

Une *Aventure*
de l'Âme
d'ECKANKAR



Soulagement spirituel du stress

Techniques et inspiration pour
rester vivant et se développer

« *L'amour divin sert à favoriser votre
indépendance et votre capacité à
rester vivant et à vous développer.*

Sri Harold Klemp

QU'EST-CE QU'UNE AVENTURE DE L'ÂME ECK ?

Ce sont des expériences spirituelles qui touchent

le cœur même de votre être.
Vous êtes Âme – une étincelle de Dieu éternelle, unique, divine.



À titre d'Âme, vous portez en vous la connaissance de Dieu.

Une Aventure de l'Âme peut vous éveiller à davantage d'amour, de sagesse et de pouvoirs créatifs qui se trouvent déjà en vous. Et cela de la manière la plus naturelle et extraordinaire qui soit.

Le mot *ECKANKAR* signifie « collaborateur de Dieu ». C'est la voie de la liberté spirituelle.

Ce livre numérique est une source d'inspiration, qui vous offre des histoires, des conseils et des exercices spirituels vous permettant de développer une perspective unique sur le soulagement spirituel du stress.

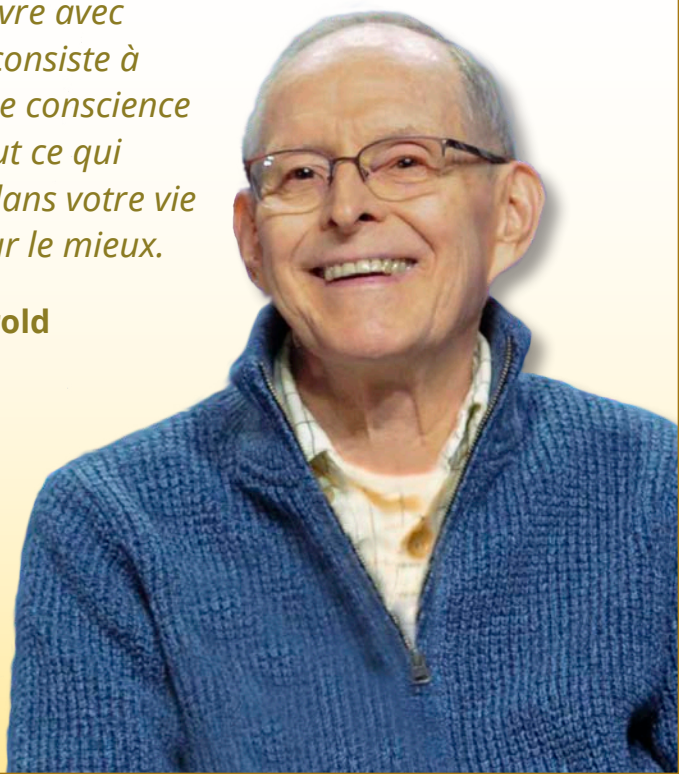
RENCONTREZ SRI HAROLD KLEMP

Sri Harold Klem 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.

Il procure de l'aide spirituelle au moyen de causeries et d'écrits dans l'état de rêve et dans les mondes spirituels.

« Vivre avec grâce consiste à prendre conscience que tout ce qui entre dans votre vie est pour le mieux. »

**Sri Harold
Klemp**





LES TENSIONS DE LA VIE

Par Sri Harold Klemp

Il était une fois un maître zen. Il avait un petit groupe de disciples qui se tournaient vers lui pour obtenir ses conseils. L'un d'eux avait un jeune fils. Celui-ci faisait des pieds et des mains pour avoir un cheval. Alors, quelque temps plus tard, ses parents réussirent à réunir la somme pour lui en acheter un.

Ses amis disaient : « C'est une bonne chose ! »
Mais le maître zen leur répondait : « Nous verrons. »

Quelques années plus tard, à l'âge de quinze ans, le jeune homme se promenait à cheval. Alors qu'il chevauchait, il tomba de sa monture et se fractura la jambe. Le membre se rétablit si mal que le jeune homme claudiqua pour le restant de ses jours.

Ses amis disaient : « C'est fâcheux ! » Le maître zen leur répondait : « Nous verrons. »

Puis la guerre éclata. Toute personne admissible était obligatoirement enrôlée. Les jeunes gens du voisinage furent tous mobilisés, sauf

le jeune homme qui s'était blessé en tombant de son cheval.

Alors, quand les voisins et les amis apprirent que le jeune homme était exempté de service militaire à cause de sa jambe, ils disaient : « C'est merveilleux ! » Le maître zen leur répondait : « Nous verrons. »

Tensions. Que voulait dire ce maître zen ? Il y avait comme un mauvais présage. Mais la vie est ainsi faite.

L'autre jour, j'écoutais à la radio quelqu'un qui parlait d'un écrivain. Il disait que les tensions de la vie étaient bien réelles, car personne ne sait ce qui arrivera au cours des trois heures à venir. C'est cela quand on ne sait pas ce qui va se passer, ce qu'il adviendra. La vie est une délicieuse bouchée, parce qu'on ne sait jamais vraiment ce qu'il va se passer.

À certains moments de notre vie, les choses sont plus difficiles qu'à d'autres moments. Et là, nous sommes au bord du gouffre. Nous sommes à bout de nerfs ou alors tout va trop vite pour ce que nous sommes capables de faire. Si nous n'arrivons pas à suivre, nous nous demandons : que va-t-il se passer ? Parce que nous ne savons pas. Ce sont les tensions de la vie.



C'est pour cela que le monde existe. C'est un endroit plein de tensions. Pourquoi ? Parce que c'est dans la nature du karma. C'est une salle de classe. C'est un jardin, assurément. C'est un jardin où chacun peut grandir spirituellement en fonction de ses propres aptitudes.

**QUELLE
DIFFICULTÉ
DE VOTRE VIE
A RÉSULTÉ EN
UN VÉRITABLE
BIENFAIT ?**

Chacun de nous grandit – **se développe** serait plus approprié – à son propre rythme spirituel. J'irai même plus loin en disant que c'est l'Esprit saint qui gouverne la vie de chacun. Il vous guidera, et vous a toujours guidé, vers la vie et les circonstances dont vous avez précisément besoin – celles qui vous sont le plus bénéfiques. Il est possible que vous n'ayez pas cette impression, mais elles sont vraiment les meilleures pour vous. Peut-être pas sur le plan matériel, émotionnel ou mental, mais sur le plan spirituel, elles sont vraiment excellentes pour vous. 



ESSAYEZ UN EXERCICE SPIRITUEL

SE DÉTENDRE ET SE RÉGÉNÉRER

Par Sri Harold Klemp

Le mental peut réagir de façon excessive à l'agitation de la vie de tous les jours si bien que nous sommes à bout de nerfs et mal dans notre peau. Nous oublions que l'aide est aussi près de nous que quelques instants de contemplation.

Laissez au moins une fois par jour les impulsions spirituelles du Son et de la Lumière de Dieu vous régénérer. Chantez *HU* avec douceur, et le souffle silencieux de Dieu pénétrera dans le temple sacré de votre conscience, situé dans votre cœur.

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 jusqu'à vingt minutes.

Chantez HU avec un sentiment d'amour et ce chant ouvrira progressivement votre cœur à Dieu.

Une fois les tensions dissipées, il suffit de quelques instants pour que le courant guérisseur de l'Esprit se mette à vous régénérer.

« HU représente l'immense amour que le Créateur a pour sa création.

Sri Harold Klemp

HU

Un Son sacré – Un ancien mantra



NULLE PART OÙ ALLER QUE VERS LE HAUT

Par David Simon

Mon travail comme pilote d'hélicoptère pour le Département des ressources naturelles de l'État de Washington était assez routinier, sauf quand un incendie de forêt faisait rage. Un après-midi, j'ai reçu un appel me demandant de participer à la lutte contre un incendie immaîtrisable.

Tout se passait bien. J'en étais à mon troisième voyage en direction d'un canyon éloigné pour déverser un seau de plusieurs centaines de litres d'eau, quand soudain, le vent tourna.

Pendant que je répandais l'eau sur le feu et que je tirais fort sur le levier pour sortir du canyon, l'hélicoptère a tressauté. J'ai tiré plus fort pour aller chercher toute puissance possible, sans perdre de vue les parois abruptes du canyon et le feu en dessous. Les pales tournaient dans le vide, l'hélicoptère ne répondait pas. Je pouvais voir le feu sous moi.

En me rapprochant dangereusement de la paroi du canyon, je me suis rendu compte que l'accident était inévitable, les chances de m'en

sortir vivant étaient pratiquement nulles. L'hélicoptère n'était qu'à quelques centimètres de la paroi.

D'accord MAHANTA, ai-je pensé en plaçant toute mon attention sur l'amour divin de mon guide spirituel. ***Si le moment est venu pour moi, au moins je partirai en faisant quelque chose que j'aime.***

**AVEZ-VOUS DÉJÀ
ESSAYÉ DE LÂCHER
PRISE SUR UNE
SITUATION POUR
LAISSER INTERVE-
NIR L'AMOUR ?**

Au moment où je prononçais ces paroles de lâcher-prise, une force s'est emparée de mon hélicoptère. Il s'est soudain comporté comme si une main géante le hissait aussi facilement qu'un enfant soulève un jouet. L'hélicoptère s'est élevé au-dessus des bords du canyon et s'est éloigné de l'incendie et des falaises abruptes. Je craignais que les rotors touchent le sommet des arbres, mais je suis passé largement au-dessus de la forêt. Même le seau d'eau, qui se balançait au bout d'une élingue de six mètres et qui aurait pu heurter les arbres et me précipiter au fond du canyon, a réussi à se glisser parfaitement entre deux arbres.

En posant mon hélicoptère, j'étais stupéfait et sous le choc de ce qui venait de se passer. Mes collègues pilotes ne me croiraient si je leur racontais cette histoire ! Une situation comme celle-ci défiait toutes les lois de la physique.

Mais j'ai compris qu'elle ne défiait pas les lois de l'Esprit divin. Animé d'une profonde gratitude, j'ai remercié le MAHANTA de m'avoir sauvé et d'avoir sauvé mon appareil ce jour-là.

Les miracles sont possibles chaque fois que nous nous abandonnons à l'esprit d'amour. 

« *Chaque expérience est un enseignant. Soyez fidèles à vos exercices spirituels. Ils ouvrent votre cœur à l'amour divin.*

Sri Harold Klemp



DES QUESTIONS SUR L'AVENTURE DE L'ÂME DESTINÉES À SRI HAROLD



*Comment puis-je améliorer mon intuition,
surtout à une période aussi confuse et difficile
que celle-ci ?*

Parfois nous nous laissons tellement bouleverser par les questions sociales, politiques, spirituelles et religieuses que nous nous déséquilibrons.

Nos leaders politiques ont beau nous dire : « Ce qui est en haut est en bas, et ce qui est en bas est en haut. » En chantant *HU*, vous préservez votre propre point de vue. Vous dites : « Ceci est la poubelle de l'univers, mais nous sommes ici pour donner le meilleur de nous-mêmes, pour en faire un jardin autant que possible. »

Chantez *HU*. Ce chant peut ouvrir un sentier – au moyen d'expériences en rêve, de l'intuition ou autres – permettant au Maître d'arriver jusqu'à vous.

Le Maître intérieur peut vous faire comprendre quel sentier mène en haut et quel sentier mène en bas – assurément.

GRÂCE AU HU
– UN CHANT
D'AMOUR À DIEU,
VOUS POUVEZ
AMÉLIORER VOTRE
QI SPIRITUEL.

Le Maître vous dira souvent : « Hé, ce genre de choses dure depuis des siècles. Et cela continuera encore pendant des siècles. »

SUJET DE RÉFLEXION :

Si vous reconnaissez que ceci fait partie de la condition humaine et si vous pouvez l'accepter, si vous pouvez le faire tout en gardant votre discernement quand autour de vous tout le monde l'a perdu, alors vous avez acquis quelque chose au cours de cette vie.

**LE POUVOIR DE
L'INTUITION VOUS
A-T-IL AIDÉ DANS
UNE SITUATION
DIFFICILE ?**

Ce sont des réalités de tous les jours. Ce sont des situations qui mettent l'Âme à l'épreuve. Ce sont des situations qui servent à vous mettre à l'épreuve.

HU peut vous protéger. HU peut vous apporter l'amour. HU peut vous guérir. Il peut vous apporter la paix de l'esprit. Non pas indéfiniment. Cela signifie simplement que si vous faites face à quelque difficulté que ce soit, n'oubliez pas de chanter *HU*.

HU

Un Son sacré – Un ancien mantra



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

Photos : Bruce Fuller, Gabriele Kerber, Kristy Walker.

Les termes ECKANKAR, ECK, EK, MAHANTA, SOUL TRAVEL et VOYAGE DE L'ÂME, parmi d'autres, sont des marques d'ECKANKAR. Copyright © 2020 ECKANKAR. Cette brochure électronique est une traduction de *Spiritual Stress Relief*, copyright © 2020 ECKANKAR. FR231032