

Erhöhe deinen spirituellen IQ!

Erfahrungstagebuch



H A R O L D K L E M P



Liebe Leserin, lieber Leser,

Als Seele trägst du das Gottwissen in dir. Meine Hauptaufgabe ist es, das Wissen und die Liebe für die göttlichen Dinge zu erwecken, die bereits in deinem Herzen sind.

Du bist Seele – ein Kind Gottes. Und deine spirituelle Bestimmung ist es, ein Mitarbeiter Gottes zu werden, um die göttliche Liebe an alle um dich herum weiterzugeben.

Harold



ECKANKAR
Minneapolis
Eckankar.org

Copyright © 2025 ECKANKAR
Zweite Auflage – 2026

Alle Rechte vorbehalten. Dies ist eine Übersetzung von *Raise Your Spiritual IQ! Experience Journal*, Copyright © 2024 ECKANKAR, PO Box 2000, Chanhassen, MN 55317-2000 USA. Die Ausdrücke ECKANKAR, ECK, EK, MAHANTA, SEELENREISEN, SOUL TRAVEL und VAIRAGI sind, neben anderen, Schutzmarken von ECKANKAR in vielen Ländern. GM260719

Gedruckt in Deutschland mit Lizenz von ECKANKAR. ISBN: 978-3-942577-37-3

Illustrationen aus dem ECKANKAR Graphics Kit und von Jane Burgess, Angela Burns, Marianne Kenyon, Melony Mont-Eton, Terri O'Grady, Ed Parkinson, Diane Sterling, Kristy Walker

Mit besonderem Dank an alle freiwilligen Helfer, die an der deutschen Ausgabe mitgewirkt haben. Für sie war es ein Geschenk der Liebe.

Lerne Harold Klemp kennen



ECK-Meister Harold Klemp war vom 22. Oktober 1981 bis zum 21. Oktober 2025 der spirituelle Führer von ECKANKAR. In diesem Buch bietet er kreative Techniken und spirituelle Übungen an, die jeden befähigen, tägliche direkte Erfahrungen mit dem Göttlichen zu machen.

Der gegenwärtige spirituelle Führer ist Sri Doug Kunin, der MAHANTA, der Lebende ECK-Meister. Als innerer und äußerer Wegweiser hilft er Suchern von Wahrheit, innerem Frieden und Freiheit, ihr volles spirituelles Potenzial zu erreichen.

Er ist der jüngste Vertreter einer langen Reihe spiritueller Adepten, die im Laufe der Geschichte in allen Kulturen der Welt gedient haben.

Das Wort ECKANKAR bedeutet »Mitarbeiter Gottes«. Dies ist das Ziel jedes ECK-Studenten – zu lernen, so zu lieben, wie Gott liebt. 

Entdecke das Wunder, das du bist!

Dieses einzigartige Tagebuch bietet kreative Wege an, das Gottwissen in dir zu erschließen. Erwache zu deinem vollen spirituellen Potenzial!

Wusstest du? Du bist Seele. Ein ewiges, kreatives, einzigartiges Atom Gottes.

Als Seele trägst du das Gottwissen in dir. ECKANKAR kann das Wissen und die Liebe für das Göttliche wecken, die bereits in deinem Herzen sind.

Du bist Seele – ein Kind Gottes. Und deine spirituelle Bestimmung ist es, ein Mitarbeiter Gottes zu werden, um die göttliche Liebe an alle um dich herum weiterzugeben.

Diese spirituellen Übungen sind ein Schlüssel zu den Wundern in dir.

Möchtest du entdecken, wie man

- sich an seine Träume erinnert?
- mit dem spirituellen Aspekt von Gesundheit arbeitet?

- Zugang zu seiner göttlichen Intuition findet?
- Entscheidungen zu seinem höchsten Wohl trifft?
- eine direkte, persönliche Verbindung zur Quelle des Lebens herstellt?

**Erforsche deine Spiritualität
aus einer neuen Perspektive!**



Wähle dein Seelenabenteuer

Jede hier beschriebene Kontemplation und spirituelle Übung öffnet ein Fenster zu deinem inneren spirituellen Wesen.

Experimentiere mit ihnen – mache sie dir zu eigen. Halte dann deine Eindrücke, Einsichten und Erfahrungen fest, wie subtil sie auch erscheinen mögen.

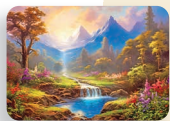
Beobachte, wie dein tägliches Leben mit deinen höchsten spirituellen Zielen in größere Übereinstimmung kommt.



Verbinde dich mit dem Strom Gottes

HU ist ein Überbringer der Liebe zwischen Gott und der Seele.

1



Der Schatz im Inneren

Kontemplation ist ein Gespräch mit dem verborgensten, ursprünglichsten und geheimnisvollsten Teil deiner selbst.

6



Der goldene Kelch

Es liegt in der Natur der unsterblichen Seele zu träumen.

10



Auf heiligem Boden

Das Geheimnis aller Zeiten ist, dass jeder von uns ein Hüter der göttlichen Liebe sein soll.

14



Ein Lied der Seele

Die höchste Wahrheit steht in keinem Buch. Sie steht in deinem Herzen.

18



Tür zu höherem Bewusstsein

Nutze den Moment, nutze die Stunde, nutze den Tag. Freue dich darüber, dass du ein Funke göttlicher Kreativität bist.

22



Traumwörterbuch

Die Erfahrungen, die du in Träumen machst, dienen dazu, dir eine andere Perspektive auf dein heutiges Leben zu vermitteln.

26



Erschaffe eine hellere Welt

Das Licht und der Ton Gottes helfen dir, dein Erbe als spirituelles Wesen zu erkennen.

30



Ein wahres Spiegelbild

HU wird dich darauf vorbereiten, die volle Liebe Gottes in diesem Leben anzunehmen. Du existierst, weil Gott dich liebt.

34



Für die Gesundheit

HU wirkt wie eine Stimmgabel, die die Seele auf höhere Zustände von Liebe, Kreativität, Heilung und Wahrnehmung einstimmt.

38

Verbinde dich mit dem Strom Gottes

HU ist ein heiliger Ton und ein uraltes Mantra. Es ist der Ton hinter allen Tönen – verwoben mit der Sprache des Lebens. HU ist ein Überbringer der Liebe zwischen Gott und der Seele.

Still oder laut gesungen, wird HU die ewige Kraft der göttlichen Liebe in deinem Herzen wecken.

Sein Ton ist in den Wellen des Ozeans, im Wind in den Blättern, im fallenden Regen, im Gesang der Vögel, im Lachen und im Lärm des Stadtverkehrs zu hören. Es ist das Flüstern der Liebe Gottes, das sich in deinen Atomen regt.

Selbst wenn Menschen weinen, ist das Weinen ein Ausdruck des HU.

Vielleicht kannst du das Licht Gottes sehen. Es kann ein blaues Licht, ein weißes Licht, ein gelbes Licht oder ein grünes Licht sein und es wird dir das Gefühl vermitteln, gesegnet zu sein.

Beginne gleich heute

Dieser einst geheime, uralte Name für Gott kann Menschen jeder Religion, Kultur oder Lebensweise anheben. HU ändert nicht deine Religion – es wird sie bereichern.

Beginne gleich heute. Suche dir einen ruhigen Ort, schließe deine Augen und lass die Liebe für etwas, das dir lieb und teuer ist, in dein Herz eintreten. Singe *HU* sanft hörbar und dann still, für zehn bis zwanzig Minuten.

Schaue und höre auf die Liebe, die zu dir zurückkommt. 🌀





HU ist ein Überbringer
der Liebe zwischen Gott
und der Seele.



Der Schatz im Inneren

Während du *HU* singst, stelle dir den heiligen Ton Gottes vor, der sich wie ein Wasserfall aus reinem, funkelndem Wasser über dich ergießt. Er reinigt die Unreinheiten des Geistes.

Gottes Liebe fließt wie ein ruhiger Gebirgsbach, immer und ewig zu dir. Göttliche Liebe stellt keine Bedingungen. Sie liebt einfach. Gehe also in deinen inneren Tempel und begegne deinem Gott auf heiligem Boden. ☸



Kontemplation ist ein Gespräch mit dem verborgensten, ursprünglichsten und geheimnisvollsten Teil deiner selbst.



Der goldene Kelch

Stell dir jeden Abend vor dem Schlafengehen einen goldenen Kelch vor, der mit deinen Traumerfahrungen gefüllt wird. Der Kelch steht neben deinem Bett. Wenn du morgens aufwachst, trinke in der Kontemplation oder in der Vorstellung aus dem Kelch.

Du nimmst damit die Erfahrungen in dir auf – eine bewusste Art zu sagen: »Ich möchte mich daran erinnern, was ich auf den inneren Ebenen tue, während mein Körper schläft.«

Der goldene Kelch ist die Seele – das bist du. Wenn du dem Trinken aus dem Kelch mehr Aufmerksamkeit schenkst, entwickelt es ein Eigenleben. Je mehr das ECK, der Strom Gottes, in den Kelch hinein und wieder aus ihm herausfließt, desto mehr erstrahlt die Seele in ihrem eigenen goldenen Licht. Du, als Seele, wirst zu einem immer leuchtenderen Werkzeug des Göttlichen Geistes.

Die Erfahrungen, die du machst, werden zu einer größeren Bewusstheit über dein Leben und dessen göttlicher Bedeutung führen. ☸



Es liegt in der Natur
der unsterblichen
Seele zu träumen.



Auf heiligem Boden

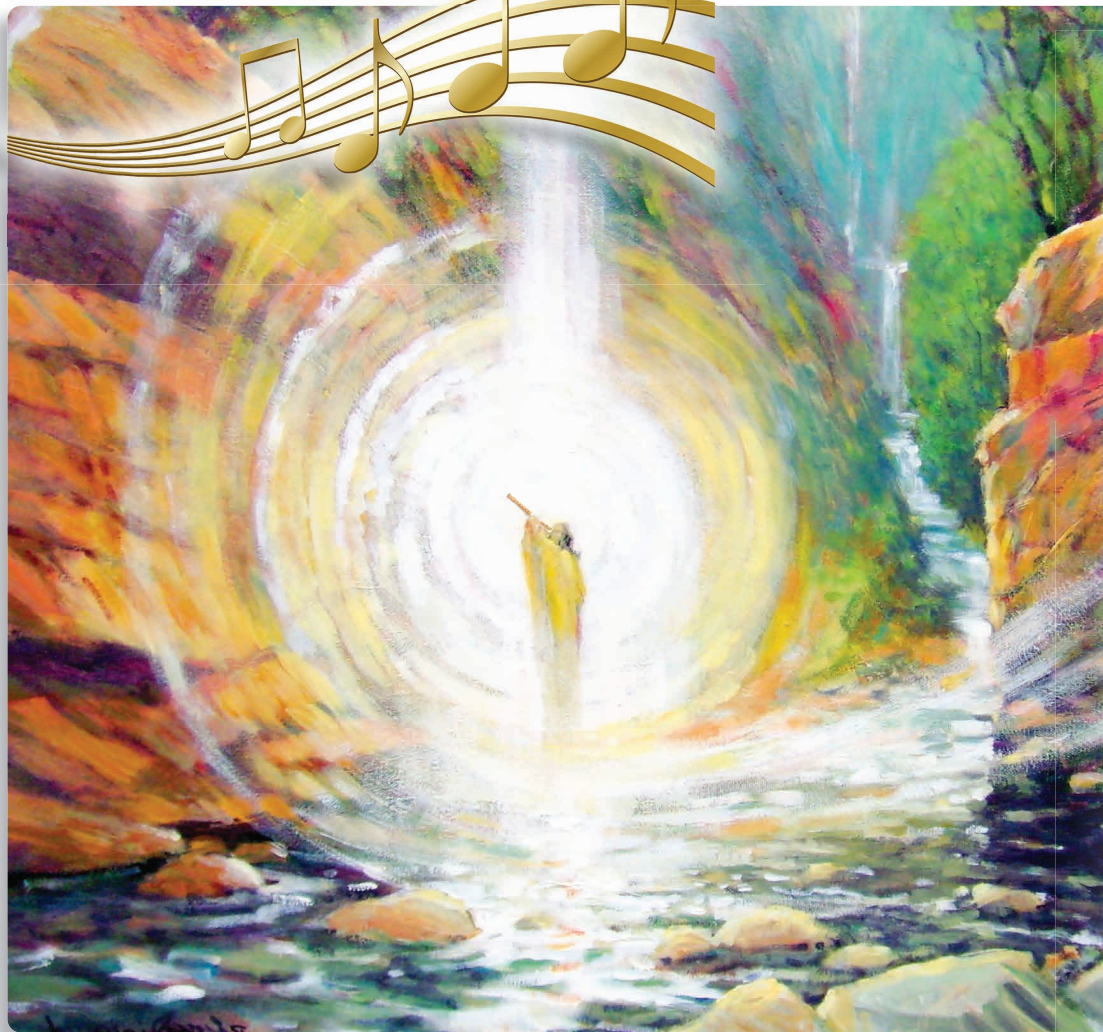
Tue jeden Tag eine Kleinigkeit für die Liebe und für die Liebe allein, ohne an Belohnung zu denken. Anderen – dem Leben – etwas von sich selbst zu geben, ist ein Schlüssel zum Himmel.

Lade das ECK, den Strom Gottes, ein, diese goldenen Gelegenheiten als Mitarbeiter des Göttlichen zu dienen, aufleuchten zu lassen.

Singe am Ende des Tages für einige Momente *HU* und denke an das zurück, was du für die Liebe und nur für die Liebe allein getan hast. Du wirst dir bewusster werden, was diese Handlungen zu goldenen Taten macht. 



Das Geheimnis aller Zeiten
ist, dass jeder von uns ein
Hüter der göttlichen Liebe
sein soll.



Ein Lied der Seele

Atme ein paar Mal tief durch und schließe deine Augen. Singe *HU* für einige Momente und bereite dich darauf vor, die Liebe Gottes auf eine neue Art zu erfahren.

Stell dir vor, du bist in einem wunderschönen Wald. Ein erfrischender Wind beginnt durch die Bäume zu wehen. Ein spiritueller Führer, ein lieber Freund aus uralten Zeiten, erscheint an deiner Seite. Er legt eine goldene Flöte in deine ausgestreckten Hände.

Der Wind findet deine Flöte und ihr heiliger Ton erfüllt deine Ohren und dein Herz. Dieser Ton ist – und war schon immer – ein Teil deines Seins. Es ist ein Lied der Seele.

* * *

In deinem Alltag kannst du dir diesen besonderen Ton des *HU* in stressigen Zeiten ins Gedächtnis rufen oder dich einfach an seine Schönheit und Liebe erinnern. 🌀



Die höchste Wahrheit
steht in keinem Buch. Sie
steht in deinem Herzen.



Tür zu höherem Bewusstsein

Jedes Mal, wenn du heute durch eine Tür gehst, ob bei der Arbeit oder zu Hause, wisse, dass du auf den inneren Ebenen durch eine Tür zu höherer Bewusstheit gehst. Und das gilt für jede Tür, solange du das in deinem Bewusstsein erkennst.

Stell dir zum Beispiel vor, du hast ein schwieriges Treffen mit deinem Chef oder deinen Kollegen. Wenn du durch die Tür zur Besprechung gehst, wisse, dass du den Raum mit einer neuen, höheren Bewusstheit betrittst.

Wenn du in den Raum kommst, halte einen Moment inne und frage dich: »Wie wird sich meine höhere Bewusstheit auf mich auswirken? Werde ich entspannter sein? Toleranter und geduldiger? Werde ich darauf vertrauen, dass der Göttliche Geist mir die Antworten und die Führung gibt, die ich benötige?«

Wenn du mit dieser Technik experimentierst, wirst du feststellen, dass sie deine Sichtweise verändert und deine Bewusstheit im Laufe des Tages immer weiter angehoben wird. 🌀



Nutze den Augenblick;
nutze die Stunde; nutze
den Tag. Freue dich da-
rüber, dass du ein Funke
göttlicher Kreativität bist.



Traumwörterbuch

Ein persönliches Traumwörterbuch kann dir helfen, dich mit deinen eigenen Traumsymbolen vertraut zu machen.

Ob es ein Bär, ein Adler, ein Klassenzimmer oder irgendetwas anderes ist, du wirst wissen, was das jeweilige Symbol für dich bedeutet.

Jedes Symbol hat für jeden Träumer eine einzigartige Bedeutung. Viele Bücher über Traumsymbolik versuchen eine allgemeine Liste von Symbolen zu erstellen, die für jeden unter allen Umständen passt. So funktioniert das nicht. Du bist ein einzigartiges Wesen.

Während du dich spirituell entfaltest, werden deine Traumsymbole neue Bedeutungen annehmen. Notiere das Datum neben der Bedeutung jedes Symbols, damit du Veränderungen nachverfolgen kannst. ☼



Die Erfahrungen, die du in Träumen machst, dienen dazu, dir eine andere Perspektive auf dein heutiges Leben zu vermitteln.



Erschaffe eine hellere Welt

Wenn eine Erfahrung oder ein Traum für dich unangenehm – oder nicht zu verstehen – ist, kontempliere darüber. Beginne damit, ein paar Minuten lang *HU* zu singen. Spule dann den Traum oder die Erfahrung zurück und lasse sie nochmals im Verstand ablaufen. Als nächstes stelle dir eine Tür vor, die sich ins goldene Sonnenlicht öffnet. Das ist das Licht Gottes.

Nimm nun die unangenehme Erfahrung aus der Dunkelheit, bringe sie aus der Stille und Einsamkeit durch die offene Tür, wo sie sich im Licht und Ton Gottes auflöst.

Mit dieser Übung kannst du dir angewöhnen, nach einer helleren, kreativeren Welt Ausschau zu halten, in der du mehr innere Zufriedenheit finden kannst. Mit Hilfe des Inneren Meisters, des MAHANTA lernst du, die Verantwortung für dein Leben zu übernehmen. Du wirst zur bewussten Seele, zum Schöpfer deiner eigenen Welten. 🌀



Das Licht und der Ton
Gottes helfen dir, dein
Erbe als spirituelles We-
sen zu erkennen.



Ein wahres Spiegelbild

Sieh dich vor deinem inneren Auge am Ufer eines glitzernden Flusses in Begleitung eines spirituellen Führers.

Du kannst dir jemanden vorstellen, wer auch immer es ist, an den du dich wendest – sei es Jesus, einer der ECK-Meister oder ein anderes heiliges Wesen. Singe *HU* mit all deiner Liebe für diese göttliche Gegenwart.

Beobachte, wie dein Führer ins Wasser greift und einen glänzenden Spiegel hervorholt. Licht tanzt auf seiner Oberfläche. Der Meister hält ihn vor dich, und du siehst darin ein wahres Spiegelbild deiner göttlichen Natur.

Singe weiter *HU*, im Stillen oder laut, während du darüber kontemplierst, was du gesehen hast.

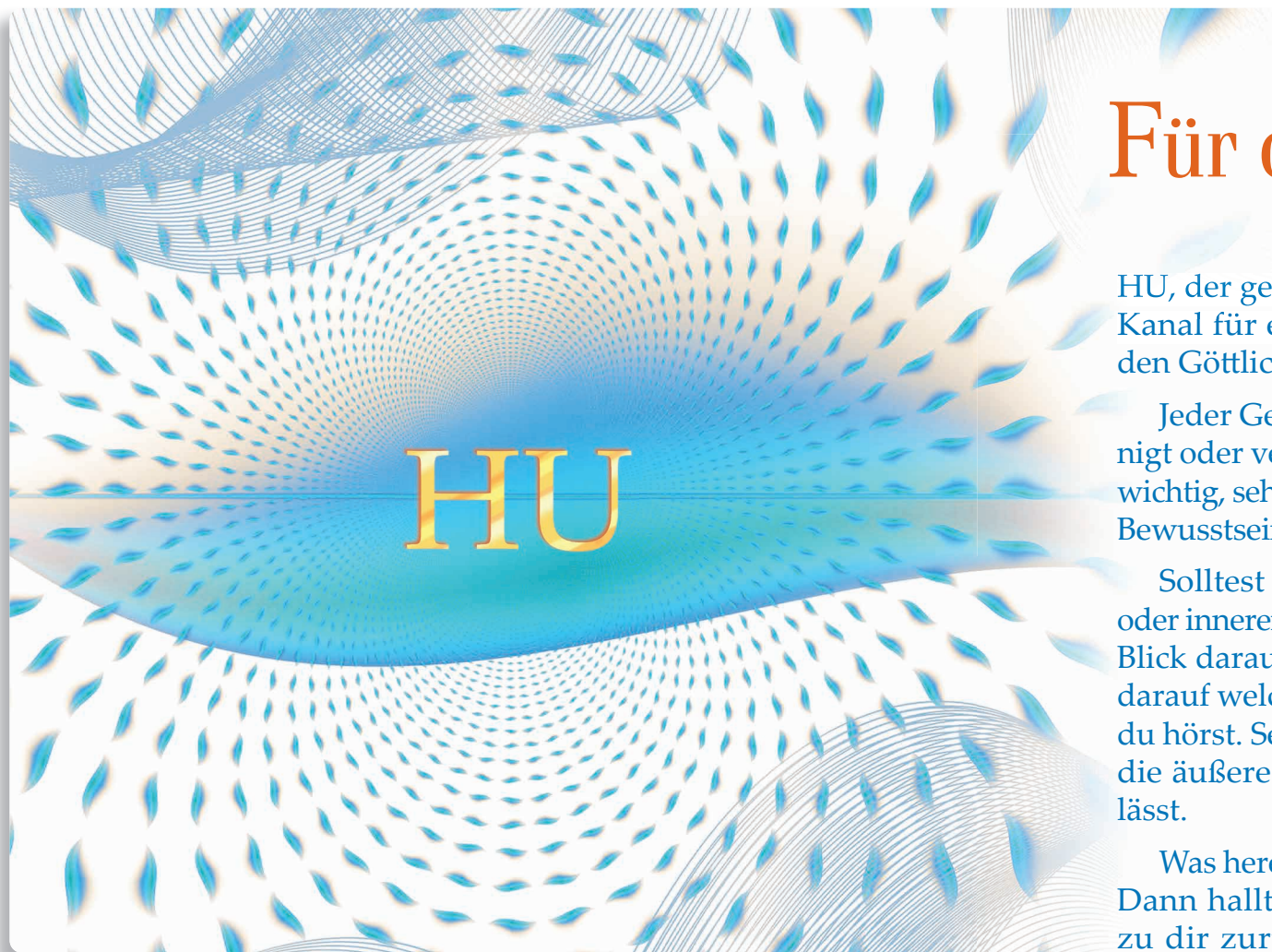
* * *

Vielleicht ist dir die Erfahrung der Seele am Fluss nicht vollständig bewusst, aber im Laufe deines Tages wird es etwas geben, das dein Höheres Selbst zum Ausdruck bringt. Ein Akt der Toleranz, der Freundlichkeit, der Selbstlosigkeit oder sogar die Freude an der Gesellschaft eines Fremden.

Achte darauf. Spirituelle Bewusstheit wird durch deine Aufmerksamkeit verstärkt. 



HU wird dich darauf
vorbereiten, die volle
Liebe Gottes in diesem
Leben anzunehmen.
Du existierst, weil Gott
dich liebt.



Für die Gesundheit

HU, der geheime Name Gottes, öffnet dich als Kanal für eine tiefergehende Heilung durch den Göttlichen Geist.

Jeder Gedanke, jedes Wort und jede Tat reinigt oder verunreinigt den Körper. Das ist sehr wichtig, sehr machtvoll, denn es geht um deinen Bewusstseinszustand.

Solltest du irgendwann mehr Gesundheit oder inneren Frieden benötigen, dann wirf einen Blick darauf, was in deine Welt kommt. Achte darauf welche Musik oder welche Nachrichten du hörst. Sei dir bewusst, auf welche Weise du die äußere Welt in deine innere Welt hineinlässt.

Was hereinkommt, geht auch wieder hinaus. Dann hallt es wie ein Echo wider und kehrt zu dir zurück. Es nimmt an Stärke zu und bekommt einen sehr großen Einfluss auf dein Leben. Dieser Einfluss kann entweder nützlich oder schädlich sein. Du hast also die Wahl.

Jeder Gedanke, jedes Wort und jede Tat reinigt oder verunreinigt deinen Körper. 🌀



HU wirkt wie eine Stimm-
gabel, die die Seele auf
höhere Zustände von Liebe,
Kreativität, Heilung und
Wahrnehmung einstimmt.

Kurse von ECKANKAR zum spirituellen Leben

Gehe höher, weiter, tiefer mit deinen spirituellen Erfahrungen!

ECKANKAR bietet die Teilnahme an Kursen zum spirituellen Leben für Selbst- und Gott-erkenntnis an. Dieses dynamische Programm des inneren und äußeren Studiums erschließt die göttliche Liebe und Weisheit in dir. Es führt Schritt für Schritt zu mehr Erleuchtung durch spirituelle Initiationen.

Vom ersten Tag an kannst du direkte Erfahrungen mit dem göttlichen Strom machen und beginnen, die Herausforderungen des Lebens bestmöglich zu meistern.

Du kannst monatliche Kurse (auch online verfügbar), kreative spirituelle Übungen für das tägliche Leben und die vierteljährliche Zeitschrift *The Mystic World* genießen. In



vielen Gegenden hast du die Möglichkeit an Klassen mit Gleichgesinnten teilzunehmen.

Wie man beginnt

Kostenlose Bücher und weitere Informationen über ECKANKAR:

Besuche Eckankar.org, Eckankar.de,
 Eckankar.at oder Eckankar.ch;

Rufe 1-800-LOVE GOD (1-800-568-3463)
 (nur in den USA und Kanada) oder eine der umseitigen Nummern an, oder

Schreibe an: ECKANKAR, Dept. BK 943,
 PO Box 2000, Chanhassen, MN 55317-2000 USA oder an eine der umseitigen Adressen.

Um die Kurse für spirituelles Leben zu erhalten, sowie andere Vorteile für Studenten, gehe auf Eckankar.org (klicke auf »ENGAGE« und dann auf »Spiritual Living Courses«). Du kannst dich auch telefonisch bei ECKANKAR unter +1 952 380 2222 anmelden. Oder schreibe an die oben genannte Adresse, z. Hd. Student Services.

Deutschland

Eckankar.de

Telefon: Freecall 0800-Eckankar
(0800325 26 527)

infodienst@eckankar.de

Österreich

Eckankar.at

Telefon: +43 1 715 0 999

eckankar@eckankar.at

1030 Wien, Münzgasse 3/3

Schweiz

Eckankar.ch

Telefon: +41 44 350 60 90

info@eckankar.ch

8006 Zürich, Kurvenstrasse 17

Erhöhe deinen Spirituellen IQ!

Erfahrungstagebuch



Es ist im eigenen Herzen zu finden. Das absolute Wissen, dass es so viel mehr im Leben gibt. Liebe. Sinn. Freude.

Inneren Frieden. Die Frage ist, wie man die Tür zu einem höheren spirituellen Bewusstsein aufschließt?

In diesem Tagebuch gibt es einfache, aber wirkungsvolle Werkzeuge, um diesen Schatz im Inneren zu finden.

Möchtest du mit Traum-Abenteuern beginnen?
Dich darin üben, der Schöpfer deiner Welt zu werden?
Heilung durch eine spirituelle Perspektive erfahren?
Deine Wahl!

Nutze diese Techniken, um deine Wahrnehmung zu erweitern und in jedem Moment deines Lebens göttlichen Sinn zu finden.

ECKANKAR

Der Weg spiritueller Freiheit



ISBN 978-3-942577-37-3



9 783942 577373