

Un'avventura
dell'Anima
di ECKANKAR



HU

La tua chiave
per una vita
spirituale

Suono sacro – Mantra antico

“ *HU è un vettore d'amore
tra Dio e l'Anima.*

HAROLD KLEMP

IL DONO DELLO HU: UN'AVVENTURA DELL'ANIMA ECK



Le avventure dell'Anima sono esperienze spirituali che ci toccano nel profondo del nostro essere.

Tu sei Anima: una scintilla di Dio unica ed eterna. Come Anima, hai la conoscenza di Dio dentro di te.

Storie • Ispirazioni • Esercizi spirituali



Scopri la chiave per una vita spirituale.

Sperimenta come lo HU, il Suono dietro tutti i suoni, può

- ◇ riempirti di pace, riaccendere i tuoi sogni, generare un atteggiamento più amorevole,
- ◇ aiutarti nelle situazioni difficili e
- ◇ sintonizzarti su una coscienza superiore!

La parola **ECKANKAR** significa Collaboratore di Dio. È il sentiero della libertà spirituale. **ECK** significa Forza Vitale, Corrente di Dio o Spirito Santo.

Cos'È LO HU?

Ti sei mai rivolto all'universo per avere amore, risposte o un segno?

Intonare o cantare *HU* è come fare un profondo respiro spirituale e connettersi con la Forza Stessa della Vita. Guaritore, portatore di vita, purificatore e creatore, *HU* è un vettore d'amore tra Dio e l'Anima.

E tu, Anima, esisti perché Dio ti ama.

HU è un antico, universale nome di Dio. Può essere cantato a voce alta o silenziosamente al lavoro o a casa, ogni volta che senti il bisogno di sintonizzarti su un punto di vista superiore.

Potresti sperimentarlo quando affronti una situazione impegnativa o vuoi adottare un atteggiamento più amorevole.

Cantare HU ogni giorno può condurti ad una comprensione più profonda di te stesso e del perché le cose accadono in quel modo nella tua vita.

Ti apre a una **maggiore consapevolezza**.

Tutti possono cantare lo HU indipendentemente dall'età, dall'ambiente sociale o dalla religione. Serve a tutti.

HU è il Suono dietro tutti i suoni, intessuto nel linguaggio della vita. **Cantalo con il cuore** e scoprirai infiniti modi per godere delle sue benedizioni.

Sia fatta la tua volontà

Una studentessa dell'ECK di nome Heidi aveva un nipote di quattro anni, che vedeva raramente, perché vivevano in luoghi diversi del paese. Heidi ricevette la notizia che **il bambino aveva ingoiato qualcosa ed era in coma**. I medici fecero tutto il possibile, ma il bambino rimase in coma anche il giorno successivo. La famiglia era sconvolta.

Volendo fare qualcosa, **Heidi parlò con la sua guida spirituale interiore**, il MAHANTA: «Interiormente inviterò i genitori e mio nipote a cantare **HU** con me sui piani interiori, se lo desiderano».

**SCOPRI
DI PIÙ
SUL MAHANTA →**

I piani interiori sono i mondi del sogno e altri regni di coscienza superiore.

Così Heidi si sedette in contemplazione e cominciò a cantare *HU*. Fece attenzione ad osservare la legge spirituale e a non fare una preghiera direzionata, del tipo “Ti prego, Dio, fa’ che questo bambino stia bene” oppure “Fa’ che questo bambino si svegli”.

**HAI MAI
RICEVUTO
AIUTO DA
UN POTERE
SUPERIORE?**

Non diciamo mai a Dio cosa fare. Invece, ascoltiamo con cuore aperto e diciamo: “Che le benedizioni siano” o “Sia fatta la tua volontà”.

La sua era una vera preghiera spirituale.

Poco dopo, a molti chilometri di distanza, suo nipote aprì improvvisamente gli occhi e vide la sua infermiera.

«Sei Heidi?» chiese.


Lui e i suoi genitori si erano uniti all'ECKista sui piani interiori per cantare *HU*. E il bambino ricordava l'esperienza. Era sveglio e stava bene.

* * *

Il canto *HU* ti sintonizza su un centro vibrazionale superiore. È un diapason, perfettamente accordato al tuo più alto potenziale per diventare un Collaboratore di Dio.



HU può riempirti di pace, riaccendere i tuoi sogni e risvegliarti alle gloriose verità superiori.

Invocare l'universo per avere amore e saggezza? Prova gli Esercizi spirituali dell'ECK.
Canta *HU*: l'amore di Dio ti troverà. 

ASPETTATI UN DONO

Canta *HU* per qualche istante e poi immagina di dire sì a tutto ciò che la vita ti porta oggi, con tutto il cuore e con tutto te stesso. Come un bambino che si sveglia in un nuovo giorno di gioie sconosciute, aspettati un dono in ogni situazione.

Durante la giornata, in tutto ciò in cui ti imbatti, sappi che hai ancora più amore da dare di quanto ce ne sia bisogno.



PROVA UN ESERCIZIO
SPIRITUALE

IL SUONO DELL'ANIMA



HU è il Suono dietro tutti i suoni, intessuto nel linguaggio della vita.

È il vento tra le foglie, la pioggia che cade, il rombo degli aerei, il canto degli uccelli, l'enorme frastuono di un tornado. Il suo suono si ode nella risata, nel pianto, nel traffico assordante delle città, nelle onde dell'oceano e nel tranquillo scorrere di un torrente di montagna.


È una parola che ognuno può usare ovunque per rivolgersi al [Creatore della Vita](#).

Col tempo puoi arrivare a riconoscerlo come il sussurro udibile dell'amore di Dio che si muove nei tuoi stessi atomi. Una prova che [l'Anima esiste perché Dio L'ama](#).

**PERCIÒ CANTA
HU, UN CANTO
D'AMORE
A DIO, OGNI
GIORNO.**

HU ti preparerà ad accettare l'infinito amore di Dio in questa vita.

Inizia oggi. Canta *HU* e osserva e senti l'amore che ti viene restituito.

Questa è una legge dell'universo. **L'amore restituisce amore.** 

Come cantare *HU*

Gli occhi possono essere aperti o chiusi.

- ◇ **Fa' qualche respiro profondo** per rilassarti.
- ◇ Poi comincia a **cantare *HU*** (si pronuncia *hiuuu*) in un suono lungo e prolungato: HU-U-U-U.
- ◇ **Fa' un altro respiro e canta di nuovo *HU*.** Puoi continuare fino a venti minuti.
- ◇ **Canta *HU* con un sentimento d'amore** e questo canto gradualmente aprirà il tuo cuore a Dio.

Sperimenta il Suono dello HU →

HU

Suono sacro – Mantra antico

RICOSTITUIRE L'AUTOSTIMA

Sai di essere fatto della Luce e dell'amore di Dio? Ecco come una donna ha scoperto il suo corpo spirituale.

Molto prima di entrare in ECKANKAR, stavo tenendo un corso di creazione di gioielli e attaccai discorso con una dei miei studenti. Scoprimmo di avere molto in comune. Durante il corso diventammo amiche.

Un giorno, **iniziammo a parlare di meditazione**. La mia amica sembrava molto interessata all'argomento.

«Mediti?» mi chiese. Le risposi di sì.

«Anch'io medito», aggiunse lei. Dopo un momento chiese: «**Canti mai HU?**»

Non avevo mai sentito parlare del canto *HU* e le chiesi di cosa si trattasse.

«HU è un antico canto d'amore a Dio», spiegò. «Hai qualche problema nella vita?»

«Sì, ce l'ho», risposi. «Ho sempre avuto un problema di bassa autostima».

«Allora puoi dire una preghiera», continuò. «Puoi chiedere l'aiuto di Dio per guarire la tua bassa autostima e poi cantare HU».

**VORRESTI L'AIUTO
DI DIO
PER UN
PROBLEMA?**

Quella sera decisi di provare a cantare HU. Chiusi gli occhi e chiesi a Dio di **aiutarmi a trovare un modo per guarire la mia bassa autostima**. Poi cantai ripetutamente la parola HU.

Improvvisamente **vidi un globo di Luce Blu** nell'occhio della mente. Poi, interiormente, apparve un uomo con gli occhiali.

«Mi hai chiamato?» chiese.

Sorpresa, risposi: «Non lo so. L'ho fatto?» Ero un po' confusa e non sapevo cosa fare di questa esperienza.

«Be', sì», rispose. «Hai cantato *HU*».

«Credo di averti chiamato allora», dissi.

«Hai un problema che posso aiutarti a risolvere?» domandò.

Gli parlai della mia difficoltà legata alla bassa autostima e gli chiesi se avesse qualche consiglio da darmi.

In risposta **mi mostrò il mio corpo spirituale**. Era fatto di una Luce bellissima.

«Tutte le persone sono la Luce di Dio», mi disse. «**Tu sei la Luce di Dio e Dio ti ama**».

«Sono la Luce di Dio e Dio mi ama?» ripetei mentre riflettevo sulle sue parole.

«Sì», rispose. Dopo qualche istante mi chiese: «Hai bisogno di qualcos'altro?»

«No, credo che sia tutto», risposi.



«E allora», continuò, «che le benedizioni siano!»

«Che le benedizioni siano anche per te. Grazie!»

Poi se ne andò.



**PUOI
CERCARE
LA LUCE BLU
MENTRE
CANTI HU.**


Le sue parole risuonavano dentro di me. Sono fatta della Luce di Dio e Dio mi ama! Avevo davvero visto il mio corpo spirituale pieno di Luce.

Dopo quest'esperienza, il mio problema di autostima cominciò a svanire. Presto fu solo un lontano ricordo.

Anni dopo, scoprii gli insegnamenti di ECKANKAR e riconobbi immediatamente Sri Harold Klemp, il MAHANTA, il Maestro ECK Vivente del nostro tempo. Era l'uomo con gli occhiali che era venuto da me in un globo di Luce Blu tanti anni prima.

Era venuto ad aiutarmi con il problema della bassa autostima, molto prima di conoscere coscientemente i Maestri ECK.

Mi ritornò in mente quello che mi aveva detto quella sera: «**Tutte le persone sono la Luce di Dio**».

Che meravigliosa conferma dell'amore di Dio! 

“ *Puoi arrivare alla parte più segreta di te stesso attraverso la contemplazione, attraverso gli Esercizi spirituali dell'ECK, attraverso il suono sacro dello HU.*

La contemplazione è una conversazione con la parte più segreta, più genuina e più misteriosa di te stesso.



RISPOSTE ALLE TUE DOMANDE SULLO HU

*Puoi spiegare perché avere un
sentimento d'amore è parte
dell'esercizio dello HU?*

Cosa o chi devo amare?



L'amore ti apre alla guida interiore e alla
pace, alla guarigione di corpo, mente e spi-
rito e alla forma più elevata di creatività.

Dunque, chi ami?

Dio, il Creatore, l'Intelligenza Divina, lo Spi-
rito Santo, l'ECK, la Forza della Vita, il Tutto
nel Tutto, l'Uno.

O semplicemente ama la tua famiglia, gli ani-
mali domestici, il tuo prossimo come te stesso,
i fiori che hai innaffiato oggi.

L'amore è amore.
E tu sei questo.

**COS'HA
APERTO
OGGI IL
TUO CUORE?**

HU è il Suono dell'Anima. 

Quanto tempo ci vorrà perché veda dei risultati praticando il canto HU?

Un esercizio spirituale è come un esercizio fisico, nel senso che tutti i muscoli hanno bisogno di tempo per dare una risposta. **Il successo arriva con la costanza.**

Se ripeti un esercizio per un paio di settimane, potrai restare sorpreso dalla tua nuova prospettiva spirituale.

Lo stesso tipo di disciplina si applica sia agli esercizi fisici che a quelli spirituali.

**QUALE CAMBIA-
MENTO INTE-
RIORE POSITIVO
DESIDERI?**

L'unico scopo degli Esercizi spirituali dell'ECK è quello di **aprire un passaggio o canale tra te e lo Spirito Santo**, la Corrente di Vita Udibile.

L'origine di quest'onda è il cuore di Dio.

Nel momento in cui cominci a cantare *HU* e a cercare la verità in questo modo particolare, si risvegliano in te cambiamenti di natura positiva. 🌊



INCONTRA SRI HAROLD KLEMP

Un insegnante spirituale che può aiutarti nel tuo cammino di scoperta spirituale di te stesso.

Sri Harold Klemp è la guida spirituale di ECKANKAR: il MAHANTA, il Maestro ECK Vivente. Il suo ruolo è quello di risvegliare la conoscenza e l'amore per il divino che sono già nel tuo cuore.

Come Maestro Interiore ed Esteriore, dà aiuto spirituale attraverso discorsi e scritti, nello stato di sogno e nei mondi spirituali.

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



ISCRIZIONE ECK

CORSI DI VITA SPIRITUALE DI ECKANKAR



*Va' più in alto,
più lontano, più in profondità
sul tuo cammino di
scoperta spirituale di te stesso!*

COSA SPERIMENTERAI?

Questa avventura in continua espansione può portare a una trasformazione personale fin dall'inizio. Questo comprende:

- ◇ corsi mensili di studio personale per la scoperta di se stessi con tecniche spirituali avanzate;
- ◇ opportunità di esplorare questi corsi in piccoli gruppi nelle classi di discussione;
- ◇ lettere trimestrali e aggiornamenti puntuali legati al momento attuale da parte di un insegnante che ha raggiunto la Realizzazione di Dio;
- ◇ iniziazioni spirituali, passi significativi per l'illuminazione;

- ◇ una comunità di persone affini, che rispettano la libertà spirituale e amano la verità;
- ◇ opportunità di ulteriore formazione spirituale e servizio.

Inizia la tua avventura ECK



AdvancedSpiritualLiving.org



Student Services

+1 952 380 2222



ECKANKAR

Il sentiero della libertà spirituale

Eckankar.org