

La salud es armonía



La salud es armonía. Para mantener la armonía, debemos cuidar las tres entradas –la boca, los oídos y los ojos. Observa lo que entra por la boca y lo que sale de ella. Vigila de cerca lo que tus oídos escuchan y cómo procesas esta información. Presta atención a lo que tus ojos ven y cómo afecta esto a tus emociones.

La salud es autodisciplina. Los Maestros de ECK a quienes se les ha otorgado la longevidad trabajan en ello todo el tiempo. Trabajan para mantener la armonía en su ser.

La manera en que uno permanece en armonía con el ECK es practicar continuamente los Ejercicios Espirituales de ECK, de una manera u otra. Hay muchas formas diferentes de practicarlos, de modo que, al final, te conviertes en el Mismo HU.

HU te abre como un canal a la curación más completa del Espíritu Divino.

Cada pensamiento, palabra o acción purifica o contamina el cuerpo. Esto es muy importante, muy poderoso, porque tiene que ver con tu estado de conciencia.

Si, en un cierto momento, necesitas mejorar tu salud o tu paz mental, fíjate en aquello que está entrando a tu mundo. Pon atención al tipo de música que escuchas, o las noticias que ves. Sé consciente de qué maneras permites que el mundo exterior entre a tu mundo interior.

Lo que entra tiene que volver a salir. Luego rebota como un eco y regresa a ti. Se fortalece y crece hasta tener una influencia muy fuerte en tu vida. Esta influencia puede ser tanto para cosas benéficas como para cosas nocivas. De modo que la decisión es tuya.

Cada pensamiento, palabra o acción purifica o contamina tu cuerpo.

La canción de HU es un purificador. Te enaltecerá y fortalecerá en sabiduría y conciencia.



Volante para el Seminario de ECKANKAR

(Adaptado de “Tips for Spiritual Healing” [Claves para la curación espiritual] en la *ECKopedia* (pp. 278-279, bajo “spiritual healing” [curación espiritual]) y “An Edge for Health” [Un beneficio para la salud] en *The Sound of Soul* [El Sonido del Alma] (pp. 22-23))