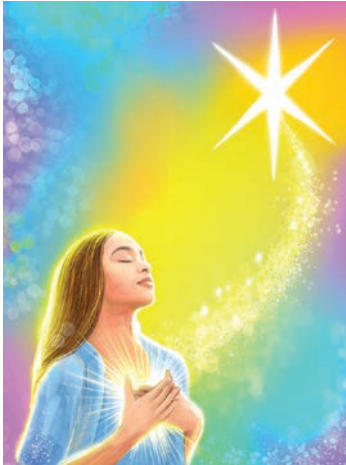


L'harmonie favorise la santé



L'harmonie favorise la santé. Pour préserver l'harmonie, il est essentiel de surveiller les trois entrées : la bouche, les oreilles et les yeux. Soyez attentifs à ce qui entre dans votre bouche et à ce qui en sort. Surveillez de près ce qu'entendent vos oreilles et la manière dont vous traitez cette information. Prêtez une grande attention à ce que voient vos yeux et comment cela affecte vos émotions.

L'autodiscipline contribue à la santé. Les Maîtres ECK, qui se sont vu accorder la longévité, y travaillent en permanence. Ils s'efforcent de préserver l'harmonie en eux-mêmes.

La façon de s'harmoniser à ECK est de pratiquer régulièrement les exercices spirituels ECK, sous une forme ou une autre. Il existe un certain nombre de façons différentes de les pratiquer, de sorte qu'en définitive vous deveniez le HU même.

HU vous dispose à servir d'instrument de guérison profonde par l'Esprit divin.

Chaque pensée, parole ou action exerce un effet purificateur ou corrompateur sur le corps. Ce puissant énoncé revêt une importance capitale, car il concerne votre état de conscience.

Si, à un moment ou à un autre, vous souhaitez bénéficier d'un avantage en matière de santé ou de tranquillité d'esprit, pensez à ce qui nourrit votre univers. Prêtez donc attention aux genres de musique ou aux nouvelles que vous écoutez. Soyez conscient des diverses façons par lesquelles vous intégrez le monde extérieur dans votre intimité.

Ce qui entre dans votre esprit doit en ressortir, puis rejaillir sur vous comme la réverbération de l'écho. Son œuvre s'intensifie et finit par avoir une puissante influence dans votre vie, qu'elle soit bénéfique ou nocive. À vous de choisir...

Chaque pensée, parole ou action exerce un effet purificateur ou corrompateur sur votre corps.

Le chant du HU est purificateur. Il vous élèvera et vous fera grandir en sagesse et en conscience.



Feuillet remis au Congrès d'ECKANKAR

(Adapté de « Tips for Spiritual Healing » dans *ECKlopedia* (p. 278-279, sous « spiritual healing ») et sous « Un avantage en matière de santé » dans *Développez votre QI spirituel ! – Journal d'expériences* (p. 38))