

An ECKANKAR

การ  
ผจญภัย  
ของจิตวิญญาณ



## บรรเทาความเครียด ทางจิตวิญญาณ

เทคนิคและแรงบันดาลใจในการมุ่งมั่น  
และประสบความสำเร็จ

“จุดประสงค์ ของความรักอันศักดิ์สิทธิ์  
คือการส่งเสริมความเป็นอิสระและความ  
สามารถในการอยู่รอดและเติบโตของคุณ.

Sri Harold Klemp.

# การผจญภัยของ ECK คืออะไร?

**ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ**

**เป็นความสัมผัส**

อย่างลึกซึ้งของเรา

คุณคือ วิญญาณ—

นิรันดร์ ไม่ซ้ำใคร,

ดวงประกายไฟของพระเจ้า.



**ในฐานะเป็นจิตวิญญาณ  
คุณมีความรู้เกี่ยวกับพระเจ้าในตัวคุณ.**

**การผจญภัยทางจิตวิญญาณ**สามารถปลุกให้คุณ  
มีความรัก, สติปัญญาและพลังสร้างสรรค์มากขึ้น,  
สิ่งที่คุณมีอยู่แล้วในตัวคุณโดยธรรมชาติและพิเศษ  
ที่สุด.

**คำว่า *Eckankar* หมายถึง** “การเป็นผู้ร่วมทำงานกับ  
พระเจ้า” นี่คือการเสรีภาพ ทางจิตวิญญาณ.

**หนังสือเล่มนี้นำเสนอ**แรงบันดาลใจ, เรื่องราว, เคล็ดลับ  
และแบบฝึกหัดทางจิตวิญญาณเพื่อการสำรวจมุมมอง  
ที่ไม่เหมือนใครในการบรรเทาความ เครียดทางจิต  
วิญญาณ.

# พบกับ Sri Harold Klemp

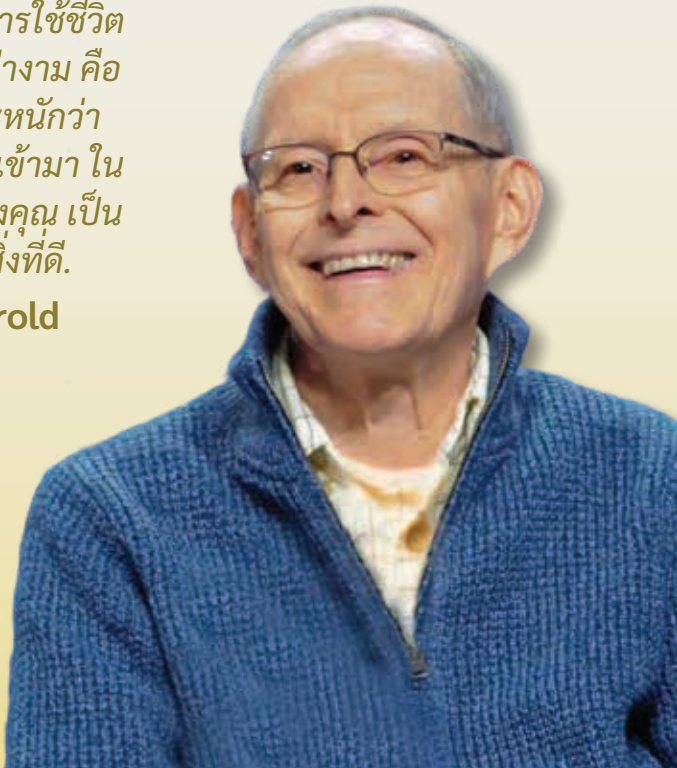
**ศรี ฮาโรลด์ เคลมป์ เป็นผู้นำทางด้านจิต  
วิญญาณของ Eckankar**

—อาจารย์ภายใน (MAHANTA) และผู้นำในปัจจุบัน  
บทบาทของท่านคือการปลุกความรู้และความรัก ต่อ  
สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่มีอยู่แล้วในใจของคุณ.

**เค้าให้ความช่วยเหลือทางจิตวิญญาณโดย** วิธี  
สนทนา, เขียนหนังสือในความฝันของเราและ ใน  
โลกแห่งจิตวิญญาณ.

“การใช้ชีวิต  
อย่างสง่างาม คือ  
การตระหนักว่า  
ทุกสิ่ง que เข้ามา ใน  
ชีวิตของคุณ เป็น  
ไปเพื่อสิ่งที่ดี.

**Sri Harold  
Klemp**



# ความ ตึงเครียดในการดำรงชีวิต

โดย Sri Harold Klemp

ครั้งหนึ่งมีอาจารย์เซ็นคนหนึ่งได้พบกับคนกลุ่มเล็ก ชุมชนนี้ติดตามเขาและทำตามคำแนะนำของเขา ใน กลุ่มนั้นมีคนหนึ่งที่มีลูกชายยังเป็นเด็กอยู่และเขา อยากเล่นขี่ม้า คุณพ่อคุณแม่หาเงินและอีกไม่นาน ซ้อมาให้ลูกชาย.

เพื่อนๆชมว่า “ดีจังเลย!” แต่ท่านอาจารย์ เซ็นกล่าวว่า “เราจะได้เห็น.”

ผ่านไปหลายปี ตอนที่เขาอายุ 15 ปี และขณะที่ เขากำลังขี่ม้าอยู่เขาลมลงและถูกขาหักที่ไม่ได้หาย สมบูรณ์ ทำให้เขาเดินกะเผลกเสมอ เพื่อนๆ ทักว่า “แย่จัง” ท่านอาจารย์เซ็นกล่าวว่า “เราจะได้เห็น.”

เวลาผ่านไปและมีสงครามเกิดขึ้นหนุ่มชายที่สามารถ เกณฑ์ทหารได้ ต้องไปสมัครช่วยในสงคราม เพื่อนบ้าน ทุกคนที่เป็นหนุ่มโดนเรียกไป.

แต่หนุ่มชายคนนี้ได้ไม่ได้ ไปเพราะเขาเขาไม่ดี.

ตอนที่เพื่อนบ้านและเพื่อนๆ ได้ข่าวว่าเขาไม่ได้ถูก  
เลือกไปทุกคนดีใจและชมว่า “เยี่ยมจัง” แต่ท่าน  
อาจารย์เซนกล่าวว่า “เราจะได้เห็น.”

ความตึงเครียด อาจารย์เซ็นหมายถึงอะไร? ดูเหมือน  
จะไม่ได้การชื่นชมแต่นั้นคือชีวิต.

วันก่อนในรายการวิทยุผมได้ยินคนพูดถึงนักเขียน  
คนหนึ่งเขากล่าวว่าความตึงเครียดในชีวิตมีมาก  
เพราะ ไม่มีใครรู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นในอีกสามชั่วโมง  
ข้างหน้า นั่นคือวิธีที่คุณไม่รู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้น จะเกิด  
อะไรขึ้น ชีวิตเป็นของขึ้นอาหารอันโอชะเพราะคุณ  
ไม่มีทางรู้ ว่าอะไรจะเกิดขึ้น.

ในบางช่วงเวลาในชีวิตของคุณ สิ่งต่างๆ ลอยอยู่ใน  
อากาศมากกว่าช่วงเวลาอื่นๆ เมื่อเป็นเช่นนั้น คุณกำลัง  
ใช้ชีวิตอยู่ริมทางประสาทของคุณหลุดลุ่ย หรือบาง  
ครั้งคุณก็ถูกผลักเร็วเกินไปสำหรับสิ่งที่  
คุณสามารถทำได้หากคุณไม่ทำสำเร็จคุณสงสัยแล้ว  
อะไรล่ะ? เพราะคุณไม่รู้.



สิ่งเหล่านี้คือความตึงเครียดในการดำรงชีวิต  
นี่คือสิ่งที่โลกมีไว้เพื่อเป็นสถานที่ที่เติมไปด้วย  
ความเครียดทำไม? เพราะว่า  
สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมชาติของกรรม  
โลกนี้เป็นห้องเรียนเป็นสวนจริงๆ  
เป็นสวนที่ทุกคนสามารถ  
เติบโตทางจิตวิญญาณ  
ได้ตามแสงของตัวเอง.

ความ  
ท้าทาย  
อะไรในชีวิต  
ของคุณ  
ทำให้คุณ  
ได้รับพร?

เราทุกคนที่นี้กำลังเติบโตขึ้น—การขยายสติปัญญา  
น่าจะเหมาะกว่า—ตามจังหวะจิตวิญญาณของเรา  
ผมจะพูดไปไกลว่าพระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงกำกับ  
ชีวิตของเราแต่ละคน จะนำคุณและเคยนำคุณไปสู่  
ชีวิตและสถานการณ์ที่คุณต้องการซึ่งเป็นสิ่งที่ดี  
สำหรับคุณมาก—คุณอาจจะไม่คิดอย่างนั้นแต่ดีมาก  
สำหรับคุณ อาจจะไม่ใช่ทางวัตถุหรือทางอารมณ์  
หรือทางจิตใจแต่ในแง่จิตวิญญาณสิ่งเหล่านี้ดีมาก  
สำหรับคุณ. ~~~~~



ลองฝึกใจทางธรรมะ

## ผ่อนคลายและฟื้นฟู

โดย Sri Harold Klemp

**จิตใจสามารถตอบสนอง**ต่อการใช้ชีวิตประจำวันที่เร่งรีบมากเกินไปทำให้เราเครียดและหลุดสมดุล เราลืมไปว่าความช่วยเหลืออยู่ใกล้ถ้าเราหาคำตอบในวิปัสสนาและทำใจให้นิ่ง.

**อย่างน้อยวันละครึ่ง**ให้เสียงและแสงของพระเจ้าทำให้คุณมีชีวิตชีวาด้วยแรงดลใจทางวิญญาน สวดมนต์ HU (ฮิว) เบาๆและกระแสนงบของพระเจ้าจะเข้า สุวิหารศักดิ์สิทธิ์แห่งสติในใจคุณ.

### วิธีการสวดมนต์ ฮิว

**ด้วยการลืมตาหรือหลับตา**หายใจลึกๆเพื่อผ่อนคลาย จากนั้นร้อง HU (ฮิว) (ออกเสียงเหมือนคำว่า hue) ด้วยเสียงลากยาว ฮิว-ว-ว-ว- หายใจอีกครั้งและ ร้อง HU (ฮิว) อีกครั้ง คุณสามารถรอนไปเรื่อยๆ ได้ถึง 20 นาที.

การร้อง HU (ฮิว) ด้วยความรักจะช่วยเปิดใจคุณต่อพระเจ้า.

คุณจะเริ่มหายเครียดและจะได้สัมผัสกับการเริ่มฟื้นฟู จากกระแสน้ำบำบัดของพระเจ้า.

“ HU (ฮิว) แสดงถึงความรักอันยิ่งใหญ่ที่พระเจ้ามีต่อสิ่งที่พระเจ้าสร้างขึ้นมา.

Sri Harold Klemp

# ฮิว

เสียงศักดิ์สิทธิ์—มนตราโบราณ





# ไม่มีที่จะไปแต่ขึ้น

โดย David Simon

งานผมในฐานะเป็นนักบินเฮลิคอปเตอร์สำหรับกรมทรัพยากรธรรมชาติในรัฐวอชิงตันมีกิจวัตรประจำวัน—ยกเว้นถ้าเกิดไฟไหม้ในป่า มีบ่ายวันหนึ่งผมได้ถูกเรียกไปดับเปลวไฟคำรามที่ควบคุมไม่ได้.

ทุกสิ่งกำลังไปได้ดีจนกระทั่งช่วงที่ผมต้องกลับไปครั้งที่ สามในหุบเขาที่อยู่ไกลเพื่อจะได้เห็นน้ำลงจากดั่งหลาย รอยเกลลอน ช่วงนั้นลมพัดเปลี่ยนทิศทางกระทันหัน.

ผมเห็นน้ำลงบนไฟและพยายามดึงออกจากหุบเขา แต่ เครื่องเฮลิคอปเตอร์หยุดนิ่ง ผมพยายามใช้แรงเต็มที่ โดยระมัดระวังกำแพงหุบเขาที่อยู่สูงชันและไฟด้านล่าง แต่ใบมีดบั่นอย่างไรประโยชน์และเครื่องเฮลิคอปเตอร์ไม่ตอบสนอง ผมเห็นไฟอยู่ด้านล่างผม.

เมื่อผมเดินเข้าไปใกล้กำแพงหุบเขาและความผิดพลาดที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ผมตระหนักว่าโอกาสที่จะรอดออกจากสถานการณ์นี้ไม่สามารถมีทางเกิดขึ้นได้.

เฮลิคอปเตอร์ตอนนี้อยู่ห่างจากกำแพงไปไม่กี่นิ้ว.

ตกลง, **อาจารย์ภายใน (MAHANTA)**, ผมคิด, โดยมุ่งเน้น ไปที่ความรักอันศักดิ์สิทธิ์ของผู้นำทางจิตวิญญาณของผม. **ถ้าถึงเวลาของผม อย่างน้อยผมก็ได้ทำสิ่งที่ผมรัก.**

เคยลอง  
ปล่อยวาง  
สถานการณ์  
และให้  
ความรักจัดการ  
หรือไม่?

ขณะที่ผมพูดถ้อยคำแห่งการยอมจำนนเหล่านี้ก็องกำลังได้ยึดเฮลิคอปเตอร์ไว้อยู่ที่จ็อกโดน อุ่มขึ้นราวกับว่าด้วยมือยักษ์เช่นเด็กยกของเล่น เครื่องบินบินขึ้นเหนือขอบหุบเขาห่างจากกองไฟและกำแพงหน้าผาสูงชัน ผมกังวลว่าโรเตอร์จะเกาะอยู่บนยอดไม้ แต่ก็ผ่านมันไปได้อย่างสบายๆ เช่นกัน แม้แต่ถ้ำน้ำของผมซึ่งสามารถติดบนต้นไม้ต้นใดต้นหนึ่งได้อย่างง่ายและสามารถดึงผมกลับเข้าไปในหุบเขา ได้ก็เหวี่ยงอย่างอิสระไล่ตามปลายแนวยาวยี่สิบฟุต และร้อนไปมาระหว่างต้นไม้สองต้นได้อย่างสมบูรณ์แบบ.

ผมลงจอดเฮลิคอปเตอร์และประหลาดใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่มีนักบินคนอื่นจะเชื่อผมถ้าผมเล่าให้เขาฟัง! เหตุการณ์ดังกล่าวขัดต่อกฎแห่งฟิสิกส์.

แต่ผมตระหนักว่าไม่ได้ละเมิดกฎของพระวิญญูญาณ  
บริสุทธิ์ด้วยความกตัญญูผมขอบคุณอาจารย์ภายใน  
(MAHANTA) สำหรับการช่วยเหลือทั้งตัวผมและเครื่อง  
บินของผมใน วันนั้น.

ปาฏิหาริย์เป็นไปได้เมื่อใดก็ตามที่เรายอมจำนนต่อ  
จิตวิญญูญาณแห่งความรัก. 🌿



ทุกประสบการณ์คือครู การฝึกใจทางจิต  
วิญญูญาณสม่ำเสมอจะเปิดใจของคุณเพื่อรับ  
ความรักบริสุทธิ์ของพระเจ้า.

**Sri Harold Klemp**



# คำถาม การผจญภัย วิญญาณ สำหรับ Sri Harold

ผมจะพัฒนาความปรีชาญาณของ  
ผมอย่างไรในสถานการณ์ที่  
ซับซ้อนและท้าทาย?



เรารู้สึกไม่พอใจกับสังคม, การเมือง, จิตวิญญาณและ  
ศาสนาที่ทำให้เราเสียสมดุล.

ผู้นำทางการเมืองของเราอาจจะว่า “สิ่งที่ผิดเป็น  
สิทธิ์ที่ถูก” โดยการสวดมนตร์ HU (ฮิว) คุณได้เห็น  
มุมมองของคุณ คุณเห็นด้วยว่า “นี่คือเท่าที่ปกป้อง  
ของจักรวาล แต่เราอยู่ที่นี้เพื่อทำให้ดีที่สุดเท่าที่  
จะทำได้เพื่อให้เป็น อุทยานถ้าเป็นไปได้.”

การสวดมนตร์ HU (ฮิว) สามารถเปิด  
โอกาส—ผ่านความฝัน, ประสบการณ์,  
สัญชาตญาณหรืออื่นๆ  
หมายถึง—หนทางสำหรับ  
อาจารย์ภายใน มาหาคุณท่าน  
สามารถช่วยให้คุณรู้  
ว่าทางไหนถูกและ  
ทางไหนผิด—จริงๆ.

คุณสามารถ  
เพิ่ม IQ ทางจิต  
วิญญาณของคุณ  
ด้วย ฮิว —  
เพลงรัก  
ที่มีต่อพระเจ้า.

บ่อยครั้งอาจารย์จะกล่าวว่า “เฮ้เรื่องนี้เกิดขึ้นมาหลาย ศตวรรษแล้วและจะดำเนินต่อไปอีกหลายศตวรรษ.”

เพื่อการไตร่ตรอง:

ถ้าคุณรู้ว่านี่เป็นส่วนหนึ่งของสภาพมนุษย์และยอมรับได้, ถ้าคุณสามารถทำได้และเก็บปัญญาของคุณไหวเมื่อคนอื่น ๆ รอบๆ ตัวคุณกำลังสูญเสียของเค้าไป คุณได้พัฒนาจิตวิญญาณคุณในชีวิตนี้.

พลังแห่ง  
สัญชาตญาณ  
ช่วยคุณในยาม  
วิกฤตหรือไม่?

สิ่งเหล่านี้เป็นความจริงในการดำรงชีวิตประจำวัน นี่คือนิสัยที่ทดสอบจิตวิญญาณนี่คือสิ่งที่ทดสอบคุณ.

ฮิว สามารถปกป้อง ฮิว สามารถให้ความรัก ฮิว สามารถรักษาได้ สามารถให้ความสงบของจิตใจ ไม่ได้หมายความว่าตลอดไปแต่หมายความว่าถ้าคุณเผชิญกับวิกฤตจงจำไว้ว่าให้สวดมนต์ HU (ฮิว).

# ฮิว

เสียงศักดิ์สิทธิ์—มนตราโบราณ

ECK MEMBERSHIP

# หลักสูตรการดำรงชีวิตทาง วิญญาณชั้นสูง

ก้าวไปให้สูงขึ้น,  
ไกลขึ้น, ลึก  
ขึ้นบนเส้นทางแห่งการค้นพบ!



## ตนเองทางวิญญาณ คุณจะสัมผัสอะไร?

การผจญภัยที่ขยายตัวอย่างต่อเนื่องนี้สามารถทำให้คุณเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ตั้งแต่วันแรกที่ว่าคุณเริ่มต้น ซึ่งรวมถึง.

- หลักสูตรการค้นพบตัวเองรายเดือนด้วยเทคนิคทางจิตวิญญาณชั้นสูงสำหรับการศึกษาส่วนตัว;
- โอกาสในการสำรวจหลักสูตรในชั้นเรียนสนทนา กลุ่มย่อย;
- จดหมายรายไตรมาสและข้อมูลอัปเดตจากครูที่ตระหนักถึงพระเจ้าพร้อมมุมมองที่ทันที่;
- การเริ่มต้นทางจิตวิญญาณ—ขั้นตอนที่ลึกซึ้งของตรัสรู้;

- ชุมชนของคนที่มีใจเดียวกันที่เคารพเสรีภาพทางจิตวิญญาณและรักความจริง;
- โอกาสในการฝึกฝนและรับใช้ฝ่ายวิญญาณเพิ่มเติม.

## การ ผจญภัย ของจิตวิญญาณ



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



Membership Services  
(บริการการเป็นสมาชิก)  
+1 952 380 2222



**ECKANKAR**  
The Path of Spiritual Freedom