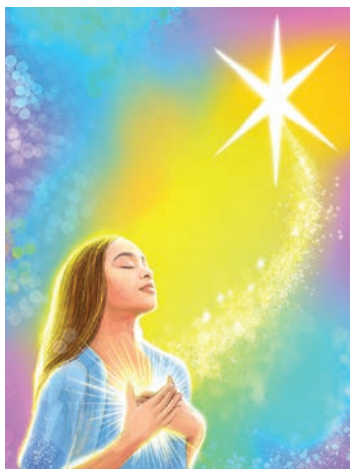


Salute è armonia



Salute è armonia. Per mantenere l'armonia, bisogna sorvegliare i tre ingressi: bocca, orecchie e occhi. Sii consapevole di cosa entra ed esce dalla bocca. Osserva attentamente cosa sentono le tue orecchie e come elabori quelle informazioni. Nota accuratamente cosa vedono i tuoi occhi e come questo influisce sulle tue emozioni.

Salute è autodisciplina. I Maestri ECK, a cui è stata concessa la longevità, vi lavorano tutto il tempo. S'impegnano a mantenere l'armonia nel loro essere.

Il modo di stare in armonia con l'ECK è fare costantemente gli Esercizi spirituali dell'ECK, in una maniera o nell'altra. Ci sono diversi modi di farli cosicché, alla fine, diventi lo HU Stesso.

HU ti apre come canale per una più grande guarigione dello Spirito Divino.

Ogni pensiero, parola o azione purifica o inquina il corpo. Questo è molto importante, molto potente, perché riguarda il tuo stato di consapevolezza.

Se, a un certo punto, senti la necessità di migliorare la salute o di essere più sereno, osserva cosa entra nel tuo mondo. Osserva il genere di musica o di notizie che ascolti. Sii consapevole di tutti i modi con cui permetti al mondo esterno di accedere al tuo mondo interiore.

Quello che entra torna fuori. E poi rimbalza come un'eco e ritorna a te. Si rafforza e cresce fino ad avere una grande influenza nella tua vita. Questa influenza può essere sia per cose benefiche che dannose. La scelta quindi è tua.

Ogni pensiero, parola o azione purifica o inquina il corpo.

Il canto HU purifica. Ti eleverà e rafforzerà in saggezza e consapevolezza.



Volantino per il seminario di ECKANKAR

(testi tratti da "Tips for Spiritual Healing" in *ECKlopedia* (pp. 278-279, vedi "spiritual healing") e "Per migliorare la salute" in *Il Suono dell'Anima* (p. 22))