

# LE GRAIN DE BLÉ

EXTRAITS  
DE L'ENSEIGNEMENT

DU

MAÎTRE PETER DEUNOV  
( BEIŃÇA DOUNO )

1864 - 1944



® marque déposée

PÉRIODIQUE

N° 3

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>SOMMAIRE</b>	<b>PAGE</b>
	<b>IMAGE DU MAÎTRE .....</b>	<b>3</b>
<b>NO. 3</b>	<b>QU'EST-CE QUE LE NOUVEL ENSEIGNEMENT.....</b>	<b>5</b>
<b>LE GRAIN DE BLÉ</b>	<b>LES 3 GRANDES FORCES .....</b>	<b>6</b>
<b>EXTRAIT</b>	<b>PENSÉE SUR DIEU .....</b>	<b>9</b>
<b>DE LA VIE NOUVELLE</b>	<b>L'ERMITE ET LE NID .....</b>	<b>10</b>
<b>TIRÉS DE L'ENSEIGNEMENT DE</b>	<b>L'ÉLAN SACRÉ .....</b>	<b>11</b>
<b>L'ÉCOLE DU MAÎTRE</b>	<b>LE PREMIER DEVOIR DU MATIN .....</b>	<b>12</b>
<b>BEÏNÇA DOUNO</b>	<b>LA BONNE RESPIRATION .....</b>	<b>14</b>
<b>( PETER DEUNOV )</b>	<b>LE NOUVEAU QUI NAÎT .....</b>	<b>16</b>
	<b>AMOUR ET CONNAISSANCE .....</b>	<b>19</b>
	<b>LA PANEURYTMIE .....</b>	<b>21</b>

## **IMAGES DU MAÎTRE**

( SUITE " GRAIN DE BLÉ " N° 2 )

Quand le Maître décida de venir parmi les hommes et de porter le costume d'un peuple, II choisit un foyer pieux, pur et sain.

C'est ainsi que le **Maître Peter Deunov** naquit dans la famille du prêtre bulgare Constantin Deunovski, le 11 juillet 1864, le jour de la Saint Pierre, et il fut appelé Pierre.

La mère du Maître, issue d'une famille connue, étant tendre, douce et aimante, le Maître grandit dans cette saine atmosphère patriarcale.

Enfant, il était de santé délicate, mais vif, sensible, attentif envers chacun, souvent rêveur et pensif.

En août 1888, il partit pour les **États-Unis** où il approfondit les théories de la pensée scientifique; il étudia les progrès de la science humaine. Cependant le Maître Peter Deunov ne tient sa Sagesse d'aucune Université, mais d'une autre Source: de la grande science éternelle, avec laquelle l'homme ne peut entrer en contact direct que lorsqu'il est préparé. Il doit harmoniser sa pensée avec cette science sublime, s'il veut être à même de la recevoir.

Aux États-Unis, le Maître vécut une vie intérieure très riche, en communion constante avec les domaines supérieurs de l'Esprit, où il puisa conseils, direction et forces. C'est là-bas qu'il reçut la prémonition de sa mission: d'enseigner aux hommes une véritable culture nouvelle qui se précisait déjà.

Il **étudia, en théologie et** termina par la suite, son cours **en médecine**.

En 1896, peu après son retour d'Amérique, le Maître publie le livre "Science et Éducation".

Dans cet ouvrage, il expose sous une forme condensée, les principes fondamentaux, les lois et les méthodes d'après lesquelles il développera plus tard toute sa philosophie.

Il y donne également l'interprétation spirituelle des origines éternelles de la vie, de la nature et de l'homme.

Il passe jusqu'en 1900 dans la retraite, s'adonnant à la réflexion et à la contemplation, partageant son temps entre la prière et un profond travail intérieur. Il médite sur sa mission et se prépare à son accomplissement. Il a conscience de toutes les difficultés qu'il rencontrera. C'est avec simplicité et modestie qu'il dit :

**" La tâche est ardue, accompagnée de nombreuses difficultés et souffrances. Mais malgré tout, il faut que quelqu'un sacrifie sa vie pour la Gloire de Dieu et pour le bien d'autrui ".**

" De nouvelles forces se mettent à agir dans l'humanité, s'éveillent dans l'âme humaine en entrant en conflit avec l'ancien monde. Les forces qui ont haï jusqu'à présent, doivent céder leur place aux forces nouvelles, et de meilleures conditions de vie et de travail se présenteront ".

" Dans la vie ancienne, dont le rôle est achevé, se produit une décomposition comme dans le monde organique. Mais cette décomposition indique l'afflux d'énergies qui conditionneront une vie nouvelle ".

" La Parole du Dieu vivant commence à se faire entendre, elle transformera toutes choses ".

( **TIRÉ DU LIVRE: " LE MAÎTRE** ).

( **À SUIVRE** ).

## QU'EST-CE QUE LE NOUVEL ENSEIGNEMENT ?

( SUITE " GRAIN DE BLÉ " N° 2 )

Le Nouvel Enseignement que je vous prêche à pour but d'éliminer de la vie toutes les conditions qui font tomber les humains dans l'erreur et dans la maladie.

Plus de **75 % des maladies, doivent disparaître:**

**Je donne des méthodes pour venir à bout des vieilles habitudes et des erreurs des siècles passés.**

Puisque cet Enseignement donne un sens à votre vie, qu'il vous donne **la santé, l'intelligence, la lumière, qu'il vous rend libre - SUIVEZ-LE.**

Il est l'Enseignement que chaque âme cherche. Il nous montre **la vraie vie.** Ce n'est pas un enseignement de Peter Deunov.

C'est un **Enseignement Divin**, de Vie, connu de tous temps.

Depuis longtemps, dans les Indes, est actuellement parmi la race blanche, des milliers de serviteurs éclairés étudient et appliquent le Nouvel Enseignement, destiné à sortir les peuples de leur torpeur spirituelle.

Leur mission est de **réveiller les âmes et les consciences et de les incliner vers la fraternité universelle.** Ils considèrent chaque homme comme un frère, sans distinction de race, de nationalité, d'origine.

Cet Enseignement, on le reconnaît par ses éléments, il **apporte joie, paix, lumière et nous donne des impulsions nobles. Il élargit notre intellect, notre cœur et renforce notre volonté ; il nous donne l'impulsion de travailler, de croître. Nous prêchons une Sagesse, un Enseignement Divin** fondé sur une réelle expérience dans les mondes: physique, spirituel et Divin.

Il apporte maintenant la nouvelle culture et nous apprend **à connaître le côté intérieur de la vie. Il est lié au Monde Supérieur invisible,** il nous est nécessaire. C'est un Enseignement basé sur l'expérience éprouvée des milliers de fois et maintenant il s'impose **à l'humanité nouvelle.**

Chacun peut faire soi-même l'expérience des principes, des lois et des méthodes de cet Enseignement et en tirer profit.

## LES TROIS GRANDES FORCES

De nos jours, la plupart des êtres humains se découragent très facilement.

Pourquoi se découragent-ils ?

Beaucoup disent que les conditions actuelles sont très pénibles et que l'existence terrestre n'est faite que d'insuccès et d'épreuves. Aussi, la foi disparaît-elle et cette **absence de foi provoque le découragement** qui n'est pas dû cependant aux conditions extérieures, mais à une espérance trop faible, à une foi insuffisante et à un manque d'amour.

**D'où la nécessité de développer et de renforcer les trois sources qui se trouvent dans le cerveau humain et dont les trois centres spéciaux sont les conducteurs de ces trois puissantes forces cosmiques.**

Les êtres découragés, sombres et inquiets, se prennent ordinairement la tête entre les mains et inconsciemment, tâtent certains endroits de leur crâne, mais n'en reçoivent aucune force vive, tandis que le visage des idéalistes et conscients, animés par la foi, est éclairé d'un large sourire quand ils se touchent, eux aussi, la tête.

Fréquentez les êtres humains dont la vie est exaltée par l'espérance, la foi et l'amour, ces trois piliers, base indestructible de toute existence terrestre.

L'espérance apporte l'élan qui facilite la résolution des questions journalières. La foi véritable, résout les questions séculaires et l'amour, force immortelle, embrasse l'humanité et l'Eternité.

**Si le sentiment d'Amour universel n'a pas encore imprégné votre cœur, si la certitude d'une élévation spirituelle n'a pas encore pénétré votre être intérieur, et qu'une tâche particulière vous est impartie, c'est que vous n'êtes pas encore disposé à recevoir le Nouvel Enseignement de la science spirituelle.**

Dans le monde, tout est déterminé: la quantité d'air à respirer, de nourriture à assimiler, de lumière à percevoir et de sons à entendre, mais cette notion semble invraisemblable à ceux qui ne réfléchissent pas.

De nombreux croyants se découragent également parce qu'ils n'ont pas une espérance totale, une foi vivante et un amour absolu dans le Dieu visible et vivant de Justice, de Miséricorde et d'Amour.

Dans son Royaume, il n'existe ni carnivores, ni herbivores, ni serviteurs, ni maîtres, mais des êtres égaux qui ne vivent et respirent que dans une ambiance d'amour pour donner sans compter leurs richesses spirituelles au monde entier.

Ayez la ferme conviction que vos désirs et vos requêtes raisonnables seront satisfaits, vivez avec cette espérance et la foi qui déplace les montagnes, comme le païen qui demanda au Christ de sauver son fils et constata, lors de son arrivée chez lui, que son enfant avait recouvré la santé à l'instant même où le Christ avait prononcé ces paroles : " Vas, ton fils est guéri ".

En général, l'être humain craint de s'engager dans la voie de l'Amour qu'il considère comme une force dangereuse, susceptible, de provoquer la souffrance, parce qu'il n'envisage qu'un amour étroit, aveugle, égoïste, unilatéral, réservé à lui-même.

Or, le véritable Amour est indivisible, il ne peut être destiné à une seule personne, mais doit être dispensé à tous ses semblables. Un tel amour crée un pur rayonnement qui est un baume guérisseur pour les affligés et les déshérités.

Nos contemporains se divisent en deux groupes: les croyants et les incroyants. Cette ligne de partage artificielle n'a aucun sens parce qu'il ne faut pas confondre la foi avec les croyances et les idées religieuses.

La foi est une force sublime universelle qui, liée dans le monde au principe mental, soutient l'intellect humain. À une foi hésitante, correspond un faible entendement; à une espérance incertaine, un cœur irrésolu; à un amour limité, un esprit obscur.

L'Amour symbolise le vêtement divin la foi, le vêtement angélique; l'espérance, le vêtement humain et LE SAINT doivent revêtir ces trois vêtements pour oeuvrer idéalement.

Pour comprendre la notion du " Service ", il faut être revêtu de l'habit angélique; pour pratiquer le service sacré; il faut agir sous l'impulsion de la foi et seul, celui qui aime son prochain comme soi-même, mérite le beau nom de Fils de Dieu car il éprouve un intense tréssaillement intérieur devant la grandiose création divine dans tous les domaines.

L'être évolué ne peut aimer que le Divin, ne croire qu'au Divin et n'espérer que dans le Divin. L'Amour exige la foi et l'espérance, il est relié à deux pôles, l'un positif qui donne et l'autre, négatif qui reçoit.

Tel est le mouvement intérieur qui se manifeste chez l'être, capable de transmettre au prochain, la force de l'Amour.

Cet être est doté d'une tête bien organisée, d'un joli visage, de belles mains et d'un corps harmonieusement développé.

Aimer, croire et espérer, trois actions qui facilitent l'édification spirituelle de l'être intérieur et le conduisent vers le renoncement de soi-même, vers l'abandon du superflu et de toutes les frivolités mondaines, vers la contemplation du Beau, du Vrai et du Bien.

C'est la seule manière de connaître la sérénité et la paix intérieures et d'acquérir les richesses spirituelles impérissables et éternelles.

Le monde a été créé pour recevoir les hommes raisonnables et généreux, chacun a sa tâche à remplir sur cette terre, quelle que soit sa situation.

Plaignons le matérialiste endurci qui ne s'intéresse qu'à lui-même et à ses affaires personnelles. Retardataire dans son évolution, il en subira les funestes conséquences.

Envoyons de bonnes pensées à l'affligé pour l'aider à sortir de son affliction et nous recevrons les siennes en échange. Réjouissons-nous de la connaissance de nos semblables, ils se réjouiront de la nôtre. Contemplons toutes les beautés de la Nature qui appartiendront un jour à tous les êtres humains lors de la transformation de la terre.

Que tous les actes de notre existence terrestre tendent vers l'Amour absolu de Dieu, vers une foi inébranlable et une espérance illuminée en Lui. Alors, nous entendrons Sa douce voix en nous et vérifierons personnellement la prophétie jadis annoncée.

Si, à la suite d'un grand revers et d'un terrible choc psychique la désespérance vous accable un jour, rentrez immédiatement en vous-même, invoquez Dieu dans une fervente prière. Il vous assistera pour aplanner vos difficultés et rétablir votre état. Dieu a parlé à tous ses enfants et les a aidés dans le passé. Il leur parle encore dans le présent et ne cesse de les secourir. Il en sera toujours ainsi dans l'avenir. Écoutez Sa voix en vous.

L'Amour, la Foi et l'Espérance vous animeront; votre vie aura un sens, même lors de vos difficultés et vos épreuves, vous poursuivrez alors votre existence, dans la joie du bonheur retrouvé.

( TIRÉ DES CONFÉRENCES ).



## PENSÉES SUR DIEU

Voir Dieu, c'est considérer et admirer sa création à travers les règnes minéral, végétal, animal, humain, les infiniments petits et les infiniments grands.

Comprendre Dieu, c'est saisir partout le rythme vivant de la vie, connaître ses lois, exalter son oeuvre grandiose en reconnaissant que tout vient de Lui et lui appartient.

Parler à Dieu, ce n'est pas s'adresser à une abstraction, mais au Créateur de la vie consciente, au Père des Cieux qui aime tous ses enfants d'un amour infini.

Penser à Dieu, c'est **sentir au tréfonds de son être intérieur**, la force qui propulse les plus nobles pensées, les plus purs sentiments, les actions les plus idéales et qui rayonne l'Amour avec une telle intensité, qu'il pénètre tous les êtres avec lesquels le contact c'est établi.

Aimer Dieu, **c'est écouter la voix de son âme-conscience**, suivre ses directives pour aboutir à une transformation totale de son "moi" afin de devenir plus humble, et toujours meilleur, c'est se dévouer spontanément et irrésistiblement envers les affligés et les deshérités, de ce monde.

Celui qui voit et comprend Dieu à travers sa majestueuse et incomparable création, pense à lui, lui parle, et l'aime d'un Amour absolu, a saisi alors, le vrai sens de la vie. Il peut affronter sans crainte les pires difficultés, **il a la certitude de les surmonter par la patience et la persévérance.**

**Prendre le Christ comme Modèle**, imiter son exemple dans toutes les circonstances de la vie, telle est la voie à suivre pour accélérer son évolution et celle de l'humanité, en passant progressivement de l'humain au divin, afin de hâter la venue **de la Nouvelle Terre, sur laquelle la souffrance et la misère seront inconnues.**

Frère désabusé, sœur désespérée, **dirigez vos regards vers le Ciel, adressez votre S.O.S. avec ferveur, au Dieu d'Amour et de Miséricorde. Il se tiendra près de vous, et de tous les horizons, du Visible et de l'Invisible, formera la chaîne d'Amour qui vous apportera le réconfort et les forces vives de la Fraternité Universelle.**

( **TIRÉ DES CONFÉRENCES** ).

## L'ERMITE ET LE NID

À une époque très ancienne, vivait l'Ermite Hato. Or, l'état moral de ses compatriotes était plus vil encore que celui de nos contemporains, et il se lamentait en pensant que la terre courait à sa perte.

Il ne pouvait admettre que Dieu supportât ce monde impie, et il désirait qu'il le détruisit pour le remplacer par un monde meilleur. Chaque jour, il priait avec ferveur pour que Dieu, chassât les transgresseurs de la Loi, et imposât son ordre spirituel afin de hâter la disparition des souffrances humaines.

Mais sa prière restait sans effet et l'état moral du monde ne s'améliorait pas. Il prit alors la décision de sortir de son ermitage, de lever les mains vers le ciel, et de ne les abaisser qu'après l'exaucement de sa prière.

Cette résolution prise au début du printemps fit le bonheur d'un couple d'oiseaux qui, après avoir voltigé autour de ses bras, s'avisèrent d'entourer ses mains de brins de paille, afin de préparer leur nid.

Pendant toute la durée de leur travail, il les observa attentivement. Il vit qu'ils apportaient du duvet en vue de maintenir une douce chaleur aux oisillons qui sortiraient des oeufs pondus par la mère et il se posa cette question: que symbolise ce nid ?

Les paysans furent remplis d'admiration pour l'Ermite, qui poussait la bonté jusqu'à mettre ses bras au service des oiseaux, et ils le respectèrent encore davantage, mais le cénobite ne modifia pas son état d'esprit à leur égard.

Pourtant, ils lui versèrent du lait dans la bouche pour le nourrir, mais il les rabrouait brutalement. Éloignez-vous pêcheurs maudits, qui ne pensent qu'à boire et à manger, vous êtes responsables de la souffrance humaine.

Les oiseaux pondirent et couvèrent et l'anachorète pensait en lui-même: la terre ne ressemble-t-elle pas à ce nid ? N'est-elle pas entre les mains de Dieu ?

Parfois, au cours de sa méditation, il lui vouait l'idée d'abaisser les bras pour détruire le nid, mais il rejetait rapidement cette pensée, car il ne voulait pas faillir à sa promesse.

Je resterai dans cette position, jusqu'à ce que les ailes des oisillons leur permettent de prendre leur essor.

Puis lentement, la lumière pénétra son esprit. Il saisit que le Dieu de Miséricorde et d'Amour ne pouvait employer la force pour transformer le monde.

Et lorsque les oiseaux s'envolèrent, il regretta leur départ. **Il avait compris alors, que par cette salutaire leçon expérimentale, que les êtres les plus évolués, les plus forts spirituellement, doivent être les serviteurs des êtres moins évolués, les plus faibles.**

( **TIRÉ DES CONFÉRENCES : " LES CAUSERIES "**  ).



## **L'ÉLAN SACRÉ**

À vous qui cherchez à améliorer votre vie, on demande de changer la direction de vos pensées, de vos sentiments, et aussi de vos actions.

On ne vous demande pas d'abandonner toutes vos anciennes habitudes, mais d'en faire les racines de votre nouvel arbre de vie, et que vos nouvelles habitudes en soient les branches qui portent les fruits. En même temps, vous vivrez votre nouvelle vie intérieure, qui soutiendra vos activités extérieures.

**Si vous êtes triste ou gai, limité ou libre, mécontent ou content, c'est parce que vous êtes à un moment donné dans les racines où dans les branches** de votre Arbre de vie. Le Divin vient en nous de lui-même, comme la lumière et l'air viennent d'eux-mêmes, à nous.

**Il vous suffit de changer la direction de vos pensées et de vos désirs pour trouver le Divin.** Pour recevoir, dans de bonnes conditions, ce qui est humain, on doit d'abord recevoir ce qui est Divin. L'humain est nécessaire mais secondaire. À chaque âge de la Vie, une pensée fondamentale vous dirige et vous aide. Suivez-là avec élan.

Voici un exemple qui vous démontrera ce qu'est le Divin.

Une pauvre petite orpheline qui aimait beaucoup la musique, apprit qu'un grand virtuose violoniste donnait un concert dans sa ville. Elle aurait bien voulu l'entendre, mais ne pouvait se payer une place trop chère pour elle, et ne trouvait personne qui puisse l'aider.

Cependant, poussée par son grand désir de l'entendre, elle alla jusqu'à la porte de la salle d'audition et attendit. Le concert terminé, le violoniste trouva là notre petite fille, les larmes aux yeux. Il lui demanda la raison de son chagrin, " Je suis venue pour vous entendre jouer de la belle musique, mais je n'ai pu entrer, je n'avais pas d'argent ".

Le musicien prit l'adresse de la fillette, il s'y rendit le lendemain et alors, donna un concert spécialement pour elle seule.

Sachez bien, **que si vous avez vous aussi, ce grand élan vers le Divin, ce grand désir de tout votre être,** le grand Violoniste, l'Éternel Virtuose **viendra aussi chez vous,** et Il vous fera entendre la majestueuse symphonie, de la vraie vie.

( **TIRÉ DES CONFÉRENCES : " SEUL L' AMOUR DE DIEU DONNE LA PLÉNITUDE DE LA VIE "**  
**" SERVITEURS" 1944 )**

---

## **LE PREMIER DEVOIR DU MATIN**

L'Esprit Divin a pénétré intensément, depuis des millénaires, dans toutes les cellules des organes de notre corps physique. Aussi le cerveau, le cœur, les poumons, les nerfs, les artères et les membres qui le constituent, doivent-ils être l'objet de soins attentifs, d'un contrôle incessant et d'une éducation vigilante.

**Dès le réveil, pensez à toutes ces cellules, à tous ces êtres vivants, qui s'activent sans arrêt, dans tous vos organes.**

**Encouragez-les,** dans leur labeur ininterrompu, exprimez-leur votre gratitude et votre ce connaissance, par des pensées idéales et des sentiments purs afin qu'elles travaillent dans l'allégresse, stimulées ainsi par une force nouvelle.

N'oubliez jamais ces fidèles serviteurs, s'ils ralentissaient le rythme de leur activité, les pulsations de votre cœur s'en ressentiraient, ainsi que l'ensemble de votre organisme. Réfléchissez aux conséquences néfastes de ce ralentissement.

N'hésitez donc pas, à animer vos cellules par de bienveillantes, paroles, elles comprennent votre langage, car elles sont dirigées par une loi divine.

Si vous vous sentez fatigués, reposez-vous un court instant, si un membre ou un organe vous fait mal, **prenez légèrement votre main à l'endroit de la douleur en pensant avec affection à chaque cellule qui forme l'essence de la partie malade et la douleur disparaîtra** ou tout au moins, s'atténuera.

Nos contemporains ignorent que **chaque cellule est consciente de son rôle, le remplit avec intelligence** et que nos capacités physiques, intellectuelles et spirituelles dépendent de leur bon fonctionnement.

Chaque matin et chaque soir, **envoyez une concentration de pensées positives à toutes vos cellules**, vous vous sentirez alors frais et dispos pour remplir votre tâche journalière, servir avec Amour Dieu et le prochain et vous augmenterez ainsi la longévité de votre vie.

" Avons-nous, le temps de penser à nos cellules, ne sommes-nous pas assaillis par nos soucis quotidiens ? " Répondez-vous ". **C'est pourtant la bonne manière d'alléger et d'embellir les activités de votre vie terrestre** . Notre corps ne doit-il être un temple de Dieu dans lequel Il puisse s'y manifester et à Qui nous devons rendre Grâces chaque matin afin que la journée soit bonne et féconde ?

( **TIRÉ DES CONFÉRENCES : " LES CAUSERIES "**  ).

Trois choses sont intéressantes: Intelligence, bonté, force.

**Toute acquisition faite avec raison, amour et patience vous resteront comme un capital, comme une force pour votre avenir.**

Ne vous laissez pas distraire, **ne perdez pas votre temps, travaillez sans relâche à vous améliorer, à vous élever.** Toutes les conditions favorables à ce but vous sont données.

( **TIRÉ DES CONFÉRENCES : " LE BON CADEAU "**  ).



## LA BONNE RESPIRATION

Apprenez à respirer profondément, consciemment, à remplir vos poumons avec le plus d'air possible. Une respiration calme et équilibrée, profonde, repose l'intellect, éclaire la pensée, facilite la solution des tâches quotidiennes.

Les méthodes de respiration des Indous sont bonnes, mais doivent être corrigées pour l'usage des occidentaux, pour la race blanche. Les Indous font usage pour leurs exercices spirituels de beaucoup de temps et d'efforts. Une préparation philosophique est nécessaire.

Les Européens qui ont appliqué l'art de la respiration Indous, n'y ont pas réussi, parce qu'ils n'ont pas eu leur préparation. En cela, comme en beaucoup de choses, ils veulent un résultat sans efforts, ils ont mécanisé les choses.

Voilà quelques méthodes adaptées, pour vos exercices quotidiens de juste respiration :

**Pendant l'inspiration, la rétention et l'expiration, soyez bien détendus, bien conscient de l'air qui pénètre en vous et qui en ressort, faites-le avec amour, ayez de bons sentiments, et un grand désir de toujours bien agir en toutes choses.**

La rétention automatique de l'air n'est pas suffisante, la pensée doit y prendre part et nous devons nous harmoniser avec les lois de la nature vivante.

Dans un monde supérieur, invisible, il y a des êtres qui se nourrissent par la respiration, de la même façon que nous nous nourrissons par le pain.

Il y a des mondes encore plus élevés, où les êtres se nourrissent de lumière et de la clarté de leurs pensées.

L'air contient différentes qualités de prâna, qui sont des forces vitales. Les unes sont absorbées par la narine droite, d'autres par la narine gauche.

Par la **narine gauche, on reçoit le courant magnétique** qui est **lié au plexus solaire** et qui est en liaison avec le cœur et par la **narine droite, c'est le courant électrique qui est en liaison avec le cerveau et l'intellect.**

Quand nous devons développer davantage le cœur, et **renforcer nos bons sentiments, on inspire par la narine gauche** et expire par la narine droite.

**Quand c'est la pensée que l'on veut développer, on fait le contraire.**

En respirant une fois par la droite, et une fois par la gauche, nous équilibrons les deux courants. Les exercices respiratoires sont toujours bienfaisants, qu'ils soient faits les deux narines ensemble ou l'une après l'autre.

Vous pouvez essayer les deux méthodes, vous en rendre compte et l'utiliser selon le cas.

Un exemple d'exercice facile:

**Inspirez par la narine gauche** en comptant jusqu'à **7** ;

**retenir** en comptant jusqu'à **10**;

et **expirez par la narine droite** en comptant jusqu'à **9**.

Cet exercice se fait **6 fois, le matin**, par la narine **gauche**

et **6 fois le soir**, par la narine **droite**.

Après entraînement, vous pourrez augmenter les temps, et ensuite arriver à le doubler, mais **surtout ne jamais forcer**.

Cet exercice doit toujours rester souple, harmonieux pour être bienfaisant et durable.

Les exercices respiratoires peuvent aussi se faire en se promenant.

Quelques pas, respirez, quelques pas, retenez l'air, quelques pas, expirez.

Sachez que quand vous respirez avec souplesse, bien détendu, **avec de la douceur dans les sentiments et dans les pensées, vous purifiez votre système nerveux**.

( **TIRÉ DES CONFÉRENCES : " LES CAUSERIES "**  ).

**Ces méthodes simples de respiration sont connues, mais on néglige de les appliquer.**

**C'est pourquoi il est bon de les rappeler quelquefois.**

**( Voir : " Les Lois de la respiration " - " Grain de Blé " N° 1 )**

## LE " NOUVEAU " QUI NAÎT

Si nous examinons la vie, nous voyons qu'il existe un ordre, un arrangement dans toute la nature. Là, chaque chose est à sa place. Il n'y a en elle, ni trouble, ni contradiction.

Cependant, **comme les hommes ne comprennent pas son ordre, ils ont créé leur ordre à eux** et ils tentent de le lui imposer. S'ils arrivaient à leur fin, la terre verrait fondre sur elle, les plus grandes calamités.

Pour rendre plus claire cette pensée, je me servirai d'un exemple. Un célèbre travailleur grec passé maître dans sa spécialité, travaillait à un bâtiment, comme il était sur le toit, il tomba par mégarde et se cassa les deux jambes.

Il protesta, trouva que le monde n'était pas bien fait, et adressa une prière à Zeus, pour qu'il change la loi, et qu'il ne soit plus possible de se casser les jambes. Zeus écouta sa prière et changea la loi.

Les jambes du maître-ouvrier furent guéries et il alla finir son travail. Il monta sur la bâtisse et se mit à frapper avec son marteau pour enfoncer les clous. Quel fut son étonnement en voyant que les clous, si fort qu'il frappât, ne s'enfonçaient pas.

Ne parvenant pas à les faire pénétrer, il se mit encore en colère et jeta son marteau, mais celui-ci resta, suspendu en l'air. Et de nouveau, il protesta contre les Dieux. Mais après réflexion, il vit que Zeus avait fait précisément ce qu'il lui avait demandé, il comprit alors, que **le premier ordre des choses était préférable** et de nouveau, il pria Zeus de le rétablir, bien que l'on puisse parfois, s'y casser les jambes.

**Les hommes se représentent le mal, à leur manière. Comme ils ne peuvent le comprendre, ils veulent l'écarter, mais le mal est une nécessité pour ce monde.**

Actuellement on se bat pour obtenir quelque avantage. Les hommes croient qu'ils façonneront le monde pour eux. Or le monde est libre, ils n'en sont pas les maîtres, ils n'en sont que les serviteurs.

Ceux qui dirigent la terre sont venus, et l'ont prise en charge spirituellement. Si les yeux des hommes s'ouvraient, ils verraient qu'elle est assiégée par des Êtres s'activant pour la remettre dans un état harmonieux. Ces Êtres installeront la paix définitive sur la terre.



À l'avenir, seuls les hommes au cœur rempli d'amour, qui sèmeront la vérité et posséderont des vertus, pourront y vivre, ils hériteront de la Nouvelle Terre.

Les futurs héritiers seront sains, à l'intellect clair, au cœur et à la volonté nobles, ils seront libres et forts.

La pensée de l'homme doit être créatrice du bien, elle doit profiter à autrui, servir à le relever et non à le faire trébucher.

Si l'être humain avait pu se maintenir dans l'état originel, qui lui a été donné primitivement par la nature, il aurait eu des possibilités de réceptivité et de compréhension, qui lui aurait permis de communiquer alors, avec le monde invisible.

**La foi est un sens, qui permet de percevoir l'autre monde. Celui qui possède la foi véritable peut voir l'invisible.**

Nous avons vu qu'en dehors de notre ordre, il existe un autre ordre qui organisera le nôtre. La terre actuelle est en pleine voie de réorganisation. Dans l'écriture, un verset dit:

" La femme accouchera dans la douleur, mais dès qu'elle aura accouché, sa douleur se transformera en joie, parce qu'un enfant est né ".

Nous vivons une époque, dans laquelle la race blanche toute entière est grosse d'une idée, toutes les souffrances endurées en ce moment, sont les douleurs de l'enfantement, combien de millions de cellules y sont sacrifiés !

Dans la nature, la loi est semblable. Les épreuves actuelles qui font tant de victimes, verront naître le beau et le vrai, d'un monde meilleur.

C'est une constatation de fait, qui montre que tout ce qui se passe est raisonnable et bon, que ce qui a été créé par Dieu, a été longuement réfléchi et qu'en fin de compte, tout tournera au Bien. Ayons foi en Dieu.

Nous souffrons tous en ce moment, parce que nous participons aux souffrances de l'humanité nouvelle. Si nous voulons participer aux biens futurs, il faut que nous prenions part également, à ses souffrances.

Plus elles seront grandes, et plus grands seront nos biens futurs, qui seront d'autant plus petits, que nos souffrances l'auront été également.

Les hommes sont solidaires dans la souffrance parce que le bien qui en sortira reflourira dans toutes les âmes.

Le Divin, vient et naîtra dans chaque âme. Il naîtra dans tous les êtres qui vivent sur la terre.

L'Écriture dit : " Celui qui est né de Dieu ne pêche pas ".

Ce qui doit naître est déjà en vous. Tant que nous ne naîtrons pas en Dieu, nous ne pourrons être heureux.

La femme ne peut oublier sa douleur tant que l'enfant n'est pas né.

Les hommes ont aujourd'hui des idées surannées, ils pensent qu'après leur mort ils iront directement au ciel, que St-Pierre viendra à leur rencontre.

**Tant qu'ils n'aiment pas Dieu de toute leur âme, de toute leur pensée, de tout leur cœur et de toute leur force, ils ne peuvent accéder au Ciel et s'ils n'aiment pas leur prochain comme eux-mêmes.**

L'homme qui meurt n'aimant ni Dieu, ni son prochain, se trouvera dans des conditions pires encore. Il retournera dans l'ancienne vie et ses souffrances augmenteront.

Sans l'Amour véritable, aucune pensée idéale ne peut naître, sans Amour, aucun sentiment noble et aucun procédé noble, ne peuvent naître. Aucun progrès, aucun bonheur, **rien ne peut naître dans le monde sans Amour.**

L'humanité contemporaine doit, donner le jour, au sentiment le plus élevé qui soit au monde. **Il faut que tous les hommes vivent comme frères et sœurs.** Tant que le nouveau frère et la nouvelle sœur ne viendront pas dans le monde, l'Amour ne pourra se manifester complètement.

Lorsque ce nouveau frère paraîtra, il fera renaître la destinée du monde. Lorsque viendra la nouvelle sœur, elle fera saisir le sens intime de la vie et on comprendra pourquoi tant de souffrances ont été notre lot.

Fasse le Ciel, que chacun de nous ait un vrai frère, dont il soit aimé et une vraie sœur, qui l'aime et que nous vivions avec eux en pleine conscience, dans une vie parfaite.

( **TIRÉ DES CONFÉRENCES** ).

## AMOUR ET CONNAISSANCE

Les souffrances endurées par nos contemporains, viennent de leurs contradictions intérieures et extérieures, **provoquées par une connaissance insuffisante ou erronée du but de leur existence terrestre.**

Ignorants, ils ne connaissent pas la voie sacrée dans laquelle ils doivent s'engager, changent continuellement de direction, ou s'arrêtent à tout instant et hors de propos, en cours de route.

Ils ressemblent à ces créatures, qui de prime abord, ne voient que qualités dans la personne aimée, mais n'aperçoivent plus que les défauts, démesurément grossis, dès que la flambée d'Amour s'éteint. Alors les nuages s'amoncellent sur le soleil intérieur et la chaleur de son rayonnement, s'atténue au point de ne plus se faire sentir.

Ces changements successifs, ces brusques arrêts, ces activités contradictoires, cet état d'esprit spasmodique, intermittent ou stagnant, provoque une irritabilité qui se traduit par des troubles intérieurs et **une grande dépense d'énergie** stérile.

La Vérité exclut tout gaspillage de forces, grâce à un travail ininterrompu, patient et persévérant qui, par ses forces spirituelles renouvelées, rajeunit l'organisme tout entier.

C'est pourquoi, **dès le matin, au réveil, rendez grâces au Dieu d'Amour et laissez-vous bercer par le chant mélodieux qui jaillit de votre âme.** Tout imprégné de cette force divine, accomplissez ensuite votre tâche quotidienne avec Amour, sans esprit de récrimination. Alors, une joie ineffable envahira votre être intérieur qui se répercutera dans vos pensées, vos paroles et vos activités, et votre existence se déroulera sous un jour radieux.

Évitez l'erreur des Gitans qui, formés autrefois à l'occultisme, négligèrent de s'appliquer à la vie réelle, et de ce fait, compromirent leur tâche qui resta inachevée, à cause de leur léthargie.

Sélectionner ses pensées, les contrôler, et par des efforts soutenus et réitérés, parvenir à la maîtrise de soi-même, telle est la méthode à suivre pour devenir un adapte de la Nouvelle Vie.

Quand l'être humain chassera ses pensées impures et égoïstes, et qu'il n'émanera plus de son cœur que des sentiments vertueux et altruistes, il fera le don de soi en faveur des plus faibles, qu'il considérera comme ses frères.

Alors, il apportera sa pierre spirituelle, à l'édification de la société nouvelle et selon la parole du Christ, plus il donnera, plus il recevra.

Quoi que vous entrepreniez dans votre vie, il est important que vous dirigiez toujours votre pensée vers Dieu, vers Celui qui nous a donné la vie et tous les biens.

( TIRÉ DES CONFÉRENCES : " LE TESTAMENT DE L'AMOUR " ).



## LE PREMIER RAYON

L'aspiration à la Pureté, c'est l'aspiration à l'Amour.

Elle démontre que l'homme est sorti de la vie ordinaire, et va vers une vie supérieure. Dès que le disciple acquiert la Pureté, le premier rayon de l'Amour l'éclaire. Alors, apparaît devant lui la lumineuse vie des grandes Âmes, vie à laquelle, l'Âme humaine est prédestinée.

Cela, c'est Dieu Lui-Même qui le fait. " À eux, Dieu a révélé toutes ces choses ".

## GARDER

Garde la Liberté que Dieu t'a donnée. Grâce à elle, tu édifies et perfectionnes ton caractère.

## MAXIME

Pour l'homme, il est grand de servir Dieu, et de demeurer dans son Amour !

## SA VIE

La source qui jaillit des sommets, arrose tout sur son parcours. Si tu veux venir en aide à l'humanité, prends soin tout d'abord de réformer ta vie.

Tu agis alors selon la loi de la source.

## PATIENCE

Le disciple peut patienter, parce qu'il sait attendre.

Le disciple peut patienter, parce qu'il comprend.

Le disciple peut patienter, parce qu'il sait que tout vient, en son temps.

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

# LA PANEURYTHMIE

Le mot **PANEURYTHMIE** littéralement traduit signifie :

**RYTHME – COSMIQUE - SUPRÊME.**

La **PANEURYTHMIE** ( **danses et musiques divines**, composées par le Maître Peter Deunov ) **est une grande force**, donnera ainsi au monde, un nouvel essor.

Les grandes Âmes qui dirigent le monde seront alors, attentives à vos chants et à vos danses ( pratiqués en plein-air, entre le 21 mars et le 21 septembre de chaque année dans le monde entier ).

La Paneurythmie est la clé de mon Enseignement qui **apporte la paix aux âmes des humains**. Cette clé, les humains doivent la recevoir de vous ( disciple ), et vous êtes obligés de la donner.

C'est avec elle que s'ouvriront les âmes encore plongées dans le monde du grand égarement. La **conscience de ces êtres s'illuminera**, et ils comprendront le sens de leur vie.

La Paneurythmie se compose de 28 exercices rythmés par le chant et la musique, unis en un tout, d'après certaines lois intérieures. Elle réalise une harmonie parfaite entre: la mélodie, le rythme et le mouvement.

Ces mouvements ne sont pas seulement des exercices musculaires et respiratoires, mais ils **servent aussi à créer un lien entre la nature vivante et l'homme**.

Il ne faut pas les confondre avec la gymnastique ordinaire ou le ballet. Ils ont pour base des lois profondes qui permettent à l'homme **d'entrer en contact avec les énergies de la nature et de les utiliser pour sa croissance**.

La Paneurythmie permet un échange conscient avec les forces de la Nature Vivante. **Son effet est immense et complet**.

Ces exercices contribuent tout d'abord au développement physique de l'homme: la respiration devient plus vive, ainsi que la **circulation du sang**.

**Le système nerveux s'affermi**. Ils aident aussi au développement des facultés latentes et des sentiments moraux supérieurs.

Par la Paneurythmie l'homme devient plus **prêt à ouvrir son âme à la bonté, à la justice, à la beauté, à la vérité, ainsi qu'à la lumière qui entre dans le monde.**

Le nouveau qui afflue maintenant et toutes les idées nouvelles, ont le pouvoir de **développer les germes précieux qui se cachent dans l'âme**, attendant leur développement depuis des siècles.

C'est **l'éveil de la conscience cosmique** où l'homme s'élèvera au-dessus de la vie personnelle et où il entrera dans la vie illimitée du Tout, qui est l'esprit de fraternité et d'unité.

Les nouvelles idées, semblables à une vague puissante, affluent aujourd'hui dans toutes les sphères de la vie et l'on remarque partout leurs actions vivifiantes.

**La culture actuelle est une phase transitoire entre deux époques.**

Le tournant entre deux cultures se distingue toujours par le chaos, par des perturbations et toutes sortes de difficultés. Cela montre que nous sommes **maintenant à la limite entre le vieux qui s'éteint et le nouveau qui se lève.**

À l'aurore de toute nouvelle culture on a toujours remarque l'apparition de grandes idées spirituelles. Par ses symptômes, on comprend qu'une nouvelle conscience naisse dans l'humanité.

Chaque culture apporte du nouveau à l'humanité, c'est une révélation de l'esprit humain, mais il faut qu'elle trouve une forme appropriée, un moyen extérieur qui facilitera leurs actions sur les forces plus profondes de l'âme humaine.

Cette forme, est précisément la **PANEURYTHMIE.**

( **À SUIVRE** ).

**N.B.:** Si vous désirez apprendre (**GRATUITEMENT**) et vous joindre au groupe humanitaire de votre pays, pour participer à la merveilleuse danse de la **PANEURYTHMIE** du Maître **PETER DEUNOV** ( **MOUVEMENTS TRÈS SIMPLE, POUR TOUS, ENGENDRE DES ÉNERGIES TRÈS BÉNIFIQUE POUR VOUS ET POUR LE MONDE ENTIER** ), **S.V.P.** nous écrire ( **SUR CE SITE INTERNET** ) et nous vous transmettrons avec joie, les coordonnées de la personne en charge, de votre région.

## **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)