉLETMÓD TANFOLYAMAI

*Menj magasabbra, messzebbre,
mélyebbre az utadon
a spirituális önfelfedezés útján!*



MIT FOGSZ FELFEDEZNI?

Ez a folyamatosan tárguló kaland már az első pillanattól kezdve személyes átalakulást hozhat neked. Ez magában foglalja

- havi **önismereti tanfolyamokat** haladó **spirituális technikákkal** a magántanuláshoz;
- lehetőséget a tanfolyamok felfedezésére, **kiscsoportos tematikus beszélgetéseket**;
- negyedévente hírlevelet és frissítéseket **egy tanítótól, aki elérte az Isten-realizációt**, aktuális perspektívákkal;
- **spirituális beavatásokat** – a megvilágosodás mélyreható lépéseit;

- egy **közösséget hasonlóan gondolkodó emberekből**, akik tisztelik a spirituális szabadságot és szeretik az igazságot;
- lehetőségeket további **spirituális képzésre és szolgálatra**.

*Kezdd el az
ECK-kalandodat*



AdvancedSpiritualLiving.org



Tanulmányi szolgáltatások
+1 952 380 2222



ECKANKAR

A Spirituális Szabadság útja

Eckankar.org

Fotók: Bruce Fuller, Gabriele Kerber, Kristy Walker.

Az ECKANKAR, ECK, EK, MAHANTA, Lélekutazás és SOUL TRAVEL kifejezések többek között az ECKANKAR védjegyei. Copyright © 2025 ECKANKAR. Ez a könyv a *Spiritual Stress Relief* fordítása, copyright © 2020 ECKANKAR. HU250743