

Egy ECKANKAR

# Lélek- kaland



## A hála ereje

A SPIRITUÁLIS ÉLET TITKA

” *A hála elkezd egy sor eseményt létrehozni a spirituális javunkra.*

**Sri Harold Klemp**

## HÁLA: EGY ECK-LÉLEKKALAND

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



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

**Nézd meg, hogy a hála ereje hogyan képes. . .**

- ◇ ráébreszteni a szeretet titkára,
- ◇ feltárni a kreativitás forrásait,
- ◇ megnyitni a szívedet a nehéz időkben, és
- ◇ háromdimenziós válaszokat adni neked!

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

**Ez az eBooklet** inspirációt, történeteket, tippeket és spirituális gyakorlatokat **kínál** a hála erejének egyedülálló perspektíváját felfedezni.

## ISMERD MEG SRI HAROLD KLEMP-ET

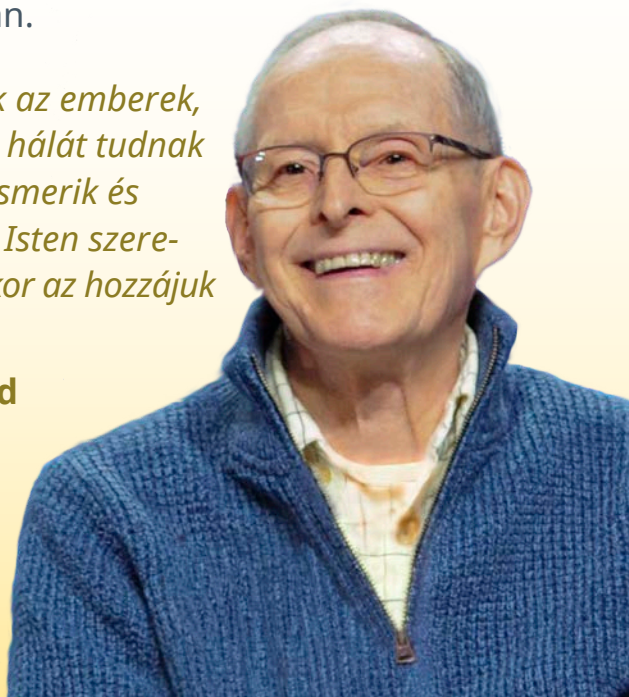
*Egy spirituális tanító, aki segíthet a spirituális önmegismerés útján.*

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

**Belső és Külső Mesterként spirituális segítséget nyújt** előadásokon és írásokon keresztül, az álomállapotban és a spirituális világokban.

” *Azok az emberek, akik hálát tudnak mutatni, ismerik és felismerik Isten szeretetét, amikor az hozzájuk érkezik.*

**Sri Harold  
Klemp**





## A HÁLA TÖRVÉNYE

**Írta: Sri Harold Klemp**

*Aki minden jóért hálás, az megtalálja a mennyei gazdagságot.*

A hála törvénye egyszerűen kimondja, hogy a **bőség a hálás szívben virágzik.**

A hála finom módokon jelenik meg. **Egyszer elmentem a belső spirituális síkok egyik iskolájába,** hogy megfigyeljem, hogyan tanítják a gyerekeket számtanra. A tanár megkérdezte egy ragyogó szemű kisfiútól: „Ha lenne egy paradicsomod, és tízre lenne szükséged, hányat kellene még vened?”.

A fiú egy pillanatig gondolkodott, majd azt mondta: „Egyet sem! Felvágnam a paradicsomomat, elültetném a magokat, és sok paradicsomot termesztenék”. A tanár, akit lenyűgözött a fiú leleményessége, elfogadta a választ. **A fiúnak volt egy olyan megbecsülése az élet iránt, amely lehetővé tette számára, hogy másoknál teljesebben szemlélje azt.**

A lényeg az, hogy **az élet ajándékát becsben tartó kreatív emberek** gyakran belecsúsznak az alkotó elme titkos kamráiba. Az ő megol-

dásaik kerekesebbek, értelme-  
sebbek, mint a kizárólag az  
értelmemre támaszkodó em-  
bereké.

**A hála a kreativitás forrásait  
szabadítja fel,** mert a hálás  
ember nyugodt. Ez lehetővé  
teszi számára, hogy tárgy-  
ilagos elmével vegye  
számba körülményeit.

**PRÓBÁLD KI EZT:**

**VAN EGY  
PROBLÉMÁD,  
VÁLASZRA VAN  
SZÜKSÉGED?  
KONCENTRÁLJ  
ELŐSZÖR  
VALAMIRE,  
AMIÉRT IGAZÁN  
HÁLÁS VAGY.  
AZTÁN FIGYELJ.**

Mint a mesebeli fiú, **a kreatív ember gyak-  
ran háromdimenziós válaszokat kap** a  
problémáira. A kreativitás, a bőség és a  
hála tehát kéz a kézben járnak.

Az Isteni Szellem mindent megad nekünk,  
amire szükségünk van.

- ◇ **Először is meg kell tanulnunk a legjobb-  
bat várni** az élettől, és hajlandónak kell  
lennünk tervezni és dolgozni érte.
- ◇ **Másodszor, világos mentális képre van  
szükségünk** arról, hogy mire vágyunk.
- ◇ **Harmadszor, ezt a képet folyamatosan  
fenn kell tartani,** azzal a bizonyossággal,  
hogy a Lélek minden jogos vágyat teljesí-  
teni fog.
- ◇ **Negyedszer, hálát kell adni** minden  
kapott jó dologért.

**A hála a már kapott ajándékokért olyan új erőket hoz mozgásba,** amelyek fenntartják a teljes életet. A hálás ember általában a spirituális lehetőségek ablakait nyitva találja maga előtt.

**Aki minden jóért hálás,** az spirituális életének legszerényebb részleteiben is megtalálja a mennyei gazdagságot.

**A hála ablaka megnyitja számunkra** Isten mennyországát. 🌿

” *A bőség virágzik a hálás szívben.  
A hála a szeretet titka.*

**Sri Harold Klemp**



PRÓBÁLJ KI EGY SPIRITUÁLIS GYAKORLATOT

## KEGYELEM, EGYENSÚLY, HÁLA

Írta: **Sri Harold Klemp**

**Minden a megfelelő mennyiségben** bőséges életet és beteljesülést hoz. Minden akkor a megfelelő, ha nincs sem túl sok, sem túl kevés az adott időben és helyen.

**Így van ez a spirituális életeddel is.**

**Adj időt magadnak** a pihenésre és az elmélkedésre. Egyél olyan ételeket, amelyek jót tesznek neked, mert ezek építik és helyreállítják a templomot, ahol a Lélek lakik.

**Fogadd el az érzelmeidet.** Engedd meg elmédnek, hogy tanuljon, felfedezzen és fejlődjön.

**Szeresd Istent.** Adj hálát az életért, mert kinyilatkoztatásokkal áld meg.

Az élet ad és elvesz, de mindig újra ad. **Légy hálás a bölcsességért, légy hálás a létezésért.** Ez a világ és a benne lévő dolgok felfedezésre, tanulmányozásra és öröme valók. Az életnek van terve, van rend.

Szeress, és hadd, hogy Isten szeressen téged.

Énekeld a **HU-t halkán**, és hagyd, hogy hála virágozzék a szívedben mindazért, ami valaha is szeretetet hozott neked. 🌿

### 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.

# HU

Szentséges Hang – Ósi mantra



## TUJTAD?

” *Az őszinte hála az imádat egy formája.*



*Miközben végig mész a napodon, tudatosan keress legalább három olyan dolgot, amiért még soha nem fejeztél ki hálát.*

*Állj meg, és bármi is legyen az, vagy bárki is legyen az, szentelj neki teljes figyelmet és elismerést.*

*Ezzel többet fogadsz el Isten szeretetéből.*

**Sri Harold Klemp**





## „SZÍVESEN”

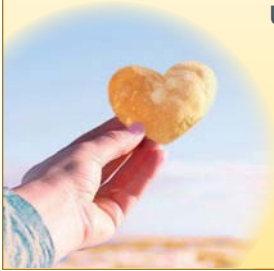
*Adni és kapni ugyanannak az éremnek a két oldala.*

**Írta: Deena Wolfson**

Néhány évvel ezelőtt megnyitottam az otthonom egy másik ECKANKAR-tanítványnak. Chicagóba érkezett, hogy komoly műtéten essen át. Történetesen volt hely az otthonomban, így meghívtam, hogy maradjon nálam, amíg felépül. Közeli barátok lettünk.

Azóta, valahányszor találkozunk, **mindig megpróbálja megköszönni nekem**, mondván: „Nem tudom elhinni, hogy ez az idegen megnyitotta nekem az otthonát”.

**Mindig is nehezen** fogadtam el a hála kifejezését, mert úgy tűnt, mintha magamat veregetném a vállamon. Így aztán azzal hárítottam el a megjegyzéseit, hogy: „Nem, nem, semmi baj. Egy pillanat alatt újra megtenném”.



**Ezzel csak eltaszítanám magamtól a barátom háláját.**

Egészen addig, amíg nemrégiben beszélgettünk. Hirtelen rájöttem, hogy azzal, hogy **megtagadtam tőle a hálaadás ajándékát**, talán azt éreztettem vele, hogy olyan adóssággal tartozik, amit nem tud visszafizetni. Megkértem, hogy bocsásson meg nekem, és egyszerűen azt mondtam neki: „Szívesen”.

**MENNYIRE  
KÖNNYEN  
FOGADOD EL  
A SZERETET?**

**Emlékszem szelíd és szeretetteljes mosolyára.** Mindketten elismertük az ECK szerepét mindebben. Hálásabb vagyok ezért a leckéért, mint, amit szavakkal ki lehet fejezni.

**Adni és kapni ugyanannak az éremnek a két oldala.** 

” *A szeretet elfogadása elég könnyűnek hangzik, de sokan nehezen fogadják el másoktól.*

**Sri Harold Klemp**



## LÉLEKKALAND-KÉRDÉSEK SRI HAROLDNAK

*Hogyan tarthatom meg a szívemet nyitottnak, amikor az élet olyan nehéznek tűnik? Szeretnék több szeretetet érezni, kevesebb stresszt és aggodalmat. Őszintén kérdezem.*



**A hála ereje megnyitja a szívet**, hogy a szeretet beléphessen. De ha egyszer a szeretet belép, és megkapjuk a Lélek és az élet ajándékait, az ajándékok áramlásának fenntartásának módja a folyamatos hála szellemében rejlik.

**Az emberek általában túlságosan elfoglaltak** azzal, hogy számolgassák azokat a dolgokat, amik nincsenek. Észreveszik, hogy a szomszédjuknak mennyivel több pénze van, hogy valaki más mennyivel előrébb jár a spirituális kibontakozásban, és így tovább.

**VAN  
VALAMI  
AZ ÉLETEDBEN,  
AMI  
A HÁLÁDAT  
KÉRI?**

De ha **megállunk, hogy megszámloljuk az áldásainkat**, hogy felismerjük, mennyi mindenünk van, és hálásak vagyunk érte, akkor **a szívünk nyitva marad a szeretet** és a szeretet által nyújtott összes ajándék **előtt**.

**Bárcsak lenne valami egyszerű technika,** amit adhatnék neked, hogy hálát érezz. Vannak pillanatok, amikor nehéznek fog tűnni, de valójában ez olyan egyszerű, mint megbecsülni azt, amid van az éle-  
tedben.

**HAGYD,  
HOGY VALAKI  
MEGHALLJA  
A SZÍVEDBEN  
LÉVŐ SZERETETET.**

**Ha van valaki, akit szeretsz, tudasd vele, hogy mit érzel.** Mondj köszönetet a párodnak vagy a gyermekednek akkor is, ha nem érzed jól magad.

**Ha csak meg tudsz állni, és hálás vagy** az előtted lévő áldásokért, a szíved meg fog nyílni a szeretet előtt. Akkor az áldások folyamatosan érkezhetnek. 🌿



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**, 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](https://AdvancedSpiritualLiving.org)



Tanulmányi szolgáltatások  
+1 952 380 2222



**ECKANKAR**  
A Spirituális Szabadság útja

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

Művészet: Pamela Rubio; fotók: Abbie Burgess, Bruce Fuller, Kristy Walker.

Az ECKANKAR, ECK, EK, MAHANTA, Lélekutazás és SOUL TRAVEL kifejezések többek között az ECKANKAR védjegyei. Copyright © 2024 ECKANKAR. Ez a könyv a *The Power of Gratitude* fordítása, copyright © 2020 ECKANKAR. HU240901