

SIXIÈME ANNÉE

NO. 21

LE GRAIN DE BLÉ

**EXTRAITS
DE L'ENSEIGNEMENT
DU**

**MAÎTRE PETER DEUNOV
(BEÎNÇA DOUNO)**

1864 – 1944



® marque déposée

PÉRIODIQUE

**JANVIER – FÉVRIER – MARS
1963**

QUAND LE GRAIN DE BLÉ EST SEMÉ DANS LE CHAMP,
LA CHALEUR, LA LUMIÈRE SOLAIRE, L'EAU DES NUAGES
LUI SONT NÉCESSAIRES POUR CROÎTRE
ET APPORTER DU FRUIT.

" L'Amour est patient, plein de bonté; il n'est pas envieux; il ne se vante pas et ne s'enfle pas d'orgueil. Il ne cherche pas son intérêt; il ne s'irrite pas et ne soupçonne pas le mal. Il ne se réjouit pas de l'injustice, mais il se réjouit de la vérité. L'Amour ne périt jamais. " (1^{er} Épître aux Corinthiens, chap. 13.)

L'Amour est l'élément fondamental de la vie. La lumière, le savoir, la liberté sont les conditions nécessaires à sa manifestation.

L'Amour soutient la vie; la Sagesse soutient la lumière, le savoir; et la Vérité soutient la liberté.

L'Amour est une force puissante. Bien compris et justement appliqué, il apporte les plus grandes bénédictions; il permet d'atteindre la Sagesse et de connaître la Vérité. Et il constitue la plus parfaite hygiène de l'organisme humain, en apportant à l'homme les conditions nécessaires à l'accomplissement de sa prédestination.

Les fonctions de l'intellect doivent être subordonnées à l'Amour, qui lui apporte les lumières du Monde divin.

L'Amour est l'Inconnu dont émane le connu: la vie.

Le Nouvel Enseignement découle de la Nature Vivante raisonnable.
Étudiez et appliquez les méthodes qu'il vous donne
afin de corriger et d'améliorer votre vie.

(D'APRÈS LE MAÎTRE).

NOTE DE LA RÉDACTION

Tous les textes publiés dans cette Revue sont des traductions fidèles,
des leçons et conférences données dans Son École en Bulgarie,
par l'Envoyé divin,

Le Maître BEÏNÇA DOUNO (Peter Deunov).
(1864-1944)

ADRESSE INTERNET: http://www.bratstvoto.net/vehadi/index_fr.html

LE GRAIN DE BLÉ NO. 21	SOMMAIRE	PAGE
JANVIER - FÉVRIER - MARS 1963	NOTE DE LA RÉDACTION	4
EXTRAIT	LES LOIS FONDAMENTALES	6
DE LA VIE NOUVELLE	PENSÉES SUR LE MAÎTRE	14
TIRÉS DE L'ENSEIGNEMENT DE	PRIÈRES, MÉDITATION, CONCENTRATION	18
L'ÉCOLE DU MAÎTRE	DEUX MINUTES PAR JOUR	19
BEÏNÇA DOUNO	LA RESPIRATION	21
(PETER DEUNOV)	CALENDRIER	22

LE MESSAGE DU MAÎTRE

AIME LE CHEMIN PARFAIT DE LA VÉRITÉ ET DE LA VIE.

POSE LE BIEN COMME LE FONDEMENT DE TA DEMEURE :

QUE L'ÉQUITÉ EN SOIT LA MESURE;

L'AMOUR SON ORNEMENT;

LA SAGESSE SON REMPART;

LA VÉRITÉ SON FLAMBEAU;

ET JE ME RÉVÉLERAI À TOI.

BIOGRAPHIE: VOICI EN QUATRE LIGNES LA BIOGRAPHIE DU MAÎTRE PETER DEUNOV ;

**" JE SUIS ENVOYÉ DU MONDE DIVIN,
POUR PROCLAMER L'AMOUR ET POUR APPLIQUER SA FORCE
ET SA PUISSANCE, DANS CE MONDE ".**

MAÎTRE PETER DEUNOV

1864 - 1944

À NOS AMIS LECTEURS DU " GRAIN DE BLÉ "

Notre Revue "**GRAIN DE BLÉ**" entre dans sa sixième année. Par les numéros publiés pendant ces cinq dernières années, vous avez pris connaissance des idées et des **principes fondamentaux du Nouvel Enseignement**.

Cette **École** est ouverte, à tout être (partout dans le monde entier), aspirant **à se renouveler, car il s'agit d'un travail individuel et intérieur**.

Nous espérons, et nous pensons, que chaque lecteur a pu trouver dans la variété des textes du " Grain de Blé " **un encouragement, une nouvelle lumière, une foi accrue, et des connaissances** qui l'auront aidé à mieux comprendre et résoudre les tâches de sa vie.

Notre existence, ainsi que celle de tous, devient de jour en jour plus difficile, plus âpre, plus rapide; elle nous demande des efforts accrus et de nouvelles acquisitions dans tous les domaines de notre activité.

Le Maître avait prévu tout cela; et c'est pourquoi Il **est venu, au moment opportun, donner à l'humanité son enseignement si riche, si débordant d'Amour, de Sagesse, de Vérité**. Il nous instruit, nous soutient, et **nous indique le vrai chemin pour acquérir force, vie, liberté**.

Nous entrons dans une époque plus dynamique, plus intense; une année actuelle vaut plusieurs dizaines d'années du soi-disant " bon vieux temps ", qui n'est plus !

Le Grain de Blé et ses lecteurs ne doivent pas non plus piétiner, ni hésiter entre ce qui s'en va et ce qui reste, mais **avancer résolument, même si cela nous demande beaucoup d'efforts, d'étude, d'application et de renoncement aux choses périmées qui nous freinent et nous entravent**.

Pour la nouvelle année 1963, nous souhaitons de toute notre âme aux lecteurs du Grain de Blé de prendre au sérieux, ce travail d'auto éducation totale; c'est ainsi que nous serons jugés dignes **d'entrer dans la Nouvelle Vie qui arrive, comme citoyens utiles** et désirés.

Ne nous occupons pas de la récompense, qui viendra d'elle-même; notre désir doit être de devenir de bons élèves, de bons ouvriers et serviteurs de la nouvelle humanité.

Poursuivant sa tâche, le Grain de Blé se prépare à donner en 1963, des extraits intéressants et utiles du Nouvel Enseignement, aussi variés que possible, afin que chacun puisse être aidé, dans son travail individuel.

Nous formerons ainsi une collectivité unie, prête à annoncer, le nouveau printemps de la vie, qui vient.

Par les instants journaliers consacrés à la méditation, **que l'union se fasse entre tous nos amis, union dans la reconnaissance envers le Sublime Amour Divin,** source de toute vie, au nom duquel **le Maître bien-aimé, est venu nous instruire et nous guider.**

Soyons des élèves exemplaires, et **devenons des disciples capables de répondre à l'appel du Maître, afin de construire sur cette terre,** une nouvelle vie de paix et de joie.

NOTE DE LA RÉDACTION.



LES LOIS FONDAMENTALES

Quelle est la qualité qui distingue l'élève ?

À cette question, je réponds d'une manière précise, c'est son grand amour pour l'étude.

L'élève vient sur la terre comme dans une grande école, pour apprendre; l'école spirituelle n'est pas un lieu de prière ou de jugement, mais un lieu d'étude.

L'homme peut connaître beaucoup de choses de la vie terrestre, mais il a tout à apprendre dans l'école spirituelle.

Vous pouvez posséder des diplômes universitaires, connaître les sciences philosophiques, et vous sentir néanmoins comme un petit enfant qui a tout à apprendre si vous vous trouvez, par exemple, en contact avec un technicien qualifié, ou avec le spécialiste d'un laboratoire chimique.

Vous écouterez alors, ce qu'on vous dit de faire, oubliant votre savoir et votre philosophie, pour vous concentrer sur les explications que l'on vous donne.

L'Esprit Divin aide ainsi, celui qui étudie et qui s'applique; Il lui éclaire l'intellect.

Que celui qui pense obtenir de grands résultats avec peu d'efforts ne s'engage pas dans l'école spirituelle; il y a, ailleurs, beaucoup d'autres occupations susceptibles de l'intéresser !

Cette École n'est, pas faite pour ceux qui n'ont pas l'ardent désir du savoir, ni pour ceux qui n'éprouvent pas l'amour de la tâche à accomplir. Il est préférable qu'il y ait moins d'élèves, mais que ceux-ci, soient pleins de zèle et d'application.

Comme les enfants, les élèves doivent tendre à croître et à se développer; le Christ n'a-t-il pas dit:

" Si vous ne devenez pas comme des enfants, vous ne pouvez entrer dans le Royaume de Dieu " ?

Ce royaume est l'expression de la vie parfaite, dans l'éternelle harmonie de l'Amour; **le Royaume n'accepte ni l'ignorance, ni la critique, ni le mal, ni le crime.**

Le Royaume de Dieu, est pour **ceux qui veulent étudier, les lois fondamentales de la vie, et les appliquer.**

La **première loi** fondamentale, est **l'étude de la Vérité et son application.**

La Vérité ne tolère ni mensonge, ni tromperie, ni imposture. L'homme ne doit pas pécher; celui qui affirme que le péché et le mensonge sont des attributs de l'être humain ne comprend pas la vie, et encore moins l' "Homme".

Par ce mot "homme", nous entendons l'âme vivante qui est issue de Dieu.

Et si quelqu'un se permet de pécher, il faut en chercher la cause en dehors de lui, car cette cause n'est pas dans son âme. De même que si quelqu'un tombe et se blesse, ce n'est pas sa nature qui l'oblige à tomber, mais une cause extérieure à elle.

La **seconde loi** fondamentale est **l'application de la Sagesse du Savoir.**

Le monde de la Haute Raison exige de tout être qu'il fasse effort pour se perfectionner, qu'il étudie la Vérité avec persévérance et amour.

L'homme vit vraiment lorsqu'il apprend, lorsqu'il acquiert savoir et lumière et qu'il tend vers la Sagesse divine, vers la connaissance de la Vérité.

La **troisième loi** fondamentale est **l'Amour, porteur de vie.**

Vivre, c'est se perfectionner; seul peut se réjouir celui qui apprend sans cesse.

Cependant, pour bien étudier, l'homme doit être libre intérieurement; il doit aussi posséder le pouvoir d'être calme, de se concentrer pour réfléchir et étudier les leçons que l'existence lui donne, sur le réel de la vie.

Au moment où il acquiert la liberté intérieure, l'homme élève sa conscience et commence à voir, à écouter, et à étudier la véritable science de la vie.

Vous n'avez nul besoin des conseils du bas astral, qui vous suggère, lorsque vous avez en mains un livre que vous vous proposez d'étudier: " laissez donc ce livre; à quoi vous servira ce savoir ? Vous étudierez plus tard, dans votre vieillesse ! "

" Vous êtes jeunes, vous devez jouir de la vie, vivre votre temps."

Donc, manger, boire, s'habiller, se marier, divorcer, seraient des choses normales, courantes, mais le temps d'étudier les lois de la vraie vie ne serait pas actuel ?

Non, n'écoutez pas les suggestions des esprits retardataires, mais suivez les conseils des Êtres de lumière qui vous indiquent le vrai chemin de la vie.

Celui qui suit ce chemin, avance et s'élève de force en force, de gloire en gloire, de savoir en savoir. Tendez vers cette lumière qui fait fleurir et mûrir tous les fruits et croître le blé sur toute la face de la terre.

Soyez les serviteurs de la vérité absolue, de laquelle sont bannis le mensonge, l'obscurité, l'erreur et la violence.

Soyez les serviteurs de la sagesse absolue, qu'apporte le savoir et la lumière à l'intellect humain. Le serviteur de la sagesse éprouve une irrésistible soif de savoir et de comprendre; s'il n'a plus cette impulsion vers la lumière intérieure, il se dit: " J'ai vieilli; je ne peux plus étudier, m'appliquer, me concentrer, penser."

Saches, que celui qui n'est pas encore sage ne peut se dire vieux; le mot "Vieux" en langue sanscrite, signifie: homme ayant acquis de grandes connaissances.

Vous direz: " J'ai 60, 70 ans "; cela signifie que la terre a tourné .60, 70 fois autour du soleil; mais vous, pendant ce temps, vous avez dormi !

La barbe et les cheveux blancs ne font pas la vieillesse. Quel que soit votre âge, conservez toujours la conscience d'être disciples de la vie; si vous êtes âgés, c'est alors que vous pouvez être de véritables élèves. Pourquoi ?

Parce que désormais les causes de distraction et de tentation sont devenues rares; vos enfants sont grands, ils ont pris leur départ dans la vie votre femme est raisonnable et est, elle aussi, élève, travaillant et s'appliquant avec ferveur.

Tout ce que vous désirez, vous pouvez l'atteindre; mais **vous devez vous appliquer à apprendre, à étudier, à réaliser en vous la vérité.**

Placez et maintenez dans votre intellect la certitude que vous pouvez être un bon élève de la vie nouvelle, vous vous sentirez ainsi toujours jeune et plein d'élan.

La croissance de l'être dans son intellect, dans son cœur et dans sa volonté, représente la mesure véritable, absolue, de tout effort dans sa vie.

La troisième loi fondamentale, c'est de devenir des serviteurs de l'Amour. **Vous ne pouvez servir l'Amour, c'est-à-dire Dieu, si vous ne suivez pas le chemin de la Sagesse et de la Vérité.**

Le but de l'École, est de vous apprendre à vivre d'après les lois éternelles de la Création, et de vous aider à améliorer votre vie, par une conscience éveillée et active, en dehors de cela l'École n'a pas de sens pour vous.

Vous vous intéressez au ciel, aux anges et à leur vie, avant de connaître les lois qui dirigent votre vie sur la terre; ce n'est pas raisonnable.

Quel sens peut-il y avoir à parler de voyages et des beautés de la nature à des malades qui souffrent ?

Le malade préférera que vous lui donniez un remède à ses maux et après sa guérison, il pourra vous suivre dans vos voyages.

De même, il importe que vous commenciez par étudier, et par appliquer, les trois grandes lois fondamentales de la Création, de votre existence.

Lorsque vous comprendrez la loi de l'Amour, vous deviendrez immortels; quand vous approfondirez le Savoir, la Sagesse, vous vous acquerez la lumière et le pouvoir de vivre dans l'harmonie éternelle, Universelle; si vous comprenez la Vérité, vous serez libre d'étudier l'immense Création, dans tout l'espace où règne la Vie Sublime.

Celui qui étudie et applique ces trois lois fondamentales de l'Amour, de la Sagesse et de la Vérité, pourra se déplacer dans tout l'espace avec une rapidité inimaginable, et voyager sans obstacle d'une planète à l'autre.

Il ira de la Terre à la Lune; un moment après, il sera dans le Soleil; et delà, il se dirigera vers les autres, systèmes du Cosmos.

Quand il reviendra sur la terre, il vous racontera, comment vivent les Êtres des autres mondes, leur merveilleuse existence !

De semblables voyages dans les planètes sont agréables et instructifs; cependant, ils sont impossibles avec la culture actuelle.

L'homme d'aujourd'hui doit se préparer, apprendre, et travailler à un but primordial: être prêt pour les nouvelles conditions de l'avenir.

L'homme actuel descendra encore de nombreuses fois sur la Terre, pour travailler sans relâche sur lui-même, à la construction de l'homme nouveau.

C'est seulement sur la Terre, qu'il peut se perfectionner et se préparer à l'envol vers les planètes des autres mondes, celles des êtres plus évolués.

Chaque monde physique, mental ou astral, comporte des conditions et des possibilités spécifiques. Ce que l'être peut faire sur la terre, il ne peut l'accomplir dans d'autres mondes; utilisez donc sagement, raisonnablement, avec amour et reconnaissance les conditions et les possibilités qu'elle vous offre.

À vous, en tant qu'élèves de la Nouvelle Vie, on demande de manifester une vraie impulsion, une soif ardente vers le savoir, la connaissance.

Elle s'acquiert par une pensée droite, indépendante, originale qui vous donnera votre place dans la vie du Tout; alors, si une grande idée pénètre dans votre esprit, dans votre intellect, vous saurez comment l'appliquer.

Observez le comportement d'une jeune fille, et celui d'une jeune mère; la jeune fille aime à prendre grand soin de sa toilette, à se parer, à plaire: elle est dans l'attente de quelque chose.

Mais qu'elle se marie et devienne mère, une idée nouvelle l'accapare entièrement, toute la journée, elle s'occupe de son petit, elle l'habille, le porte dans ses bras, le couche, elle a acquis un nouvel idéal, un nouveau sens à sa vie. Sa pensée travaille, son coeur s'élargit, sa volonté est appliquée à un but précis.

De même, si quelqu'un ne sait pas quoi faire de sa vie, nous lui conseillons d'accoucher, dans son âme et son esprit, d'une idée divine; alors, tout de suite, sa tête, son coeur et ses mains trouveront un motif d'occupation avec ardeur et joie.

Certains désirent connaître **une formule, ou une prière qui puisse élever leur esprit, et résoudre leurs difficultés avec facilité.**

Dites alors: " **Seigneur, illumine notre intellect, donne nous lumière et savoir afin que nous puissions connaître Ta Volonté, et l'appliquer** ".

Celui qui reçoit la lumière intérieure, est prêt à servir Dieu avec discernement, à accomplir Sa Volonté avec amour et joie.

Alors Dieu aussi se réjouit en l'homme, et l'aide à se perfectionner en lui donnant savoir et raison.

Celui qui ne comprend pas la prédestination de l'être humain, comme une partie du Tout, prie pour demander le pardon de ses péchés, et non pour acquérir Sagesse et Lumière.

Les erreurs et les péchés des hommes sont les fruits de son ignorance, de son obscurité intérieure.

Lisez, étudiez et méditez ce que les Sages ont dit sur les questions de la vie; réfléchissez et comparez ces enseignements avec le savoir que vous possédez, et élargissez toujours davantage l'horizon de votre esprit.

Changez vos fréquentations, s'il en est besoin, vivez fraternellement dans la sincérité et la vérité; réjouissez-vous, chantez les chants de cette vie harmonieuse.

On peut tout pardonner à l'homme, mais le mensonge, jamais.

Le mensonge ne se pardonne, ni ne s'excuse; il est condamné dans toutes ses formes, dans tous les mondes, **qu'il soit fait par politesse ou dicté par l'intérêt personnel ou l'égoïste.**

La sublime morale divine exclut le mensonge d'une façon complète, cette haute morale intérieure **reflète une pureté et une intégrité absolues, une foi inébranlable en Dieu et dans les possibilités du Bien en notre prochain et en nous-même.** Cette morale ne nous permet pas, de limiter ou d'engager notre prochain, au nom de Dieu.

Dans son processus de développement, il est inévitable que l'être humain commette beaucoup d'erreurs. Mais le motif intérieur de ces erreurs a une grande importance; s'il est désintéressé, ses fautes sont excusées; mais **s'il est égoïste, non.**

Les travaux de celui qui vit en pureté et intégrité, s'arrangent pour le mieux, soit matériellement, soit spirituellement, c'est-à-dire par rapport à son coeur ou à son intellect.

Il est dit dans les Écritures: " Celui qui renonce à sa mère, à son père, et même à lui-même, acquerra la vie éternelle ".

Cela signifie qu'il faut appliquer la loi du sacrifice de soi-même, vivre dans la pureté et l'intégrité.

Suivez le chemin du Christ; ne craignez rien, vous n'avez rien à perdre en le suivant. Quel que soit le sacrifice que vous accomplissez, au nom du "Bien" vous en serez largement récompensés.

L'homme perd beaucoup, lorsqu'il vit seulement pour lui-même; alors, il se fatigue, se consume et vieillit prématurément.

Le soir, il se couche mécontent; le matin, il se lève indisposé, sans élan, fatigué. C'est que le patron, qu'il sert, lui a pris toutes ses forces.

Fermez vos portes pour vous libérer de ce mauvais patron, le soir en vous couchant.

Vous direz que c'est votre Karma qui vous entrave ?

Mais si vous lui fermez les portes de votre âme, de votre esprit, de votre intellect, et de votre coeur, où entrera-t-il ?

Quelqu'un tombe et se fracture une jambe; il pense que cela est l'effet du Karma, s'il avait été attentif, sur ses gardes. Comment le karma aurait-il pu se manifester ?

Pour celui qui est raisonnable et dont la conscience est éveillée, il n'existe ni karma, ni influences négatives, héréditaires ou autres.

À vous, élèves de la Vie nouvelle, on demande d'être prêts à apprendre, à étudier et à appliquer.

L'élève studieux peut toujours, en toutes circonstances, développer son intellect et son cœur; il éveille aussi, dans le milieu où il vit, une noble impulsion vers le savoir et la connaissance de la vie.

Vous devez créer autour de vous, une atmosphère favorable, imprégnée de bonnes influences utiles au perfectionnement de tous.

Dans une telle atmosphère, chacun sera porté à manifester ses dons; le musicien jouera mieux, le peintre gagnera en qualité, le mathématicien résoudra ses problèmes, etc...

Même ceux dont les capacités ne se sont pas encore fait jour, travailleront davantage, afin de développer leurs centres cervicaux.

Rappelez-vous que seuls les élèves studieux et conscients, les disciples de la vie nouvelle, sont reçus à l'École.

Tout ce qui est étranger à l'étude, vous devez l'oublier; que vous soyez professeur, employé, artisan, musicien, etc.. Cela n'a aucune importance.

Durant les heures consacrées à l'Enseignement, exercez votre volonté à penser uniquement à l'étude, et à l'application graduelle et constante des lois et des méthodes, qu'il vous apporte.

Si vous pouvez, pendant une heure seulement, vous concentrer et oublier tout ce qui n'est pas votre étude et ses tâches, vous en sortirez rajeunis, dispos et vigoureux.

L'élève doit être semblable au soldat qui se prépare aux futures batailles; il doit oublier sa mère, son père, ses frères et soeurs et marcher en avant, avec la seule idée d'accomplir sa tâche, et de suivre son glorieux chemin.

L'École Divine ne s'occupe que des êtres sains; si un élève contracte une maladie, il sort provisoirement de l'École afin de se guérir; des infirmiers et des infirmières accomplissant leur tâche avec amour, sont prévus pour les soins à donner aux malades.

Et si quelqu'un apparaît peu doué, irrégulier dans ses études, s'il s'offense facilement, c'est qu'il est victime de manifestations malades du monde astral; il existe une médecine astrale, qui s'occupe des symptômes de ces maladies.

Dans cette École, on parle de l'Amour éternel et illimité, et de la vie qui coule de Sa Source ; on y parle aussi du sens de la vie humaine, de sa prédestination.

Nous parlons de la sagesse, de la lumière dans l'intellect, du savoir, comme des conditions nécessaires au développement et à l'élévation de l'être humain.

Enfin on parle de **la Vérité qui libère l'homme de ses limitations, de ses erreurs, de ses faiblesses.**

Quand l'élève aura acquis ces connaissances, ce savoir, il pourra alors accomplir avec joie et conscience sa grande prédestination dans la vie.

DEVOIR

Il est recommandé aux élèves d'écrire leurs idées sur un des trois mondes : physique, astral ou mental.

Qu'ils choisissent le thème qui leur plaira, et qu'ils le développent brièvement, mais complètement de façon à, ce qu'en relisant eux-mêmes leur devoir, ils y trouvent un éclaircissement du thème choisi.

Ils peuvent s'aider par la lecture, de quelque auteur sur la matière choisie. **En étudiant des thèmes scientifiques spirituels, ils rajeuniront.**

(TIRÉ D'UNE LEÇON)



PENSÉE SUR LE MAÎTRE

La Sagesse de l'éternelle Source de Vie se manifeste dans toute la Création; nous pouvons le constater dans l'existence de chaque individu, de chaque être, et dans le développement de tous les règnes de la nature.

La Terre et les autres planètes étant prédestinées à servir au développement des êtres, la Nature Vivante et raisonnable a créé les conditions les plus favorables à un progressif et harmonieux développement dans les quatre règnes de la nature terrestre, minéral, végétal, animal et humain.

Les conditions dans lesquelles l'être humain est placé sont établies par le Principe Primordial, qui dirige les forces de toute la nature; le Principe Suprême travaille à-travers des hiérarchies angéliques.

Il entoure tous les êtres de la terre, d'un même et grand amour, que ceux-ci se manifestent comme bons ou méchants.

D'ailleurs, l'état actuel de ces êtres n'étant qu'un instant dans leur développement, ils nous semblent méchants, lorsqu'ils ne sont pas dans une phase ascendante. En effet tout être est bon par principe, et quand il progresse, il se libère graduellement de ce qui est inharmonieux.

Notre humanité se trouve encore dans l'enfance de son développement, et Dieu nous exprime Son Amour, au moyen de ses Envoyés, appelés Maîtres.

Le fait que, de temps en temps, dans l'histoire de l'humanité, **naissent de grands Maîtres, nous démontre que nous ne sommes pas abandonnés à nous-mêmes, mais que nous nous trouvons constamment sous la direction du Monde Céleste.**

C'est ainsi qu'à certaines époques, un véritable Maître, **reçoit du Très-Haut une mission déterminée à accomplir sur la Terre**, mission toujours en rapport avec les conditions du moment.

La venue périodique d'un Maître, a lieu habituellement tous les deux mille ans.

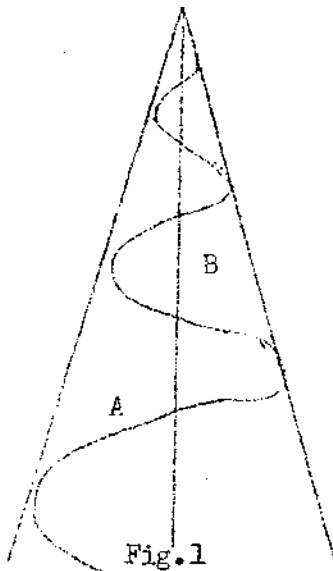
Le progrès de l'humanité ne s'accomplit pas suivant une ligne ascendante continue, mais par une évolution tantôt ascendante, tantôt descendante; à une période d'élévation spirituelle et culturelle succède un bref déclin, suivi lui-même par une nouvelle impulsion ascendante plus forte que la précédente.

La venue d'un Maître s'accomplit, quand l'humanité se trouve au fond de sa décadence, c'est-à-dire **quand les valeurs spirituelles sont abandonnées**.

Pendant cette décadence, l'amour s'affaiblit, la vie connaît une phase de matérialité dominante, donnant lieu à des cultures grossières, mécaniques.

Dans cet état malsain, l'humanité est visitée par un Maître qui lui donne une nouvelle impulsion et des méthodes lui ouvrant le chemin, vers une nouvelle vie supérieure.

L'évolution de l'être humain peut être représentée par un chemin montant vers un haut sommet (fig.1). Les êtres s'élèvent suivant une ligne en spirale (A), laquelle comporte des arrêts et parfois des reculs.



L'élève spiritualiste n'emprunte pas ce chemin tournant, mais il s'élève directement au sommet (B) par un effort conscient d'étude et d'application des connaissances apportées par le Maître.

Il **accélère son développement en travaillant sur lui-même avec intelligence et amour, de façon à pouvoir ensuite aider son prochain** et servir avec détermination et discernement la Vie du Tout.

L'être humain devient élève spirituel, au moment où lui **apparaît le vide de l'existence, qu'il a menée jusqu'alors; cette vie ordinaire ne le satisfait plus**, et il **commence à chercher au fond de son âme, avec tout son coeur**, son esprit et sa volonté, **quelque chose de plus réel et de plus élevé**.

Une loi dit, qu'aucun disciple ne peut avancer sans être guidé par un Maître, c'est-à-dire sans l'étude approfondie des enseignements que Celui-ci apporte, et sans l'application constante, graduelle et raisonnée de ceux-ci.

Le Maître est passé par le chemin du disciple; Il a vécu toutes les épreuves et toutes les souffrances par lesquelles passe l'homme terrestre et, par cela même, Il peut l'instruire et l'aider.

Le lien existant entre le Maître et l'élève n'est pas seulement constitué par l'Enseignement; ce lien est aussi mystique, c'est-à-dire qu'un échange d'amour existe entre eux.

Le Maître aime le disciple, et celui-ci doit au Maître, une totale confiance et un grand amour.

Cet amour réciproque est le facteur le plus important pour le développement régulier de l'élève. Ce dernier se trouve ainsi dans les conditions les plus favorables pour recevoir l'Enseignement, et son perfectionnement est accéléré par l'amour qu'il reçoit de son Maître.

Le Maître apprécie la liberté des disciples, sur lesquels **II n'exerce jamais aucune sorte de violence**. Il ne dit pas: " Vous devez faire ceci ou cela " ; mais **II leur démontre par Son Enseignement et Son exemple, les lois et les méthodes de la Sublime Nature Vivante, en les laissant libres de les appliquer ou non.**

Le Maître estime et respecte la liberté du disciple, en application du grand Plan de Vie Divin, qui décrète que **l'homme possède le libre arbitre, le libre choix** de recevoir l'amour, le bien, la sagesse, la vérité.

La paix et la joie de l'être spirituel ont leur source dans sa vie intérieure profonde, et non dans les conditions extérieures.

Une caractéristique de l'activité extérieure du Maître réside dans le fait qu'il commence toute chose d'une façon humble et discrète; ce qui est divin débute tout petit, puis grandit sans cesse et finit par tout embrasser.

Pour la nouvelle époque qui vient, l'Enseignement du Maître ne donne pas seulement des directives spirituelles, mais aussi des méthodes d'activité extérieure.

Il dit, que l'homme nouveau doit être actif et laborieux, sur tous les plans de la vie. C'est pour cela, qu'il a prodigué les enseignements sur **la musique, le chant, la Paneurythmie, les exercices de gymnastique, la respiration, la nourriture, le travail physique, les arts, etc...**

Le ton et le rythme, de la musique qu'il a composée, sont fondés sur les lois spirituelles nouvelles; c'est ainsi qu'elle a le pouvoir d'élever les vibrations des corps physique et spirituel, et par cela même, qu'améliorer la santé et de libérer la pensée de l'homme.

L'élévation des vibrations du corps spirituel, de la pensée, de l'esprit, réveille les forces cachées, les dons et les vertus déposés dans le sanctuaire de l'âme.

Grande est, à ce sujet, **l'importance de la Paneurythmie; et le rôle qu'elle jouera dans l'avenir, pour que l'homme nouveau puisse entrer en communion avec les forces de la vie nouvelle,** est primordial.

La Paneurythmie, en effet, n'est pas seulement bienfaisante pour la santé physique; elle rajeunit le corps et l'esprit; dans sa musique et ses mouvements, les idées de la sixième race sont incluses; ces idées deviennent vivantes et actives dans l'esprit de l'homme et se répandant dans l'éther, contribuent à l'élévation de l'humanité.

Au début, le Maître réunit autour de Lui, un cercle de quelques disciples, aux âmes prêtes, auxquels Il donne à étudier et à appliquer des méthodes de vie supérieure. Ce qu'il accomplit au commencement, dans ce cercle restreint, s'étendra ensuite graduellement, à toute l'humanité.

L'École du Maître est un puissant centre spirituel, répandant des ondes constructives qui touchent toutes les âmes humaines prêtes à s'éveiller à la Nouvelle Vie.

Cette École poursuit plusieurs buts: l'un de ceux-ci est de former des ouvriers qualifiés, destinés à travailler dans l'avenir à l'élévation de l'humanité, à construire la nouvelle culture qui vient.

Un autre but de l'École, est de former sur cette terre, un nouveau type d'homme qui soit en possession des qualités, qu'auront tous les êtres humains de la sixième race.

Cet homme nouveau, sera l'avant-garde de la culture lumineuse de cette sixième race. Et c'est par l'étude attentive des enseignements de l'École du Maître, et par leur application constante et fidèle, que l'élève parviendra à ce niveau.

L'harmonie intérieure, la finesse musicale des sentiments et des pensées nous préparent à recevoir d'en haut, les idées les plus élevées des anges, des génies de la musique; ceux-ci peuvent alors, à travers nous, accomplir leur mission.

Cette activité rénovatrice, alliée aux forces lumineuses d'en haut, commence déjà à poindre, et ses manifestations grandiront bientôt en nombre et en lumière.

L'aide d'en haut sera accordée non seulement aux musiciens, mais aussi aux hommes et aux femmes au cœur pur, à l'intellect clair.

Travaillez donc sur vous-mêmes, corrigez vos erreurs, appliquez-vous à vous élever par la prière, l'étude, la purification intérieure, pour devenir dignes d'être visités par les Êtres avancés, qui agiront en vous, et à-travers vous.

(TIRÉ DES CONFÉRENCES, À L'ÉCOLE DU MAÎTRE -
SOFIA, BULGARIE).

PRIÈRE, CONCENTRATION ET MÉDITATION

Le Christ dit: "Ce que vous demanderez en mon Nom, vous le recevrez."
Mais en quel nom ? **AU NOM DU BIEN, DE L'AMOUR !**

Il n'est pas aisé de sortir du marécage de la vie matérielle, dans laquelle nous sommes plongés; il faut pour cela, demander par la prière, l'aide de Dieu et des Êtres avancés.

Pour affronter les difficultés et les contradictions, que nous rencontrons dans le milieu qui nous entoure, il nous faut une foi forte et un lien continu avec la lumière et l'amour du monde supérieur.

La véritable prière, est une joyeuse expression intérieure de remerciement et d'amour.

Pour vous préparer à la prière, concentrez-vous, en oubliant toute autre chose, sur le Sublime auquel vous pensez. La concentration est un acte de volonté du cerveau.

Seul, dans un endroit tranquille, établissez avec un calme total votre lien avec Dieu, avec l'Amour universel; ensuite, retournez parmi vos proches et votre entourage.

La méditation n'est pas un processus mécanique; elle doit être soutenue par la pureté absolue des pensées et des sentiments.

L'influence du milieu dans lequel nous sommes immergés, se manifeste de différentes manières; si elle n'agit pas par l'extérieur, elle s'attaque à notre intérieur, et la difficulté pour nous libérer est plus grande.

L'abattement, le découragement qui nous accablent souvent, proviennent des **influences de la matière qui nous emprisonnent**; **l'unique moyen de s'en libérer est la prière et la méditation.**

Pendant la méditation, ayez soin que toutes les portes du monde extérieur soient fermées, et que votre pensée et votre cœur soient complètement libérés de tout ce qui vous a agité et troublé.

Par la prière et la méditation, nous recevons la lumière nécessaire, pour bien comprendre les choses et pour mieux accomplir nos tâches de tous ordres.

Notre travail intérieur de perfectionnement **doit être soutenu par la prière grâce à laquelle nous nous lions aux Êtres qui, toujours, peuvent nous aider**; sans leur soutien, nous ne pouvons rien faire de bon.

Quand l'habitude est prise de l'exercice libérateur de la concentration, de la méditation, on peut l'exécuter partout, en tout temps; même bref, à condition que l'esprit soit totalement isolé, il **apporte une nouvelle force régénératrice**.

Pendant la méditation, que la pensée soit dirigée vers Dieu, les Anges, les Êtres avancés, vers les étoiles, le soleil, etc.

(TIRÉ DES CAUSERIES, AUX SEPT LACS DE RILA)

DEUX MINUTES PAR JOUR ...

Pour bien accomplir les tâches qui lui sont assignées, l'homme doit pouvoir diriger justement les forces de son organisme. Il peut le faire en se liant à la Divine Conscience Cosmique; et **vous pouvez tous, développer en vous ce lien puissant**.

Je vous donne une règle de vie: **chaque matin**, avant de commencer votre travail, **dirigez votre conscience pendant deux minutes, vers la Conscience Cosmique**, afin de vous lier, à tous les êtres vivants.

Pendant la première minute, dirigez votre pensée sur la première grande loi: " L'AMOUR ENVERS DIEU ".

Durant **la seconde minute**, pensez à la deuxième grande loi: **" L'AMOUR ENVERS LE PROCHAIN ".**

Concentrez-vous sur ces deux lois; oubliez toute autre chose, même de respirer.

Ce sont les Anglais qui ont, les premiers, fait cette expérience; deux minutes de concentration leur ont permis, pendant la guerre (1914-1918), de se sauver en traversant heureusement les difficultés que le monde invisible leurs avaient assignées.

À un jour et à une heure fixés, on donna l'ordre, dans toute l'Angleterre, d'arrêter pour deux minutes tout mouvement dans toutes les usines, laboratoires, écoles, magasins etc.

Et, où qu'on se trouve, de diriger sa pensée vers Dieu, et de se lier avec lui.

Ce fut un beau moment: deux minutes d'union, de tout un peuple avec Dieu !

Et grande fut la bénédiction, qu'il reçut du monde invisible, durant ces deux minutes.

Pensez donc, à ce qu'on pourrait obtenir si toute l'humanité, fixait un moment semblable de liaison avec Dieu !

Quelle puissante vague de forces bienfaisantes se répandrait alors sur le monde !

Je dis que vous avez, vous aussi, une grande tâche à accomplir en utilisant chaque matin, deux minutes de votre temps, à vous lier à la Conscience Divine Cosmique.

Ces deux minutes journalières, justement employées, forment le VRAI JOUR; multipliez 365 par deux minutes, vous aurez 12 heures; cette demi-journée, vous procurera, de grandes richesses !

La force de l'être humain, réside dans son union, avec le monde des Êtres parfaits, immortels.

Deux minutes vous sont nécessaires pour diriger votre conscience, concentrer votre pensée, élever votre âme vers la Conscience Divine Cosmique, les Êtres avancés, et éprouver cette force bienfaisante, qu'elles exercent sur vous.

(TIRÉ DE LA 38 IÈME LEÇON , À L'ÉCOLE DU MAÎTRE)



DEUX RÈGLES FONDAMENTALES, POUR LA RESPIRATION

En respirant, il faut observer, deux règles fondamentales:

- 1) Après avoir inspiré l'air, on l'expire après l'avoir retenu un certain temps; cependant, **ne jamais retenir le souffle, après l'expiration.**

Donc, la retenue doit se faire toujours lorsque les poumons sont remplis et jamais lorsqu'ils sont vides.

Cette règle est importante, aussi bien pour la santé physique qu'au point de vue psychique.

- 2) **La respiration doit toujours se faire par le nez** et jamais par la bouche.

" L'homme **doit inspirer et expirer l'air par le nez, et non pas par la bouche.**

Dieu a insufflé la vie par les narines et non pas par la bouche. Lorsque l'homme respire par le nez, il pense bien. Lorsqu'il pense bien, il est bien portant.

Préservez votre nez et ne prenez pas froid, afin que vos narines ne soient pas obstruées."

Quelle signification a cette règle: que l'inspiration et l'expiration se fassent par le nez. Tout d'abord l'air qui passe par les narines et les fosses nasales se réchauffe. D'autre part, les muqueuses nasales retiennent les poussières que l'air peut contenir. Ainsi purifié et réchauffé l'air entre dans les poumons.

Les gens qui respirent par le nez, souffrent moins souvent de refroidissement, de maux de gorge ou de poitrine.

La respiration par le nez a une autre signification, en rapport avec le développement intellectuel et spirituel de l'homme.

Le fait que des individus qui respirent par la bouche sont en retard dans leur développement intellectuel, montre le bien fondé de ce qui vient d'être dit.

Si l'on a pris l'habitude de respirer par la bouche, on doit s'entraîner à se libérer de cette habitude. Si la respiration par la bouche a d'autres causes, comme le rhume, il faut se libérer de ces maux, pour que la respiration par le nez devienne possible.

(À SUIVRE)

CALENDRIER

LE CALENDRIER — PENSÉE DU JOUR

1^{ER} TRIMESTRE

Chaque dimanche, de préférence au réveil, dans le calme, on lit une pensée fondamentale extraite du Nouvel Enseignement, on la médite quelques instants, jusqu'à ce qu'elle pénètre en nous.

Ces idées peuvent servir aussi pour fermer notre pensée pendant les 4 ou 5 minutes du "Moment Divin"

Durant les jours de la semaine, on reprend la pensée du dernier dimanche, le matin au réveil ou le soir avant de se coucher, ou même dans les instants de détente de la journée, pour y réfléchir et s'en imprégner.

Par cette pratique, dans la conscience de l'élève naîtront des idées et des impulsions nouvelles, constructives et s'accomplira un rajeunissement intérieur d'homme nouveau.

Par la lecture et la méditation des Paroles du Maître, nous découvrons des horizons inédits d'étude et de travail.

Notre esprit est pénétré d'une grande reconnaissance envers le Maître, pour tout ce qu'il nous a apporté, et du désir de s'appliquer à améliorer notre vie suivant Son Enseignement, donné d'une manière si claire et applicable dans le milieu de vie de chacun.

Les lecteurs du Grain de Blé, pourront recopier quelques brefs extraits de cet Enseignement, pour les méditer durant les moments de détente quotidiens ou pendant les jours de repos.

LA RÉDACTION DU "GRAIN DE BLÉ".

- 6 janvierl 1963 Chaque sentiment ou chaque pensée que l'homme émet, lui est retourné.
La souffrance ou la joie que nous avons causée, nous revient infailliblement.
- 13 janvier - L'amour demande des sacrifices faits avec conscience, sans contrainte; ce sont des graines que l'on sème.
Se sacrifier pour quelque chose, ne signifie donc pas une perte, car puisque vous semez, vous moissonnerez lorsque le moment sera venu.
- 20 janvier Pour mieux réussir dans vos occupations et travaux, envoyez chaque matin et chaque soir, vers tous les êtres humains, une partie du bien qui est déposé dans votre âme.
- 27 janvier Le jour où vous perdez la pureté, les sources de vie s'obstruent, la santé s'affaiblit, et la paix de l'âme, vous quitte.
- 3 février J'appelle " âmes jeunes " celles qui peuvent endurer toute souffrance sans se plaindre. Soyez donc des héros! C'est seulement ainsi que vous pourrez rajeunir.
- 10 février Tout homme ou femme, qui veut avoir des pensées claires et joyeuses, doit entretenir dans son coeur un élan d'amour, envers tous les êtres.
- 17 février Mettez dans votre intellect, à la première place, l'idée de Dieu, et ne pensez pas que vous ne pouvez pas Le rejoindre. Gardez en vous, l'idée du Grand Principe Raisonnable de la vie, de la Lumière, de la Justice, comme un haut idéal, et la nouvelle culture viendra.
- 24 février L'homme a la possibilité d'être parfait, pour le devenir, soyez forts dans le Bien.
- 3 mars La bonté de l'homme est mesurée par la résonance de son coeur, et de son âme aux souffrances des autres; mettez votre propre souffrance à la seconde place, et vous vous préparerez ainsi, à la nouvelle culture, en vous libérant de beaucoup de liens.
- 10 mars Jeûner n'est pas seulement s'abstenir de manger; cela implique, en même temps, de nourrir son esprit de bonnes pensées et de bons sentiments, et d'être prêt à améliorer ses rapports avec ses semblables, et à s'entendre avec ses ennemis.

- 17 mars Dans le tréfonds de chaque être humain, est caché le Sublime Principe Divin. L'élève de la Nouvelle Vie, a une foi inébranlable dans le rayon divin, qui est déposé en lui, et il travaille à sa tâche, dès son réveil.
- 24 mars Seul peut être fort, celui qui sert Dieu. Vous pouvez renforcer votre foi et votre espérance en accomplissant à l'égard de votre entourage, des petits biens auxquels personne ne prête attention.
- 31 mars Lorsque quelqu'un est découragé, désespéré, un ange s'approche et lui murmure: "ne perds pas courage; travaille avec foi, car Dieu a mis en toi, assez de bonnes qualités pour que tu puisses réussir".
- 7 avril Je désire que vous ayez tous des moments de contact avec Dieu; vous pouvez les avoir. Ils éveilleront dans vos âmes un désir ardent, irrésistible, de travailler pour acquérir la nouvelle vie, et pour sentir le lien de votre âme, avec la sublime vie de la Grande Conscience Cosmique.

(À SUIVRE)



NOTE DE LA RÉDACTION.

La Rédaction de la Revue se permet de rappeler aux lecteurs le but qu'elle poursuit.

Elle leur présente, directement traduits de la Source, des extraits de l'Enseignement de notre Maître **BEÏNÇA DOUNO** son **nom spirituel**; (son nom de famille étant **Peter Deunov**).

Aucun commentaire n'est ajouté, car nous avons pensé qu'il était préférable de laisser à chacun le bénéfice de l'effort personnel de réflexion qu'il fera pour approfondir le texte.

L'Enseignement de Vie Nouvelle est une source féconde, intarissable.

Depuis le début de la parution du Grain de Blé en langue française nous avons choisi de publier, **en priorité, les lois, les méthodes** qui: nous dirigent, au cours de notre vie de tous les jours, **vers l'amélioration de nos conditions d'existence et vers notre perfectionnement.**

Ces extraits, tirés de nombreuses conférences et leçons parmi des milliers d'autres, donnent à chacun de nous la possibilité de choisir ce qui paraît le mieux lui convenir.

Et ce choix, fruit de profondes et sincères réflexions, **attire** à coup sûr, une fois qu'il est délibérément fait, **l'aide de nos Frères avancés et invisibles**, cette aide se traduisant, par une, clarté plus grande, une compréhension plus pénétrante, et une vision élargie.

C'est un travail personnel, silencieux, secret même et passionnant, auquel nous sommes tous conviés. Il enrichit notre vie d'un attrait continu et incomparable, car il nous apprend **à créer en nous, la VIE NOUVELLE.**

**Soyons donc des élèves assidus et fervents de cette Grande École Divine.
Utilisons les méthodes, les directives que le Maître,
cet Instructeur Unique, nous a données.**

Que Dieu vous bénissent !

À LA PROCHAINE.



ADRESSE INTERNET: http://www.bratstvoto.net/vehadi/index_fr.html