

# LE GRAIN DE BLÉ

EXTRAITS DE L'ENSEIGNEMENT  
DU  
MAITRE DEUNOV



JANVIER - FÉVRIER - MARS

1962

Périodicité

Janvier-Février-Mars

LE GRAIN DE BIE

Extraits de l'Enseignement  
du Maître P. DELNOV

=====

- Le Nouvel Enseignement -  
Ecole Christique
- La Reconnaissance
- Le Constant dans la Vie
- la Bonne respiration
- Six exercices de gymnastique  
matinale

LE NOUVEL ENSEIGNEMENT - ECOLE CHRISTIQUE

Une des qualités de la grande  
Ecole de la vie, de l'Ecole de la  
Fraternité Blanche - ou encore  
Ecole Divine - est qu'elle soumet  
tout enseignement à l'épreuve.

L'humanité végète et souffre à cause des enseigne-  
ments mensongers des hommes, qui limitent et emprison-  
nent les forces de vie déposées dans chaque être humain;  
on se ment à soi-même, on ment à son prochain, on ment  
à DIEU !

L'Amour qui vivifie notre âme, qui inonde notre  
coeur et notre intellect et qui nous incite au travail,  
peut seul nous élever, nous ennoblir et nous libérer.

Par le Nouvel Enseignement, l'intellect et le coeur  
se développent, l'âme s'épanouit, s'élargit, se renou-  
velle. Il apporte la paix au coeur, la lumière à la pen-  
sée, la force à l'esprit. C'est l'enseignement du DIEU  
Vivant, qui pénètre tout et en qui chaque chose est.

En appliquant le Nouvel Enseignement, l'homme se  
fortifie et s'affermi dans les vertus ; et, par là  
même, il devient invulnérable.

La chrétienté actuelle doit abandonner le paga-  
nisme qu'elle sert encore ! Le christianisme d'aujourd'  
hui laisse accomplir, sous son autorité, les actions les  
plus néfastes, les guerres, les tueries, les luttes in-  
dividuelles ! DIEU nous a pourtant prédestinés à des  
buts plus fraternels et plus humains !

L'Enseignement Christique est altéré ; les chré-  
tiens parlent d'amour, mais ils appliquent encore dans  
leur vie les principes de l'ancien testament, de la

conscience individuelle et de l'égoïsme ; ils ne font pas d'efforts sérieux pour mettre en œuvre les méthodes de vie données par le CHRIST. C'est la raison pour laquelle tant de souffrances, de mécontentement et de misère subsistent encore sur la terre.

Les religions n'ont pas conservé les principes originaux, les bases de vie données par leurs fondateurs. Elles ont mis au premier plan le culte des formes extérieures, personnelles, temporaires, et ont détourné les êtres du juste chemin de l'application des méthodes d'une vie droite, saine, élevée.

Ces religions doivent revenir à la pureté première : elles doivent retrouver le divin qui est actuellement perdu parmi l'éclat artificiel du culte des formes, et recommencer à vivre sans animosité, sans antagonisme, et sans égoïsme.

Il faut annoncer aux générations contemporaines la VERITE immortelle, vivante, qui seule peut créer une pensée philosophique juste, réveiller dans chaque homme et dans chaque femme les sentiments élevés, fraternels, et donner à la volonté une forte et noble impulsion.

Je suis venu pour dire aux hommes la grande VERITE dont parle le Seigneur, ce Seigneur de l'Amour que je connais très bien. Sa VERITE nous apporte l'ordre, l'harmonie, la liberté, la joie !

Je prêche l'enseignement chrétien tel que nous devons l'appliquer dans notre vie ; je désire vous montrer en quoi réside la chrétienté. Je suis pour le Royaume de DIEU, parce que nous sommes Fils de DIEU, et les Fils de DIEU sont ceux qui veulent servir DIEU et l'humanité par amour, avec honnêteté et sans mensonge.

Nous sommes des rayons par lesquels DIEU manifeste Son amour. Si vous avez la conscience d'être des rayons du DIEU vivant, source de toute vie, vous aussi penserez à Lui et à Son Royaume.

Le Seigneur vient maintenant apporter aux hommes le troisième Testament, le Testament de la glorification des Fils de DIEU. C'est l'avènement de l'Amour dans le monde ; il est temps que les hommes et les femmes étudient la grande science de vivre dans l'amour et par l'amour.

Il est dit : "Quand viendra l'Esprit de Vérité, Il vous apprendra toute chose". L'Enseignement Christique est une grande école qui nous apprend à résoudre les tâches de la vie, afin qu'elle puisse se manifester dans toute sa plénitude et sa beauté intérieure et extérieure. Cette Ecole s'attache aux principes et non aux formes ; en dehors des trois principes : AMOUR - SAGESSE - VERITE - la vie humaine n'a aucun sens.

Le CHRIST apporte aux hommes les lois fondamentales par lesquelles l'ordre actuel des choses peut être changé, cet ordre qui est la cause de tant de souffrances et de morts. Les méthodes de vie contemporaines ne sont pas d'essence divine ; elles sont un produit de la pensée terrestre.

A la base de l'Enseignement Christique se trouve la Loi du sacrifice de soi-même, mise au service de la volonté divine, du Seigneur de l'Amour. Cette Loi est aujourd'hui parfaitement applicable par chaque être dont la conscience est libre, dans la mesure de son propre développement. Cette application volontaire et graduelle, créera en nous des pensées plus élevées, un intellect plus fort, un cœur plus pur, des sentiments plus harmonieux. L'Enseignement Christique, par la grande variété de méthodes bienfaisantes qu'il nous offre, peut être immédiatement appliqué à tous, et en toutes circonstances ; il nous apprend aussi à nous libérer de toutes nos souffrances.

Commençons donc tous à étudier, avec amour et confiance, le nouvel Enseignement du CHRIST, à l'expérimenter, à l'appliquer ; il a le pouvoir de nous permettre de nous améliorer et de nous transformer complètement.

Nous prêchons une philosophie, un enseignement Divin basé sur une sagesse expérimentée simultanément

dans les trois mondes : physique, spirituel et divin.

Les peuples chrétiens doivent sans tarder chercher et trouver les méthodes réelles les plus aptes à réaliser l'Enseignement du CHRIST, par des expériences individuelles et collectives suivies avec pureté et foi. Alors cesseront les violences, les tueries de milliers, de millions d'hommes. Si nous suivons cet Enseignement d'amour, l'Europe peut être sauvée.

Dès maintenant tous les spiritualistes à la conscience éveillée, tous les hommes honnêtes et sincères sont invités à se manifester en appliquant la puissance de l'amour dans leur travail intérieur et dans leurs activités extérieures. Par leur exemple, ils doivent prouver à leur entourage qu'on peut mieux vivre sans violence, sans combat, sans antagonisme ; c'est seulement ainsi que la culture actuelle sera préservée et qu'elle pourra atteindre un degré supérieur.

L'amour est une force puissante qui, appliquée avec discernement dans vos pensées et dans vos sentiments, vous apportera, d'une façon magique, de grandes bénédictions ; je vous parle de l'Amour vivant qui descend du ciel. Exercez-vous à recevoir cet Amour.

L'Esprit de DIEU commence déjà à emplir les intellects et les coeurs réceptifs d'une grande lueur, d'un feu sacré qui purifiera ce monde ; les hommes d'aujourd'hui ressentiront ces choses, ils en seront témoins.

Notre tâche est d'établir le Royaume divin sur cette terre ; nous voulons être les propagateurs de la loi divine ; tous les hommes et toutes les femmes, nos frères et soeurs, deviendront des enfants du Royaume de DIEU. Tous ensemble, nous devons tendre vers ce but. C'est ce que nous apprend l'Enseignement du CHRIST : devenir des hommes prêts à vivre comme DIEU nous l'enseigne. N'attendez pas votre bonheur d'une autre source, mais comptez

d'abord sur le DIEU d'Amour, ensuite sur votre âme, et enfin sur votre prochain.

Pour discerner la venue du Royaume de DIEU, il faut des yeux purs, c'est-à-dire un cœur pur ; il faut aussi un intellect lumineux, reflet d'une âme noble. La noblesse de l'âme est due à l'effet de la Présence de l'Esprit de lumière et de douceur qui émane du DIEU éternel.

Au fond de chaque âme est caché quelque chose de sublime : la Vérité y est incluse. La "grande loi" de l'Amour divin se trouve dans votre intellect, et la "petite loi" de l'amour du prochain dans votre cœur.

Chaque désir noble, sincère, qui naît en vous, prépare votre bonheur dans l'avenir, car il attire les forces du ciel et de la terre qui vous apportent leur appui.

Le Nouvel Enseignement comporte aussi la science de se contrôler soi-même, de ne pas dépenser sa propre énergie sans discernement, et d'apprendre à bien l'appliquer. Il nous donne encore les méthodes raisonnables pour aider notre prochain.

Préparez-vous tous, en vous purifiant, à étudier et à appliquer le Nouvel Enseignement, vivez et travaillez d'après ses méthodes. Le Seigneur a dit (St. Luc - V - 37-38) : "Ne mettez pas le vin nouveau dans de vieilles outres car elles se rompraient. Mais il faut le mettre dans des outres neuves". Apprenez donc à vous renouveler intérieurement, dans votre âme et à vous rajeunir.

Le Nouvel Enseignement est indispensable pour toutes les classes sociales, pour les jeunes et pour les vieux. Je prêche des choses qui sont conformes à la Grande Loi Universelle Divine ; je puise mes principes dans un grand livre : la Nature, dont chaque pierre, chaque feuille, chaque fleur, chaque forme, est l'alphabet et le langage par lequel elle nous parle ; je traduis toujours le sens intérieur de ce grand livre.

Nous avons besoin d'une science positive, expérimentée, qui nous apprenne à transformer les souffrances en joies, les infirmités en vertus, à faire disparaître les maladies et les prisons, et à harmoniser la vie sur la terre. Vous direz : "Cela est-il possible ?" OUI, c'est possible ! "Mais quand ?" Dès que les chrétiens décideront de vivre dans la vérité, et de tout faire avec amour, pour le Seigneur !

Gardez simplement l'amour dans vos âmes ; purifiez-vous de tout mensonge et de toute obscurité, car rien ne peut empêcher celui qui ment au nom de l'Amour de tomber dans les ténèbres.

L'élève du Nouvel Enseignement poursuit le noble but d'apprendre à servir l'humanité avec force, savoir, et amour. Ne cherchez pas à contraindre le monde, ou à vous mettre en évidence ; vous n'accompliriez pas la loi de l'amour, de la liberté, et l'Esprit ne serait pas avec vous. Car l'Enseignement du CHRIST veut que la liberté pour tous soit respectée, pour vous comme pour votre prochain. Ne vendez donc pas votre liberté à aucun prix, et n'en privez personne.

Si vous servez la vie avec amour et pureté, votre propre existence s'améliorera, votre caractère changera, et votre entourage deviendra plus harmonieux. Aimez la lumière et le savoir afin que la Sagesse suprême pénètre dans votre intellect ; alors, ce que DIEU vous demande, vous l'accomplirez avec joie, et tout sera pour le mieux.

Amour, Sagesse, Vérité, sont trois grands mondes qui contiennent toutes les possibilités de l'éternité. Seule la Loi de l'Amour nous permet de vivre dans le contentement, dans la liberté, et avec sagesse dans toutes les circonstances ; la Vérité libère l'homme, et donne une juste direction à sa vie. Il n'y a pas d'autre chemin de perfectionnement ; c'est par lui que sont passées toutes les âmes nobles et élevées, tous les grands êtres, tous les anges ; et c'est par lui que passeront ceux qui viendront après nous. Le CHRIST

l'appelle : "le chemin étroit". Il est étroit, mais sublime !

Le Seigneur de Vie, qui se manifeste à travers l'amour, nous met présentement à l'épreuve ; l'époque dans laquelle nous vivons est particulièrement importante. DIEU nous examine et observe notre conduite ; c'est pour cela que vous devez être stables comme le diamant, et prêts, à tout moment, à vous instruire et à mettre en pratique.

Nous devons dire : "Dorénavant, nous servirons l'Amour, la Sagesse et la Vérité". Nous vaincrons car le Seigneur est avec nous, et il n'y a pas de force au monde qui puisse s'opposer à Ses principes.

Nous sommes une grande Fraternité, telle que les humains n'en ont aucune idée ; elle a des ramifications sur cette terre, au ciel, dans tout l'Univers. Celui qui sert DIEU et qui applique l'amour, sera citoyen de cette grande Fraternité, de cette glorieuse Vie. Je désire que vous tous deveniez disciples de cette Fraternité universelle. Notre demeure est le grand Temple de l'Univers, où règne le Seigneur de l'Amour, de la Sagesse, de la Vérité. Il aime tous les êtres de la même manière. Il les instruit tous, et à tous donne la même liberté. Il vous demande de recevoir le Nouvel Enseignement dans votre intellect et dans votre coeur, et de le répandre parmi la nouvelle génération. Recevez-le, étudiez-le : Il vous apportera un lumineux avenir.

L'accomplissement de la volonté Divine, avec amour et discernement, est une tâche indispensable pour tous, sans exception ; c'est une loi absolue, sacrée, qui renferme en elle toutes les autres lois.

Le Nouvel Enseignement de l'Amour s'étudie et s'applique par des expériences successives, poursuivies sans relâche ; ses méthodes de vie ont toutes été mises à l'épreuve, dans leur exactitude infail-  
lible. Moi-même je les ai toutes expérimentées bien des fois.

(Des Conférences)



### LA RECONNAISSANCE

La reconnaissance est une nécessité pour l'âme humaine non pas pour un moment seulement, mais pour toujours ! Celui qui ne cesse jamais d'être reconnaissant est véritablement un héros. La reconnaissance apporte l'immortalité, et l'ingratitude la mort. La vie nouvelle ne peut s'acquérir que par l'amour et la reconnaissance.

Soyez content de tout et dans toutes les situations ; quelqu'un a mal parlé de vous ? Remerciez ; vous êtes tombé malade ? Remerciez ! Ce sont des ombres de la vie par lesquelles vous devez passer. Remerciez donc pour tout ; pour un bien de peu d'importance comme pour un grand bien.

Le mécontentement doit se convertir en reconnaissance ; si l'homme n'est pas en état d'opérer cette transformation, il ne peut arriver à rien d'autre. Le mal est dû au mécontentement, alors que la reconnaissance ouvre le chemin de l'amour.

Il est dit que DIEU est Amour ; ouvrez donc largement votre cœur pour que la chaleur Divine y pénètre et vous fasse éprouver sa joie. Ouvrez largement votre intellect pour que la lumière Divine y pénètre et vous aide à suivre le bon chemin. Ouvrez largement votre âme, pour que la force Divine y pénètre et vous rende hardi et résolu.

La chaleur, la lumière et la force, voilà ce que vous cherchez en DIEU. Il vit dans votre intellect, dans votre cœur et dans votre âme ; voilà pourquoi vous devez considérer votre âme avec une pieuse vénération car elle est le temple de DIEU. Votre intellect est comme un saint autel, et votre cœur comme une flamme sacrée. Vous acquerrez ainsi force et sagesse, et vous comprendrez que les souffrances, les maladies, la pauvreté, sont des manifestations voulues par lesquelles DIEU vous tient en Ses mains et met votre amour à l'épreuve. Ne vous fâchez donc pas, ne soyez pas mécontents, mais au contraire remerciez, puisque, par ces épreuves, un nouveau chemin vers la Vie et l'Amour

vous est tracé.

Jusqu'à présent, le mécontentement et l'ingratitude régnaient en maîtres dans la vie humaine ; désormais, ils deviendront des serviteurs, et la satisfaction et la reconnaissance seront les maîtres. Celui qui a appris à servir peut seul être maître, et c'est par la reconnaissance que les hommes apprennent à servir. Puisque Celui qui a créé le monde se met au service de tous les êtres, l'homme doit imiter Son exemple et par son amour intérieur, devenir un serviteur de la Vie.

Si la reconnaissance n'entre pas dans le cœur de l'homme, il ne lui est pas possible de pénétrer dans le Royaume divin. Le monde qui se crée actuellement sera le monde de l'Amour. Que l'amour soit votre compagnon de route ; que tout ce que vous accomplissez soit dicté par l'amour. Et quand vous rencontrez un homme, aimez DIEU en lui et soyez prêt à servir.

Apprenez à remercier pour tout ; quand on vous offense et quand on vous loue. Il ne s'agit pas, bien entendu, de remercier de façon mécanique ; il faut le faire de façon consciente, en convertissant ce qui est amer en quelque chose de doux.

L'humanité actuelle souffre parce qu'elle ne comprend pas ce qui se passe à l'intérieur du monde ; son regard ne s'attache qu'à l'extérieur. Et si extérieurement la vie est facilitée, il est maintenant grand temps d'établir un ordre qui règle la vie intérieure des hommes. C'est le Divin qui apportera l'harmonie intérieure à tous dans toutes les demeures, à toutes les sociétés, et à tous les peuples ; chacun sera gai et joyeux ; chaque visage sera souriant. Et la gaieté et la joie sont l'expression de la reconnaissance. Remerciez donc pour la plus petite acquisition ; ainsi, elle ne vous sera plus enlevée.

Si vous êtes content et remerciez de tout ce qui vous est donné, vous êtes riche ; celui qui ne fait que murmurer et se plaindre est pauvre !

La reconnaissance a pour base la bonté, la raison et la justice, qui sont aussi le fondement de l'Amour.

Bien des gens se demandent en quoi il faut croire, et quelle croyance est la plus juste ; il n'est pas question de cela, mais chacun doit se demander s'il est vraiment content de tout ce qui lui est donné, et s'il remercie le Ciel. Si tous remercient, tous s'entendront entre eux, et leur croyance sera juste car ils croiront en un seul et même DIEU. Si les hommes exprimaient continuellement leur reconnaissance par leurs pensées et par leur coeur, beaucoup de choses leur seraient accordées, et bien des mystères leur seraient dévoilés ; mais si c'est le mécontentement et l'ingratitude qui remplissent leurs coeurs, ils sont pour eux-mêmes le plus grand obstacle.

Faites pénétrer dans votre âme le bien, la justice, la raison, d'où découle la paix ; remerciez des rayons du soleil Divin que vous pouvez capter. Il y a des rayons particuliers de l'Amour divin qui entretiennent et développent l'esprit ; il y a des rayons de l'Amour divin qui entretiennent le coeur et le rendent puissant ; d'autres rayons, enfin, qui nourrissent l'âme.

En remerciant pour tout, vous entrerez dans le Royaume de l'Amour, et vous connaîtrez la félicité qui consiste en ce que DIEU se réjouit en l'homme. Vous serez plein de joie, de paix intérieure et capable d'accomplir toutes vos tâches.

(Des Conférences).

-----

### LE CONSTANT DANS LA VIE

Dans la vie existent deux sortes de manifestations : les manifestations variables, qui changent continuellement et les manifestations invariables, constantes.

Les savants qui étudient le caractère humain reconnaissent ces deux états ; ils cherchent à en

déterminer les causes, et à découvrir les centres qui, dans l'organisme humain, sont liés à ces manifestations. Ainsi, sur la face interne des doigts de la main se trouvent des plis particuliers, des lignes propres à chacun, et qui ne varient que difficilement. Dans les temps anciens, l'empreinte du pouce servait de signature, et aucune falsification n'était possible.

La stabilité dans la vie dépend de valeurs constantes. Nous appelons "Unité de temps et de mesure" l'unité permanente avec laquelle nous jugeons la valeur des choses.

Le Bien est ce qui donne à l'homme les conditions constantes et favorables pour croître. Il dégage l'intellect des pensées étroites, il lui donne l'amplitude nécessaire à son développement, et lui permet d'acquérir la lumière. Le Bien fournit au cœur la chaleur qui lui est indispensable, et toutes les possibilités de se manifester.

La lumière et la chaleur apportées par le Bien dans l'intellect et le cœur de l'homme constituent le côté objectif de la vie. L'homme privé de la lumière Divine ne peut raisonner correctement ; et celui chez qui la chaleur Divine est absente est fréquemment malade.

Santé, richesse et beauté sont synonymes ; celui qui possède la santé est riche et beau ;

Pour être sain, certaines conditions sont nécessaires : air pur, nourriture saine, hygiène dans l'habitation.

L'homme véritablement sain l'est dans son physique, dans son intellect, dans son cœur. Pour sa santé intellectuelle, des pensées stables et positives lui sont indispensables ; il ne doit pas se laisser troubler par les mesquineries, les petitesse de la vie, ni par des idées d'inquiétude sur son avenir et sur la mort.

La vie a son côté divin raisonnable ; pour y accéder, il nous faut vivre d'après les normes du

bien, du raisonnable; cette vie cache en elle la Vie éternelle.

L'homme peut décomposer la lumière en sept rayons colorés, qui forment sa première gamme ; au-dessus de celle-ci, d'autres gammes supérieures existent, formées des mêmes rayons colorés, mais plus subtils et beaucoup plus vivants.

Celui qui peut s'isoler de toute impression extérieure, concentrer son intellect, et rentrer ainsi en lui-même, accède, après un passage dans une zone obscure, à la vision d'une nouvelle lumière, plus forte, plus intense que la lumière physique. Cette nouvelle lumière se décompose aussi en sept couleurs, mais ses tons sont plus doux, plus agréables.

Soyez toujours en éveil afin de ne pas laisser pénétrer n'importe quelle pensée dans votre intellect ; car personne ne pourra, hormis vous-même, vous libérer des pensées qui se seront insinuées en vous. Celui qui accepte des idées négatives (découragement, manque de foi en l'avenir, etc...) commence à y croire, et en subit les conséquences destructives. Mais sachez que vous pouvez toujours vous purifier de toutes les mauvaises influences en vous efforçant de vous améliorer, de vous instruire, de vous ennoblir.

CHACUN POSSEDE EN SOI DES DONS QU'IL DOIT DEVELOPPER AU COURS DE SA VIE : c'est notre droit de citoyen du monde. Réaliser ce développement en nous, et aider notre prochain à faire de même, voilà le sens de la vie.

L'homme qui, consciemment, suit le chemin du Bien, accomplit la volonté de DIEU ; il sera fort, sain, et rien ne lui manquera. Il sera aidé dans toutes les circonstances de sa vie.

Beaucoup sont malades parce qu'ils ne savent pas utiliser les rayons solaires ; le soleil contient en lui tous les médicaments, et il n'y a pas de maladie qui résiste à leur action. Pour que le

malade puisse recevoir les rayons guérisseurs, la lumière solaire doit passer par un prisme qui la décompose ; et ce prisme transformateur peut aussi être le cerveau humain. L'énergie solaire passe dans l'espace avant de nous parvenir, à travers plusieurs transformateurs.

Quand le soleil de l'esprit brille dans les sentiments et les pensées de l'homme, il rayonne également en dehors de lui.

Le soleil est pour nous un sujet d'études et de recherches constantes ; il est l'expression de la haute activité des Etres raisonnables, qui par leur travail et leur pensée, produisent la lumière qu'ils envoient au monde ; c'est cette action que nous appelons lumière solaire. Grâce à ces Etres, les bienfaits de la lumière Divine nous parviennent. Au moyen de la couleur rouge, ils envoient la vie sur la terre ; par l'orange, ils donnent la santé, ils emoblistent l'individualité ; par le jaune, ils cultivent l'intelligence ; par le vert, ils favorisent la croissance ; par le bleu, c'est la foi et l'espérance qu'ils répandent ; et par le violet, ils fortifient tout être vivant, lui donnant la force nécessaire pour lutter et surmonter les difficultés.

Le soleil envoie à la terre bien d'autres rayons de lumière colorée qui ne sont pas encore étudiés par nos contemporains.

L'homme aussi est un récepteur et un émetteur d'énergies ; les êtres qui s'aiment se transmettent mutuellement leurs dispositions et leurs sentiments.

Il en est de même lorsqu'il existe entre deux personnes une certaine ressemblance ; si l'une est bien ou mal disposée, son état impressionnera l'autre ; ce que l'une pense et sent, l'autre le pensera et le sentira aussi. Sachant cela, nous pouvons discerner la cause de certaines bonnes ou mauvaises dispositions, ou de certaines pensées encourageantes ou perturbatrices.

Nos sens ont besoin d'être développés, d'acquiescer une plus grande finesse. Est-il question de choisir des aliments ? Ecoutez votre voix intérieure qui vous incite à vous abstenir de telle chose, ou à ne pas prendre votre repas dans un certain endroit ; il y a, en effet, des cuisiniers qui ne mettent pas dans les mets qu'ils préparent des énergies en harmonie avec votre organisme. Souvent, vous êtes mal disposés après vos repas pour n'avoir pas écouté votre voix intérieure ; celle-ci vous prévient toujours de ce que vous devez manger, où vous devez aller, qui vous devez emmener.

Devez-vous faire un achat ? Apprenez à percevoir l'ambiance dans laquelle cette vente est faite, et votre disposition envers la personne qui vend.

Faites également appel à votre sens intérieur pour le choix de vos amis ; il est indispensable que vous vous sentiez en confiance, en harmonie avec eux ; alors, ne craignez rien, ils vous resteront fidèles toute leur vie. Mais ne vous liez pas d'amitié avec ceux qui produisent en vous une contrainte au cœur, ou une disharmonie dans l'intellect. Ne vous demandez pas pourquoi il en est ainsi, et ne cherchez pas à surmonter ce sentiment. Si vous semez un grain de blé dans le désert, pouvez-vous vous attendre à le voir pousser ? Vous pourrez labourer le sable, le blé ne croîtra pas ; pour qu'il donne de bons grains, il faut qu'il soit semé dans de la bonne terre, préparée et améliorée dans le but de produire du bon blé.

Le développement des hommes d'à présent demande qu'une plus grande harmonie accompagne les manifestations de leur vie. Si vous chantez, jouez, ou parlez, veillez à ce qu'il y ait accord complet entre vos mouvements, vos regards et votre attitude ; il faut qu'il n'y ait aucune fausse note. Si vous désirez écouter de la musique, choisissez un morceau qui concorde avec votre état intérieur. Quand le musicien compose, il applique la loi de l'har-

monie entre les tons ; faites comme lui, harmonisez les tons de votre vie.

Aujourd'hui, l'homme ne peut encore éviter toute discordance. En effet, des êtres émettent des tons dont l'harmonie est absente : ils sont situés sur un autre plan que le vôtre et vos tons ne peuvent s'harmoniser. Vous n'êtes pas sur la même longueur d'onde. Si vous ne pouvez les éviter, apprenez à leur donner avec votre pensée et vos sentiments, la place qui doit leur être assignée.

Comme élèves de la Nouvelle Vie, vous devez observer la loi qui veut que vous appréciiez et gardiez saintement le Divin en vous : en votre intellect, en votre cœur, en votre volonté, en votre âme, et en votre esprit.

Celui qui apprécie LA VALEUR DE SON INTELLECT, de ses possibilités, apprend à l'utiliser, et il s'en sert à tous les instants de sa vie, IL PEUT TRANSFORMER SES ATTITUDES NEGATIVES EN FORCES ET ACTIONS POSITIVES, BIENFAISANTES, VIVIFIANTES.

Dans un sanatorium d'Amérique du Sud vivaient deux paralytiques, malades depuis vingt ans ; ils étaient jugés incurables par les médecins. Or, dans la région, de grands serpents abondaient. Un jour, un boa fut aperçu à proximité du sanatorium ; pour-suivi, il se réfugia dans la chambre où les deux paralytiques étaient couchés. Apercevant ce serpent effrayant à leur côté, nos deux hommes, oubliant qu'ils étaient infirmes, s'enfuirent au dehors ; et se voyant alors sur leurs jambes, ils bénirent la peur qui leur avait fait comprendre l'inanité de leur infirmité.

Les grandes contradictions et les grandes difficultés sont des bénédictions pour l'homme ; elles lui sont utiles par l'effort qu'il est obligé d'accomplir pour en sortir. Elles lui apprennent à concentrer sa pensée, à agir, à mieux raisonner. Par les souffrances, l'homme comprend que tout est conforme aux besoins de la vie.

Parfois, comme ces paralytiques, vous vous



soumettez à d'inutiles souffrances, par un manque de compréhension des lois Divines. Pour s'affranchir de ces souffrances inutiles, l'homme doit éclairer son intellect, rendre sa pensée plus agissante.

Le système solaire est rempli d'êtres beaucoup plus raisonnables, et d'une intelligence bien supérieure à celle des habitants de notre planète. Il y a également d'autres systèmes, peuplés d'être encore plus hautement raisonnables, avec des intellects plus lumineux que ceux de notre système solaire. Quand vos yeux s'ouvriront, vous pourrez les voir.

Il y eut un temps sur la terre où les hommes ne distinguaient que trois couleurs ; peu à peu, leur vue s'est améliorée, et aujourd'hui ils en voient sept. Dans l'avenir, ils pourront percevoir les couleurs de la lumière au-dessous des infrarouges, et au-dessus des ultra-violets.

L'intellect humain se nourrit aussi avec les rayons lumineux provenant d'une lumière que les savants commencent à peine à étudier, et qui sera consciemment utilisée dans la nouvelle culture.

Seuls l'Amour et la lumière de cette Vie Nouvelle, à laquelle vous êtes tous invités à vous préparer, auront la possibilité d'éclaircir toute chose.

(Tiré d'une Conférence aux 7 lacs de Rila)

-----

### LA BONNE RESPIRATION (1)

Quand nous voulons recevoir une émission de radio qui nous intéresse, nous réglons notre récepteur sur l'onde correspondante, et nous écoutons. Le même processus s'accomplit pendant la respiration consciente et profonde ; nous avons une idée précise de ce qu'on peut capter dans l'air, et nous maintenons notre pensée dirigée vers ce but.

-----

(1) Suite du Numéro 14 du Grain de Blé.

Nous savons que l'air ne contient pas seulement de l'oxygène et de l'azote, mais qu'il est aussi porteur de force vitale, appelée dans le langage mystique : vie divine. L'air est une forme de la Pensée Divine, comme toute chose dans la Création, et nous pouvons recevoir, par la respiration, ce vers quoi notre conscience est dirigée.

Les fidèles des diverses religions peuvent n'avoir qu'une idée vague des forces contenues dans la nourriture et dans l'air. En tant qu'élèves de la Nouvelle Vie, il importe que vous possédiez une connaissance précise de ce que l'air recèle et que vous ayez le désir et la volonté de le capter. L'homme nouveau doit étudier et comprendre la qualité, physique et psychique, de toute manifestation de la Nature Vivante.

Il est dit : "DIEU est partout et en tout ; nous vivons et nous nous mouvons en Lui". Puisque DIEU est partout, Il est aussi dans l'air. Or, DIEU est Amour ; c'est pour cela que l'air est pénétré de l'Amour Divin.

Il est donc indispensable de prendre l'habitude, en respirant et en nous nourrissant, de diriger notre conscience vers l'Amour universel qui pénètre l'air et les aliments.

Rappelez-vous continuellement de respirer consciemment et profondément : faites chaque jour, régulièrement mais sans violence, des exercices de respiration profonde. Pour cela, vous devrez vaincre l'inertie, la paresse atavique qui existe chez l'homme, qui le retient, et le pousse à écarter l'effort nécessaire.

Mais si vous avez l'énergie suffisante pour triompher de cette tendance, vous en serez récompensés par un fonctionnement sans cesse amélioré de vos poumons, par une santé meilleure, par une pensée plus active et plus forte, et par une puissance de travail développée.

Avec l'air, nous respirons l'Amour de DIEU !  
(A suivre)

## LES SIX EXERCICES DE GYMNASTIQUE MATINALE

Nous commençons, dans ce numéro du "Grain de Blé", la description des six exercices de gymnastique matinale donnés par le Maître à ses élèves. Cette description, forcément un peu ardue, doit être pourtant lue et étudiée avec grande attention, de façon à ce que son assimilation parfaite soit garante de l'exécution fidèle des mouvements.

Ces exercices peuvent et doivent se faire chaque jour durant toute l'année, de préférence le matin et au grand air, ou tout au moins dans une pièce aérée ; ils peuvent être exécutés individuellement ou en groupe, mais dans un endroit tranquille en évitant, autant que possible, la présence de personnes non prévenues ou hostiles, dont les pensées négatives ne pourraient que perturber l'effet bénéfique que cette gymnastique comporte.

Une concentration d'esprit exempte de toute distraction est nécessaire à la bonne exécution de cette gymnastique ; concentration pendant les mouvements, et sur les formules qui les précèdent.

Contrairement à la plupart des méthodes actuellement enseignées et pratiquées, cette gymnastique de l'École du Nouvel Enseignement doit se faire avec une souplesse totale, excluant toute crispation ou brusquerie, et avec une continuité harmonieuse dans les gestes. Quoique sans mièvrerie, son exécution doit avoir un caractère de douceur, semblable à une caresse pour le corps et pour l'esprit ; car ces exercices comportent un effet physique, en développant la souplesse, l'équilibre, et le contrôle du corps, et un effet psychique, harmonisant et équilibrant notre être spirituel.

Un instant de recueillement, et quelques respirations profondes, avant de commencer la gymnastique, sont recommandés ; la respiration, d'ailleurs, doit, au cours des exercices, demeurer régulière et douce, et n'être jamais ni bruyante ni oppressée.

Nous publions, dans le présent "Grain de Blé" les deux premiers mouvements ; nous souhaitons que

chaque lecteur s'applique, dès maintenant, à les assimiler et à les pratiquer correctement. Les autres mouvements seront publiés dans les prochains numéros.

(La Direction de la Rédaction du "Grain de Blé")

### PREMIER EXERCICE

FORMULE à dire : "SEIGNEUR, QUE TA BENEDICTION DESCENDE EN MON AIE".

- Position de départ (la même pour chaque exercice): debout, bras le long du corps, pieds réunis, colonne vertébrale bien droite.

- Les mains, paumes tournées vers l'avant, puis vers le haut, élever les bras lentement de chaque côté du corps en décrivant un large demi-cercle, jusqu'à ce que, les bras arrivant à la position verticale, l'extrémité des doigts de chaque main se touchent bout à bout en formant le sommet d'un triangle.

- Le pied droit fait alors un petit pas en arrière.

- Abaisser doucement les bras, en faisant passer les mains de chaque côté de la tête et du buste - en tenant les pointes des doigts tournées vers le haut, aussi longtemps que cela est possible - et glisser ensuite les mains de chaque côté de la jambe gauche.

- Cet abaissement des bras s'effectue en faisant une gémuflexion lente et complète de la jambe droite ; commencer la gémuflexion lentement, en même temps que les bras descendent.

- Lorsque le bout des doigts effleure le sol, la gémuflexion doit être complète, sans pourtant poser le genou au sol.

- Tourner alors les mains, les paumes vers le haut, doigts en avant, et se redresser lentement, en même temps que les bras remontent parallèlement jusqu'à ce que les mains se rejoignent à nouveau

au-dessus de la tête, doigts se touchant.

- A ce moment seulement, reculer le pied gauche d'un pas, et répéter les mêmes gestes, mais sur le côté droit du corps et de la jambe droite.

- Le mouvement complet se compose de trois pas en arrière et de trois pas en avant. A la fin du troisième pas en avant, lorsque les mains se rejoignent au-dessus de la tête, ramener le pied gauche, qui est en arrière, près du droit et terminer en descendant les mains de chaque côté de la tête et du corps, pour revenir à la position de départ.

Remarques : Le rythme de cet exercice est obtenu en veillant à ce que le pas en arrière ou en avant ne soit jamais effectué avant que les mains ne se soient rejointes au-dessus de la tête.

Lorsqu'on se redresse, la génuflexion étant terminée, les bras s'élèvent" comme pour recueillir dans les mains le courant céleste descendant verticalement vers la vie sur la terre".

L'ensemble du mouvement, pour qu'il soit harmonieux, doit donner l'impression que l'exécutant s'asperge avec un fluide qu'il vient de puiser en se redressant.

### DEUXIEME EXERCICE

FORMULE : "QUE L'AMOUR DIVIN VIVE EN MON AME".

- Position de départ du précédent exercice.

- Comme dans le premier exercice, amener les mains à se toucher au-dessus de la tête.

- Tourner alors les paumes en avant en écartant légèrement les mains.

- A ce moment reculer le pied droit d'un petit pas et se baisser en avant en fléchissant légèrement le genou droit. La jambe gauche, qui est en avant, doit être maintenue tendue autant que possible.

- Pendant cette flexion du genou les bras

tendus parallèlement descendent en avant en demi-cercle jusqu'à toucher le sol à la pointe du pied gauche. Se redresser en effleurant légèrement, du bout des doigts, la jambe et le corps. Continuer aussi le mouvement de chaque côté de la tête jusqu'à rejoindre les mains, doigts bout à bout, en forme de triangle au-dessus de la tête.

A ce moment, reculer le pied gauche d'un pas, tourner les mains, paumes en avant, et recommencer le mouvement, côté droit.

L'exercice complet se compose de trois pas en arrière et trois pas en avant.

Après le troisième pas en avant et le redressement, on ramène le pied gauche près du droit, les bras s'écartent en large demi-cercle de côté et s'abaissent pour retrouver la position de départ.

Lorsque dans chacun de ces deux exercices les mains passent de chaque côté de la tête en l'effleurant, il faut éviter de passer derrière la tête, mais bien de chaque côté.

(A suivre)

#### NOTE DE LA REDACTION

Au début de la cinquième année de publication du "Grain de Blé", nous pensons qu'il n'est pas inutile de faire part à nos lecteurs et amis de certaines observations que nous avons pu faire durant les quatre premières années.

Les articles publiés, extraits des conférences du Maître, les conseils de tous ordres physiques et psychiques, constituent, sans aucun doute, une lecture enrichissante pour l'esprit et pour le coeur. Mais n'avons-nous pas trop souvent tendance à négliger le côté essentiel du Ncuvel Enseignement, qui est la mise en pratique constante et sans cesse développée ?

Dans notre intérêt propre, reconnaissons la valeur inestimable du Précieux Enseignement que nous a

donné le Maître, en accomplissant, pendant chaque trimestre, séparant la parution des numéros de notre revue, un effort rationnel et discipliné.

Choisissons, dans un des numéros déjà parus, un passage s'appliquant à un de nos désirs de perfectionnement ; pour les uns, ce sera l'amélioration de la respiration ; pour d'autres, la façon correcte de se nourrir ; pour d'autres encore, l'acquisition d'une discipline de la pensée ou des sentiments. Le champ est vaste du domaine des efforts constructifs ; que ce soit le rétablissement d'une santé défectueuse ; que ce soit la pratique de la concentration, de la méditation ; le développement de l'Amour Divin ; l'habitude de la prière intérieure ; la transformation de nos états d'esprit négatifs en positifs etc... etc... Prenons pour but ce qui nous paraît, POUR CHACUN DE NOUS, le plus immédiatement souhaitable, et mettons-nous à la tâche.

Car toutes ces acquisitions requièrent un effort personnel, constant et soutenu. Écoutons donc notre voix intérieure, et commençons à travailler consciemment, avec foi et persévérance, pour réaliser notre noble impulsion.

Le Nouvel Enseignement nous donne les méthodes et les détails du travail à accomplir pour devenir des hommes et des femmes prêts à PRENDRE PLACE DANS LE MONDE NOUVEAU QUI VIENT !

Ce processus de perfectionnement personnel est individuel. IL DOIT, AUTANT QUE POSSIBLE, DEMEURER SECRET ; les difficultés en seront diminuées et les résultats bénéfiques se feront sentir en nous et dans nos activités extérieures.

Le délai d'un trimestre est suffisant pour que l'effort de perfectionnement entrepris se révèle constructif ; et l'acquisition ainsi obtenue constituera pour nous une richesse et une force dont les effets se manifesteront sur tous les plans, et d'une façon définitive. •

Soyons donc de véritables élèves du Nouvel Enseignement, et utilisons, avec joie et bonne volonté, les possibilités qui nous sont offertes de suivre le chemin glorieux qui nous conduit à la culture de la Vie Nouvelle.

### "Le Grain de Blé"

-----

Le réel.- Pour l'homme qui se réveille la chose la plus réelle doit être d'aspirer à un haut idéal.

Vers le Sublime.- Qu'il est beau de savoir que l'on va vers le Sublime, parce que c'est là que la vie acquiert son plein sens !

Amour et Sagesse.- La vie de l'élève est une vie qui sort de l'ordinaire. L'Amour et la Sagesse se trouvent dans chacun de ses actes. L'Amour représente l'eau claire, cristalline qu'il boit ; et la Sagesse représente le haut sommet vers lequel il s'élève.

La douceur.- La douceur est une qualité indispensable à l'homme. Il doit être doux et tendre !

La douceur prépare la voie à l'Amour. Elle ne piétine pas le roseau écrasé et n'éteint pas la veilleuse vacillante. Elle répand sur la terre le rayonnement du monde angélique.

Lumière.- Il faut qu'il y ait de la Lumière dans ta vie ! La lumière nous découvre la beauté du monde.

En elle toutes choses croissent.

La Lumière est une nourriture pour l'intelligence et la raison.

(Tiré des Paroles Sacrées)

-----

Le GRAIN de BLÉ souhaite à tous ses lecteurs une bonne nouvelle année, constructive et abondante pour le développement spirituel et l'élévation de la pensée. Ainsi notre vie cessera d'être prosaïque, elle deviendra poétique et pleine de sens nouveau.

-----



LIVRES DU MAÎTRE DEUNOV DISPONIBLES  
en FRANÇAIS

-----

- Le Maître PETER DEUNOV (Beĩnça Douno)...Nr. 3,90
- Le Maître parle ..... - 3,00
- Voici l'Homme et Unité de Temps et de  
Mesure ..... - 1,50
- La Vie pour le Tout ..... - 3,30
- L'éveil à la Nouvelle Vie - Douceur -  
Magnétisme - Tourment ..... - 3,00
- La Loi Suprême ..... - 1,50
- Les Paroles Sacrées ..... - 4,50
- La Paneurythmie, musique et paroles..... - 7,50
- Union avec Dieu (nouvelle édition)..... - 1,50
- Les Fils de la Résurrection ..... - 1,50
- Le Monde des Grandes Ames (2ème édition) - 1,50
- Les deux Voies (nouvelle édition)..... - 1,50

+ 15 % pour frais d'envoi.

-----

"LE GRAIN DE BLE"<sup>1</sup> : 1,25 Nr. le numéro

Abonnement annuel pour les 4 numéros.....Nr. 5,00

Abonnement de soutien à partir de ..... - 10,00

-----

"LE GRAIN DE BLE"<sup>1</sup> - B.P. 306-13 - PARIS 13ème -

C.C.P. PARIS 16.566-99

=====

Autorisation de publication N° 22.665

Directeur : M. A. BERTOLI 24, rue du Moulinet  
PARIS 13ème

Polycopié par Mme CORDIER 4, rue H.Pape, PARIS 13e