

Egy ECKANKAR

Lélek-  
kaland



HU

# A spirituális életed kulcsa

Szent Hang – Ősi Mantra

” *A HU az Isten és a Lélek  
közötti szeretet hordozója.*

HAROLD KLEMP

# A HU AJÁNDÉKA : EGY ECK-LÉLEKKALAND

*A Lélekkalandok olyan spirituális tapasztalások, amelyek lényünk legmélyén érintenek meg minket.*



Te Lélek vagy – Isten örök, egyedi szikrája.  
Lélekként benned van az isteni tudás.

## Történetek • Inspirációk • Spirituális Gyakorlatok



Fedezd fel a spirituális élet kulcsát.

Tapasztald meg, hogy a HU, a Hang minden hang mögött hogyan képes

- ◇ békével eltölteni, újra gyújtani az álmaidat, szeretetteljesebb hozzáállást hozni,
- ◇ segíteni a kihívást jelentő helyzetekben, és
- ◇ magasabb tudatosságra hangolódni!

Az **ECKANKAR** szó azt jelenti: Isten munkatársa. Ez a spirituális szabadság útja. Az **ECK** jelentése Életerő, **Istenáramlat** vagy Szent Szellem.

## MI A HU?

*Elérted már valaha is az univerzumot szeretetért, válaszkért vagy egy jelért?*

A HU kántálása vagy éneklése olyan, mint egy spirituális mély lélegzetvétel és kapcsolódás magával az Életerővel. Gyógyító, életet megerősítő, megtisztító és kreatív, **a HU az Isten és a Lélek közötti szeretet hordozója.**

És te – mint Lélek – azért létezel, mert Isten szeret téged.

A HU Isten ősi, egyetemes neve. Hangosan vagy csendben énekelheted a munkahelyeden vagy otthon, bármikor, amikor szükségét érzed, hogy ráhangolódj egy magasabb nézőpontra.

Kísérletezhetsz vele, amikor kihívást jelentő helyzettel szembesülsz, vagy szeretnéd megnyitni magad egy szeretetteljesebb hozzáállás felé.

**A HU mindennapos eléneklése** mélyebb megértéshez vezethet önmagaddal és azzal kapcsolatban, hogy miért történnek a dolgok úgy, ahogyan történnek.

Megnyit egy **nagyobb tudatosságra**.

Bárki dolgozhat a HU-val kortól, háttértől vagy vallástól függetlenül. Mindenkit szolgál.

A HU a Hang minden hang mögött, bele-  
szövődik az élet nyelvébe. **Énekelj szíved-  
ből**, és végtelen módot találsz arra, hogy  
áldásaiban részesülj.

## **Legyen meg a Te akaratod**

Az ECK egyik tanulójának, Heidinek volt egy négyéves unokaöccse. Ritkán láthatta őt, mert az ország különböző részein éltek. Heidi azt a hírt kapta, **hogy a kisfiú lenyelt valamit, és kómában volt**. Az orvosok mindent megtettek, amit tudtak, de a gyermek még másnap is kómában maradt. A család kétségbeesett volt.

Mivel Heidi tenni akart valamit, **beszélt belső spirituális vezetőjével**, a MAHANTÁVAL. „Belsőleg meghívom a szülőket és az unokaöcsémet, hogy ha akarnak, énekeljék velem a belső síkokon a **HU-t**” – mondta.

**FEDEZZ FEL**

**TÖBBET**

**A MAHANTÁRÓL →**

A belső síkok az álmvilágok és a magasabb tudatosság más birodalmai.

Heidi kontemplációban ült, és elkezdte énekelni a *HU*-t. Óvatosan, hogy betartsa a spirituális törvényt, és ne mondjon irányított imát, mint például: „Kérlek, Istenem, tedd ezt a gyermeket egészségessé” vagy „Ébreszd fel ezt a gyermeket”.

KAPTÁL MÁR  
SEGÍTSÉGET  
EGY MAGASABB  
ERŐTŐL?

Soha nem mondjuk meg Istennek, hogy mit tegyen. Ehelyett nyitott szívvel hallgatjuk, és azt mondjuk: „Áldás legyen” vagy „Legyen meg a Te akaratod”.

Az övé igazi spirituális ima volt.

Röviddel ezután, oly sok mérfölddel távolabb, az unokaöccse hirtelen kinyitotta a szemét, és meglátta az ápolónőjét.

„Te vagy Heidi?” – kérdezte.

A fiú és a szülei csatlakoztak az Eckistához a belső síkokon, hogy elénekeljék a *HU*-t. És a gyermek emlékezett az élményre. Ébren volt, és jól volt.

A HU éneke **egy magasabb rezgésközpontra hangol**. Ez egy hangvilla, amely tökéletesen illeszkedik a legmagasabb potenciálodhoz, hogy Isten munkatársává válj.



A HU békével tölthet el, újra meggyújthatja álmaidat, és ráébredhet a dicsőséges magasabb igazságokra.

Szeretetért és bölcsességért nyúlsz az univerzum felé? Próbáld ki az ECK Spirituális Gyakorlatait. **Énekeld a HU-t – és Isten szeretete meg fog találni téged.** 🌿

## VÁRJ AJÁNDÉKOT

Énekeld a HU-t néhány pillanatig, majd képzelj el, hogy teljes szíveddel és lényeddel **igent mondasz mindenre, amit az élet ma hoz neked**. Mint egy gyermek, aki egy új, ismeretlen örömmel teli napra ébred, vár ajándékot minden helyzetben.

A nap folyamán, mindenben, amivel találkozol, **tudd, hogy még több szeretetet tudsz adni, mint amennyire szükség van.**



PRÓBÁLD KI EGY  
SPIRITUÁLIS GYAKORLATOT

## A LÉLEK HANGJA



HU a Hang minden hang mögött,  
beleszövődik az élet nyelvébe.

Ez a szél a levelekben, a lehulló eső, a sugárhajtású repülőgépek döngése, a madarak éneke, a tornádó szörnyű dübörgése. Hangja hallható a nevetésben, a sírásban, a városi forgalom zajában, az óceán hullámaiban és egy hegyi patak csendes fodrozódásában.

Ez egy olyan szó, amellyel az emberek bárhol megszólíthatják az **Élet Létrehozóját**.

Idővel úgy ismerheted meg, mint Isten szeretetének hallható suttogását, amely nagyon az atomjaidban mozog. Bizonyíték arra, hogy **a Lélek azért létezik, mert Isten szereti Őt**.

**ÍGY ÉNEKELD A HU-T,**  
**A SZERETET DALÁT**  
**ISTENHEZ,**  
**MINDEN NAP.**

A HU felkészít arra,  
hogy ebben az életben  
elfogadd Isten teljes  
szeretetét.

Kezdd el még ma. Énekeld a *HU*-t, és figyelj és hallgasd a szeretetet, amely visszatér hozzád.

Ez az univerzum egy törvénye. **A szeretet viszonozza a szeretetet.** 

## Hogyan énekeljük a *HU*-t

A szemed lehet nyitott vagy csukott.

- ◇ Vegyél néhány mély lélegzetet, hogy ellazulj.
- ◇ Ezután kezd el hosszú, elnyújtott hangon énekelni a *HU*-t (úgy ejtik, mint az angol „hue” [árnyalat] szót): HJÚ-Ú-Ú-Ú.
- ◇ Végy még egy lélegzetet, és énekelj újra a *HU*-t. Ezt akár húsz percig is folytathatod.
- ◇ Énekelj a *HU*-t a szeretet érzésével, és fokozatosan meg fogja nyitni a szívedet Isten felé.

Tapasztald meg a *HU* hangját →

# HU

Szentséges Hang – Ősi mantra



## EGY ÖNBECSÜLÉS HELYREHOZÁSA

*Tudtad, hogy Isten Fényéből és szeretetéből vagy? Íme, hogyan fedezte fel egy nő a spirituális testét.*

Jóval azelőtt, hogy megismerkedtem volna ECKANKÁRRAL, épp ékszerkészítő tanfolyamot tartottam, és beszélgetésbe elegyedtem az egyik tanítványommal. Rájöttünk, hogy sok közös van bennünk. Az óra folyamán barátok lettünk.

Egy nap a meditációról kezdtünk beszélgetni. Úgy tűnt, hogy a barátomat nagyon érdekli a téma.

„Te meditálsz?” – kérdezte. Mondtam neki, hogy igen.

„Én is meditálok” – válaszolta. Egy pillanat múlva megkérdezte: „Szoktad a HU-t énekelni?”.

Soha nem hallottam még a HU énekléséről, és megkérdeztem tőle, hogy mire gondol.

„A HU egy ősi szeretetdal Istenhez” – mondta. „Vannak problémáid az életeddel kapcsolatban?”

„Igen, vannak” – válaszoltam. „Mindig is problémám volt az alacsony önbecsüléssel.”

„Nos, mondhatsz egy imát” – mondta. „Kérheted Isten segítségét az alacsony önbecsülésed gyógyulásához, és aztán énekeld a HU-t.”

**VAN OLYAN  
PROBLÉMÁD,  
AMIBEN SZERETNÉD,  
HA ISTEN SEGÍTENE?**

Aznap este úgy döntöttem, hogy megpróbálom elénekelni a HU-t. Behunytam a szemem, és kértem Istent, **hogyan segítsen megtalálni a módját, hogy meggyógyítsam az alacsony önbecsülésemet.** Aztán ismételve énekeltem a HU szót.

Hirtelen **egy Kék Fénygömböt láttam** a lelki szemeim előtt. Aztán belülről egy szemüveges férfi bukkant fel.

„Te hívtál engem?” – kérdezte.

Meglepődve válaszoltam: „Nem tudom. Hívtalak?” Kicsit összezavarodott voltam, és nem tudtam, mit kezdjek ezzel az élménnyel.

„Nos, igen.” – mondta. „A *HU*-t énekelted.”

„Akkor azt hiszem, tényleg hívtalak” – mondtam.

„Van valami probléma, amiben segíthetek neked?” – kérdezte.

Beszéltem neki az alacsony önbecsüléssel kapcsolatos nehézségeimről, és megkérdeztem, hogy tud-e valamit javasolni.

Válaszul **megmutatta a spirituális testemet**. Gyönyörű Fényből állt.

„Minden ember Isten Fénye” – mondta. „**Te Isten Fénye vagy, és Isten szeret téged**”.

„Én Isten Fénye vagyok, és Isten szeret engem?” Ismételttem, miközben elgondolkodtam a szavain.

„Igen” – válaszolta. Néhány pillanat múlva megkérdezte: „Lesz még itt valami más is?”.

„Nem, azt hiszem, ennyi” – mondtam.



„Nos, akkor – folytatta –, áldás legyen!”

„Az áldás legyen veled is.  
Köszönöm!”

Aztán eltűnt.

**A KÉK FÉNYT  
KERESHETED,  
AMIKOR A HU-T  
ÉNEKLED.**


A szavai bennem csengtek. Isten Fényéből vagyok, és Isten szeret engem! Valóban láttam a Fénnyel teli spirituális testemet.

Ezután az élmény után az önbecsüléssel kapcsolatos problémám kezdett elhalványulni. Hamarosan már csak egy távoli emlék volt.

Évekkel később felfedeztem ECKANKAR tanításait, és azonnal felismertem Sri Harold Klemp-et, a MAHANTÁT, korunk Élő ECK-Mesterét. Ő volt az a szemüveges férfi, aki évekkel ezelőtt egy Kék Fénygömbben jött el hozzám.

Azért jött, hogy segítsen nekem az alacsony önbecsülés problémájában, jóval azelőtt, hogy tudatosan ismertem volna az ECK-Mestereket.

Újra eszembe jutott, amit aznap este  
mondott nekem: „**Minden ember Isten  
Fénye**”.

Micsoda csodálatos megerősítése Isten  
szeretetének! 

”*Önmagad legtitkosabb részéhez az  
elmélkedésen, az ECK Spirituális  
Gyakorlatain, a HU szent hangján  
keresztül juthatsz el.*

*A kontempláció beszélgetés önmagad  
legtitkosabb, legőszintébb és legtitok-  
zatosabb részével.*



# VÁLASZOK A KÉRDÉSEIDRE A HU-VAL KAPCSOLATBAN

*Meg tudod magyarázni, hogy a szeretet érzése miért része a HU-gyakorlatnak?*

*Mit vagy kit szeressek?*



A szeretet megnyit téged az útmutatás és a béke, a test, az elme és a lélek gyógyulása, valamint a kreativitás legmagasabb formája előtt.

Szóval, kit szeretsz?

Istent, a Teremtőt, az Isteni Intelligenciát, a Szent Szellemet, az ECK-et, az Életerőt, a Mindent a Mindenben, az Egyet.

Vagy csak szeresd a családot, a háziállatodat, a szomszédodat, mint önmagadat, a virágokat, amelyeket ma megöntöztél.

A szeretet az szeretet.  
És te az vagy.

**MI NYITOTTA  
KI**

**A MAI NAPON  
A SZÍVEDET?**

HU a Lélek Hangja.

*Mennyi időbe telik, amíg eredményeket látok a HU-dal használatából?*

Egy spirituális gyakorlat olyan, mint egy fizikai gyakorlat abban a tekintetben, hogy minden izomnak időre van szüksége ahhoz, hogy reagáljon. **A siker szorgalommal jön.**

Ha néhány hétig rutinként csinálsz egy gyakorlatot, meglepődhetsz az új spirituális szemléleteden.

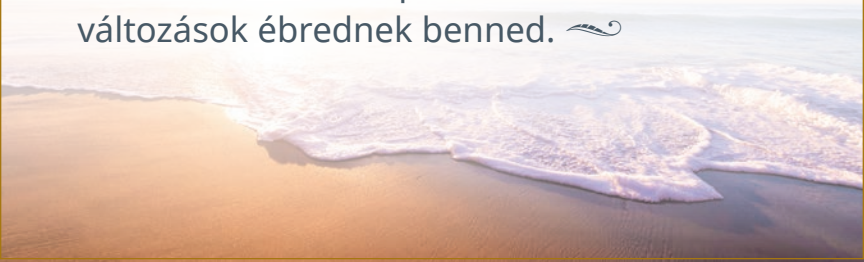
Ugyanez a fajta fegyelem vonatkozik a fizikai és a spirituális gyakorlatokra is.

**MILYEN  
POZITÍV BELSŐ  
VÁLTOZÁSRA  
VÁGYSZ?**

Az ECK Spiritális Gyakorlatainak egyetlen célja, **hogy vezetéket, azaz csatornát nyisson közted és a Szent Szellem, a Hallható Életfolyam között.**

Ennek a hullámnak az eredete Isten szíve.

Abban a pillanatban, amikor elkezded a HU-t énekelni és az igazságot ezen a sajátos módon keresni, pozitív természetű változások ébrednek benned. 🌊



# TALÁLKOZÓ SRI HAROLD KLEMP-EL

*Spirituális tanító, aki segíthet a spirituális önmegismerés útján.*

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

Belső és Külső Mesterként spirituális segítséget nyújt előadásokon és írásokon keresztül, álmállapotban és a spirituális világokban.

” *A HU-dal tisztító hatású. Felemel és megerősít a bölcsességben és a tudatosságban.*





ECK-JELENTKEZÉS

## ECKANKAR SPIRITUÁLIS ÉLET TANFOLYAMAI

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



### MIT FOGSZ FELFEDEZNI?

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

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

- ◇ egy közösséget hasonló szívű emberekből, akik tisztelik a spirituális szabadságot és szeretik az igazságot;
- ◇ lehetőségeket további spirituális képzésre és szolgálatra.

## Kezdd el az ECK-kalandodat



[AdvancedSpiritualLiving.org](https://AdvancedSpiritualLiving.org)



Tanulmányi szolgáltatások  
+1 952 380 2222



**ECKANKAR**  
A Spirituális Szabadság útja