

Ein ECKANKAR



Seelenabenteurer



Spirituelle Überwindung von Stress

Techniken und Inspiration
zum Überleben und Entfalten

»» *Das Ziel göttlicher Liebe ist es, dich in deiner Unabhängigkeit und Fähigkeit anzuregen, zu überleben und dich zu entfalten.*

Sri Harold Klemp

WAS IST EIN ECK- SEELNABENTEUER?

Spirituelle Erfahrungen berühren uns direkt im Innersten unseres Seins. Du bist Seele – ein ewiger, einzigartiger, heiliger Funke Gottes.



**Als Seele hast
du das Gottwissen in dir.**

Ein Seelenabenteuer kann in dir mehr Liebe, Weisheit und kreative Macht erwecken, als du bereits in dir hast. Und das auf ganz natürliche und außergewöhnliche Weise.

Das Wort *ECKANKAR* bedeutet »Mitarbeiter Gottes«. Es ist der Weg spiritueller Freiheit.

Dieses eBooklet bietet Inspiration, Geschichten, Tipps und spirituelle Übungen, um eine einzigartige Sichtweise zum spirituellen Überwinden von Stress zu erforschen.

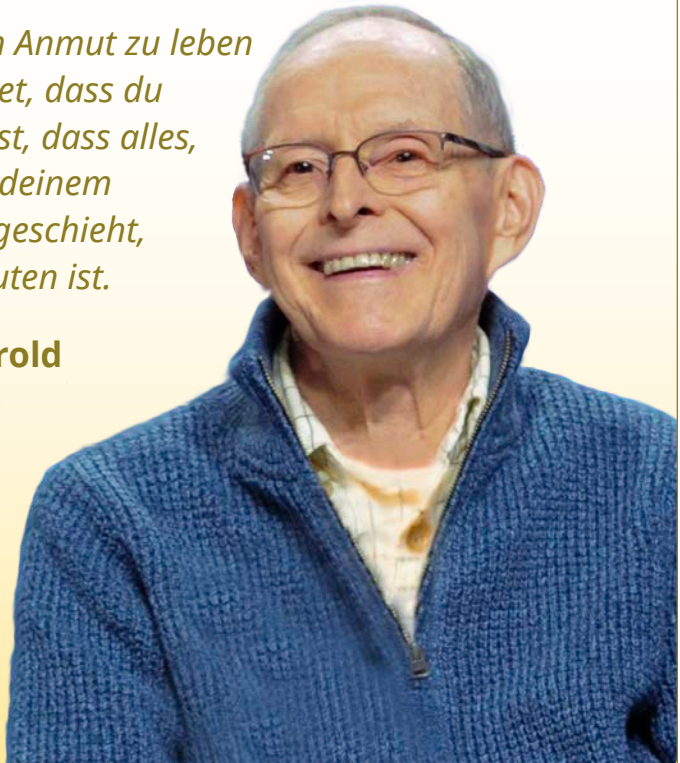
LERNE SRI HAROLD KLEMP KENNEN

Sri Harold Klemp ist der spirituelle Führer von ECKANKAR – der MAHANTA, der Lebende ECK-Meister. Seine Aufgabe besteht darin, das Wissen und die Liebe für das Göttliche zu erwecken, die bereits in deinem Herzen sind.

Er gibt spirituelle Hilfe durch Vorträge und Schriften, im Traumzustand und in den spirituellen Welten.

»» *In Anmut zu leben bedeutet, dass du erkennst, dass alles, was in deinem Leben geschieht, zum Guten ist.*

**Sri Harold
Klemp**





DER STRESS IM LEBEN

von Sri Harold Klemp

Es war einmal ein Zen-Meister. Er hatte eine kleine Schar von Anhängern, die ihn als Ratgeber betrachteten. Einer von ihnen hatte einen kleinen Sohn. Der Sohn wünschte sich so sehr ein Pferd. Nach einiger Zeit hatten die Eltern das Geld zusammengespart und kauften ihm ein Pferd.

Seine Freunde sagten: »Das ist gut!« Doch der Zen-Meister meinte: »Wir werden sehen.«

Einige Jahre später, als er fünfzehn war, ritt der junge Mann auf seinem Pferd. Beim Reiten fiel er herunter und brach sich ein Bein. Es heilte so schlecht, dass er beim Laufen hinkte.

Seine Freunde sagten: »Das ist schlecht.« Der Zen-Meister meinte: »Wir werden sehen.«

Dann brach der Krieg aus. Jeder, der kriegstauglich war, wurde eingezogen. Junge Männer aus der Nachbarschaft, sie alle mussten gehen, nur nicht dieser junge

Mann, der sich beim Sturz von seinem Pferd verletzt hatte.

Als die Nachbarn und Freunde dann hörten, dass der junge Mann wegen seines Beins freigestellt war, sagten sie: »Das ist wunderbar!« Der Zen-Meister meinte: »Wir werden sehen.«

Belastungen. Was meinte dieser Zen-Meister damit? Es schien nichts Gutes zu verheißen. Doch so ist das Leben.

Neulich hörte ich im Radio, wie jemand über einen Schriftsteller sprach. Er sagte, der Stress im Leben ist sehr real, weil niemand weiß, was in den nächsten drei Stunden passiert. So ist es, wenn du nicht weißt, was passiert, was auf dich zukommt. Das Leben ist eine kostbare Gelegenheit, weil du nie wirklich weißt, was geschehen wird.


Zu bestimmten Zeiten in deinem Leben ist alles mehr im Ungewissen als zu anderen Zeiten. Wenn dies so ist, lebst du kurz vor dem Abgrund. Du bist mit den Nerven am Ende, oder manchmal wirst du schneller vorangetrieben, als du reagieren kannst. Wenn du es nicht schaffst, fragst du dich, was nun? Eben weil du es nicht weißt.



Das sind die Belastungen des Lebens.

Dazu ist diese Welt geschaffen. Sie ist ein Ort voll von solchen Belastungen. Warum? Weil es das Wesen des Karmas ist. Es ist ein Klassenzimmer. In Wirklichkeit ist es ein Garten. Es ist ein Garten, wo jeder entsprechend seinem eigenen Licht spirituell wachsen kann.

**WELCHE
HERAUSFOR-
DERUNG
IN DEINEM
LEBEN WAR
WIRKLICH
EIN SEGEN
FÜR DICH?**

Jeder von uns hier wächst – **entfaltet** sich ist zutreffender – in seiner eigenen spirituellen Geschwindigkeit. Ich würde sogar so weit gehen und sagen, dass der Heilige Geist unser aller Leben lenkt. Er führt dich und hat dich geführt, in genau das Leben und in die Umstände, die du brauchst – solche, die sehr gut für dich sind. Du bist möglicherweise anderer Meinung, doch sie sind sehr gut für dich. Vielleicht nicht in materieller oder emotionaler oder mentaler Hinsicht, spirituell jedoch sind sie sehr gut für dich. 



PROBIERE EINE SPIRITUELLE ÜBUNG

ENTSPANNE UND ERHOLE DICH

von Sri Harold Klemp

Der Verstand kann in der Hektik des Alltags **überreagieren**, was uns gereizt und schlecht gelaunt werden lässt. Wir vergessen, dass Hilfe so nah ist wie ein paar Augenblicke in Kontemplation.

Lass dich **wenigstens einmal am Tag** vom Ton und Licht Gottes mit spirituellen Impulsen beleben. Singe sanft *HU*, und der stille Wind Gottes wird in den heiligen Tempel des Bewusstseins deines Herzens eintreten.

Wie man *HU* singt

Atme **mit offenen oder geschlossenen Augen** ein paar Mal tief durch, um dich zu entspannen. Dann beginne *HU* (wie *hju* ausgesprochen) in einem langgezogenen Ton zu singen: HU-U-U-U. Nimm einen weiteren Atemzug und singe wieder *HU*. So kannst du bis zu zwanzig Minuten lang fortfahren.

Singe *HU* mit einem Gefühl der Liebe und
Es wird nach und nach dein Herz für Gott
öffnen.

Sobald die Anspannung nachlässt, dauert
es nur wenige Augenblicke, bis der hei-
lende Strom des Göttlichen Geistes be-
ginnt, dich ins Gleichgewicht zu bringen.

»» *HU bringt die überwältigende Liebe
zum Ausdruck, die der Schöpfer für
Seine Schöpfung hat.*

Sri Harold Klemp

HU

Heiliger Ton – Uraltes Mantra



ES KANN NUR AUFWÄRTS GEHEN

von David Simon

Mein Job als Hubschrauberpilot beim Amt für die Verwaltung natürlicher Ressourcen im Staat Washington war reine Routine – außer bei einem Waldbrand. Eines Nachmittags wurde ich gerufen, um beim Löschen eines Großbrands zu helfen, der außer Kontrolle geraten war.

Alles ging gut. Aber plötzlich, als ich zum dritten Mal zu einem entlegenen Canyon unterwegs war, um einen Behälter mit Hunderten Litern Wasser zu entleeren, drehte der Wind.

Als ich das Wasser über dem Feuer abließ und den Steuerhebel anzog, um aus dem Canyon herauszukommen, blockierte der Hubschrauber. Ich setzte alle Kräfte in Bewegung in Anbetracht der steilen Canyonwände und des Feuers unter mir. Die Rotorblätter drehten sich vergeblich, der Hubschrauber reagierte nicht. Ich konnte das Feuer unter mir sehen.

Als ich der Canyonwand und somit einem unausweichlichen Aufprall immer näherkam, wurde mir bewusst, dass die Chance,

hier lebend herauszukommen, praktisch gleich Null war. Der Hubschrauber war jetzt nur Zentimeter von der Felswand entfernt.

OK, MAHANTA, dachte ich, wobei ich meine Aufmerksamkeit auf die göttliche Liebe meines spirituellen Führers richtete. ***Wenn meine Zeit gekommen ist, dann kann ich wenigstens bei einer Tätigkeit gehen, die ich liebe.***

Kaum hatte ich diese Worte der Hingabe zum Ausdruck gebracht, da übernahm eine Kraft die Kontrolle über den Hubschrauber. Plötzlich wurde dieser wie von einer riesigen Hand hochgehoben, so wie ein Kind sein Spielzeug hochhebt. Der Hubschrauber stieg über den Rand des Canyons, weg vom Feuer und den steilen Felswänden. Ich machte mir Sorgen, dass die Rotorblätter sich in den Baumwipfeln verfangen, doch auch an diesen flog ich mit Leichtigkeit vorbei. Sogar mein Löschbehälter, der sich leicht an einem Baum verfangen und mich zurück in den Canyon hätte ziehen können, schwang frei, hing am Ende seines sechs Meter langen Seils und glitt genau zwischen zwei Bäumen hindurch.

**HAST DU
SCHON EINMAL
VERSUCHT,
EINE SITUA-
TION LOSZU-
LASSEN UND
ALLES WEITERE
DER LIEBE ZU
ÜBERLASSEN?**

Ich landete meinen Hubschrauber, erschüttert und verblüfft von dem, was gerade geschehen war. Keiner der anderen Piloten würde mir glauben, wenn ich ihnen das erzählte! Ein solcher Vorfall widersprach den Gesetzen der Physik.

Nicht hingegen den Gesetzen des Göttlichen Geistes, wie ich es wahrnahm. Ich war dem MAHANTA so dankbar, dass er an diesem Tag sowohl meinen Hubschrauber wie auch mich gerettet hatte.

Wunder sind möglich, wann immer wir uns dem Geist der Liebe hingeben können. 🌿

»» *Jede Erfahrung ist ein Lehrer. Fahre fort mit deinen spirituellen Übungen. Sie öffnen dein Herz der göttlichen Liebe.*

Sri Harold Klemp



FRAGEN AN SRI HAROLD ZU SEELEN- ABENTEUERN



Wie kann ich meine Intuition verbessern, insbesondere in diesen verwirrenden und herausfordernden Zeiten?

Wir können uns dermaßen über soziale, politische, spirituelle oder religiöse Fragen aufregen, dass wir aus dem Gleichgewicht geraten.

Unsere führenden Politiker sagen vielleicht: »Was oben ist, ist unten, und was unten ist, ist oben.« Indem du *HU* singst, bleibst du bei deiner Sichtweise. Du sagst: »Dies ist die Mülltonne des Universums, aber wir sind hier, um unser Bestes zu geben, um daraus möglichst einen Garten zu machen.«

Singe *HU*. Es kann – durch Traumerfahrungen, Intuition oder auf andere Weise – einen Weg öffnen, durch den der Innere Meister dich erreichen kann. Der Innere Meister kann dir zeigen, wo – wirklich – oben und unten ist.

**DU KANNST
DEINEN SPIRI-
TUELLEN IQ MIT
HU ERHÖHEN –
EIN LIEBESLIED
AN GOTT.**

Häufig wird der Meister sagen: »Hey, das geht nun schon seit Jahrhunderten so. Und es wird noch Jahrhunderte so weitergehen.«

Wenn du erkennst, dass das zum Menschsein gehört, und es akzeptieren kannst, wenn du das kannst und deinen Verstand beisammenhältst, während andere um dich herum ihren verlieren, dann hast du in diesem Leben spirituell dazugelernt.

ZUM NACHDENKEN: HAT DIR DIE MACHT DER INTUITION SCHON EINMAL IN EINER KRISE GEHOLFEN?

Dies sind die Realitäten des Alltags. Dies sind die Umstände, welche die Seele prüfen. Dies sind die Umstände, die dich prüfen.

HU kann beschützen. HU kann Liebe vermitteln. HU kann heilen. Es kann inneren Frieden bringen. Das heißt nicht für immer. Es heißt lediglich, wenn du mit dieser oder jener Krise konfrontiert bist, denke daran, *HU* zu singen.

HU

Heiliger Ton – Uraltes Mantra



ECK-ANMELDUNG

KURSE VON ECKANKAR ZUM SPIRITUELLEN LEBEN

*Gehe höher, weiter, tiefer
auf deinem Weg der
spirituellen Selbstfindung!*



WAS WIRD DICH ERWARTEN?

Dieses sich ständig erweiternde Abenteuer kann dir vom ersten Moment an persönliche Veränderungen bringen. Dazu gehören

- monatliche **Kurse zur Selbstfindung** mit fortgeschrittenen **spirituellen Techniken** für das persönliche Studium;
- Gelegenheiten, die Kurse in **kleinen Gesprächsgruppen** genauer zu erforschen;
- vierteljährliche Artikel und Informationen von einem **gottrealisierten Lehrer** aus zeitgemäßer Perspektive;
- **spirituelle Initiationen** – tiefgreifende Schritte der Erleuchtung;

- eine **Gemeinschaft von Gleichgesinnten**, die spirituelle Freiheit respektieren und Wahrheit lieben;
- Gelegenheiten zu weiterem **spirituellem Training und Dienen**.

Beginne dein ECK-Abenteuer



AdvancedSpiritualLiving.org



Dienste für den Schüler
+1 952 380 2222



ECKANKAR
Der Weg spiritueller Freiheit

Eckankar.org