

SEPTIEME ANNÉE N°27



# LE GRAIN DE BLE

EXTRAITS DE L'ENSEIGNEMENT  
DU MAITRE DEUNOV

JUILLET - AOUT - SEPTEMBRE

1964

# Sommaire

1/ Vers la Nouvelle Époque

2/ Le Sommeil, processus réparateur

3/ Calendrier

4/ La Respiration

5/ Sois parfait

6/ Le lien primordial

7/ Développement harmonieux

8/ Livres

# 1/ Vers la NOUVELLE EPOQUE (suite du N°26)

Légère est la vie des êtres qui s'aiment d'une affection sincère, libres de tous sentiments et pensées égoïstes.

L'Amour est la grande, éternelle et inépuisable Source de Vie, à laquelle chacun doit se désaltérer; il jouira alors d'une bonne santé et d'une vie croissant en plénitude.

La vie actuelle des humains est une continuelle alternative de petites joies et de petits ou grands troubles, qui les tiennent en mouvement et activent leurs pensées plus ou moins équilibrées, éclairées.

Il est nécessaire que vous commenciez à vous libérer des choses secondaires, ainsi que des vieilles croyances et des idées fausses. Retenez et cultivez seulement ce qui est réel, ce que vous avez bien éprouvé et compris. Les états secondaires, passagers, sont des ornements désormais inutiles, qui vous empêchent d'aller librement et joyeusement à la rencontre de la Nouvelle Vie.

Est-il nécessaire d'être habillé de vêtements royaux, d'avoir une couronne sur la tête et des anneaux précieux aux mains pour élever sa prière vers Dieu, pour se concentrer sur la vie intérieure? Certainement non, car la pensée risquerait d'être alors perturbée par le sentiment d'une si haute condition.

L'homme qui marche à la rencontre de l'époque nouvelle est humble, doux, parfaitement libre dans ses pensées, toujours attentif, délicat, en tous temps et en tous lieux. Humilité sous-entend pureté absolue, extérieure et intérieure, physique et psychique. L'être humble apprend facilement à bien se servir des idées, des forces qu'il capte, des courants de vie des mondes supérieurs. Il peut distinguer en lui les idées, les désirs, et les analyser calmement; il sait comment nourrir et cultiver les bons, et écarter les autres.

On dit et on répète qu'on doit être bon, intelligent, honnête, etc. Mais nous vous disons que l'homme est bon par nature; il ne lui reste qu'à réaliser et à manifester ce qui a été déposé en lui, dans son âme. Dans ce but, qu'il trouve une autre âme avec laquelle il puisse s'harmoniser, avoir des échanges conscients, justes et purs. Que ces deux êtres s'efforcent alors de réaliser

ensemble leurs différentes tendances, dans l'estime et le respect réciproques. Et ensuite que ces deux en trouvent deux autres, ayant le même esprit de travail. Les quatre trouveront encore quatre autres, et ainsi de suite, en observant toujours une respectueuse tolérance et une grande largeur d'esprit. C'est ainsi que vous formerez une société d'êtres conscients, à l'aube de la Nouvelle Vie, la vraie connaissance entre les humains réside dans le lien fraternel des âmes.

Accomplir la volonté de Dieu, c'est aimer tous les êtres tels que Dieu les a créés. Dans les Ecritures, il est dit: "Quand la trompette de l'humanité commencera à retentir, toute la terre deviendra le Royaume de Dieu". Cette trompette, c'est la nouvelle époque qui arrive.

En ces nouveaux temps, les humains entreront en contact étroit avec les Etres du Monde Divin qui vous sont encore invisibles. Par ce libre échange fraternel, de meilleures conditions de vie vous seront données, à la mesure de vos efforts individuels, de votre aspiration vers la Vérité.

La nouvelle époque solaire qui vient sur la Terre sera composée de grandes périodes, et de moins importantes; les pures énergies solaires l'influenceront fortement. Le signe zodiacal Solaire est hautement constructeur, et porteur de conditions et de forces rénovatrices. L'être qui se sera mis en état de capter directement ces forces, et qui saura les utiliser, pourra facilement s'adapter aux tâches de la nouvelle humanité.

Il y a un certain rapport entre les radiations extérieures - physiques - du soleil de notre Univers, et celles du petit soleil de notre âme humaine.

En tant qu'élèves de la nouvelle culture solaire, vous serez obligés, bon gré mal gré, de changer complètement vos anciennes conceptions. Vous, apprendrez à connaître le sens caché des paroles, et le lien harmonieux existant entre celui-ci et le ton musical. Par exemple: quelle est la différence entre les mots affection et amour? Réfléchissez! Vous pouvez éprouver de l'affection - de la commisération - envers un malade; mais de l'amour, seulement pour un être sain. Le mot "affection" exprime la pitié, la compassion; le mot "amour" signifie aspiration vers Dieu, vers ce qui est parfait, éternel, vers le Principe Créateur; c'est pour cela que le mot "Amour" commence par la lettre A, qui a la forme d'un haut sommet montagneux. L'être qui aspire aux sommets de l'esprit, à l'idéal élevé de son âme, est poussé à manifester toutes les qualités et les vertus déposées en semence en lui-même: pitié, compassion,

patience, humilité, pureté des pensées et des sentiments, harmonie, équité, etc.

Celui qui aime peut monter et descendre à son gré; par son haut idéal, il s'élève spirituellement; mais pour réaliser ses aspirations, il doit descendre, passer par le processus des difficultés à vaincre, des souffrances à endurer, avant que de voir finalement ses désirs accomplis.

Il ne suffit pas d'aspirer à se nourrir; encore faut-il savoir que manger, et comment, et en quelle quantité! Par exemple, il est conseillé de ne jamais manger jusqu'à complète satiété, mais il ne faut pas non plus insuffisamment nourrir son organisme. La bonne méthode est de manger dans le calme, avec concentration et une bonne disposition d'esprit, de s'arrêter avant d'être rassasié, et de remercier intérieurement.

De même, c'est une grave erreur que d'exiger de quelqu'un plus d'amour qu'il n'en peut donner ou, au contraire, de négliger des sentiments purs et sincères qui s'offrent spontanément à vous. Dans ces deux cas, vous transgressez les lois de l'Amour, et c'est une grave faute. En tant qu'élèves de la Vie Nouvelle, vous devez apprendre à devenir conscients de la juste mesure des forces qui coulent en vous, en votre prochain, et dans la nature. Vous avez tous des rapports plus ou moins grands avec votre entourage, et il est nécessaire que vous vous appliquiez à ce que ces rapports soient ceux de l'Amour pur et sincère.

Apprenez à vous analyser sans cesse, dans votre vie intérieure, dans vos sentiments, vos pensées, vos états d'esprit. Tâchez d'établir un constant équilibre entre les forces qui sont en vous. Votre conscience, et la sincérité de cet examen, sont les meilleurs conseillers qui vous conduiront, graduellement et avec sûreté, à vous améliorer sur tous les plans, et à devenir de libres citoyens de la nouvelle époque. A ce moment là, vous serez alors données de nouvelles méthodes de travail et de perfectionnement, et vous comprendrez la beauté de la vie dans sa grande réalité.

Appliquez-vous dès maintenant, sans perdre davantage d'un temps si précieux, à profiter des bonnes conditions qui vous sont données pour vous préparer à accueillir la nouvelle époque. Celui qui ne travaille pas dans ce sens restera tel qu'il est: un retardataire, un être négligeable, étranger au développement rapide de toutes les forces positives mises à la disposition de l'humanité. Ceux qui ont travaillé sur eux-mêmes, et qui continuent de le faire,

dépasseront les négligents et les paresseux, dans la nouvelle culture humaine qui arrive.

Dans un sens, la Chrétienté a obtenu un résultat important: il est indéniable que les hommes étaient autrefois plus cruels et que l'influence de la doctrine du Christ les a rendus plus miséricordieux. Mais dans d'autres domaines, les peuples chrétiens sont retardataires.

Le Christ est venu pour donner un exemple de vie aux hommes. Il a, en même temps, ouvert les portes de l'enfer. Il en a libéré les prisonniers, en leur montrant la voie qu'ils devaient suivre désormais. Mais beaucoup de ces prisonniers, au lieu de s'appliquer dorénavant au Bien, ont utilisé leur liberté d'une manière déraisonnable, et leurs souffrances n'ont pas cessé. Et cependant, c'est dès maintenant qu'existent dans ce monde toutes les conditions nécessaires pour que l'homme puisse refaire, améliorer, et purifier sa vie.

L'argent, la soif de la possession matérielle, divisent les êtres, empoisonnent leurs relations, et engendrent l'égoïsme - ce ver qui ronge les racines de la vie. Si votre voix intérieure vous commande de rendre un service à quelqu'un, faites-le à l'instant même; c'est au Seigneur que vous le rendrez (**Voir l'Evangile selon Matthieu (Ch.25 V.40) et les N°170, 173 et autres des "Paroles Sacrées" : "L'Evangile du disciple"**). Agissez de préférence d'une façon anonyme, pour que l'obligé ne sache pas d'où lui vient l'aide, ou la somme d'argent; vous resterez ainsi plus libres tous les deux. Dans les échanges humains de ce temps, il y a des moments d'abondance, et d'autres de disette; dans les manifestations de source Divine, c'est au contraire une abondance continue qui coule.

Celui qui veut utiliser raisonnablement les forces dispensées par le Christ doit abandonner les habitudes traditionnelles de l'ancienne vie, qui ont amené tant de discordes, de malentendus, et de malheurs dans le monde. L'homme de la Vie Nouvelle étudie et applique les conceptions plus vastes du véritable Amour, qui harmonise, dans son abondance, le comportement de tous les êtres.

S'harmoniser sous-entend se compléter, dans le respect et l'estime réciproques des qualités individuelles de chacun.

Le cerveau, le coeur, les poumons, l'estomac, les mains, les pieds, tous les organes du corps humain accomplissent leur service avec plus ou moins de

justesse suivant la mesure dans laquelle l'être est capable de capter et d'utiliser la Pensée Divine qui descend et le touche. Ici encore apparaît la nécessité absolue pour l'homme d'apprendre à se concentrer, et de pratiquer une bonne respiration, contrôlée et consciente. DANS LA VIE, CHAQUE CHOSE N'A DE SENS QUE DANS LA MESURE OU ELLE PORTE EN ELLE L'INFLUENCE DU DIVIN, LES VIBRATIONS DU PARFAIT, ET QUE CETTE INFLUENCE EST CONSCIEMMENT RECONNUE.

**(A suivre ) (Extrait de : "La Conscience Eclairée")**



## 2/ Le SOMMEIL, processus réparateur

Quelqu'un demanda au Maître de nous entretenir de la question du sommeil. Le Maître répondit: "Après s'être couché, l'homme se prépare à quitter son corps physique; au moment de s'endormir, il éprouve la sensation de s'en aller "quelque part". Sa conscience intérieure se détache de sa conscience corporelle; celle-ci lui dit: "C'est bien, va! Mais ne t'éloigne pas trop, car il faut revenir!"

Au retour dans votre maison terrestre, vous ne pouvez pas expliquer à la conscience physique avec laquelle vous vous identifiez de nouveau, le processus de survie de votre conscience spirituelle dans le monde supérieur, où elle est allée. Cette incursion dans les plans invisibles, vous l'oubliez, car elle échappe à votre mental.

Après une journée d'activités de tous ordres, le corps de l'homme, le soir venu, n'a plus les conditions favorables pour continuer son travail; le sommeil est donc là pour lui permettre de se reposer, et d'accumuler de nouvelles énergies pour le lendemain. Lui-même, l'homme va travailler d'une autre manière, et s'instruire dans un autre milieu, sur un plan plus élevé, plus harmonieux que le plan physique.

Le soir, en se couchant, il est bon que l'homme prenne des mesures afin que son corps soit protégé, durant son absence, contre les influences mauvaises et les courants négatifs, Cela, il peut l'obtenir par la prière, verbale ou mentale; il doit, comme un enfant confiant, demander à ses amis du monde invisible de le protéger pendant son sommeil. L'homme lui-même peut, avant de s'envoler ailleurs en-dehors de son corps, s'envelopper d'un courant de lumière.

C'est pendant la nuit que les courants négatifs se transmettent le plus facilement; avant de vous endormir, vous pouvez donc faire un exercice de lumière protectrice autour de vous, et même sur toute la pièce où vous dormez. Remerciez Dieu pour la journée passée, pour les bienfaits reçus et les expériences acquises. Remerciez aussi vos Amis qui gardent votre corps endormi; sans leur secours, vous risqueriez de le trouver, à votre retour, affaibli, amoindri, au lieu d'être renouvelé.

Parfois vous ne pouvez pas vous endormir, à cause de la fatigue mentale ou nerveuse accumulée pendant le jour; l'harmonie si bienfaisante entre votre



coeur et votre intellect est altérée, l'équilibre est rompu. Ce sont vos inutiles inquiétudes pour les choses passagères de la vie terrestre qui ont causé cette fatigue psychique. Pour remédier à cela, libérez votre pensée, avant de vous coucher, des états négatifs, des contradictions, des souvenirs désagréables.

Si le corps, l'intellect, et le coeur de l'homme ne sont pas en harmonie, son sommeil est troublé; il tourne, il erre dans le plan astral, sans pouvoir, monter dans le spirituel où il doit apprendre des leçons qu'il ne peut recevoir dans le corps physique. Alors le matin, au réveil, il est indisposé, mécontent de lui-même, sentant inconsciemment qu'il a raté une occasion favorable.

L'homme dont la conscience est éveillée profite de l'Ecole de la vie le jour et la nuit, 24 heures par jour! Cependant, c'est pendant le sommeil tranquille que son âme est le plus dégagée, le plus libre; alors des êtres raisonnables du monde invisible travaillent à redonner aux cellules du corps physique le rythme cosmique altéré par le travail à l'état de veille. La Nature, comme une mère attentive pendant le sommeil de ses enfants, nettoie et restaure leur demeure terrestre.

Que celui qui ne peut pas s'endormir se lève, et qu'il se lave les pieds avec de l'eau chaude. Il peut aussi, avec une serviette ou une éponge trempée dans cette même eau, s'humecter les jambes et la taille, en les frottant doucement, de haut en bas. Qu'il s'essuie ensuite légèrement, en laissant un peu d'humidité sur la peau; et qu'il se recouche enfin, pour un bon sommeil réparateur.

D'une manière générale, il est bon, surtout pour les êtres de caractère intellectuel ou nerveux, de prendre un bain de pieds chaud, pendant quelques minutes, avant de se coucher; on s'assure ainsi un sommeil reposant et bénéfique.

Vos amis d'en haut vous instruisent et vous préviennent parfois des difficultés, ou de quelque danger, par des rêves; mais ceux-ci sont presque toujours de caractère symbolique, et vous devez pouvoir les traduire par une bonne intuition.

Pour faire, pendant le sommeil, la rencontre réelle dans le monde invisible de quelque être, qu'il soit incarné ou non, il faut que vous ayez pour lui les plus pures pensées, et des sentiments profonds d'amour.

Le vrai repos ne s'obtient pas par un long sommeil, mais par l'habitude de se coucher toujours avec des sentiments purs, des pensées dégagées de tous courants négatifs, avec la conscience reconnaissante pour la vie que vous avez en partage, avec le coeur joyeux et plein du désir d'accomplir toujours mieux la douce volonté de Dieu, notre Père.

Dans le bon sommeil, il y a un élément de lien entre l'homme et le Divin en lui, qui harmonise et arrange tout!

**(A suivre)**

### 3/ Calendrier GRAIN DE BLE (3ème trimestre 1964)

Pour utiliser ce Calendrier, voir le n° 25, page 18 - 1er trimestre 1964

#### 5 juillet 1964

Quand l'élève de la Nouvelle Vie éprouve, le vide, le non-sens de la vie, qu'il contemple le soir, le ciel étoilé, et la grandeur de ce spectacle le remplira de courage.

#### 13 juillet

Nous devons remercier du matin au soir pour tout ce qui nous entoure et nous survient. Les purs courants de l'Amour traverseront alors nos Ames, et une grande joie remplira nos coeurs.

#### 19 juillet

L'énergie nutritive d'une carotte, d'une pomme, d'une cerise, du grain de blé, etc, est de la lumière solaire concentrée, de la substance vitalisation. Ce qui nourrit, en vérité, ce ne sont pas les calories, mais l'énergie solaire inaltérée, accumulée dans les substances végétales.

#### 26 juillet

Les cellules vivantes qui constituent le corps humain doivent tirer leur nourriture principale des énergies électromagnétiques enfermées dans les éléments nutritifs du règne végétal.

Chaque saison nous apporte les divers légumes et fruits permettant une variation continue dans l'apprêt des repas.

#### 2 août

L'homme raisonnable doit abandonner la routine et ne plus manger comme tout le monde, c'est-à-dire le plus mal possible; il doit adopter une alimentation rationnelle et équilibrée qui puisse lui procurer santé et joie de vivre.

#### 9 août

Tout l'art de l'alimentation réside dans la composition et la variété des menus, et dans l'état d'esprit calme et reconnaissant qui doit présider aux repas. Il ne faut pas oublier non plus de ne jamais trop manger, et de rester toujours avec un peu d'appétit.

Chacun doit devenir conscient de la puissance de la volonté justement appliquée et soutenue par une scrupuleuse loyauté dans tous les domaines de la vie.

## **16 août**

Lorsque naît en vous la noble impulsion d'aider quelqu'un, de lui rendre un service, même petit, même sans qu'il s'en aperçoive, c'est le Principe Divin Universel qui agit en vous.

Quand vous êtes vous-même intimement reconnaissant du plus petit service qu'on vous rend, c'est aussi le Divin qui se manifeste.

Dans les deux cas, le Divin vous apporte la joie, la paix, la plénitude dans votre vie

## **23 août**

Réjouissez-vous de la beauté, du bien, que vous découvrez chez les autres; ce sont des courants divins qui se manifestent aujourd'hui chez vos frères et soeurs, et qui peuvent demain se manifester en vous.

En aimant le parfait, on aime DIEU.

## **30 août**

Si notre pensée est distraite, si elle ne peut se concentrer et s'appliquer à l'étude, au discernement, c'est que notre intellect est envahi par beaucoup d'idées non contrôlées. Ceci affaiblit aussi la mémoire.

La lumière intérieure de notre pure conscience nourrit les cellules cérébrales, les rend aptes à un travail discipliné, équilibré. Cette lumière intérieure, on ne l'acquiert que par la foi.

## **6 septembre**

Exposez une fleur à la lumière solaire; elle saura comment fleurir. Suivant la même loi, si nous exposons à la lumière des pensées divines, les possibilités qui sont en nous, elles ne manqueront pas de se réveiller et de se développer harmonieusement.

Cette lumière, on ne la cherche pas, mais on la reçoit par la méditation, par l'élévation de la pensée, et par la respiration calme, profonde, concentrée.

Ouvrez-lui largement votre esprit, votre âme; elle entrera librement et recréera tout en vous, par de nouveaux moyens.

## **13 septembre**

Ne remettez jamais la réalisation de vos bonnes et claires pensées, de vos nobles sentiments, soit envers vous-mêmes, soit envers votre prochain.

Toutes les bonnes pensées qu'on réalise renforcent notre intellect, et améliorent l'activité de notre cerveau.

## **20 septembre**

Peu à peu, tous comprendront que la source profonde des connaissances se trouve en nous-mêmes. Dans chacun de nous, il y a une étincelle divine, immortelle.

Par le mot "Amour", il faut aussi comprendre ceci: aimer, découvrir le Divin déposé en germe dans nos âmes et renfermant des possibilités illimitées; et il faut aussi apprendre à s'en servir justement.

## **27 septembre**

Le doute, la crainte, les soupçons, sont des microbes, des poisons pour la pensée et pour la santé. Protégez-vous de ces parasites par un patient travail sur vous-mêmes, travail soutenu par la foi dans la force du Bien.

## **4 octobre**

L'air est conducteur de la lumière psychique qui pénètre en nous; il est porteur d'électricité et de magnétisme, par une respiration consciente, calme et profonde, ces énergies nous pénètrent davantage; elles revigorent notre système cérébral et nerveux, renforcent notre pensée, améliorent notre santé.

**(A suivre dans le numéro du prochain trimestre)**

## 4/ La RESPIRATION, expériences (suite du N° 26)

Seul le chemin lumineux de la Sagesse conduit à la Vérité; en elle se trouve la joie immuable, impérissable.

Connaissez-vous la juste manière de respirer? C'est une science profonde, sur laquelle on a beaucoup écrit; bien des livres existent qui décrivent ou recommandent les différentes méthodes de respiration. Ces méthodes, vous pouvez les étudier, et déterminer celles qui vous conviennent le mieux.

Vous pouvez affirmer que la respiration faite avec amour, avec reconnaissance, est bonne; ou encore, que respirer correctement dépend d'une pensée claire et concentrée, etc. Choisissez vous-mêmes la méthode qui vous satisfait!

La respiration normale s'accomplit en inspirant et en expirant par les deux narines; cependant vous pouvez faire aussi l'expérience de respirer par une narine seule, puis par l'autre.

En étudiant la science de la respiration profonde, on remarque dans l'organisme humain deux courants qui doivent équilibrer leurs énergies réciproques pour s'harmoniser. Si un des courants devient prédominant, la respiration manifeste alors une certaine irrégularité, soit dans son ampleur, soit dans son rythme. Dans ce cas, la nourriture fournie par l'air aux poumons ne peut pas se répandre dans tout l'organisme et vivifier pleinement les cellules.

Quand vous êtes nerveux, inquiets, essayez l'exercice respiratoire suivant: fermez la narine droite avec le pouce droit et inspirez lentement par la narine gauche en comptant mentalement jusqu'à sept, retenez l'air dans les poumons en comptant calmement jusqu'à dix; fermez alors la narine gauche avec le pouce gauche et expirez doucement par la narine droite en comptant jusqu'à neuf. Ayez soin, pendant la rétention (poumons pleins), de laisser retomber les mains le long du corps, sans hâte ni brusquerie. Cet exercice respiratoire doit être accompli, avec calme, sans aucune crispation des membres. Il vous aidera à régulariser les courants magnétiques et électriques, à apaiser la nervosité, l'excitation, et à harmoniser l'activité cérébrale. Il est aussi très efficace pour le renforcement de la mémoire.

Vous ferez cet exercice 21 fois par jour: sept respirations complètes le matin, sept avant midi, et sept le soir, le matin et avant midi, vous inspirerez l'air par la narine gauche et expirerez par la droite; le soir, vous ferez le contraire:

inspiration par la narine droite, expiration par la gauche. Toujours calmement, sans hâte, avec la conscience du travail que vous accomplissez, avec amour pour l'air que vous inspirez.

Certains penseront que cet exercice est une bien petite chose, sans grande importance; pourtant si vous l'exécutez avec conscience, avec confiance, avec calme, et dans une bonne disposition d'esprit, vous ne tarderez pas à éprouver un sentiment délicat de douceur et d'harmonie.

Parfois, pendant la rétention de l'air dans les poumons, vous éprouvez une sensation d'étouffement; cela démontre que l'exercice vous est profitable.

Si vous observez comment respirent les hommes, vous remarquerez la diversité des façons de respirer; rapide, ou lente, ou irrégulière, ou présentant des interruptions du souffle, etc. Cherchez alors à déterminer les causes des respirations défectueuses.

Dans certains cas, au cours de vos exercices respiratoires, ou même pendant la respiration normale, vous pouvez ressentir un certain élargissement des poumons; d'autres fois, au contraire, une contraction gênante. Observez dans quelles circonstances vous avez éprouvé ces différentes sensations.

Quand vous êtes dans un milieu où vous vous sentez à l'aise, quand vous éprouvez par rapport à votre entourage un sentiment de supériorité, le temps de votre respiration normale se trouve favorisé et son rythme est ample et tranquille. Si, au contraire, vous vous trouvez en compagnie de personnes plus instruites, ayant des connaissances supérieures aux vôtres, une sorte de contraction, de repliement de votre soi conscience vous saisit et, de ce fait, votre respiration se modifie aussi, et s'altère. Cela provient d'un sentiment d'amour-propre exagéré, vous rendant à la fois susceptible, gêné, et mortifié.

Celui qui pense être une personne intéressante se sent encore petit lorsqu'il est en contact avec des individus plus capables, plus avancés que lui; il se fait alors humble, au moins provisoirement, pour éviter que l'on ne découvre son ignorance. Au contraire, s'il se trouve au milieu d'inférieurs, ou avec des enfants, il est détendu, libre, maître de lui. C'est avec une semblable liberté de conscience et d'esprit que vous devez accomplir vos exercices respiratoires, ou autres exercices d'entraînement; vous obtiendrez les meilleurs résultats en gardant l'esprit calme, confiant, sûr de lui.

Si vous pratiquez une certaine méthode d'exercices respiratoires, ne craignez pas qu'elle puisse vous nuire; car cette pensée négative pourrait vous



empêcher d'en tirer le profit voulu. Certains accomplissent leurs exercices de respiration comme un devoir qu'ils se sont imposés; ils les font rapidement, avec le désir de se débarrasser au plus tôt de cette corvée; ceux-là non plus ne peuvent pas en attendre de bons résultats!

Vous devez faire vos exercices de respiration complète, de même que toute autre pratique, d'amélioration de votre état de vie, avec calme, avec foi, avec l'esprit joyeux de l'enfant qui joue en y mettant toute son âme. Soyez concentrés comme un équilibriste qui exécute son numéro. Alors les résultats vous donneront toute satisfaction.

L'élève qui aspire à devenir un homme nouveau évite soigneusement de rien mécaniser dans sa vie; celle-ci doit être une continuelle recherche de perfectionnement, conduite avec intelligence et amour.

N'oubliez jamais que vous êtes des enfants de Dieu, protégés et aidés en tout ce qui est bon et positif dans votre existence, en tout ce qui vous conduit à la rencontre de la Vie Nouvelle.

**(Tiré d'une leçon de l'Ecole)**

## **Le ciel bleu**

La couleur bleue agit sur l'âme et fait naître chez le disciple des sentiments élevés. Quand il se sentira abattu, qu'il regarde le ciel bleu et il se calmera; il sentira en son âme une paix profonde, la joie et quelque-chose d'indiciblement léger; en lui tout sera clair et serein et il se remettra courageusement à son travail.

## **Le visage**

Quand le disciple vit selon Dieu, son visage acquiert une autre expression.

**(Tiré du livre : "Les Paroles Sacrées du Maître")**

## 5/ SOIS PARFAIT!

Il est dit: "Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton coeur, de toute ton âme, de toute ta pensée, de toutes tes forces, et ton prochain "comme toi-même".

Comme toi-même? S'aimer soi-même, c'est aimer et servir le Divin en nous, ce qui est noble, élevé, éternel. C'est le travail assigné à chacun, pour que l'image et la ressemblance de Dieu se développent et se manifestent de plus en plus.

S'aimer soi-même, signifie se nourrir de pensées et de sentiments positifs, harmonieux; c'est agir avec discernement et justice. S'aimer soi-même, cela consiste aussi à ne pas se créer, ou à ne pas entretenir, d'habitudes pernicieuses, nuisibles à notre santé et à notre pureté d'esprit. Et c'est aussi travailler constamment à améliorer et à ennoblir notre caractère.

S'aimer soi-même veut dire: ne pas faire de tort à notre âme, à notre intellect, à notre coeur, et tendre de toutes nos forces vers le perfectionnement en Amour, Sagesse, Vérité.

Celui qui garde et applique ces règles s'aime lui-même, c'est-à-dire qu'il aime le Divin en lui; il se sent une âme vivante, un rayon de l'Eternel. Il se sent aussi frère, soeur, avec tout être humain, qu'il aime de tout son coeur, de toute sa pensée, en tant qu'âme.

Il bénéficie du crédit et de l'appui des Etres avancés, des Hiérarchies Angéliques, hauts ouvriers au service de Dieu, qui l'aident à se perfectionner et lui préparent les meilleures conditions pour acquérir connaissances et Lumière.

On me demande quel est le sens de la vie. Le sens de la vie s'exprime par l'incommensurable grandeur et par la sublime majesté de la Création. Dans l'Univers, il y a des centaines de millions de soleils; chaque système solaire comporte ses planètes. Toutes ces planètes, tous ces soleils, vous les visiterez; ils constituent tous des écoles. Que vous restiez 100 millions d'années en chaque système, en travaillant à vous perfectionner, c'est seulement alors que vous connaîtrez le sens de la Vie. Une, manifestation de la Gloire de Dieu.

A chaque moment de votre existence, travaillez dans la paix et la joie, suivant les pures aspirations de votre âme!

N'oubliez jamais ceci: "Dieu est Amour, Eternel, Porteur de Vie, pleine et abondante".

(D'une conversation avec le Maître)

## 6/ Rétablissement du LIEN PRIMORDIAL

Le rétablissement harmonieux des liens entre l'âme humaine et la Pensée du Créateur constitue la tâche sublime à laquelle tout le Ciel travaille.

Ce but doit être aussi celui de l'élève de la Nouvelle Vie. L'âme humaine, encore prisonnière de la matière, aspire profondément à cette régénération spirituelle, seulement possible par un contact conscient et permanent avec la lumière de l'Esprit Divin.

Avant la création du monde physique, alors que tous les êtres qui peuplent aujourd'hui les mondes avaient, en tant qu'âmes, leur demeure, leur existence en Dieu même, il existait un lien sacré entre toutes ces âmes; ce lien était celui de l'Amour. Chaque âme humaine aimait profondément toutes les autres, et cet amour s'exprimait d'une façon spécifique, c'est-à-dire qu'une âme n'aimait jamais deux autres âmes de la même manière. Il en résultait une grande et harmonieuse variété, car l'amour pouvant se manifester suivant des millions et des millions de formes, chaque être, qui est une projection particulière de Dieu, l'exprimait à sa façon.

Pour mieux comprendre ce fait, vous pouvez vous représenter un splendide et pur diamant ayant d'innombrables facettes, et le rayonnement de chacune de ces facettes se projetant dans une âme humaine. Ainsi Dieu se projette-il dans chaque âme, complètement, mais pourtant d'une façon particulière en chacune d'elle. C'est en cela qu'il n'y a pas deux âmes identiques; et la beauté, la majesté de l'Univers réside justement dans cette harmonieuse variété de la Création.

Après avoir passé d'innombrables années en Dieu, l'âme humaine, à la création du monde, se revêtit d'un corps matériel et descendit dans le monde physique. Là, elle s'endormit spirituellement, oubliant son origine divine. Privée de la lumière céleste et ayant dénoué le lien qui l'unissait à Dieu, elle s'égara au point de ne plus conserver aucun souvenir de son état céleste original. Elle oublia aussi les liens d'amour qu'elle avait avec chaque être, avant la création du monde (**Dans l'histoire de l'humanité, c'est la première fois que ces pensées nous sont confiées, à nous hommes. En le faisant, le Maître nous éclaire et nous conduit à réfléchir sur un des grands mystères de la (Note de la Rédaction)).**

le plan Divin d'accession à la vie nouvelle sur la terre est le suivant: l'éveil de la vie spirituelle dans l'homme et, en conséquence, l'élévation de sa conscience aux plans supérieurs, le ramènera inmanquablement à son état d'âme primordial. Il rétablira graduellement ses rapports intérieurs avec toutes les âmes, en tous lieux, et ceci ne manquera pas de se manifester aussi, d'une façon spontanée, sur

le plan physique. De plus en plus nombreux seront les humains qui commenceront bientôt à sentir renaître en eux l'élan sacré d'amour envers tous les êtres; le lien qui existait à l'origine se reformera. Et le rétablissement de ce lien entre les âmes humaines n'est rien d'autre que le réveil de l'être d'un long et profond sommeil.

Le rayonnement de ce réveil apparaît dans l'homme d'une manière tangible lorsque, au cours des minutes sacrées, il sent au fond de lui-même une force, une aspiration vers le beau, l'harmonie, la pureté, le sublime. C'est le souvenir, encore vague, d'un état céleste autrefois vécu; vous avez tous éprouvé de semblables sensations. Et quand ces lointains souvenirs se font plus clairs, plus conscients, l'être étonné se dit alors: "Que de temps passé à dormir si profondément, à agir d'une façon si peu raisonnable et si opposée à ma nature réelle!"

Ce souvenir revivra, ce réveil se produira inmanquablement en tout homme au cours de sa vie sur la terre. Le criminel le plus endurci se dit parfois, dans des moments de solitude: "Cette vie que je mène n'est pas celle à laquelle tend mon âme!" C'est aussi un réveil, un souvenir de la vie céleste, mais qui est oublié le jour suivant!

Qu'il n'y ait pas deux âmes identiques, on le constate aussi par le fait que la voix de chaque être a un timbre, un son spécifique; la raison en est que dans les profondeurs de chaque âme il y a un ton musical, une résonance particulière qui se manifeste dans la voix. Une mère avait un fils qui, tout jeune, la quitta pour aller à l'étranger où il resta 30 ans. A son retour, la mère regarda longuement cet homme sans soupçonner qu'il était son fils, mais dès qu'il parla, elle le reconnut immédiatement au son de sa voix.

Après la mort, l'homme traverse d'abord les plans inférieurs du monde invisible, où il se libère de sa nature basse, puis il s'élève vers les plans spirituels et divins. Là, renaissent en lui, sous l'influence de l'ambiance angélique, le sentiment d'amour primordial pour tous les êtres et la conscience de son lien fraternel avec toutes les âmes. Mais quand il redescend dans le monde physique, pour une nouvelle incarnation destinée à lui permettre de se perfectionner à l'école de la vie sur terre, il oublie ce qu'il a éprouvé en haut. Toutefois, ces expériences de pure spiritualité, à chaque départ de l'autre côté, aident considérablement à accélérer l'éclosion de meilleurs rapports d'âme à âme, ainsi que vers tout être sur la terre.

La mission de la vie sur la terre, dans la phase actuelle de développement de l'humanité, est l'application sincère de l'amour fraternel entre tous les êtres, parmi toutes les âmes. C'est une étape très importante dans l'évolution de l'homme vers la Vérité Une et Eternelle; elle marque le caractère exceptionnel de

l'époque présente, avec laquelle a déjà commencé un renouvellement radical dans tous les domaines de la vie. Nous voyons les signes de cette transformation se manifester de plus en plus nombreux et de plus en plus fréquents.

L'étude de l'éternelle science de l'Amour, et de l'art d'appliquer sa force, dont vous parle cet Enseignement Divin que vous recevez, accélérera en vous le rétablissement du lien céleste de vos âmes. Ce lien renoué vous conduira sur le chemin de la Lumière Divine, vers la Vérité qui vous libérera de votre millénaire assujettissement à l'obscurité et à l'erreur, et vers la paix et la joie de la Vie.

**(Tiré des Conférences)**

## 7/ Méthodes de DEVELOPPEMENT harmonieux

Pour vous développer harmonieusement, vous devez travailler au perfectionnement de la vie spirituelle, à l'éveil de la conscience collective en vous (**Voir les N° 2, 6 et 11 du Grain de Blé**). La foi, l'espérance, l'indulgence, la miséricorde, etc, doivent être développées par un travail conscient, équilibré, raisonnable.

La "raison" est le lien de notre mental supérieur avec le monde "causal". Par le mot "causal" je comprends la réalité des choses, ce qui est primordial dans la Création.

Pour travailler avec discernement et profit à votre développement, il est indispensable de vous analyser, de prendre conscience de vos faiblesses intérieures. Ces faiblesses se révèlent extérieurement par des symptômes négatifs pouvant être observés sur vos organes et sur vos capacités.

Une des causes pour lesquelles certains de vos organes ne sont pas suffisamment développés réside dans la carence de nourriture spirituelle appropriée à leurs cellules et à la nature de leurs fonctions.

En majorité, nos contemporains se préoccupent encore principalement des acquisitions du monde physique. Cette pensée dominante influence le système sanguin, qui irrigue et nourrit abondamment les cellules des centres cérébraux qui correspondent à ces recherches matérielles, et qui sont placés dans la partie inférieure de la tête. Tandis que les cellules des centres plus nobles, situés dans les couches hautes du cerveau, s'atrophient par manque de nourriture spirituelle appropriée.

Pour développer le centre cérébral correspondant à une qualité que vous désirez acquérir ou améliorer, demandez d'abord au Seigneur de vous aider, de vous envoyer Sa Lumière; concentrez-vous ensuite sur ce centre, même si vous ignorez l'endroit du cerveau où il est situé; après quelques exercices, vous commencerez à sentir une certaine pression à l'endroit de la tête où il se trouve, et vous pourrez alors diriger consciemment votre pensée sur cet endroit.

Par exemple, pour développer l'indulgence et la miséricorde en vous, concentrez votre pensée sur le centre situé à deux centimètres au-dessus du sommet de votre front ; un afflux de sang se produira à cet endroit, nourrissant davantage ses cellules, les développant, en leur donnant la faculté de mieux capter les vibrations des pensées d'amour et de pitié des Etres du monde Divin. Vous sentirez croître en vous les deux courants de l'indulgence et de la pitié.



Un autre exemple : si vous voulez mieux comprendre la musique, vous développer comme musicien, dirigez fréquemment votre pensée vers le centre correspondant, situé à l'extrémité des sourcils. Après plusieurs mois de pratique de cet exercice, vous aurez acquis un sens plus élevé et plus fin de l'harmonie et du rythme musicaux; votre amour pour la bonne musique aura grandi.

La musique est une qualité intérieure que vous pouvez tous développer, en vous y appliquant. Le Seigneur vous dit: "J'ai mis en toi la semence; tu dois la soigner, la cultiver, et la musique vivra en toi!"

Un autre centre important, celui de la foi, se trouve placé dans votre cerveau, un peu au-dessus du centre de la musique. Si votre foi est forte, cet endroit est un peu saillant; si elle est faible, commencez alors à cultiver ce centre, c'est-à-dire projetez souvent, avec amour, votre pensée sur lui. Ses cellules seront activées, et la vraie foi, mise en vous dès l'origine, commencera à se manifester.

La foi est un sentiment constructif, toujours positif et actif. Ainsi, si vous avez foi dans la bonté, dans les possibilités cachées de quelqu'un, celui-ci deviendra graduellement bon et doué, même si ses qualités sont présentement en sommeil. La foi est un sentiment divin; ses fruits mûrissent dans le monde supérieur causal - le monde de l'Esprit Divin. Un de ces fruits est l'intégrité absolue.

Au sommet de la tête est situé le monde de la super conscience, de l'Esprit; c'est le paradis de l'être humain. Vers le front, au milieu de la tête, c'est le plan mental, le monde de la pensée. Derrière la tête, dans la partie inférieure, c'est le monde astral. Il est important que vous dirigiez constamment vos pensées vers les régions élevées de votre tête, où se trouvent les centres des meilleures qualités, des dons, des vertus que vous êtes tous prédestinés, comme âmes vivantes et éternelles, à développer.

En chaque existence, nous construisons et améliorons nos centres cervicaux. C'est une longue tâche, un travail de chaque jour, primordial, essentiel. Rien n'est détruit, rien n'est perdu de ce que nous avons réalisé de positif, de vivant, de Divin en nous. Ce sont des forces définitivement acquises, dont nous pourrions toujours disposer, que ce soit dans cette existence ou dans une future. Elles rendront notre vie plus belle, plus harmonieuse, plus complète et plus libre.

Si, pendant une vie sur la terre, vous arrivez à mener à bien le développement de deux ou trois vertus ou dons, vous aurez fait un très bon travail constructif en vous-même.



En même temps que l'élève apprend à diriger sa pensée vers les centres élevés de son cerveau, il peut rechercher la fréquentation ou l'amitié de personnes qui possèdent déjà les qualités positives qui lui manquent encore. Cette fréquentation peut être faite sur le plan mental, par attirance et estime pour les dons existants chez l'individu, ou par contact amical.

Mais pour trouver des êtres vraiment spiritualisés et religieux, recherchez-les dans la vie de chaque jour, et non pas dans les églises.

Quand vous découvrez de semblables êtres, ménagez-les comme la prunelle de vos yeux, aimez-les, et faites preuve de patience avec eux car ils peuvent avoir aussi des défauts! Ils vous transmettront ce qu'ils ont de positif et que vous n'avez pas. Souvent ces êtres eux-mêmes ne sont pas conscients de posséder des qualités choisies, et c'est mieux ainsi, car ils pourraient être flattés, vaniteux, devenir orgueilleux, et par là même, rétrograder.

**(A suivre) (Tiré des Causeries du Maître au Camp d'Eté à Rila)**

# 8/ Livres du MAITRE DEUNOV en français

Le Maître PETER DEUNOV (Beïnga Douno)

Le Maître parle (troisième édition)

L'Eveil de la Conscience - L'Amour Universel

La Vie pour le Tout

Douceur - Magnétisme - Tourment

Les Paroles Sacrées

La Paneurythmie, musique et paroles

Voici l'Homme et Unité de Temps et de Mesure

La Loi Suprême

Union avec Dieu

Le Monde des Grandes Ames

Les Deux Voies

Les Fils de la Résurrection

Numéros précédents du "Grain de Blé"  
(trimestriel)

Pensées quotidiennes  
(annuel)