

Une *Aventure*
de l'Âme
d'ECKANKAR



La puissance de la gratitude

LE SECRET DE LA VIE SPIRITUELLE

« *La gratitude enclenche la création d'une succession d'évènements qui contribuent à notre plus grand bien spirituel.*

Sri Harold Klemp

LA GRATITUDE : UNE AVENTURE DE L'ÂME ECK

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, divine. En votre qualité d'Âme, vous portez en vous la connaissance de Dieu.

Voyez comment la puissance de la gratitude peut...

- ◇ vous éveiller au secret de l'amour,
- ◇ ouvrir les vannes de la créativité,
- ◇ ouvrir votre cœur dans les moments difficiles et
- ◇ vous procurer des réponses tridimensionnelles !

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.

Cette brochure électronique est une source d'inspiration, elle vous offre des histoires, des conseils et des exercices spirituels vous permettant de développer une perspective unique sur la puissance de la gratitude.

RENCONTREZ SRI HAROLD KLEMP

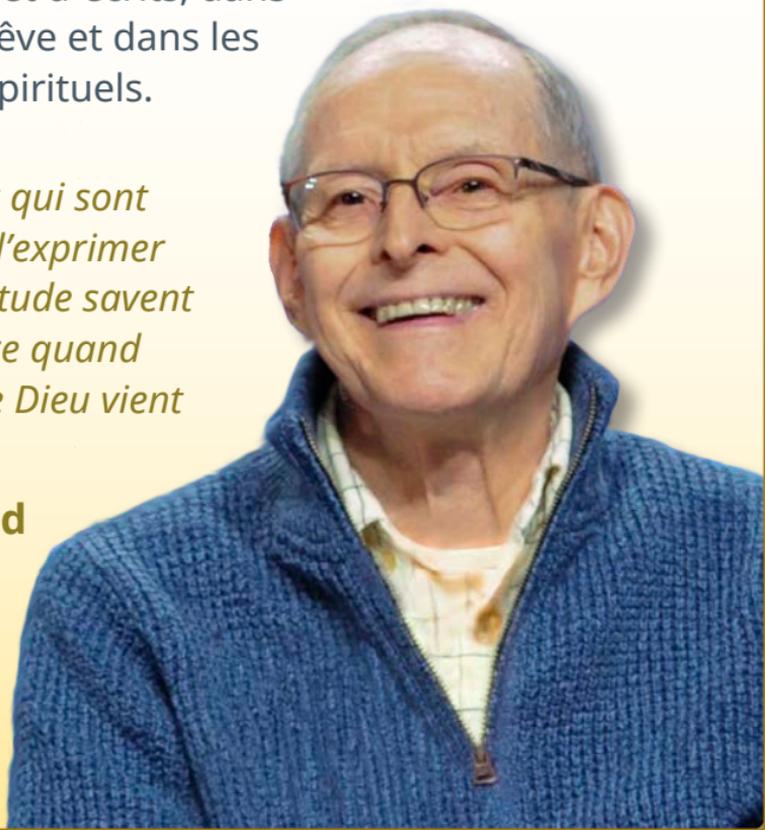
Un enseignant en spiritualité capable de vous aider à cheminer sur votre sentier menant à la découverte de votre soi spirituel.

Sri Harold Klemp 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.

« *Ceux qui sont capables d'exprimer de la gratitude savent reconnaître quand l'amour de Dieu vient à eux.*»

**Sri Harold
Klemp**





LA LOI DE LA GRATITUDE

Par Sri Harold Klemp

Celui qui est reconnaissant pour chaque bienfait découvrira la richesse du ciel.

La loi de la gratitude stipule simplement que **l'abondance fleurit dans un cœur reconnaissant.**

La gratitude se manifeste de manière subtile. **Un jour, j'étais dans une salle de classe située dans les plans spirituels intérieurs** pour observer des enfants qui suivaient un cours de mathématiques. L'enseignant demanda à un garçon au regard pétillant : « Si tu as une tomate et qu'il t'en faut dix, combien dois-tu en acheter ? »

Le garçon réfléchit un instant puis dit : « Aucune ! J'ouvre ma tomate, je plante les graines pour faire pousser *beaucoup* de tomates. » Impressionné par l'ingéniosité du garçon, le professeur accepta la réponse. **Le garçon avait une compréhension de la vie qui lui procurait une vision plus globale que celle des autres.**

L'important ici est que **les personnes créatives, qui chérissent le cadeau de la vie**, se glissent souvent dans les chambres secrètes de la faculté mentale créatrice. Leurs solutions sont

plus complètes et plus judicieuses que celles des gens qui s'appuient uniquement sur le pilier de la raison.

La gratitude ouvre les vannes de la créativité, car la personne reconnaissante est détendue.

Elle peut donc prendre le pouls de sa situation avec objectivité.

Comme le garçon de l'histoire, **la personne créative obtient souvent des réponses tridimensionnelles** à ses problèmes. La créativité, l'abondance et la gratitude vont donc main dans la main.

L'Esprit divin nous donnera tout ce dont nous avons besoin.

- ◇ **Premièrement, nous devons apprendre à nous attendre à ce qu'il y a de meilleur** dans la vie, être disposé à planifier et à y travailler.
- ◇ **Deuxièmement, nous devons avoir une image mentale claire** de ce que nous désirons.
- ◇ **Troisièmement, nous devons entretenir constamment cette image en nous**, avec la certitude que l'Esprit comblera tout désir légitime.
- ◇ **Quatrièmement, nous devons avoir de la gratitude** pour chaque bienfait que nous recevons.

**ESSAYEZ CECI :
AVEZ-VOUS UN
PROBLÈME OU
BESOIN D'UNE
RÉPONSE ?**

**COMMENCEZ PAR
VOUS CONCENTRER
SUR QUELQUE CHOSE
DONT VOUS ÊTES
SINCÈREMENT
RECONNAISSANT.
PUIS ÉCOUTEZ.**

Avoir de la gratitude pour les cadeaux que nous avons déjà reçus met en mouvement de nouvelles forces qui favorisent l'abondance dans la vie. La personne reconnaissante découvre souvent que les fenêtres des ressources spirituelles s'ouvrent pour elle.

Celui qui est reconnaissant pour chaque bienfait découvrira la richesse du ciel dans le plus humble détail de sa vie spirituelle.

La gratitude est une fenêtre qui nous éveille aux cieux de Dieu. 🌿

« *L'abondance fleurit dans un cœur reconnaissant. La gratitude est le secret de l'amour.*

Sri Harold Klemp



ESSAYEZ UN EXERCICE SPIRITUEL

GRÂCE, ÉQUILIBRE, GRATITUDE

Par Sri Harold Klemp

Une quantité appropriée de tout procure la vie en abondance et la plénitude. Tout est juste quand il n'y a ni trop ni trop peu en fonction du moment et du lieu.

Il en est ainsi de votre vie spirituelle.

Prenez le temps de vous reposer et de pratiquer la contemplation. Consommez des aliments qui sont sains pour vous, car ils construisent et restaurent le temple où réside l'Âme.

Acceptez vos émotions. Permettez à votre faculté mentale d'étudier, d'explorer et de grandir.

Aimez Dieu. Rendez grâce pour la vie, car elle vous gratifie de révélations.

La vie donne et prend, mais elle redonne toujours. **Soyez reconnaissants pour la sagesse, soyez reconnaissants d'exister.** Ce monde, avec tout ce qu'il contient, s'offre à vous pour que vous l'exploriez, l'étudiiez et en retiriez de

la joie. Il existe un plan de vie ; il existe un ordre des choses.

Aimez et laissez Dieu vous aimer.

Chantez HU avec douceur et laissez s'épanouir dans votre cœur la gratitude pour tout ce qui vous apporte de l'amour. 

Comment chanter HU

Les yeux 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.

HU

Un Son sacré – Un ancien mantra

LE SAVIEZ-VOUS ?



« *L'expression sincère de la gratitude est une forme de prière.*

Durant la journée, cherchez consciemment au moins trois situations pour lesquelles vous n'avez jamais exprimé de gratitude.

Arrêtez-vous un instant pour accorder toute votre attention et toute votre reconnaissance à quoi que ce soit ou à qui que ce soit.

Ce faisant, vous acceptez une plus grande quantité d'amour de Dieu.

Sri Harold Klemp



« JE T'EN PRIE »

Donner et recevoir sont les deux faces d'une même pièce.

Par Deena Wolfson

Il y a quelques années, j'ai ouvert ma maison à une autre étudiante d'ECKANKAR. Elle était venue à Chicago pour subir une opération chirurgicale majeure. Il se trouve que j'avais de la place dans ma maison, je l'ai donc invitée à rester chez moi pendant sa convalescence. Nous sommes devenues de grandes amies.

Depuis lors, chaque fois que nous nous rencontrons, **elle cherche toujours à me remercier**, en disant : « Je n'arrive pas à croire qu'une étrangère m'ait ouvert sa porte. »

J'ai toujours eu de la difficulté à accepter les remerciements, car c'est comme si je me félicitais. Alors, je traitais avec indifférence ses commentaires en disant : « Non, non, ce n'est rien. Je le referais sans hésiter. »

Ce faisant, **je repoussais** tout simplement **la gratitude de mon amie.**



Cette situation a duré jusqu'à récemment, lors d'une discussion que nous avons ensemble. J'ai compris **qu'en écartant son cadeau de la gratitude**, je risquais de lui faire sentir qu'elle avait une dette envers moi qu'elle ne pourrait pas rembourser. Je lui ai demandé de bien vouloir m'excuser, et lui ai simplement dit : « Je t'en prie. »

**AVEC QUELLE
FACILITÉ
ACCEPTÉZ-VOUS
L'AMOUR ?**

Je me souviens de son sourire doux et affectueux. Nous avons toutes deux reconnu le rôle du ECK dans cette situation. Je ne puis exprimer en mots à quel point je suis reconnaissante d'avoir appris cette leçon.

Donner et recevoir sont les deux faces d'une même pièce. 

« *Recevoir de l'amour semble très facile, mais beaucoup de gens ont de la difficulté à l'accepter de la part d'autrui.*

Sri Harold Klemp



DES QUESTIONS SUR L'AVEN- TURE DE L'ÂME DESTINÉES À SRI HAROLD

Comment puis-je garder mon cœur ouvert quand la vie semble si dure ? Je veux ressentir plus d'amour, moins de stress et d'inquiétude. Je vous le demande sincèrement.



La puissance de la gratitude ouvre le cœur pour permettre à l'amour d'y pénétrer. Mais une fois que l'amour y pénètre et que nous recevons les cadeaux de l'Esprit et de la vie, nous continuons à les faire circuler en maintenant en permanence un esprit de gratitude.

Les gens sont généralement trop occupés à compter ce qu'ils ne possèdent pas. Ils regardent à quel point leur voisin est plus aisé qu'eux, combien le développement spirituel d'une autre personne est supérieur au leur et ainsi de suite.

Mais si nous **prenons le temps de compter les bénédictions** que nous recevons, de prendre conscience de tout ce que nous avons et d'en être reconnaissants, **notre cœur reste ouvert à l'amour** et à tous les cadeaux que l'amour nous apporte.

**Y A-T-IL
QUELQUE
CHOSE DANS
VOTRE VIE QUI
RÉCLAME VOTRE
GRATITUDE ?**

J'aimerais pouvoir vous donner une technique simple pour ressentir de la gratitude. À certains moments, cela semblera difficile, mais c'est vraiment aussi simple que d'apprécier ce que vous avez dans votre vie.

**EXPRIMEZ
À QUELQU'UN
L'AMOUR
QUI EST DANS
VOTRE CŒUR.**

Si vous aimez une personne, dites-lui ce que vous ressentez pour elle. Remerciez votre compagnon ou votre enfant même lorsque vous ne vous sentez pas bien.

Si vous pouvez simplement vous arrêter en étant reconnaissant pour les bénédictions qui sont là devant vous, votre cœur s'ouvrira à l'amour. Alors les bénédictions peuvent continuer à circuler. 



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