



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<sup>re</sup> 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 )**

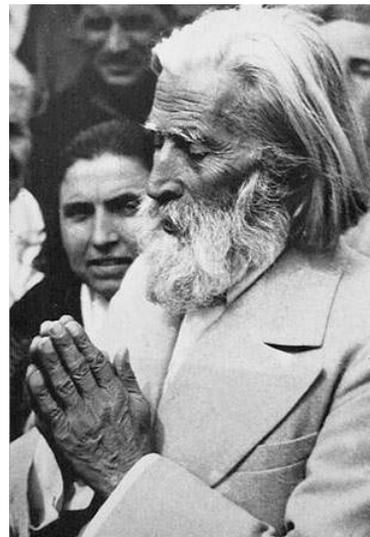
---

**ADRESSE INTERNET:** [http://www.bratstvoto.net/vehadi/index\\_fr.html](http://www.bratstvoto.net/vehadi/index_fr.html)

<b>N° 1</b>	
<b>LE GRAIN DE BLÉ</b>	<b>SOMMAIRE</b> <span style="float: right;"><b>PAGE</b></span>
<b>EXTRAIT</b>	<b>BIOGRAPHIE DU MAÎTRE</b> ..... <b>3</b>
<b>DE LA VIE NOUVELLE</b>	<b>IMAGE DU MAÎTRE</b> ..... <b>4</b>
<b>TIRÉS DE L'ENSEIGNEMENT DE</b>	<b>LE GRAIN DE BLÉ</b> ..... <b>5</b>
<b>L'ÉCOLE DU MAÎTRE</b>	<b>CE QUE NOUS DEVONS DEMANDÉ</b> ..... <b>11</b>
<b>BEÏNÇA DOUNO</b>	<b>LES LOIS DE LA RESPIRATION</b> ..... <b>12</b>
<b>( PETER DEUNOV )</b>	<b>LA NOURRITURE</b> ..... <b>16</b>

**BIOGRAPHIE:**

Voici en quatre lignes  
la biographie du  
Maître PETER DEUNOV  
( BEÏNÇA DOUNO )



**" 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 )

## IMAGES DU MAÎTRE

Au premier abord, le Maître **PETER DEUNOV** a l'aspect d'un vieillard. Les cheveux argentés flottent sur sa barbe blanche comme la neige.

Des **yeux** doux, bruns, exprimant la **bonté** et la **vérité**, révèlent une vie intérieure profonde, tant ils **luisent** avec douceur sous d'épais sourcils.

Le front est une voie lactée de pensées. Un nez régulier fait palpiter ses narines mobiles. On dirait que ce visage, si vivant, a été moulé sur le masque d'Homère dont le bronze se trouve au musée de Florence parmi un choix de chefs-d'œuvre.

Quand il parle, le vieillard disparaît. La musique de ses discours emporte dans les couleurs de sa symphonie l'ivraie du mal. Où sont la tristesse, le chagrin, la souffrance, la vieillesse, la douleur et la mort ?

À peine a-t-il **parlé** quelques minutes, que **l'on est transporté ailleurs, au-delà du temps et de l'espace, jusque dans les profondeurs de son être**. Il cesse de parler et un homme de taille moyenne, aux mouvements harmonieux, descend de la chaire. Il se met modestement près de vous, vêtu d'un costume bleu foncé, gris ou blanc, et l'on se demande:

" Est-ce le Maître ?  
Est-ce Lui ? "

Quelques disciples le suivent jusqu'à sa maison blanche, très modeste, au milieu d'un jardin dans lequel s'épanouissent des rosés et où l'on voit quelques ruches. Hommes, femmes, jeunes disciples de toutes les classes de la société, entrent chez lui et en sortent continuellement.

Quelques-uns n'atteignent que le seuil; ils y reçoivent tacitement leur réponse et s'en retournent contents chez eux.

D'autres attendent patiemment leur tour, mais une fois entrés chez lui, ils ne se rappellent plus pourquoi ils y sont venus ou **oublient toutes les préoccupations** qui les avaient obsédés jour et nuit.

En **écoutant le Maître**, les gens semblent se réveiller dans un autre monde. Leurs questions étant résolues les unes après les autres, ils **retrouvent la paix intérieure**: il ne reste plus rien de ce qui les tourmentait, tant ils se trouvent libérés de toutes les pensées qui avaient tumultueusement surgies dans leur âme.

( **À SUIVRE** ).

# LE GRAIN DE BLÉ

" Si le grain de blé qui est tombé en terre ne meurt, il restera seul; mais s'il meurt, pour germer, il portera beaucoup de fruits ".

**Le grain de blé est le symbole de l'âme humaine.**

Il a sa large part dans l'histoire du développement de la Nature et la dissection de son enveloppe permet la compréhension de l'évolution du corps spirituel.

Comme le corps de chair, le grain de blé jeté dans la terre meurt, mais le germe de vie qu'il contient donne naissance à une gemmule qui croît, se développe et sur la quelle se forme un épi chargé de nouveaux grains.

Ce grain de blé qui, en poids et en valeur monétaire, ne représente que peu de chose, renferme cependant une réserve de vie dans la quelle puisera le germe, qui s'en nourrira et produira ainsi des fruits en abondance.

Habituellement, quand vous vous mettez à table, vous ne pensez pas à la joie ni aux belles pensées que le grain de blé peut faire naître dans votre cœur.

Vous ne recherchez pas son origine, sa provenance et ni les hommes qui le mangent, ni les oiseaux qui le picorent ne l'apprécient à sa vraie valeur parce qu'il est pour eux une énigme, pourtant facile à comprendre, parce que **le blé symbolise la vie.**

**La résurrection** de ce grain de blé après son enfouissement dans la terre, indique **le sens de la vie vers lequel doit tendre l'être humain**, son retour vers le créateur qui l'a créé, par la voie du renoncement et du sacrifice, et préparer la nourriture nécessaire au monde en pratiquant le service idéal.

Nos contemporains s'apitoient sur leur existence malheureuse. Du plus pauvre au plus riche, tous sont mécontents. Ils ne sont jamais satisfaits de leur sort. Demandez-leur la raison de ce **mécontentement**. Ils **désirent toujours davantage**.

Mais revenons à l'histoire du **grain de blé**. Si vous étiez à sa place quand il est mis en terre, vous penseriez: c'est la fin de mon existence, ma vie disparaît, pourrit, tout se réduit en poussière. Enterré dans le sol, le grain de blé n'est pas envahi par cette pensée.

Il comprend le langage du soleil et **dès l'apparition des premiers rayons solaires**, il se dit " **Je ne mourrai pas, je reviendrai à la vie** et je porterai des fruits en abondance ". **Alors naît en lui une énergie nouvelle.**

Attirée par l'énergie du soleil, la gemmule croît, et devient une tige qui ondule sous la brise de thermidor et sur la quelle mûrissent de nombreux grains de blé.

Impitoyables, les hommes le coupent avec leur faucheuse. Réunie à ses sœurs, elle est mise en gerbes, chargée sur de lourdes voitures et entassée sur des meules. Les grains, passés au crible de la batteuse sont transportés au moulin dans lequel ils seront écrasés sous deux meules de pierre et la farine pétrie fermentera sous l'action du levain pour être transformée en une belle pâte qui, mise au four, donnera un pain doré, régal des hommes qui le rompent en petits morceaux pour le manger.

Tel est le processus des souffrances du grain de blé, comparables aux souffrances humaines.

Sous l'action des sucs sécrétés par les glandes de l'estomac, **le pain** se transforme et devient une nourriture assimilable dont les principes nutritifs facilitent le travail cérébral. Alors de nobles pensées et des sentiments altruistes seront transmis au cerveau et extériorisés par la plume de l'écrivain ou par l'archet du violoniste...

Malgré ses nombreuses tribulations, **le grain de blé est resté source de vie et a contribué à nourrir les humains.**

D'où la parole du Christ: " Je suis le Pain Vivant ".

L'homme ne peut vivre réellement que par la communion avec ses frères en les aidant et en les aimant. Comme le grain de blé, l'homme doit être patient, persévérant et se sacrifier pour ses semblables.

**L'isolement et la solitude provoquent la mélancolie, la tristesse et la dépression. Toutes les souffrances proviennent de l'individualisme.**

La **racine du mal c'est l'égoïsme** qui est banni par les lois divines.

Les pensées négatives et les sentiments égoïstes **conduisent au malheur.**

**Le bonheur ne peut être trouvé que par l'altruisme,** en vivant pour Dieu et ses frères. D'ailleurs, la nature nous invite à pratiquer cette vie fraternelle.

Chaque matin **le soleil se lève** pour tous les êtres et les choses. Sa force, attentive aux petits êtres comme aux grands, aux inférieurs comme aux supérieurs, **apporte l'énergie qui vivifie et élève.** Il n'exige pas que nous le pénétrions, il nous convie seulement à profiter de l'intensité de son Rayonnement et de même qu'il éclaire le monde, l'homme éclairé doit dispenser la lumière qu'il possède.

**Le Christ fait allusion aux richesses intérieures** et seul le capital spirituel peut ouvrir les portes de l'Éternité. C'est par nos efforts soutenus, renouvelés, nos oeuvres désintéressées, assistés des grâces divines que nous assurerons notre salut et modifierons ainsi la structure du monde.

La loi ne demande pas, n'exige pas que nous soyons des savants. Chacun doit savoir, autant qu'il lui est possible d'apprendre.

Certains disent: " Mon cerveau est petit ".

Je lui réponds: " Si tu ne peux pas prendre soin d'un petit cheval, comment pourrais-tu prendre soin d'un cheval plus grand ? Si tu possèdes un petit cœur et que tu ne puisses pas le gouverner, **comment pourras-tu gouverner un cœur plus grand, un cœur qui aura de plus grands désirs ?** "

Nous ne devons pas penser à ce que nous deviendrons dans l'avenir terrestre; nous devons être calmes et tranquilles à ce sujet. Il y a **des lois divines** qui régularisent les rapports des hommes entre eux. Si quelqu'un cause un dommage à autrui, il ne le fait pas de son propre gré, il le fait selon une Loi.

**Chaque malheur, pourtant, sera suivi du bonheur;** chaque difficulté découvrira, devant vous, un nouvel horizon, vous pouvez toujours vérifier ces faits et vous ne devez pas vous tourmenter des malheurs et des difficultés qui surviennent au cours de cette existence terrestre.

Il **vous appartient à vous les premiers de donner l'exemple au monde.** Quel disciple serais-je si, m'adressant aux hommes, je leur disais:

" Soyez généreux, mais moi je suis avare - Ne soyez pas des voleurs, mais moi je vole - Ne mentez pas et moi je mens ? "

Un maître qui enseigne doit être un modèle. Il doit donner l'exemple aux autres. Lorsque **Jésus** descendit sur la terre pour apprendre aux hommes sa doctrine d'Amour, il **fut le Modèle des Modèles.**

**Si nous vivions Son Enseignement, la vie changerait tout de suite.**

En nous, réside une force dynamique cachée, **une force intérieure** que nous **devons extérioriser.**

De plus grandes joies nous attendent **si** nous pratiquons cet enseignement d'Amour, de la Vertu, de la Sagesse et de la Justice, richesses inaltérables, seront alors la source d'un Bonheur ineffable.

Mais, direz-vous: " Comment pourrions-nous appliquer cet Enseignement dans le Monde ? "

**Il n'est pas exigé de nous, de transformer le monde, mais seulement soi-même.**

Cette transformation du monde se déroule dans un ordre déterminé; les événements, naturels ou politiques surviennent, suivant un plan précis, il n'est pas nécessaire de détourner ce courant.

Mais une chose est indispensable: l'éducation partielle de l'individu ( **spirituelle** ) dans le monde, de l'homme comme de la femme.

La transformation doit donc avoir lieu **dans notre Intellect, notre cœur, notre volonté** et quand, cette transformation se sera produite, nous **sentirons alors naître en nous, une force intérieure.**

Alors nous parviendrons à prendre **contact avec des** Êtres plus évolués, appelés **Saints**. Quand nous serons en relations avec eux, notre Esprit sera éclairé, comme les écoliers sont instruits par leurs professeurs.

Toute chose a son ombre et par elle, nous pouvons trouver l'objet. Nos désirs, nos tendances dans le monde, sont une ombre. Pour comprendre l'essentiel, nous devons obéir à la Loi spirituelle qui **part du cœur** pour s'orienter vers le haut, **vers notre Esprit** ... vers Dieu.

Comment se représenter Dieu ?

Nous pouvons nous le représenter comme le Soleil des Esprits la Perfection des Perfections, le Père de toutes les créatures qui n'est qu'Amour et Miséricorde pour tous ses enfants. Tel est le rapport entre Dieu et nous.

Nous écoute-t-il ? Nous entend-il ? Il écoute nos prières.

Il facilite le travail de notre Esprit. Les bonnes dispositions que nous avons chaque jour, c'est à Lui que nous les devons. Ainsi que le Soleil nous dispose chaque jour favorablement, dès notre réveil, par ses rayons, ainsi que les heureuses minutes de notre vie sont dûes à ce Soleil intérieur qui nous illumine.

Dans la vie Spirituelle, il y a aussi le lever et le coucher.

À l'âge mur, votre Soleil est au Zénith à midi, au temps de votre vieillesse, c'est le coucher; après de nouveau le lever.

En parlant de coucher, chacun pense à la mort.

Qu'est-ce que la **mort** ? C'est **un changement d'état**, une transformation de la Vie ( car notre **esprit est immortel** ).

Dans un de ses contes, Tolstoï raconte qu'il rencontra un moine russe à la barbe blanche et lui demanda: " Quelles sont les causes qui t'ont fait devenir moine ? "

Et le moine lui raconta son histoire :

" Je suis né d'une famille princière. À l'âge de 21 à 25 ans, mon père et ma mère voulurent me marier. Or, je " tombai dans un sommeil léthargique ".

Les médecins vinrent, tâtèrent mon pouls et dirent:

" Le cœur a cessé de battre, il n'y a plus qu'à l'enterrer ".

Je me dis à moi-même, les entendant parler ainsi: " C'est ça la mort ? "

Je ne pouvais leur faire signe que j'étais vivant.

Arrive alors la fiancée suivie de son père qui lui conseille de verser quelques larmes, afin que mes parents pensent " Comme elle l'aimait ".

" Je ne l'ai jamais aimé, mais j'aimais seulement ses richesses " proféra-t-elle.

Je promis alors, si Dieu me rend à la vie, de recommencer une autre vie.

Qu'il est pénible d'être " vivant et de ne pouvoir le dire... de voir que les autres qui pleurent et de ne pas pouvoir leur crier: " **Je vis** "...

Combien de gens sont enterrés ainsi ?

Il n'y a rien de plus triste que d'être enterré vivant.

Le plus grand malheur c'est de rester des jours et des jours sans pouvoir se libérer de son corps.

C'est la plus effroyable des prisons... c'est l'enfer.

**Si nous étions purs, nous ne subirions jamais de pareilles souffrances.**

Dès que le médecin déclare que le malade a cessé de vivre, on s'empresse de lui faire un beau cercueil et de l'enterrer après une émouvante cérémonie accompagnée de chants et de musique.

Où est resté leur Amour en cette circonstance ? C'est l'Amour de la Société.

On prononce facilement ces mots: " **Je vous aime** ".

De quelle manière ? Comme le chat aime la souris ou encore comme le loup aime la brebis ?

C'est aussi une manifestation d'un certain amour ...

Cependant, **c'est du véritable Amour dont souffre le monde**, celui qui pousse irrésistiblement l'être humain **à se dévouer, pour ses semblables**, par tous les élans spontanés de son cœur, **afin qu'ils soient heureux**.

C'est pour cette raison que le Christ a dit:

" Celui qui croit en Moi fera ce que je fais et ce-lui qui m'aime, mon Père l'aimera et viendra faire sa demeure en lui ".

Vous pensez : "Que va devenir notre pays". Je dis alors:

"Que deviendrez-vous ?

Vous ne savez pas que **le diable** s'est emparé de toute votre personne, qu'il a vendu jusqu'à votre peau et vous me demandez:

" Que deviendra ma patrie ? "

**Votre patrie c'est l'Universalité et l'Infini.**

Il **faut prier** pour que Dieu vous aide **à chasser** ce visiteur importun ( **le diable** ) **hors de vous**, c'est lui qui est la **cause de toutes les souffrances**.

Toujours aux aguets, tenace, sans scrupules, si vous le chassez par une porte, il entre à nouveau par une autre; s'il ne parvient pas à ses fins d'une manière, il en cherche une autre, une troisième, une quatrième. C'est le maître des humains, le **père du mensonge**.

Un homme dit à son ami: " Tu ne peux pas tromper mon singe ".

L'ami se rend auprès du singe et fait semblant de dormir. Le singe ferme aussi les yeux et l'ami emporte l'argent de la caisse. Revient le patron du singe qui constate le vol et lui donne des coups de bâton...

Une autre fois, le singe ouvrira bien ses yeux, car il sait qu'il aura du bâton.

Ainsi avec l'expérience que nous aurons acquise dans le monde par nos souffrances, **quand viendra le diable**, nous lui dirons:

" **Nos yeux sont ouverts, tu ne pourras accaparer ni nos pensées, ni notre cœur.** "

Et lorsque vous commencez à souffrir, dites :

**" Je n'ai pas encore passé par tout le processus du grain de blé ".**

Quand vos pensées, vos paroles, vos actes, seront **purifiés** par la souffrance, sous la garde vigilante de votre âme-conscience, **votre corps-esprit s'embellira** et s'orientera dans la voie de la Perfection et Dieu vous ressuscitera, de la même façon que le Soleil ranime le grain de blé qui est semé .

**( TIRÉ DU LIVRE : " Force et Vie " 1<sup>er</sup> volume ).**

## **CE QUE NOUS DEVONS DEMANDER**

Un jour, un ange nommé AFOELL, en regardant vers la terre, vit toutes les contradictions dans lesquelles vivent les humains et il conclut que le monde n'est pas bien créé.

Le Seigneur captant la pensée de l'Ange l'envoie sur la terre pour qu'il puisse comprendre la cause des contradictions. Il lui donna un grand registre en lui disant: " Tu inscriras tout ce que les gens veulent, chacun de leurs désirs, chacune de leurs opinions.

Ce registre restera sur la terre pendant dix ans. Durant cette période, rien ne se réalisera de tout ce qui est inscrit dans le registre ".

Après dix ans l'Ange AFOELL emporta le registre au Ciel. C'est alors que commença à se réaliser tous les désirs des hommes qui avaient demandé à ce que leurs aspirations soient inscrites par l'Ange sur le registre.

C'est ainsi que si vous trouvez des contradictions dans votre vie, vous en êtes vous-même la cause.

Aujourd'hui, l'Ange AFOELL descend à nouveau sur la terre avec un grand registre dans lequel les hommes eux-mêmes écriront tout ce qu'ils croient indispensable pour redresser leur vie.

Ce que vous avez écrit dans le passé, vous le vivez et ce que vous écrivez aujourd'hui, se réalisera dans l'avenir. Sachant cela, **vous devez avoir l'intelligence de demander à Dieu** que ces trois choses :

**RAISON - VIE - AMOUR.**

**Par surcroît, tout le reste vous sera donné.**

Tous les travaux secondaires viendront d'eux-mêmes. Demandez à Dieu **l'Amour en abondance, pour que vous puissiez surmonter toutes les entraves** facilement, que vous ne vous arrêtiez pas en face des offenses et que vous transformiez le mal en bien.

L'Ange AFOELL se présentera devant chaque homme avec, dans une main un pot, dans l'autre main le registre. Si vous vous plaignez de quelque chose, tout de suite il vous immergera dans le pot d'où il vous sortira transformé. Après, il vous invitera à inscrire dans son registre tout ce que vous désirez pour l'avenir.

**Bientôt**, sur la terre, **il y aura une vie nouvelle** dans la quelle vous expérimenterez tout ce que vous avez désiré.

Pendant ce laps de temps, s'accompliront en vous de grands changements intérieurs qui donneront quelque chose de nouveau à votre raison, à votre vie et pour votre amour.

Les **hommes nouveaux**, les hommes de l'avenir, **se libéreront de tout mécontentement, de toutes les contradictions de la vie.**

Retournez-vous vers le Christ avec ces mots :

" Seigneur, dis seulement une parole, je te prie, pour ma Raison, pour ma Vie et pour mon Amour ".

De ceci ont besoin tous les hommes. RAISON - VIE et AMOUR, sont les trois éléments qui **donnent le sens à la vie.**

( **TIRÉ DES CONFÉRENCES : " Être digne "**  ).

---

## **LES LOIS DE LA RESPIRATION**

Le corps humain est un instrument de travail qui doit être surveillé très attentivement. Son état dépend de l'application de certaines lois que l'homme doit connaître pour conserver sa santé.

Quelles sont ces Lois ?

Elles relèvent de la pensée, non de la pensée altérée par les soucis quotidiens, mais de la pensée pure qui relie l'être humain aux forces constructives.

L'**incertitude**, l'**inquiétude**, les mauvaises pensées, les **sentiments impurs** ont une influence **aussi néfaste que les microbes** sur notre organisme.

Déjouez leurs attaques en **chassant la crainte, le doute, le soupçon, l'envie et la jalousie, qui sont de véritables poisons.**

Est-il possible de savoir si l'amour est partagé ? Ne vous posez pas cette question, et ne vous laissez pas envahir aussi par le **doute.**

**Aimez et vous serez aimés.**

L'Amour incline au dévouement envers autrui, l'amour maternel n'en est-il pas un merveilleux exemple ?

La mère se consacre à son enfant parce qu'elle l'aime.

Comment peut-on donner ? Donner **spontanément**, sans peser le pour et le contre, avec l'espoir de recevoir ou attendre de recevoir pour donner ensuite.

En général, l'être humain recherche " **l'âme sœur** " qui correspond à ses affinités, à ses aspirations et à sa compréhension. Il attend sa manifestation d'amour pour lui prouver la sienne à son tour.

Or, les êtres humains **devraient plutôt se rapprocher les uns des autres** en vue de compléter leurs forces réciproques pour parvenir à un équilibre parfait.

" Dieu souffla dans les narines un souffle de vie et l'homme devint un être vivant". ( Genèse Chapitre 2, Verset 7 ).

Ce souffle divin ne nous engage-t-il pas à respirer profondément, avec Amour, par l'élévation de nos sentiments afin que l'air introduit dans les poumons soit en harmonie avec les pensées divines ?

**Porteur d'électricité et de magnétisme, l'air pur** qui pénètre dans les poumons apporte des fluides énergétiques qui **tonifient le système nerveux**.

Par une respiration profonde, régulière et rythmée, l'homme stimule, son cerveau, son coeur, son estomac. Il s'entraîne à penser sagement, à sentir divinement et à digérer normalement.

De nombreux malaises, maux de tête, des troubles multiples, gastriques, cardiaques, pulmonaires, nerveux, et la plupart des maladies **proviennent d'une** mauvaise respiration superficielle, irrégulière, accélérée, qui provoque en outre l'irritabilité et l'afflux de pensées négatives, **alors** qu'une bonne respiration facilite le retour au calme, l'appel de pensées positives et prépare la voie à une vie harmonieuse par le divin.

**Pratiquez des exercices respiratoires suivant, pour vous guérir seul.**

Faites-en, vous-même l'expérience.

Si vous avez mal à la tête, si votre digestion est difficile, si vous avez une indisposition générale, faites, **avant le déjeuner et le dîner de 6 à 12** exercices respiratoires et si vous n'avez pas l'entraînement nécessaire, ne commencez que par 6 exercices.

Chaque exercice respiratoire, comprend **un cycle de respiration profonde**:

- ♦ **Inspiration lente** - au cours duquel le diaphragme, se soulève et s'abaisse, s'élargit et se contracte;
- ♦ **La rétention** - arrêt de respirer ( le plus longtemps possible );
- ♦ **L'expiration lente** - laisser un peu d'air ( **protection** ) avant d'inspirer à nouveau.

Pendant toute la durée de ces exercices, la pensée doit être uniquement concentrée sur des sujets divins ( prières etc. )

Une des causes des palpitations, de l'asthme et de certains troubles pulmonaires provient **du déplacement du diaphragme hors de sa position normale**. Quand il est remonté, il comprime le cœur et les poumons et gêne alors, leur fonctionnement.

Quand la respiration est profonde, les poumons se gonflent largement et poussent ainsi, le diaphragme à sa place naturelle en formant, une frontière entre le monde physique et spirituel à l'intérieur de nous.

Tout en respirant profondément, avez-vous essayé de réciter mentalement une prière ?

Essayez en récitant le " **Notre Père** " pendant que vous inspirez, ensuite retenez, et expirez lentement, calmement.

Durant cet exercice accompagné de la prière mentale, vous sentirez une douce chaleur dans la région du plexus solaire ( un peu plus haut que le nombril ).

Utilisez cette méthode pour pratiquer de nombreux exercices respiratoires, et vous serez convaincus alors, de la puissance de la pensée raisonnable.

Nos contemporains ne peuvent accéder à la vie éternelle ni entrer en liaison avec le monde spirituel, parce qu'ils **n'ont aucun idéal et se préoccupent uniquement de leur vie matérielle**.

L'enfant ne s'inquiète nullement de son avenir spirituel il ne pense qu'à sa culture intellectuelle ou technique en vue d'un présent immédiat. Ses parents lui assurent sa vie matérielle en attendant qu'il puisse subvenir lui-même à ses besoins.

Et pourtant, **chaque être humain étant sous la garde d'un Esprit évolué** qui le protège, **devrait s'activer** pour favoriser l'épanouissement de son âme-conscience.

Quand les affaires vont mal, les hommes devraient prier pour obtenir une aide efficace, mais la prière rapide ( sans respiration profonde ), ne peut être exaucée.

Pour **réussir** à pratiquer une **respiration profonde**, il faut d'abord commencer par **retenir l'air dans les poumons** pendant deux ou trois secondes, puis, chaque jour, augmenter la durée de cette rétention d'une seconde, afin de parvenir au temps de **trente secondes**.

**Pour qu'une prière soit entendue**, elle doit être accompagnée d'une **inspiration lente, profonde, rythmée** et la pensée doit être uniquement **concentrée sur un seul sujet**. Rien ne doit la détourner, ni la distraire quand votre prière lance son appel à l'Invisible.

Au bout d'un mois ce résultat peut être acquis par une persévérance constante et **s'il est obtenu les malaises disparaîtront et certaines maladies seront vaincues**.

Un corps sain est la résultante d'une nourriture et, d'une respiration normale.

Bientôt la médecine enseignera la manière de vivre pour rester en bonne santé et mettra en pratique cette formule: "**Mieux vaut prévenir que guérir**".

D'ailleurs, une médication ne peut produire d'heureux effets sur le malade **que s'il a la volonté de guérir et s'il pratique déjà, la respiration profonde**.

Soyez **indulgents pour les fautes des autres**, ne les jugez pas avec sévérité, vous provoqueriez dans votre organisme des troubles cardiaques.

Quand vous constatez des erreurs chez autrui, respirez profondément pour qu'une bonne pensée pénètre, sous la poussée de la Foi, chez votre semblable, car la Foi, expression du sentiment, éveille des pensées altruistes et incline l'homme vers des activités fraternelles.

En respirant déjà profondément, **vous pourrez ainsi vous dégager plus facilement de votre corps physique et vous ne mourrez pas d'étouffement** lorsque vous sentirez approcher votre dernière heure terrestre; **vous sortirez alors plus librement de votre enveloppe charnelle**, comme si vous sortiriez d'une maison.

Invitez alors vos intimes et vos amis à un repas agrémenté de chants harmonieux et de pensées spirituelles et dites-leur: " Je pars retrouver mes devanciers dans leur **patrie céleste, la vraie patrie universelle** ".

L'homme est le seul être terrestre qui respire consciencieusement. Par cette respiration profonde et recueillie, il reçoit une véritable bénédiction divine, aussi est-il considéré comme une âme vivante.

Une respiration machinale, automatique, et qui n'est accompagnée d'aucune pensée, fait ressembler l'homme à un animal. Tandis qu'**une respiration profonde, dirigée, accompagnée de pensées positives, prolonge la longévité** de l'être humain. C'est un excellent locataire du corps physique qui, en contre-partie, le gardera le plus longtemps possible dans son habitat ( corps physique ).

Toutes les respirations se pratiquent-elles d'une manière identique ? Non.

Chaque être humain a sa méthode particulière enseignée par **sa petite voix intérieure ( son Moi supérieur )**. C'est le meilleur médecin, puisque ses directives **proviennent du Divin**.

**Qui écoute et suit ses conseils de sa voie intérieure, retrouvera toujours la voie de la guérison physique et spirituelle** car cette sommité intérieure est la seule qui soit capable de réaliser le redressement des insuffisances physiologiques et morales et de favoriser le développement et l'épanouissement de toutes les possibilités des facultés humaines. Hors de cette obéissance, nul docteur ne peut obtenir une guérison réelle, définitive, ni, à fortiori, une rénovation de l'être physique et spirituel.

Certes, cette respiration profonde nécessite un entraînement, une succession d'efforts qui obligent l'homme à secouer son inertie, sa paresse et à modifier ses petites habitudes routinières.

Celui qui veut pratiquer résolument et joyeusement cette méthode respiratoire en sort transformé physiquement et spirituellement.

( **TIRÉ DES CONFÉRENCES : " Le Monde Divin et Humain" 4.9.1940** ).

---

## **LA NOURRITURE**

La nature entière est imprégnée de forces vivifiantes que l'on appelle "**Prâna**" et avec lesquelles nous entrons en contact par la nourriture, l'air, l'eau, et la lumière.

En effet, un petit exemple nous montrera qu'à travers la nourriture nous recevons des énergies plus subtiles que les forces matérielles qui nous sont données par la digestion quand certains hommes ont fait un travail fatigant et n'ont pas mangé depuis longtemps, ils sont fatigués, épuisés.

Cependant, dix minutes après avoir pris leur nourriture avec appétit, ils sentent leurs forces revenir et sont en bonne disposition pour reprendre leur travail.

D'où proviennent alors ces forces ?

La digestion n'a pas eu le temps de les leur restituer. Dans ce cas, il est clair que **d'autres forces sont venues pendant la mastication.**

Voilà ce qui s'est passé. Les petits nerfs du palais, des gencives et de la langue ont sucé les forces vivifiantes ou "prâna" de la nourriture qui a été envoyée directement aux nerfs et aux organes.

D'où la nécessité d'une longue mastication, non seulement pour faciliter le travail de l'estomac mais pour donner le temps nécessaire au palais, aux gencives et à la langue d'extraire davantage du prâna vital ( énergie vivifiante ) d'une nourriture fraîche.

Cette remarque est valable aussi pour le liquide. En **buvant de l'eau, du lait, jus fraîchement pressé,** on **doit boire lentement, à petites gorgées,** de façon que le liquide reste un peu dans la bouche ( pour que le palais, langue, gencives puissent bien faire leur travail d'absorption ) .

En buvant trop vite, nous n'utilisons que la matière brute contenue dans la nourriture ainsi son prâna reste en grande partie inutilisée.

Nous sommes entourés d'énergies maléfiques et bénéfiques.

Lesquelles recevons-nous ? La réception dépend de la condition de notre organisme et de notre état de conscience.

L'univers est rempli d'énergies,; il est aussi pénétré de vibrations qui apportent les pensées et les idées d'un monde plus élevé.

Si quelqu'un se trouve par exemple dans un état spirituel négatif, avec des désirs de vengeance, enclin au découragement, il se lie et devient réceptif d'énergies aux vibrations négatives ( **le mal** ).

Elles pénètrent son corps-esprit et agissent d'une façon destructive sur son organisme.

C'est pour cette raison qu'il est recommandé d'**écarter, pendant les repas, toute pensée négative, tout souci et toute discussion;** au contraire, il faut avoir une joyeuse disposition d'esprit et **être imprégné de sentiments de gratitude et d'Amour, savourer** la nourriture et penser à ce que l'on mange.

L'usage de la nourriture carnée ( **viande** ) donne au caractère de l'homme quelque chose d'animal.

En examinant cet usage, nous trouvons qu'il apporte de grands maux à l'humanité. Nous comprenons la vie comme un tout et l'animal dont nous mangeons la chair entre dans ce "tout". L'animal n'a pas le même niveau de développement que l'être humain et sa chair et son sang nuisent à notre développement.

La nourriture carnée n'est pas hygiénique ( **nombreux bacilles à l'intérieur de la chair, même cuite** ) et n'apporte aucune condition favorable à l'évolution humaine, car ses vibrations sont d'un caractère inférieur. Nous trouvons là **une des causes qui favorisent la tendance à la descente de notre conscience, vers la matière.**

C'est pour cette raison que ceux qui se nourrissent de la chair des animaux se préparent des conditions de vie qui les **prédisposent aux attaques de toutes sortes de maladies et à subir de nombreux malaises.**

Nous devons choisir une nourriture la plus pure, ainsi la plus favorable à notre organisme, d'abord par le végétarisme ( fruits, céréales, légumes etc. ), afin de pouvoir mieux élever notre conscience, donc, plus approprié à la vie nouvelle.

**Le monde invisible qui nous observe et nous guide nous laisse toute liberté, mais il nous tient responsable de toute violation des lois de la vie.**

( **À SUIVRE** ).

---

Amis Lecteurs, le **GRAIN DE BLÉ** vous invite à méditer sur ce texte : ( page 11 )

**" Ce que nous devons demander "**

Notre développement se poursuit en trois étapes par un travail conscient.

La **première étape:**

Ce sera la lecture faite avec plaisir et intérêt, de quelques pages de l'Enseignement.

La **seconde étape:**

C'est de réfléchir sur leur contenu, de les relire même, parce qu'au premier abord la compréhension ne peut être totale.

Pour passer à la **troisième étape**:

On peut choisir une partie qui nous intéresse davantage et que l'on désire réaliser. On la médite et on passe à l'action, dont la durée peut varier selon la volonté que nous y mettons.

Alors, on est étonné de voir combien nous sommes aidés par nos expériences, intérieures et extérieures, à effectuer ce travail de réalisation.

En principe, les extraits " **LE GRAIN DE BLÉ** " paraîtront, en 1958, à chaque trimestre.

L'approbation ainsi que le soutien de nos amis les Lecteurs, nous encourageront à améliorer la publication et à la faire paraître plus fréquemment.

Nous envoyons à tous les élèves de la nouvelle vie, les meilleurs voeux pour la  
**nouvelle année spirituelle, qui commence le 22 Mars.**

Qu'il y ait aussi un nouveau printemps, dans tous nos efforts vers la " Vie ".

La réalité ne t'arrête à rien de ce qui est au dehors de toi, tant que tu ne t'es pas étudié toi-même. Lorsque le disciple saisit la réalité en lui, il comprend la réalité qui se trouve à la base de toute la création.

Perspicacité. On ne voit rien dans un lac agité. Le lac calme réfléchit les sommets des montagnes, le ciel, le soleil et les étoiles.

Il faut à l'élève une Âme calme et une pensée bien équilibrée, alors vient la perspicacité et beaucoup de contradictions trouvent leur explication.

Savoir et Foi. Le Savoir est le propre des gens sages. Celui qui croit doit apprendre, et celui qui sait doit appliquer. Il y a quelque chose de beau dans le Savoir.

**Le Savoir spirituel, ne peut se développer sans la Foi.**

( **TIRÉ DU LIVRE: " LES PAROLES SACRÉES DU MAÎTRE"**  ).

## **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 **BEĨÇA 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.

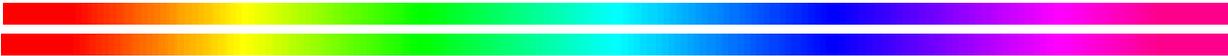
Et ce choix, fruit de profondes et sincères réflexions, **attire** à coup sûr, une fois qu'il est délibérément fait, **l'aide de nos Frères avancés et invisibles**, cette aide se traduisant, par une, clarté plus grande, une compréhension plus pénétrante, et une vision élargie.

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](http://www.bratstvoto.net/vehadi/index_fr.html)