

Une Aventure  
de l'Âme



d'ECKANKAR

# HU

La clé de votre  
vie spirituelle

Un Son sacré – Un ancien mantra

« *HU fait circuler l'amour  
entre Dieu et l'Âme.*

HAROLD KLEMP

# LE CADEAU DU HU : UNE AVENTURE ECK DE L'ÂME

*Les aventures de l'Âme sont des expériences spirituelles qui touchent le cœur même de notre être.*



Vous êtes Âme – une étincelle de Dieu, éternelle, unique. En votre qualité d'Âme, vous portez en vous la connaissance de Dieu.

## Histoires • Inspiration • Exercices spirituels



Découvrez la clé de la vie spirituelle.

Expérimentez comment HU, le son derrière tous les sons, est capable

- ◇ de vous remplir de paix, de raviver vos rêves, de vous inspirer une attitude plus aimante,
- ◇ de vous aider dans les situations difficiles et
- ◇ de vous mettre en harmonie avec une conscience supérieure !

Le mot **ECKANKAR** signifie collaborateur de Dieu. C'est la voie de la liberté spirituelle. **ECK** signifie la Force de vie, le Courant de Dieu ou l'Esprit saint.

## QU'EST-CE QUE LE HU ?

*Avez-vous déjà fait appel à l'univers pour demander de l'amour, des réponses ou un signe ?*

Psalmodier ou chanter *HU*, c'est comme prendre une grande respiration spirituelle et s'unir à la Force de vie elle-même. Guérisseur, porteur de vie, purificateur et créateur, *HU* fait circuler l'amour entre Dieu et l'Âme.

Et vous – Âme – existez parce que Dieu vous aime.

*HU* est un ancien nom de Dieu universel. Vous pouvez le chanter à voix haute ou en silence, au travail comme à la maison, chaque fois que vous ressentez le besoin de vous ajuster à un point de vue supérieur.

Vous pourriez l'essayer chaque fois que vous faites face à une situation difficile ou que vous voulez adopter une attitude plus aimante.

En chantant *HU* chaque jour, vous pouvez améliorer la connaissance de vous-même et des raisons pour lesquelles les choses fonctionnent comme elles le font.

Il vous ouvre à une **conscience élargie**.

Chacun peut utiliser le HU, peu importe son âge, ses antécédents ou sa religion. HU convient à tout le monde.

HU est le Son derrière tous les sons, tissé dans le langage de la vie. **Chantez-le de tout votre cœur** et vous découvrirez des moyens infinis de bénéficier de ses bienfaits.

### **Que ta volonté soit faite**

Une étudiante en ECK nommée Heidi avait un neveu de quatre ans. Elle avait rarement l'occasion de le voir, car ils vivaient dans des régions du pays éloignées l'une de l'autre. Heidi apprit que **le garçonnet avait avalé quelque chose qui le plongea dans le coma**. Les médecins faisaient leur possible, mais l'enfant était encore comateux deux jours plus tard. La famille était désespérée.

Voulant être utile, **Heidi parla à son guide spirituel intérieur**, le MAHANTA. « Je vais inviter intérieurement les parents et mon neveu à chanter **HU** avec moi dans les plans intérieurs s'ils le désirent », dit-elle.

**POUR EN  
SAVOIR PLUS SUR  
LE MAHANTA →**

Les plans intérieurs sont constitués des mondes des rêves et d'autres royaumes de niveau de conscience supérieur.

Donc, Heidi s'assit pour faire une contemplation et se mit à chanter *HU*. Elle

veillait attentivement à observer la loi spirituelle

qui demande de ne pas diriger la prière, en disant

par exemple : « S'il te plaît, Dieu, fais que cet enfant aille

bien » ou « Fais que cet enfant se réveille. »

**AVEZ-VOUS  
DÉJÀ REÇU  
DE L'AIDE  
D'UN POUVOIR  
SUPÉRIEUR ?**

Nous ne disons jamais à Dieu ce qu'il doit faire. Nous écoutons plutôt en gardant le cœur ouvert et en disant : « Que les bénédictions soient » ou « Que ta volonté soit faite. »

Sa prière était de nature vraiment spirituelle.

Peu après, à des centaines de kilomètres de là, son neveu ouvrit soudain les yeux et regarda l'infirmière.

« Est-ce que tu es Heidi ? » lui demanda-t-il.

Ses parents et lui s'étaient joints à l'ECKiste dans les plans intérieurs pour chanter le *HU*. Et l'enfant se souvenait de cette expérience. Il s'était réveillé et se portait bien.

Le chant du **HU** vous met en harmonie avec un centre vibratoire supérieur. C'est un diapason parfaitement aligné sur votre potentiel le plus élevé, qui consiste à être un collaborateur de Dieu.



HU a le pouvoir de vous remplir de paix, de raviver vos rêves et de vous éveiller aux glorieuses vérités supérieures.

Vous adressez-vous à l'univers pour demander l'amour et la sagesse ? Essayez les exercices spirituels ECK. **Chantez HU** – et l'amour de Dieu arrivera jusqu'à vous. 🌿

## **ATTENDEZ-VOUS À UN CADEAU**

Chantez **HU** pendant quelques instants, puis imaginez que vous dites **oui** de tout votre cœur et de tout votre être à tout ce que la vie vous apporte aujourd'hui. Comme un enfant qui s'éveille à un jour nouveau de joies inconnues, attendez-vous à découvrir un cadeau dans chaque situation.

Lors des rencontres que vous ferez durant la journée, sachez que vous avez plus d'amour à donner que nécessaire.





ESSAYEZ UN EXERCICE SPIRITUEL

## LE SON DE L'ÂME



HU est le Son derrière tous les sons, tissé dans le langage de la vie.

Il est le vent dans le feuillage, la pluie qui ruisselle, le vrombissement des avions à réaction, le chant des oiseaux, le terrible grondement de la tornade. Le son HU se fait entendre dans les rires et les pleurs, le vacarme de la circulation urbaine, les vagues de l'océan et le doux murmure du ruisseau de montagne.


C'est un mot que les gens de partout peuvent utiliser pour s'adresser à l'Auteur de la vie.

Avec le temps, vous en viendrez à le reconnaître comme le murmure audible de l'amour de Dieu qui vibre au cœur de vos atomes. Une preuve que l'Âme existe parce que Dieu l'aime.

ALORS, CHAQUE  
JOUR, CHANTEZ  
HU, UN CHANT  
D'AMOUR À DIEU.

HU vous préparera à accepter la plénitude de l'amour de Dieu dans votre vie présente.

Commencez aujourd'hui même. Chantez *HU* en cherchant l'amour et en écoutant l'amour qui vous est rendu.

C'est une loi universelle. *L'amour redonne l'amour.* 

### Comment chanter *HU*

Vos yeux sont ouverts ou fermés.

- ◇ Prenez quelques respirations profondes pour vous détendre.
- ◇ Puis commencez à chanter *HU* (se prononce *hiou*) sur l'expiration du souffle : HU-U-U-U.
- ◇ Prenez une autre respiration et recommencez à chanter *HU*. Vous pouvez poursuivre votre chant pendant une vingtaine de minutes.
- ◇ Chantez *HU* avec un sentiment d'amour et ce chant ouvrira progressivement votre cœur à Dieu.

Vivez l'expérience du Son du HU →

# HU

Un Son sacré – Un ancien mantra



## RÉPARER L'ESTIME DE SOI

*Savez-vous que vous êtes fait de la Lumière et de l'amour de Dieu ? Voici comment une femme a découvert son corps spirituel.*

Longtemps avant de connaître ECKANKAR, j'enseignais la confection de bijoux quand j'ai engagé la conversation avec l'une de mes étudiantes. Nous avons découvert que nous avons beaucoup de choses en commun. Au fil des leçons, nous sommes devenues des amies.

Un jour, nous avons commencé à parler de méditation. Mon amie semblait porter un grand intérêt à ce sujet.

« Est-ce que tu médites ? » me demanda-t-elle. Je lui répondis affirmativement.

« Moi aussi, je médite », dit-elle. Un instant plus tard, elle demanda : « Chantes-tu parfois HU ? »


Je n'avais jamais entendu parler du chant HU et je lui ai demandé ce qu'elle voulait dire.

« HU est un ancien chant d'amour à Dieu, me dit-elle. **As-tu un problème quelconque dans ta vie ?** »

« Oui, répondis-je. J'ai toujours eu une faible estime de moi. »

« Eh bien, tu peux prier, dit-elle. Tu peux demander à Dieu de t'aider à guérir de cette faible estime de soi, puis chanter *HU*. »

**AVEZ-VOUS UN  
PROBLÈME POUR  
LEQUEL VOUS AIME-  
RIEZ OBTENIR  
L'AIDE DE DIEU ?**



Cette nuit-là, j'ai décidé d'essayer de chanter *HU*. J'ai fermé les yeux et demandé à Dieu de **m'aider à trouver le moyen de guérir de cette faible estime de moi**. Puis j'ai chanté répétitivement le mot *HU*.

Soudain, **j'ai vu** dans mon œil mental **une boule de Lumière bleue**. Puis un homme portant des lunettes m'est apparu à l'intérieur.

« M'as-tu appelé ? » me demanda-t-il.

Surprise, je répondis : « Je ne sais pas. L'ai-je fait ? » J'étais un peu confuse et je ne savais pas que faire de cette expérience.

« Eh bien, oui, dit-il. Tu as chanté *HU*. »

« Alors je crois que je t'ai appelé », répondis-je.

« As-tu un problème qui nécessite mon aide ? » demanda-t-il.

Je lui ai parlé de mes difficultés liées à l'estime de soi et lui ai demandé s'il avait un conseil à me donner.

En guise de réponse, **il me montra mon corps spirituel**. Celui-ci était fait d'une merveilleuse Lumière.

« Tous les gens sont la Lumière de Dieu, dit-il. **Tu es la Lumière de Dieu, et Dieu t'aime.** »

« Je suis la Lumière de Dieu, et Dieu m'aime ? » répétais-je en réfléchissant à ses paroles.

« Oui », répondit-il. Après quelques instants, il demanda : « Y aurait-il autre chose ? »

« Non, je crois que c'est tout », répondis-je.



« Bon alors, **que les bénédictions soient !** » poursuivit-il.

« Que les bénédictions soient pour toi aussi. Merci ! »

Puis il disparut.

**Ses paroles résonnaient en moi.** Je suis faite de la Lumière de Dieu, et Dieu m'aime ! J'avais vraiment vu mon corps spirituel rempli de Lumière.


Après cette expérience, **mon problème d'estime de soi a commencé à diminuer.** Il est rapidement devenu un lointain souvenir.

Des années plus tard, j'ai découvert les enseignements d'ECKANKAR et **j'ai reconnu tout de suite Sri Harold Klemp**, le MAHANTA et Maître ECK Vivant de notre époque. C'était l'homme avec des lunettes, qui m'était apparu dans une boule de Lumière bleue bien des années auparavant.

Il était venu pour m'aider à résoudre mon problème de faible estime de soi très longtemps avant que je sois consciente de l'existence des Maîtres ECK.

**VOUS POUVEZ  
CHERCHER À  
VOIR LA LUMIÈRE  
BLEUE EN  
CHANTANT HU.**

Je me suis à nouveau souvenue de ce qu'il m'avait dit ce soir-là : « **Tous les gens sont la Lumière de Dieu.** »

Quelle merveilleuse confirmation de l'amour de Dieu ! 

« *Vous pouvez découvrir la partie la plus secrète de vous-même à l'aide de la contemplation, des exercices spirituels ECK et du son sacré HU.*

*La contemplation est une conversation avec la partie la plus secrète, la plus authentique et la plus mystérieuse de vous-même.*



## DES RÉPONSES À VOS QUESTIONS SUR LE HU

*Pouvez-vous expliquer  
pourquoi le fait d'éprouver  
un sentiment d'amour fait  
partie de l'exercice du HU ?*

*Que dois-je ou qui dois-je aimer ?*



L'amour vous ouvre aux conseils et à la paix, à la guérison du corps, du mental et de l'esprit ainsi qu'à la créativité la plus élevée.

Alors, qui aimez-vous ?

Dieu, le Créateur, l'Intelligence divine, l'Esprit saint, le ECK, la Force de vie, le Tout dans le tout, le Un.

Ou alors, aimez simplement comme vous-même votre famille, vos animaux de compagnie, votre voisin, les fleurs que vous avez arrosées aujourd'hui.

L'amour est amour.  
Et vous êtes cela.

HU est le Son de l'Âme. 

**QU'EST-CE  
QUI A OUVERT  
VOTRE CŒUR  
AUJOURD'HUI ?**

*Combien de temps dois-je attendre avant de voir des résultats du chant du HU ?*

L'exercice spirituel ressemble à l'exercice physique qui nécessite du temps pour que tous les muscles réagissent. **Le succès dépend de la persévérance.**

Si, pendant quelques semaines, vous adoptez un programme d'exercices, vous serez peut-être surpris de votre nouveau point de vue spirituel.

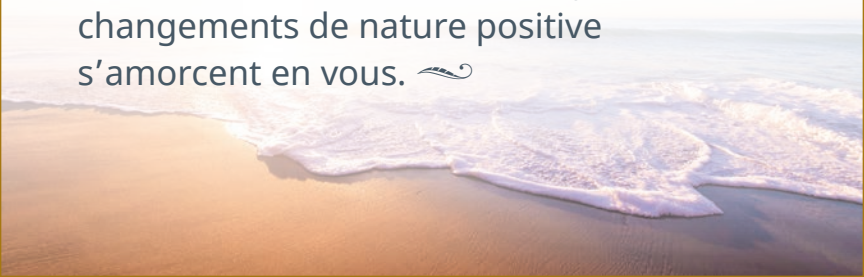
Cette forme de discipline s'applique autant aux exercices physiques que spirituels.

Les exercices spirituels ECK ne visent qu'à **ouvrir un conduit ou un canal entre vous et l'Esprit saint**, le Courant de vie audible.

Cette vague prend sa source au cœur de Dieu.

Dès que vous commencez à chanter *HU* et à chercher la vérité de cette façon, des changements de nature positive s'amorcent en vous. 🌊

**QUELS  
CHANGEMENTS  
INTÉRIEURS  
POSITIFS  
DÉSIREZ-VOUS ?**



# RENCONTREZ SRI HAROLD KLEMP

*Un enseignant en spiritualité capable de vous aider à cheminer sur votre sentier menant à la découverte de votre soi spirituel.*

Sri Harold Klempe est le chef spirituel d'ECKANKAR – le MAHANTA et Maître ECK Vivant. Son rôle consiste à éveiller l'amour et la connaissance de toutes les choses divines qui se trouvent déjà dans votre cœur.

En tant que Maître intérieur et extérieur, il procure de l'aide spirituelle au moyen de causeries et d'écrits, dans l'état de rêve et dans les mondes spirituels.

« Le chant du HU est purificateur. Il élève et affermit en vous la sagesse et la conscience.





L'INSCRIPTION ECK

## COURS DE SPIRITUALITÉ VIVANTE EN ECKANKAR

*Allez plus haut, plus loin et  
plus profondément dans  
votre parcours personnel  
d'exploration spirituelle !*



### QUELLE SERA VOTRE EXPÉRIENCE ?

Dès le départ, cette aventure sans fin peut vous mener à une transformation personnelle. Elle comporte :

- ◇ des **cours** mensuels de découverte de soi incluant des **techniques spirituelles** avancées pour l'étude individuelle ;
- ◇ la possibilité de revoir ces cours dans **des classes de discussion en petit groupe** ;
- ◇ des lettres trimestrielles et des mises à jour apportant un point de vue actuel, provenant d'un **enseignant ayant atteint la réalisation de Dieu** ;
- ◇ des **initiations spirituelles** – des étapes significatives d'éveil spirituel ;

- ◇ une communauté de gens qui partagent les mêmes valeurs que vous, qui respectent la liberté spirituelle et qui sont fervents de vérité ;
- ◇ des occasions de suivre d'autres formations en spiritualité et d'offrir vos services.

*Lancez-vous  
dans votre  
Aventure ECK*



AdvancedSpiritualLiving.org



Services aux étudiants  
+1 952 380 2222



**ECKANKAR**  
La voie de la liberté spirituelle

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