

Développez votre QI spirituel !

Journal d'expériences



H A R O L D K L E M P



Cher lecteur,

En tant qu'Âme, vous portez en vous la connaissance de Dieu. Ma fonction principale consiste à éveiller la connaissance et l'amour des réalités divines déjà inscrites dans votre cœur.

Vous êtes Âme, un enfant de Dieu. Votre destinée spirituelle vous appelle à devenir un collaborateur de Dieu, et à répandre l'amour divin dans votre entourage.

Harold



ECKANKAR
Minneapolis
Eckankar.org

Développez votre QI spirituel ! – Journal d'expériences

Copyright © 2025 ECKANKAR

Tous droits réservés. Ce livre est une traduction de *Raise Your Spiritual IQ! Experience Journal*, copyright © 2024 ECKANKAR, PO Box 2000, Chanhassen, MN 55317-2000 USA. Les termes ECKANKAR, ECK, EK, MAHANTA, VOYAGE DE L'ÂME, SOUL TRAVEL et VAIRAGI, parmi d'autres, sont des marques d'ECKANKAR dans beaucoup de pays. FR241205

Imprimé aux É.-U. ISBN : 978-1-57043-585-0

Les illustrations proviennent de la trousse d'éléments graphiques d'ECKANKAR et de Jane Burgess, Angela Burns, Marianne Kenyon, Melony Mont-Eton, Terri O'Grady, Ed Parkinson, Diane Sterling, Kristy Walker

Avec nos remerciements tout particuliers aux bénévoles qui ont offert cette traduction en don d'amour.

♻️ Imprimé sur papier conforme à la norme ANSI/NISO Z39.48-1992 (Permanence du papier).

Rencontrez Harold Klemp



Sri Harold Klemp est le chef spirituel d'ECKANKAR. En tant que guide intérieur et extérieur, il aide les chercheurs de vérité, de paix intérieure et de liberté à développer leur plein potentiel spirituel.

Sri Harold propose des méthodes créatives et des approches spirituelles qui confèrent à chacun la capacité d'établir un contact direct et quotidien avec le Divin.

Son titre complet est le MAHANTA et Maître ECK Vivant. Il est le dernier d'une longue lignée d'Adeptes spirituels, qui ont assumé cette fonction tout au long de l'histoire, dans toutes les cultures ayant existé dans le monde.

Le mot ECKANKAR signifie collaborateur de Dieu. Voilà l'idéal qui anime tout étudiant ECK, soit celui d'apprendre à aimer comme Dieu aime.

Découvrez la merveille que vous êtes !

Ce journal unique propose des moyens créatifs visant à libérer la connaissance de Dieu qui réside en vous. Éveillez-vous à votre plein potentiel spirituel !

Le saviez-vous ? Vous êtes Âme. Un atome de Dieu éternel, créatif et unique.

En tant qu'Âme, vous portez en vous la connaissance de Dieu. ECKANKAR peut éveiller la connaissance et l'amour des réalités divines déjà inscrites dans votre cœur.

Vous êtes Âme, un enfant de Dieu. Votre destinée spirituelle vous appelle à devenir un collaborateur de Dieu, et à répandre l'amour divin dans votre entourage.

Les exercices spirituels sont un laissez-passer pour accéder aux merveilles qui sont en vous.

Aimeriez-vous découvrir :

- des approches pour vous souvenir de vos rêves ?
- des façons d'aborder l'aspect spirituel de la santé ?

- des moyens d'accéder à votre intuition divine ?
- des outils vous permettant de faire des choix pour votre bien le plus élevé ?
- un lien direct et personnel avec la Source de vie ?

Explorez votre spiritualité d'un point de vue différent !



Choisissez votre aventure de l'Âme

Chaque contemplation et exercice spirituel proposé dans ces pages ouvre une fenêtre sur votre être spirituel intérieur.

Expérimentez-les, faites-les vôtres. Notez ensuite vos impressions, vos réflexions et vos expériences, aussi subtiles soient-elles.

Observez la manière dont votre vie de tous les jours s'harmonise de plus en plus avec vos objectifs spirituels les plus élevés.



Établir un lien avec le Courant de Dieu
HU est un vecteur d'amour entre Dieu et l'Âme.

1



Une richesse intérieure
La contemplation est un dialogue intérieur avec la partie la plus secrète, la plus authentique et la plus mystérieuse de vous-même.

6



La coupe d'or
Le rêve fait partie de la nature de l'Âme immortelle.

10



En terre sacrée
Le secret éternel est que chacun de nous est appelé à être un gardien de l'amour divin.

14



Un chant de l'Âme
La vérité suprême n'est consignée dans aucun livre. Elle est inscrite dans votre cœur.

18



Un passage vers une conscience plus élevée
Vivez pleinement chaque moment, chaque heure et chaque jour. Réjouissez-vous d'être une étincelle de créativité divine.

22



Le dictionnaire des rêves
Vos expériences oniriques visent à vous offrir une perspective différente sur votre vie actuelle.

26



Créez un monde plus lumineux
La Lumière et le Son de Dieu vous permettent de prendre conscience de votre héritage en tant qu'être spirituel.

30



Un reflet authentique
HU vous préparera à accepter la totalité de l'amour de Dieu dans cette vie. Vous existez parce que Dieu vous aime.

34



Un avantage en matière de santé
À la manière d'un diapason, HU harmonise l'Âme à des états supérieurs d'amour, de créativité, de guérison et de conscience.

38

Établir un lien avec le Courant de Dieu

HU est un son sacré et un ancien mantra. C'est le Son à l'origine de tous les sons, tissé dans le langage de la vie. HU est un vecteur d'amour entre Dieu et l'Âme.

Chanté silencieusement ou à voix haute, HU éveillera en votre cœur la force éternelle de l'amour divin.

On entend ce Son dans les vagues de l'océan, le bruissement du vent dans les feuilles, la pluie qui tombe, le chant des oiseaux, les éclats de rire et le tumulte de la circulation urbaine. Il s'agit du murmure de l'amour divin qui résonne au cœur de vos atomes.

Même quand on verse des larmes, ces pleurs sont issus du HU.

Vous pourriez percevoir la Lumière de Dieu. Elle peut prendre une couleur bleue, blanche, jaune ou verte, et vous procurer un sentiment de béatitude.

Commencez dès aujourd'hui

Autrefois secret, cet ancien nom de Dieu peut inspirer les gens de tous horizons, de toutes les religions ou cultures. HU n'altère en rien votre

religion ; au contraire, il l'enrichira.

Commencez dès aujourd'hui. Trouvez un endroit calme, fermez les yeux et laissez votre cœur se remplir d'amour pour ce qui vous est cher. Chantez *HU* à voix haute et avec douceur, puis en silence pendant dix à vingt minutes.

Regardez et écoutez les manifestations de l'amour qui revient vers vous. ☸





HU est un vec-
teur d'amour entre
Dieu et l'Âme.



Une richesse intérieure

En chantant *HU*, imaginez le Son sacré de Dieu qui se déverse sur vous comme une cascade d'eau pure et étincelante. Il purifie les souillures de l'esprit.

L'amour de Dieu s'écoule toujours et à jamais vers vous comme un paisible ruisseau de montagne. L'amour divin ne pose aucune condition. Il se contente d'aimer. Alors, pénétrez dans votre temple intérieur et rencontrez votre Dieu en terre sacrée. ☪



La contemplation est un dialogue intérieur avec la partie la plus secrète, la plus authentique et la plus mystérieuse de vous-même.



La coupe d'or

Chaque soir au moment de vous coucher, visualisez une coupe d'or destinée à accueillir vos expériences oniriques. Elle est posée près de votre lit. Le matin au réveil, buvez-en le contenu en imagination ou durant votre contemplation.

Vous absorbez ainsi vos expériences, une manière consciente de dire : je veux me rappeler ce que je fais dans les plans intérieurs quand mon corps est endormi.

La coupe d'or représente l'Âme, vous-même. À mesure que vous accordez plus d'attention à absorber le contenu de la coupe, celui-ci s'anime d'une vie propre. Plus le Courant de Dieu, ECK, entre et sort de la coupe, plus l'Âme rayonne de sa propre lumière dorée. En tant qu'Âme, vous vous transformez en un véhicule toujours plus lumineux pour l'Esprit divin.

Vos expériences vous mèneront à une conscience élargie de votre vie et de sa signification divine. ☸



Le rêve fait partie de la nature de l'Âme immortelle.



En terre sacrée

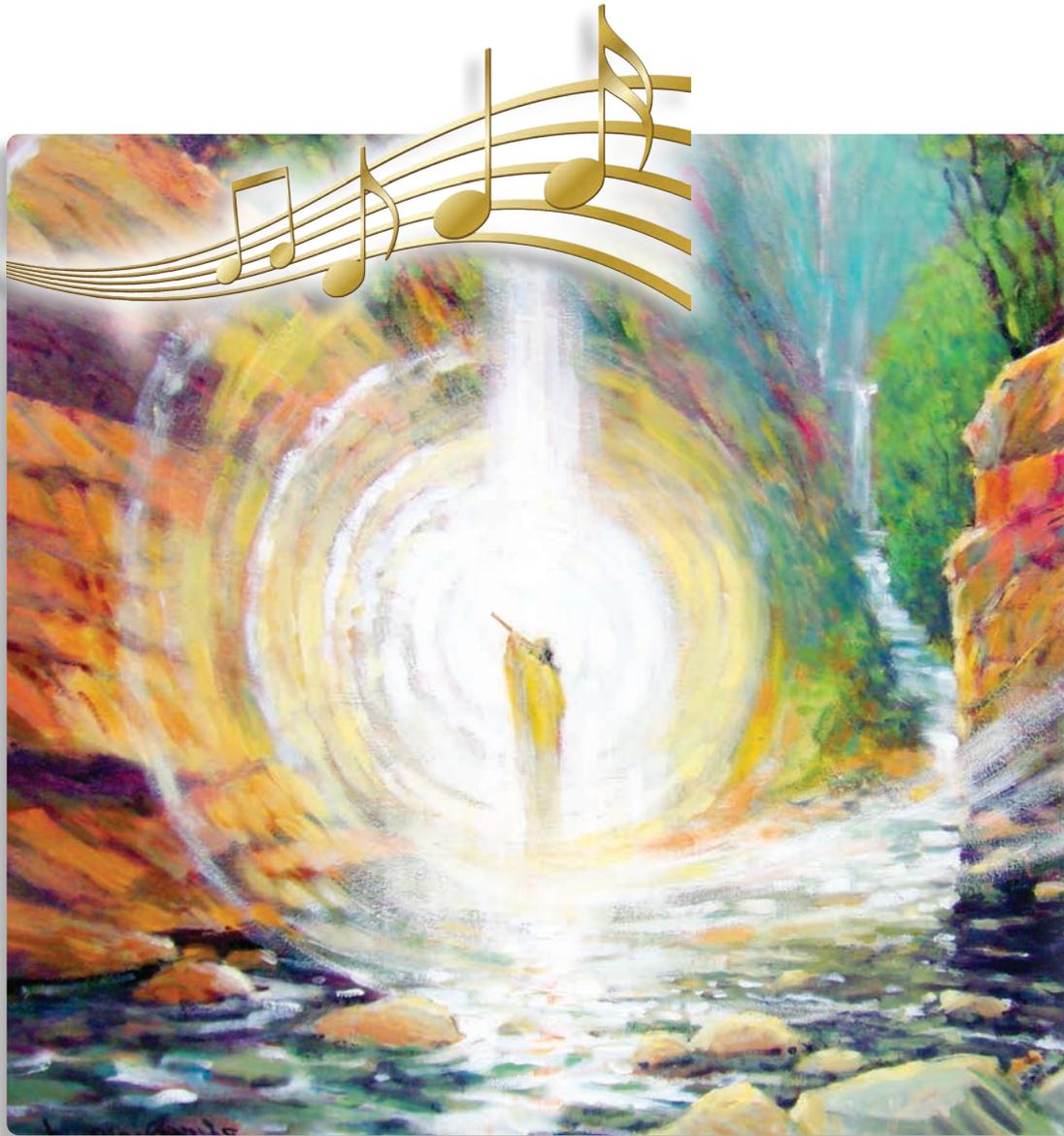
Faites chaque jour quelque chose par amour et uniquement par amour, sans attendre de récompense. Donner de soi-même à autrui – à la vie – est une clé qui ouvre les portes du ciel.

Invitez le Courant de Dieu, ECK, à mettre en lumière ces précieuses occasions d'œuvrer en collaboration avec le divin.

À la fin de la journée, chantez *HU* pendant quelques instants et repensez aux actes que vous avez posés par amour et uniquement par amour. Vous deviendrez plus conscient de ce qui les rend précieux. 



Le secret éternel est
que chacun de nous est
appelé à être un gardien
de l'amour divin.



Un chant de l'Âme

Prenez quelques respirations profondes et fermez les yeux. Chantez *HU* pendant quelques instants et préparez-vous à faire l'expérience de l'amour de Dieu d'une nouvelle manière.

Imaginez que vous êtes dans une magnifique forêt. Un vent rafraîchissant se met à souffler à travers les arbres. Un guide spirituel, un vieil ami très cher, apparaît près de vous. Il place une flûte dorée dans vos mains tendues.

Votre flûte répond à l'appel du vent et sa mélodie céleste résonne dans vos oreilles et votre cœur. Ce son fait partie de votre être, et l'a toujours été. C'est un chant de l'Âme.

* * *

Dans votre vie de tous les jours, vous pouvez évoquer le HU, ce son particulier, lorsque vous êtes soumis à des tensions ou simplement pour vous remémorer sa beauté et son amour. 🌀



La vérité suprême
n'est consignée dans au-
cun livre. Elle est inscrite
dans votre cœur.



Un passage vers une conscience plus élevée

Aujourd'hui, chaque fois que vous allez passer le seuil d'une porte, que ce soit au travail ou à la maison, sachez que dans les mondes intérieurs vous franchissez un passage vers une conscience plus élevée. Cela vaut pour toutes les portes, tant que vous en prenez conscience.

Supposons, par exemple, que vous devez assister à une réunion qui s'annonce difficile avec votre patron ou vos collègues. En franchissant la porte de la salle de réunion, sachez que vous pénétrez dans la pièce, doté d'une conscience renouvelée et plus élevée.

Une fois dans la salle, prenez un instant pour vous demander : *Quel effet mon état de conscience plus élevé aura-t-il sur moi ? Serai-je plus détendu ? Plus tolérant et patient ? Pourrais-je faire confiance à l'Esprit divin pour qu'il me procure les réponses et les conseils dont j'ai besoin ?*

En appliquant cette technique, vous remarquerez qu'elle transforme votre perspective et éveille progressivement votre conscience tout au long de la journée. ☺



Vivez pleinement
chaque moment, chaque
heure et chaque jour. Ré-
jouissez-vous d'être une
étincelle de créativité divine.



Le dictionnaire des rêves

Un dictionnaire personnel des rêves peut vous aider à vous familiariser avec vos propres symboles oniriques.

Qu'il s'agisse d'un ours, d'un aigle, d'une salle de classe ou autre chose, vous serez en mesure de comprendre la signification de ce symbole particulier.

Chaque symbole revêtira un sens unique pour chaque rêveur. De nombreux ouvrages sur la symbolique des rêves tentent d'établir un ensemble générique de symboles convenant à chacun et à toutes les circonstances. Cette approche est inadéquate, car vous êtes un être unique.

Au fur et à mesure que vous progressez spirituellement, les symboles de vos rêves vont prendre de nouvelles significations. Notez la date à côté du sens de chaque symbole afin de pouvoir suivre les changements à mesure qu'ils se produisent. ☞



Vos expériences oniriques visent à vous offrir une perspective différente sur votre vie actuelle.



Créez un monde plus lumineux

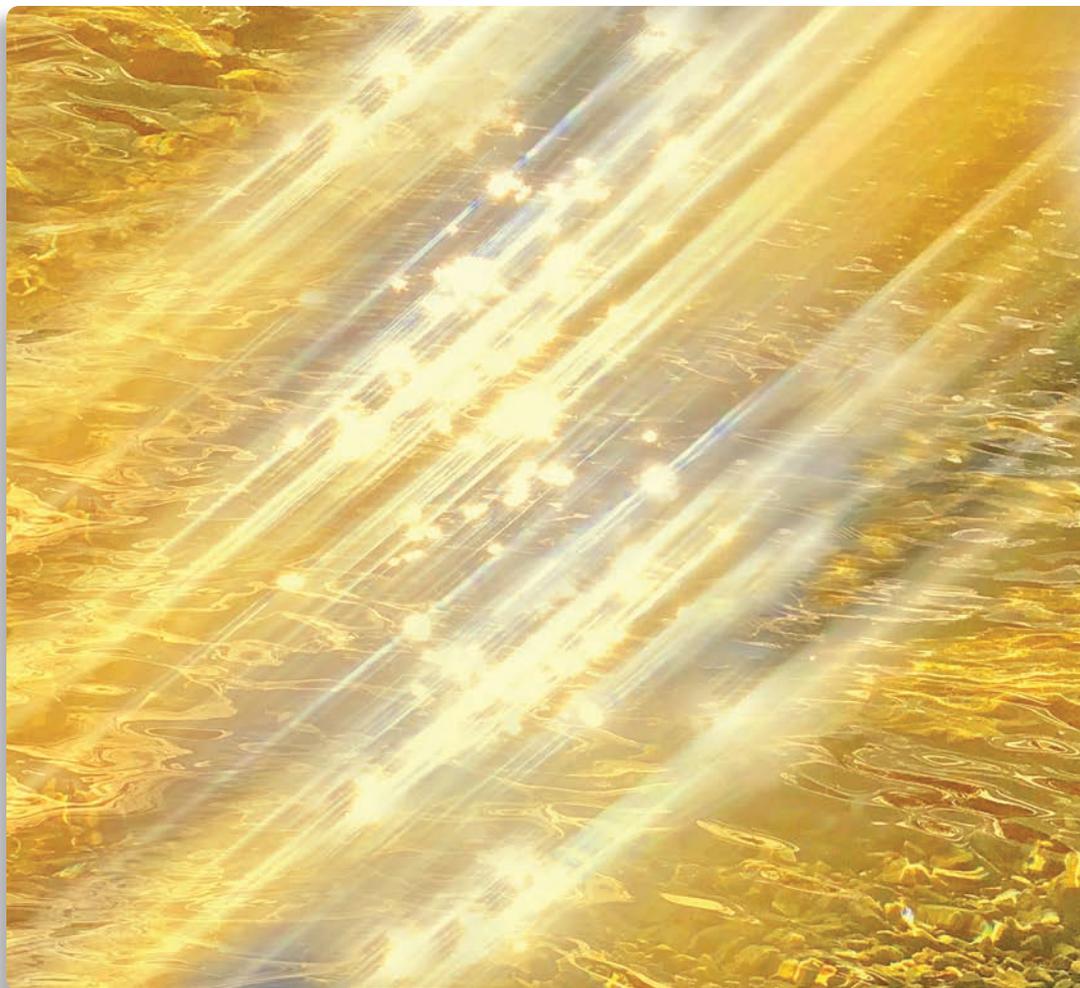
Si vous vivez une expérience ou un rêve désagréable, ou incompréhensible, faites-en un sujet de contemplation. Commencez par chanter *HU* pendant quelques minutes. Puis revenez sur le rêve ou l'expérience, et revivez ce moment dans votre esprit. Visualisez ensuite une porte qui ouvre sur la lumière dorée du soleil. C'est la Lumière de Dieu.

Maintenant, sortez l'expérience désagréable de l'ombre ; guidez-la hors du silence et de l'isolement par la porte béante où elle se dissoudra dans la Lumière et le Son de Dieu.

Cet exercice peut vous inciter à prendre l'habitude de rechercher un monde plus lumineux et plus créatif, et qui saura vous satisfaire davantage intérieurement. Grâce à l'aide du Maître intérieur, le MAHANTA, vous apprenez à assumer le contrôle de votre vie. Vous devenez l'Âme consciente, le créateur de vos propres mondes. ☺



La Lumière et le Son de Dieu vous permettent de prendre conscience de votre héritage en tant qu'être spirituel.



Un reflet authentique

Dans votre vision intérieure, imaginez-vous sur les berges d'une rivière scintillante en compagnie d'un guide spirituel.

Vous pouvez visualiser n'importe quelle personne qui vous inspire, que ce soit Jésus, l'un des Maîtres ECK ou toute autre figure spirituelle. Chantez *HU* avec tout l'amour que vous portez à cette présence divine.

Observez votre guide qui plonge sa main dans l'eau pour en retirer un miroir étincelant. La lumière danse sur sa surface. Le Maître le tient devant vous, et vous pouvez y contempler le reflet authentique de votre nature divine.

Continuez à chanter *HU*, en silence ou à voix haute, tout en vous imprégnant de ce que vous avez contemplé.

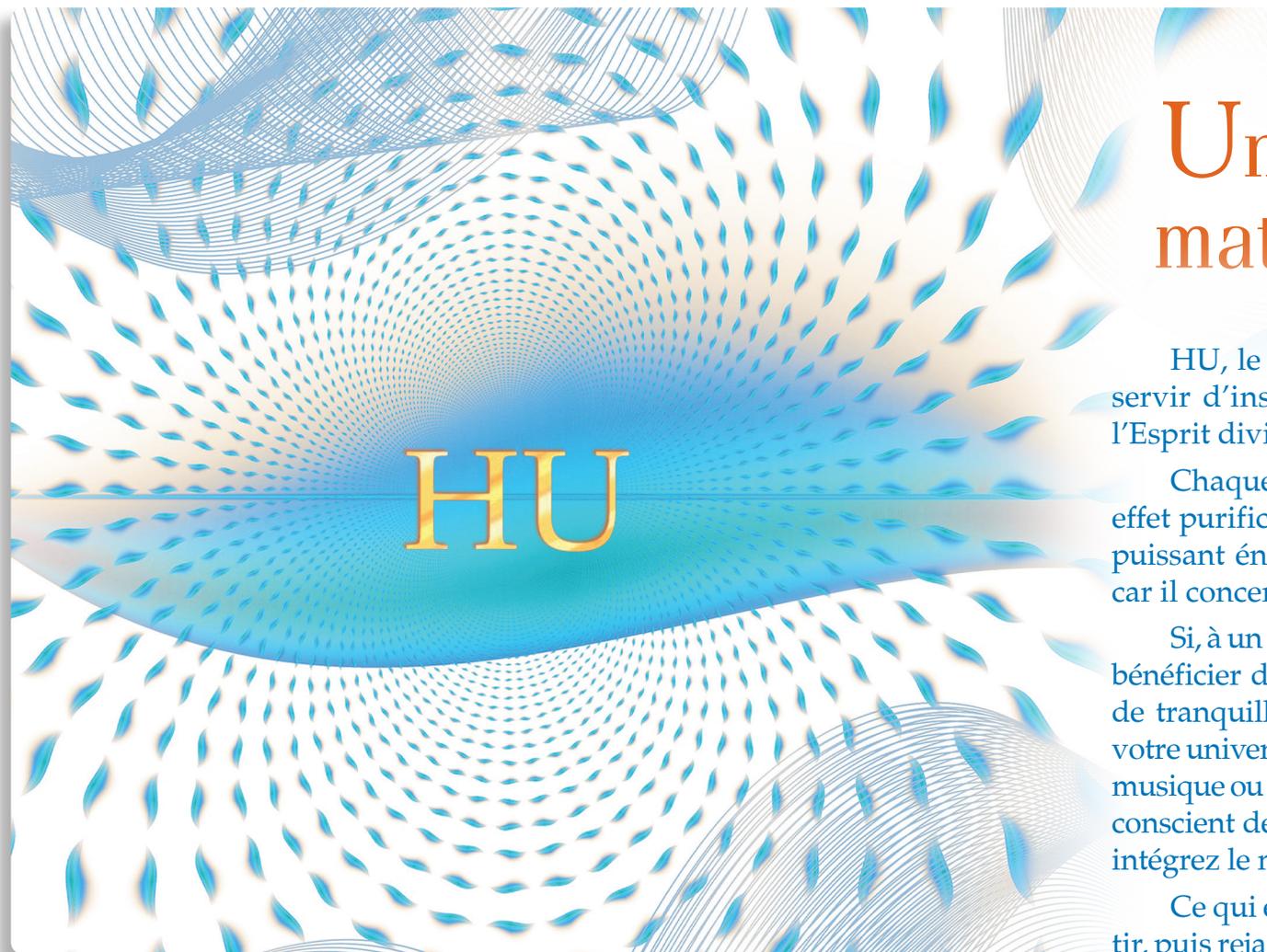
* * *

Il se peut que vous ne soyez pas pleinement conscient de la rencontre de l'Âme survenue près de la rivière, mais un aspect de votre journée reflétera l'expression de votre Moi supérieur. Il pourrait s'agir d'un acte de tolérance, de gentillesse, d'altruisme ou même de prendre plaisir à côtoyer un inconnu.

Retenez bien ceci. La conscience spirituelle se renforcera grâce à votre attention. 



HU vous préparera à
accepter la totalité de
l'amour de Dieu dans cette
vie. Vous existez parce que
Dieu vous aime.



Un avantage en matière de santé

HU, le nom secret de Dieu, vous dispose à servir d'instrument de guérison profonde par l'Esprit divin.

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



À la manière d'un diapason, HU harmonise l'Âme avec des états supérieurs d'amour, de créativité, de guérison et de conscience.

Cours de spiritualité vivante d'ECKANKAR

Aenez vos expériences spirituelles toujours plus haut, plus loin, plus en profondeur !

ECKANKAR vous offre la possibilité de vous inscrire à des cours de spiritualité vivante portant sur la découverte de Soi et de Dieu. Ce programme dynamique d'étude intérieure et extérieure libère la sagesse et l'amour divins en vous. Il vous fait progresser étape par étape vers l'illumination au moyen des initiations spirituelles.

Dès le premier jour, vous pouvez faire l'expérience directe du Courant de Dieu et commencer à relever les défis de la vie au niveau le plus élevé possible.

Vous pourrez profiter de leçons mensuelles (aussi disponibles en ligne) du chef spirituel d'ECKANKAR, Sri Harold Klemp, de



méthodes spirituelles créatives pour votre vie de tous les jours et de la publication trimestrielle *Le Monde mystique*. De nombreuses régions offrent des classes facultatives en compagnie d'Âmes partageant les mêmes intérêts que vous.

Par où commencer

Pour obtenir des livres gratuits et de l'information sur ECKANKAR :

- 🖥️ Visitez Eckankar.org ;
- ☎️ Composez le 1-800-LOVE GOD (1-800-568-3463) (É.-U. et Canada seulement) [service offert en anglais] ; ou
- ✉️ Écrivez à : ECKANKAR, Dept. BK 943, PO Box 2000, Chanhassen, MN 55317-2000 USA.

Pour commander des livres d'ECKANKAR en ligne, vous pouvez visiter ECKBooks.org.

Pour recevoir les cours de spiritualité vivante et bénéficier d'autres avantages réservés aux étudiants, visitez le site : Eckankar.org (cliquez sur « ENGAGE » puis « *Spiritual Living Courses* »). Vous pouvez aussi vous inscrire en appelant ECKANKAR au (952) 380-2222. Ou encore, écrire à l'adresse ci-dessus, Att: *Student Services*.

Développez votre QI spirituel !

Journal d'expériences



Elle réside dans le cœur de chacun. La certitude absolue que la vie a tellement plus à offrir. L'amour. La raison d'être. La joie. La paix de l'esprit. La question est de savoir comment ouvrir la porte à une conscience spirituelle accrue.

Ce journal vous propose des outils simples mais efficaces, pour vous faire découvrir ce trésor intérieur.

Aspirez-vous à vivre des aventures oniriques ? À apprendre à devenir l'architecte de votre propre univers ? À bénéficier d'un avantage en matière de santé vu sous un angle spirituel ? Vous avez le choix !

Utilisez ces techniques pour élargir votre conscience et découvrir une intention divine derrière chaque instant de votre vie.

ECKANKAR

La voie de la liberté spirituelle



ISBN 978-1-57043-585-0

