

**SEPTIÈME ANNÉE**

**NO. 26**

# **LE GRAIN DE BLÉ**

**EXTRAITS  
DE L'ENSEIGNEMENT**

**DU**

**MAÎTRE PETER DEUNOV  
( BEÏNÇA DOUNO )**

1864 - 1944



® marque déposée

**PÉRIODIQUE**

**AVRIL - MAI - JUIN**

**1964**

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>er</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>LE GRAIN DE BLÉ NO. 26</b>	<b>SOMMAIRE</b>	<b>PAGE</b>
<b>AVRIL - MAI - JUIN 1964</b>	<b>VERS LA NOUVELLE ÉPOQUE .....</b>	<b>4</b>
<b>EXTRAIT DE LA VIE NOUVELLE</b>	<b>LES HOMMES OUVRIERS DE DIEU .....</b>	<b>8</b>
<b>TIRÉS DE L'ENSEIGNEMENT DE</b>	<b>L'ÉNERGIE PRINTEMNIÈRE .....</b>	<b>11</b>
<b>L'ÉCOLE DU MAÎTRE</b>	<b>LE SYSTÈME RESPIRATOIRE .....</b>	<b>14</b>
<b>BEÏNÇA DOUNO</b>	<b>L'IMPULSION DU PRINCIPE PRIMORDIALE ...</b>	<b>19</b>
<b>( PETER DEUNOV )</b>	<b>CALENDRIER .....</b>	<b>22</b>

## **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

# VERS LA NOUVELLE ÉPOQUE

Celui qui aspire à devenir un " **homme nouveau** ", un citoyen de l'époque qui arrive, étudie d'abord les caractéristiques et les propriétés du monde physique; il élève ensuite sa pensée vers la connaissance du monde spirituel.

Il progresse ainsi du visible vers l'invisible, de l'extérieur vers l'intérieur.

Dans la propriété que possède l'eau de changer de forme en même temps que d'état, on trouve une analogie avec la vie humaine. Dans son état liquide, l'eau tend à couler vers le bas; chauffée, et transformée en vapeur, elle s'élance vers le haut, dans l'atmosphère gelée, devenue un corps solide, elle reste sur place, immobile. Ces trois états de l'eau, ces différentes conditions dans lesquelles elle se manifeste, ont leur tâche spécifique dans l'oeuvre de la nature.

L'eau courante, qui apporte tant de bienfaits à la vie physique, peut être comparée à la pensée de l'homme. En effet, cette dernière, lorsqu'elle est active, consciente et bien dirigée, est également porteuse d'énergies nécessaires à l'accomplissement des tâches propres à l'être humain; il s'agit naturellement ici de la **pensée éclairée, constructive**, et non de celle qui se limite aux petites choses de la vie ordinaire.

Dans l'existence de chacun, il y a des états importants que l'on doit soi-même approfondir, analyser et résoudre. **Chaque jour apporte à l'être humain un moment spécifique, un problème nouveau, en rapport avec sa conscience**; s'il n'en était pas ainsi, son existence serait bien uniforme et sans aucun intérêt, il en perdrait le goût de vivre.

Il est normal que l'homme soit bon, intelligent, sincère envers lui-même et envers son entourage, comme il est normal que l'eau soit liquide, et la lumière lumineuse.

Ainsi l'homme qui n'est pas bon, intelligent et juste, n'est pas l'homme véritable; mais, en tant qu'être conscient, **il doit tendre à se perfectionner constamment, à se forger un caractère fort, stable, et pourtant doux**. Pourvu de ces qualités, **il sera à même de mieux surmonter les difficultés, les contradictions et les épreuves de la vie physique**.

Les bourrasques et les tempêtes de ce monde, peuvent vous toucher, et même vous secouer par moments, mais elles **ne pourront pas vous abattre; et si vous pliez comme les branches des arbres** pendant la tourmente, vous reprendrez aussitôt après votre première position, votre marche en avant.

Celui qui a le dessein d'accomplir quelque chose de bien pour lui-même ou pour son prochain peut rencontrer des difficultés, mais il arrivera à réaliser son bon désir; tandis que **celui qui se décourage, qui doute de sa force intérieure, de sa possibilité de mener à bien ses bonnes impulsions, est un être de caractère faible**, instable.

**Faites toujours le BIEN pour le Bien, car c'est la source de toute réussite, c'est là base de votre vie** et de vos acquisitions soit physiques, soit spirituelles.

**L'Amour Divin** bien compris et raisonnablement **appliqué, envers nous et envers notre prochain, est le véritable soleil de la vie.**

Dans les Écritures, il est dit: " Le vieux soleil déclinera, et le nouveau se lèvera ", c'est-à-dire que ceux qui sont éveillés, attentifs à l'arrivée de la Vie Nouvelle, ressusciteront.

Il est dit encore, au sens figuré, qu'aux derniers temps le soleil, la lune et les étoiles s'obscurciront; cela signifie que les idées anciennes perdront leur valeur, leur signification et leur importance. De même que l'herbe et les plantes croissant dans les champs finissent par sécher, pour être remplacées par d'autres, de même les idées se développent et portent des fruits, mais vieillissent et disparaissent pour laisser la place à de nouvelles. Le processus est le même pour les plantes, les animaux et les humains.

**Dans l'homme, il y a des éléments divins, éternels, qui se développent sans cesse**, bien que leur essence demeure immuable; ces éléments, **il doit les activer avec amour et foi**, par l'étude et l'application, car c'est en eux que résident la force et les possibilités de croissance de son âme **vers la perfection, vers la lumière et la liberté**. Les circonstances extérieures peuvent être favorables ou non, ce qui importe ce sont les conditions intérieures, celles des forces spirituelles, qui sont à la base de toute manifestation et de toute réussite. Pour bien utiliser les conditions de la vie physique, il faut connaître leur degré de dépendance aux forces intérieures, spirituelles.

Par exemple, pour réaliser une bonne respiration, il n'est pas suffisant de bien remplir d'air les poumons, mais il faut aussi **accorder une grande importance à l'état d'esprit avec lequel on l'inspire !**

Pour se désaltérer, il suffit de boire de l'eau; mais pour **retenir les forces spirituelles, le prana vital de l'eau, il faut en avoir conscience et l'aimer.**

**Exercez-vous constamment à vous améliorer sur tous les plans**, avec la rigueur et la persévérance qu'apportent les sportifs ou les acrobates à leur entraînement.

Votre préparation à la nouvelle époque est bien plus exigeante encore, car elle doit s'accomplir sur plusieurs plans physique, spirituel et Divin, c'est-à-dire sur la **santé de votre corps, sur la force et la clarté de votre pensée, et sur l'éveil du Divin déposé** dès le commencement **en votre âme**.

Si vous ne vous appliquez pas sérieusement à vous améliorer graduellement, en ces temps actuels de travail intense de la Nature Vivante, des résidus, des accumulations néfastes se formeront dans vos corps et nuiront à votre saine disposition d'esprit.

Dès maintenant, **l'idée céleste d'accomplir le bien en soi et autour de soi** se répand dans l'atmosphère, comme les ondes de la radio dans l'éther; cette idée pénètre dans les intellects et les coeurs de tous les êtres, apportant leur haute bénédiction à ceux qui la reçoivent avec ferveur. Cette vague s'élargit, se renforce de plus en plus, et finira par toucher les consciences les plus fermées.

**Quand une idée surgit dans votre intellect, examinez-la pour savoir d'où elle provient, avant de lui donner suite;** vous le reconnaîtrez par LA PREMIÈRE RÉSONANCE qu'elle produit sur votre conscience, dans votre âme.

**Si elle vous apporte lumière, paix et joie, recevez-là avec confiance,** et commence EN SILENCE à la nourrir, à la cultiver. Comment ?

**Par votre pensée positive, activée par vos sentiments favorables. Imaginez que vous vienne l'idée de l'Amour,** le désir ardent de voir cette idée réalisée; **commencez alors à vous créer par la pensée, par l'imagination, une image ayant les qualités de votre idéal;** cherchez à découvrir celui-ci parmi vos semblables.

Si vous ne le trouvez pas dans le plan physique, celui des formes matérielles, vous le trouverez certainement dans le vaste monde spirituel, celui des formes de la pensée pure supérieure, ou **dans le haut monde Divin de l'âme, de l'Amour universel.** Il est impossible de concevoir l'image d'une chose qui n'existe pas sur quelque plan de la Création. Partout dans l'Univers se manifeste la pensée du Principe Primordial, dans son immense variété et sa parfaite harmonie.

Les illusions, sont le résultat d'une compréhension erronée des humains, de leurs rapports réciproques, et des manifestations de la vie. Par exemple, un être désire être aimé de quelque personne; il est possible qu'il soit déçu en ce qui concerne les tendances de cette personne, dont l'amour peut être dirigé vers quelqu'un d'autre ou dans une autre direction.

Mais, il ne peut se faire d'illusion par rapport à la réalité de l'Amour qui, pour un objet ou pour un autre, ne peut manquer de se manifester.

Le Christ, prêchait que les hommes doivent s'aimer; c'est une idée qu'il faut bien comprendre. Si quelqu'un va au marché pour acheter un pot, il ne prendra pas forcément le premier qu'il verra; parmi tous ceux qui sont exposés, il choisira celui qui répond à son goût, à son idée, à son besoin, même si certains pots sont plus grands et plus beaux.

Ce choix et cette discrimination qui s'exercent envers les ouvrages du potier, combien plus doivent-ils s'exercer entre les humains.

On dit qu'on doit s'aimer; c'est une généralité bien vague ! Pour l'amour, il n'y a pas de règlements; alors **comment devons-nous aimer ?**

Si nous analysons l'amour généralement éprouvé par nos contemporains, nous trouvons qu'il contient quelque chose de maladif; trop d'éléments étrangers à sa réalité l'ont affecté, diminué.

Certains de ces éléments sont le doute, le manque de confiance, le sens de la propriété. Pour que l'amour puisse être exprimé dans sa véritable nature, et être compris dans sa puissance et sa beauté, **il faut que les êtres qui le manifestent soient sains et purs de corps et d'esprit, extrêmement attentifs et délicats les uns, envers les autres.**

**Quand nous parlons de l'Amour, nous entendons l'Amour qui descend du Monde Divin, et non celui des tendances humaines.** " Dieu est Amour " ; donc chaque manifestation, grande ou petite, qui porte lumière, vie, liberté, est Amour !

L'eau a la propriété de pouvoir désaltérer les êtres; mais elle ne pénètre pas toute seule dans la bouche: l'assoiffé doit aller à la source, s'arrêter, se baisser, porter l'eau à ta bouche, et l'absorber avec reconnaissance. Il en est de même pour l'Amour, qui ne se soumet pas aux tendances irraisonnables des sots, mais qui est prêt à rendre tous les services à ceux qui le connaissent et le respectent.

Certains attendent toute aide du Ciel, ou du Seigneur, ou de quelque Saint, sans chercher à découvrir en eux-mêmes les moyens et les possibilités de mieux travailler avec les forces dont chacun dispose.

**Le Christ peut vous aider, dans la mesure où votre état d'esprit lui permet de le faire.** **Entraînez-vous** donc, avec calme et foi, par l'étude, la réflexion et la méditation, et **à avoir des rapports directs intérieurs avec les Êtres des Mondes Supérieurs.**

**Ces Êtres sont forts, et riches, et ils ne manqueront pas de venir à votre secours** d'une manière qui semble toujours la plus naturelle et la plus anonyme.

( **TIRÉ DU VOLUME: LA CONSCIENCE ÉCLAIRÉE** ).

# LES HOMMES, OUVRIERS DE DIEU

Le Christ dit : " Quand j'ai eu faim, et vous m'avez donné à manger; j'ai eu soif, et vous m'avez donné à boire; j'étais étranger, et vous m'avez recueilli; j'étais nu, et vous m'avez vêtu; j'étais malade, et vous m'avez visité; j'étais en prison, et vous êtes venus vers moi." ( Évangile selon St Matthieu, XXV - 35-36 )

Comment l'homme, dans les conditions où il se trouve actuellement, peut-il servir Dieu, le Seigneur ?

Sachez qu'il n'est pas difficile, pour vous tous, d'être de bons ouvriers du Divin; il **suffit, en toutes circonstances, de manifester de l'Amour, et qu'une impulsion joyeuse anime vos pensées et vos sentiments ainsi que vos actes extérieurs, visibles.**

Vous demandez encore: "sous quelles formes concrètes peut-on servir le Seigneur ? Le Christ nous en donne des exemples avec les paroles de l'Écriture citées ci-dessus.

Dans le même chapitre de cet Évangile, au verset 40, le Christ dit encore:

" Et le roi leur répondra: JE VOUS LE DIS EN VÉRITÉ, TOUTES LES FOIS QUE VOUS AVEZ FAIT CES CHOSES À L'UN DE CES PLUS PETITS DE MES FRÈRES, C'EST À MOI QUE VOUS LES AVEZ FAITES ".

Ces paroles sont une lumière pour notre conscience; elles nous font réfléchir à la nouvelle conception de la vie qui arrive, en liaison avec l'éveil actuel de l'âme dans les êtres.

Cette vision nouvelle nous permet de discerner en tout et partout la manifestation du Principe Primordial, de la Grande Sagesse Divine. C'est la Pensée du Créateur qui, à chaque instant, irradie sa force vivifiante, par laquelle tout peut être corrigé, élevé, amélioré; et cela est possible parce que, **c'est Dieu Lui-même qui vit aussi ( une partie de son énergie ), dans l'intérieur de chaque être, petit ou grand !**

Lorsque cette Vérité pénètre dans la conscience de l'homme, c'est d'abord comme une aurore qui se lève en lui; et c'est ensuite une clarté grandissante, une conception plus élevée et plus réelle de la vie qu'il possède en partage et des buts qui lui sont assignés.

Ce discernement le conduit à modifier la direction de son existence. Ceci n'est pas du panthéisme, qui prétend que Dieu ne se manifeste qu'à travers la nature, et qu'en dehors de celle-ci, il n'y a pas de vie, pas de Dieu.

**La Science Divine**, affirme plus justement **,que Dieu ne se manifeste qu'en partie seulement, dans les royaumes de la Nature,** et qu'il **conserve, en dehors de celle-ci, Son existence indépendante.**

Les versets du (chap.25 de l'Évangile de Matthieu ), cités au début, nous disent que, **par le moindre service rendu, on sert le Seigneur.** On est alors un ouvrier de Dieu manifestant l'Amour, que ce soit au cyen d'un secours, d'une pensée, d'un sentiment sincère, ou **par une action désintéressée, d'autant plus efficace quand elle peut demeurer anonyme.**

Vous avez chaque jour, en tout lieu, à tout moment, la possibilité d'oeuvrer pour Dieu, et **répandre des radiations d'amitié sincère, d'honnêteté, de sentiments fraternels, de confiance, d'affection ! Dans notre époque, l'être humain a grand besoin de tout cela;** il a faim de cette nourriture vivifiante, au milieu de toutes les contradictions et des découragements !

**Vous pouvez tous travailler à la venue de la nouvelle culture et montrer, par votre comportement confiant dans cette vie, le chemin d'une plus haute destinée à laquelle on vous prépare.**

Par une activité patiente, humble, silencieuse, vous aussi vous vous perfectionnerez chaque jour davantage. **Mais, ayez soin de laisser tous vos semblables, même les plus proches, faire leurs propres expériences.**

Les plus bas rameaux de l'arbre des Hiérarchies Angéliques deviennent libres, quand ceux qui les occupent s'élèvent dans leur développement; et ces rameaux sont alors accessibles aux êtres humains les plus avancés, qui élargissent ainsi leur champ de travail au service de l'Éternel.

Ils peuvent oeuvrer dans l'ordre Angélique dans les laboratoires de la Nature Vivante, d'où sont dirigées les manifestations extérieures de la Nature, dans ses formes et ses lois.

L'évolution des créatures sur tous les plans, dans tous les mondes, est sans limites, éternelle. Les membres **les moins élevés de la Hiérarchie Angélique, les Anges** contemplant les hauts sommets **de l'Esprit Divin, en aspirant à s'élever vers la magnifique lumière** dans laquelle agissent **les Archanges.**

De même, **les Archanges désirent accéder** aux domaines, où vivent et travaillent **les Puissances,** dans un milieu d'une indescriptible beauté.

Pourquoi chaque être, petit ou grand, possède-t-il cette impulsion sacrée vers le développement, vers le perfectionnement ?

C'est ce qui est éternel dans l'homme son âme qui aspire à se rapprocher toujours plus de la Source Primordiale le Créateur.

À chaque **élévation** sur l'échelle évolutive, **l'être acquiert une nouvelle illumination; de nouveaux horizons s'ouvrent devant lui**; des régions de l'Esprit, nouvelles pour lui, **lui donnent des connaissances plus grandes de la Vérité**, et par conséquence, **des forces et des dons nouveaux s'éveillent en lui**.

**Il pénètre un peu plus dans la Vie de l'Univers, dans la parfaite harmonie** qui émane du Père et les possibilités infinies de l'Amour Divin s'accroissent pour lui.

CECI EST AUSSI VRAI ET RÉEL POUR LES HIÉRARCHIES ANGÉLIQUES, LES MEMBRES DE L'AUGUSTE FRATERNITÉ BLANCHE, QUE POUR TOUT ÊTRE HUMAIN QUI TEND À SE PERFECTIONNER, PAR L'ÉTUDE ET LE TRAVAIL.

Sur tous les plans, **tout être accélère son évolution en travaillant pour Dieu, en agissant consciencieusement pour le Bien**.

**Et l'homme qui se sent devenir un ouvrier de Dieu est rempli intérieurement de paix, de joie**, même si personne dans son entourage ne le suppose, ce qui pour lui est encore mieux.

Le travail que vous faites pour le bien des autres, vous le faites en réalité aussi pour vous-mêmes. **Toute activité faite avec amour est un travail fait pour Dieu** .

L'homme nouveau à la conscience éveillée, sait que l'Oeuvre du Seigneur est son oeuvre, et qu'en s'efforçant d'accomplir la Volonté de Dieu il ne s'applique pas à quelque action étrangère, car la Cause Divine est l'aspiration sacrée de son âme. **Tout le soutien et la lumière nécessaires pour bien accomplir sa tâche lui sont donnés**.

( TIRÉ DES CONFÉRENCES DU MAÎTRE )

# ÉNERGIE PRINTANIÈRE

## LE LEVER DU SOLEIL, AU PRINTEMPS

Le présent numéro 26 du Grain de Blé est celui qui englobe l'époque du printemps: Avril, mai et juin. Nous pensons qu'il n'est pas inutile de nous remémorer quelques données de l'Enseignement du Maître concernant cette période de l'année.

### NOTE DE LA RÉDACTION

Le soleil constitue une source d'énergie vivante pour l'ensemble des planètes, de son univers, énergie agissant sur toutes les formes de vie existant dans ses mondes.

Les rayons solaires n'ont pas la même intensité pendant les quatre saisons de l'année; c'est au printemps que la surface terrestre reçoit le maximum d'énergies positives du rayonnement solaire. L'action curative, régénératrice de ce rayonnement est beaucoup plus intense que celle des autres saisons.

Par l'action des courants solaires, la terre commence, à partir du 22 mars, à accumuler de nouvelles forces positives, pour arriver au stade de la saturation vers le 21 juin. En été, la chaleur est plus forte, mais l'atmosphère renferme moins de "prana" ou "énergie vitale" qui est dispensée en abondance durant les trois mois du printemps.

Par rapport à la terre, les énergies solaires sont positives, et l'énergie terrestre, à l'égard du soleil, est négative. Les forces du soleil se manifestent sur les planètes comme électricité et magnétisme positifs et négatifs, le côté positif étant le plus actif. La terre aussi possède les deux sortes d'énergies, mais c'est le côté négatif qui prédomine en elle. Le contact de ces deux énergies, solaire et terrestre, produit la vie, et la maintient à la surface de la planète, le puissant médiateur qui transforme ces deux énergies en force constructive est appelé "éther" par la science officielle, " plasma vivifiant " par la science spirituelle, et les mystiques le nomment " Esprit Universel "

" Esprit de Dieu ". Dans la Bible, le livre de la Genèse (chap.1, versets 1 et 2) mentionne cet " Esprit ".

**L'énergie positive crée; l'énergie négative édifie.**

La terre est négative au maximum le matin, **au lever du soleil; c'est par conséquent à ce moment qu'elle reçoit le plus.** Nous devons bien nous pénétrer de l'importance de ce fait, **afin d'apprécier justement la valeur, le sens réel, du lever du soleil.** Faisant partie de l'organisme terrestre, nous recevons quand il reçoit, et nous donnons quand la terre donne.

De minuit à midi, la partie de la surface terrestre qui est tournée vers le levant est négative; elle reçoit donc davantage d'énergie positive solaire.

Cet échange est le plus actif au moment du lever du soleil; ensuite, le flux de vie cosmique diminue peu à peu d'intensité pour arriver, à midi, à se neutraliser avec les forces terrestres.

À partir de midi, la terre, devenue graduellement relativement positive, donne jusqu'à minuit. Et à ce moment là, elle recommence à émaner des énergies négatives, recevant en retour de plus en plus de forces positives de son soleil.

L'énergie que notre soleil **reçoit du puissant Soleil Central** de notre galaxie **est consommée en grande partie par lui-même; une fraction** seulement en est renvoyée aux **planètes.** Cette énergie est considérablement transformée en traversant les couches qui environnent la terre, et par la surface même de notre globe.

De son côté, **la terre rejette dans l'espace les énergies utilisées et devenues impropres à la vie;** ces énergies, suivant certaines voies déterminées, **retournent à notre soleil** lequel, à son tour, **les renvoient à son Soleil Central d'où, transformées et renouvelées,** elles reprendront leur rythme primitif.

Chaque jour, l'énergie solaire se manifeste donc vers la terre de deux manières: de **minuit à midi, c'est le flux;** et de **midi à minuit, c'est le reflux,** qui atteint son maximum au coucher du soleil.

La partie de la terre qui se tourne vers le lever du soleil, acquiert les conditions les plus favorables au développement de la vie; tandis que la partie qui s'éloigne perd ces conditions propices.

**Il est extrêmement important, durant le printemps et l'été, de se trouver au grand air, dans la nature, une heure avant le lever du soleil.** Pourquoi ?

Parce que celui-ci, dès ce moment, avant son apparition, nous envoie des rayons qui, se réfractant à travers les couches atmosphériques **exercent une action constructive, principalement sur les cellules du cerveau humain.**

Cette forte influence psychique **purifie la pensée de l'être; c'est un véritable bain de pure lumière, rafraichissant les centres cervicaux, leur donnant de nouvelles énergies, et accroissant le désir du travail spirituel et intellectuel.**

Or, l'être qui travaille sur lui-même, dans le but de devenir un homme nouveau, un citoyen de la nouvelle culture de l'Époque du Verseau qui commence, doit, en toute priorité, apprendre à bien penser, à réfléchir avec clarté aux réalités et aux buts de son existence.

Il **doit se libérer des vieilles croyances et suggestions, et apprendre à connaître et à appliquer les lois éternelles de la Vie** - Une - Universelle, à laquelle il doit devenir conscient d'appartenir.

Dans ce but, **il importe que son cerveau soit sain, bien équilibré, que ses cellules soient nourries de la lumière du Centre du Soleil,** dispensateur de vie.

Cette nourriture, nous pouvons et **nous devons la capter de bon matin, avant et au moment du lever du soleil,** l'astre du jour. Si le ciel est nuageux, cela n'empêche nullement les énergies vivifiantes du soleil, tant psychiques et physiques, de nous toucher et de nous apporter leurs bienfaits.

On ferait donc bien, **au moins dès le début du printemps,** et pendant tout l'été, **de se coucher et de se lever tôt, et d'assister au lever du soleil, en plein air, avec une bonne disposition d'esprit.** On prendra ainsi la part qui nous revient de l'immense Vie Universelle, tout comme les abeilles recueillent le nectar des fleurs à la belle saison.

On ne vous demande pas à ce sujet une foi aveugle. L'expérience faite pendant deux ou trois années de suite, amènera chacun à avoir des conceptions sur cette question vitale, de savoir capter les énergies solaires de bon matin. Il s'agit ici d'une juste compréhension des lois fondamentales de la Nature Vivante.

Le Soleil est un des grands Serviteurs de la Suprême Vie Cosmique; **c'est gaiement, remplis des plus nobles sentiments, et avec des pensées pures et reconnaissantes, que nous devons aller le matin, à la rencontre de ses rayons dispensateurs de santé et de bonheur.**

Quand, au printemps, les énergies potentielles solaires commencent à se manifester, les plantes les utilisent sans tarder; nous devons faire de même, et **nous unir à ces courants d'énergie renovatrice.**

C'est justement en cela que **réside le Divin**, le Sublime: que nous pensions, que nous sentions en communion avec la Sagesse suprême de l'Auguste Création, **et non à l'ancienne façon des hommes, qui ont inventé toutes sortes de systèmes de vie factice, dépourvue de raison et de contenu.**

L'essence même de la vie, sa source éternelle, c'est l'AMOUR; ce qui donne un sens à cette vie, c'est la SAGESSE, la juste compréhension des choses. La pure conception des lois de la vie, c'est la VÉRITÉ, la connaissance appliquée.

**Tous au travail, sans paresse, sans obscurité.**

**AMOUR, SAGESSE, VÉRITÉ, SONT LES BASES DE LA VIE NOUVELLE.**

---

## **LA PRÉDESTINATION DU SYSTÈME RESPIRATOIRE**

L'être respire pour entretenir la vie en lui; mais **la respiration est aussi un important processus de purification tant physique que psychique.** Ce double nettoyage est ininterrompu, et il fonctionne d'autant mieux s'il est accompli d'une manière consciente.

À cette tâche d'entretien de la vie et de purification **700 millions d'ouvriers s'activent dans nos poumons, 700 millions de spécialistes, c'est-à-dire les cellules vivantes** qui travaillent sans relâche jour et nuit, tout au long de l'existence terrestre de l'être.

Toutes ces cellules ont leur propre laboratoire, un petit sac aérien, les alvéoles à chaque inspiration d'air, elles accomplissent un double travail, physiologique et psychique.

Dans ce sens, la bonne respiration est aussi comme un double processus de nutrition.

À chaque respiration, la partie fonctionnelle des poumons ferme 700 millions de couvercles pour que le sang puisse prendre un repas purificateur, et à chaque expiration elle les ouvrent. Combien ces ouvriers sont habiles et infatigables !

L'autre côté du processus respiratoire, est la partie psychique, la purification de la pensée; c'est pour cela que la respiration est étroitement liée à la manière de penser, de réfléchir.

Les poumons, représentent une chaîne très complexe de laboratoires, dans lesquels se croisent, plusieurs énergies vitales.

Il y a trois formes de respiration: supérieure, moyenne, et inférieure, selon la partie des poumons qui se trouve le plus engagée. Naturellement la respiration pleine est la meilleure, car elle fait travailler tout le poumon, du haut en bas.

L'énergie vivifiante de l'air inspiré en abondance, aide l'action de l'ozone, qui peut pénétrer plus aisément dans les parties les plus reculées, où l'air arrive difficilement. Dans le sang ainsi purifié les éléments les plus subtils de la "VIE" peuvent s'infiltrer.

Pour une bonne application d'une respiration ample et profonde, il vous faut connaître son processus, avec conscience de toute sa valeur, l'apprécier, et aimer l'air qui vous pénètre en le respirant avec joie et reconnaissance, avec calme et, méthode.

Cette attitude d'amour envers l'air, envers le souffle, est la condition primordiale pour acquérir vitalité et bonne santé.

Aimez, savourez, comme la plus précieuse nourriture, l'air qui entre dans vos narines; alors son énergie vitale pénètre toutes les cellules de vos poumons. Celles-ci à leur tour, renvoient cette énergie à l'ensemble de votre organisme.

La plus haute énergie qui soutient la vie, c'est l'Amour !

L'Amour élève, renforce et rajeunit celui qui est conscient des biens qu'il reçoit, qui en est sincèrement et profondément reconnaissant, et qui s'applique avec ferveur à acquérir la connaissance positive lui permettant de bien les utiliser.

L'Amour amplifie aussi la résistance et la capacité de travail des organes du corps.

Le nouveau jour Divin commence avec l'Amour.

Dans les Écritures, nous pouvons lire: " DIEU dit: Que la Lumière soit et la Lumière fut ". Ceci est un processus de Création ininterrompu.

**Par le souffle, nous recevons sous forme de lumière, le courant qui descend de l'Amour Divin illimité;** cette lumière pénètre dans notre intellect et nous pousse à réfléchir et à sagement agir.

Pour mieux parler, pour vous exprimer avec plus de bon sens et de sagesse, apprenez à bien respirer, par conséquent à réfléchir et à penser intelligemment.

**Respirez profondément, mais calmement et sans bruit;** que personne n'entende votre souffle pénétrer dans vos narines ou en sortir, même ceux qui sont à vos côtés, même vous-même !

Étudiez le processus de la respiration, de façon à le définir clairement sous ses aspects physique et psychologique. Dans ce but, apprenez à connaître les différentes méthodes de respiration, et déterminez, quelle est la meilleure qu'il vous convient d'appliquer.

Par exemple, **pendant l'aspiration profonde et calme,** essayez de penser au mot "**lumière**", et de **vous lier intérieurement avec ses énergies;** celles-ci se trouvent dans l'air, d'où vous pouvez les attirer.

Faites l'expérience, en respirant, de **vous concentrer sur différents mots positifs, et de saisir leur influence sur votre mental, sur vos sentiments,** sur vos impulsions, et aussi sur la régularité des pulsations de votre coeur.

Le plus petit changement dans le battement du pouls démontre une mutation dans votre état physique et psychique.

L'être qui est animé par des sentiments nobles, par des pensées claires et élevées, à des pulsations régulières, car le calme et la paix règnent en lui.

Au contraire, **celui qui est la proie de sentiments grossiers, qui entretient des pensées égoïstes, a des pulsations irrégulières;** son rythme naturel est altéré, et il est, en conséquence, **sujet à des troubles de toutes sortes.**

**Appliquez-vous tous à respirer correctement;** par une respiration juste et consciente, vous **purifiez votre sang et votre cerveau.**

Il est aussi **très important d'éprouver et d'entretenir davantage de joie et de reconnaissance pour tous les biens qui vous sont donnés;** car, bonne ou mauvaise, votre disposition d'esprit se répercute directement sur le rythme de la respiration, d'une façon positive ou négative.

Essayez d'analyser votre état d'esprit quand vous êtes calme, bien disposé, ou, au contraire, quand **vous êtes déprimé, ou excité.**

Dans ce dernier cas, **il vous faut rétablir le rythme des énergies dans votre organisme,** ce que vous pouvez obtenir à l'instant même, **par un acte conscient de votre volonté, en harmonisant votre respiration.**

La première tâche de votre ferme volonté est d'apprendre, et d'appliquer, les règles qui vous permettront **d'équilibrer les énergies de votre propre organisme par un usage correct des poumons.**

Les peuples orientaux prêtent grand intérêt au processus respiratoire comme importante méthode de soutien de toute activité.

Les occidentaux ont essayé d'appliquer ces méthodes, mais étant matérialistes et toujours pressés, elles leur ont donné de mauvais résultats, et ils ont payé cher leur empressement !

Je vous le répète: **pour vous, c'est seulement l'amour, le calme, et l'harmonie intérieure qui peuvent vous aider, sans danger,** à utiliser convenablement la science de la respiration.

La première condition est d'avoir le goût, le plaisir de respirer profondément, et de s'entraîner par des exercices réguliers.

**Par une respiration mécanique, nerveuse, rapide,** notre organisme ne peut pas assimiler toute l'énergie que le souffle dégage, et **cette perte crée des états d'esprit et de santé malsains et déséquilibrés.**

Si la respiration n'est pas calme et suffisamment ample, des résidus, des éléments impurs se déposent dans l'organisme et sont la cause de maladies. L'accumulation de ces déchets empêche la purification du sang, et **son impureté a pour conséquence la présence de différents microbes.**

L'homme ordinaire respirant de 10 à 15 fois par minute, vous pouvez aisément calculer le nombre de "repas" respiratoires qu'il fait, dans une seule année de sa vie sur la terre; et vous pourrez vous faire une idée de ce que coûte à la Nature, chaque être humain !

Essayez d'imaginer encore, ce que la Nature dépense, pour le travail des innombrables cellules ouvrières de l'estomac, du cerveau, de tous les organes du corps !

Vous comprendrez alors la valeur qu'a la vie, du plus petit être, et plus encore de l'homme.

Les enfants ont-ils une idée de ce que leurs parents dépensent pour eux ? Il n'est pas facile d'élever et d'éduquer l'être humain.

Prenant conscience de ce que la Nature Vivante fait pour chacun d'entre vous, vous pourrez mieux concevoir ce qu'est l'HOMME, sa valeur, son avenir, sa prédestination.

Dans votre âme, s'éveillera alors **un véritable sentiment de gratitude pour la Vie qui vous est donnée; vous vous appliquerez avec plus d'amour à l'entretenir, à utiliser sagement ses possibilités infinies**, sur tous les plans de votre existence, et à vous servir, d'après les éternelles lois divines, des acquisitions que vous aurez faites.

Avec une telle conscience, vous comprendrez le sens des Paroles:

NOUS EXISTONS ET VIVONS PAR LA GRÂCE DIVINE ",  
c'est-à-dire par l'AMOUR DIVIN.

Et vous apprendrez, vous aussi, à **aimer et servir le TOUT**.

( À SUIVRE )

( TIRÉ D'UNE CONVERSATION AVEC LE MAÎTRE,  
APRÈS UN REPAS EN COMMUN ).



# L'IMPULSION DU PRINCIPE PRIMORDIAL DANS L'HOMME

Il y a dans l'esprit de l'homme, une force qui le pousse à l'action. Cette force, on l'appelle instinct. On la nomme aussi, d'après la science spirituelle éternelle impulsion du " principe Primordial " qui incite l'être humain à se manifester dans tous les domaines de l'existence.

Dans son long processus de développement, l'homme est maintenant arrivé au seuil de ce qu'on appelle l'éveil de la conscience collective, supérieure, ou Divine.

L'humanité entière commence à sentir cette nouvelle poussée de vie; de plus en plus, un contact conscient s'établit entre elle et les forces constructives de la Nature Vivante. En effet, des êtres de plus en plus nombreux commencent à éprouver la nécessité d'une meilleure connaissance des lois qui régissent la vie réelle, saine, et harmonieuse; ils désirent connaître les méthodes les mieux appropriées pour y parvenir. Pour la réalisation de ce noble désir, toutes les bonnes conditions vous sont données, et ces conditions s'amélioreront encore.

Nous nous trouvons actuellement dans une période ascendante de la vie universelle de tout notre système solaire.

Dans sa course au sein de l'immense Espace Cosmique, il sort en effet d'une zone d'obscurantisme, pour entrer rapidement dans la lumineuse influence d'une puissante constellation ( celle du Verseau ).

L'effet hautement bénéfique et rénovateur de cette dernière, vers laquelle nous nous dirigeons bien qu'elle nous soit, à nous terrestres, encore invisible, commence à agir sur l'humanité toute entière. Plus nous nous rapprochons de ce centre de Vie supérieure, plus ses radiations améliorent les conditions d'existence sur notre planète, la Terre.

C'est ainsi que s'accomplit dans tous les domaines, un renouvellement graduel mais réel et aussi une réorganisation du corps et du cerveau de l'homme, que l'humanité n'a jamais connus.

C'est à l'actuelle approche de cette souveraine constellation que nous devons, de plus en plus, l'éveil de la conscience D'HOMMES VÉRITABLES.

C'est de là, du centre de cette radieuse constellation, que le CHRIST ( l'Énergie Critique ) est descendu parmi nous, pour montrer, par l'exemple et la Parole, les méthodes et les principes de la " VRAIE VIE ", de cette science Divine qui peut désormais être mieux comprise et appliquée dans la vie de tous.

**Le but du CHRIST n'était pas de créer une religion, mais d'enseigner aux hommes le moyen d'utiliser le Divin déposé en eux.**

La vie de l'humanité est dans un courant ascendant, progressif, de jour en jour plus rapide. De gré ou de force, l'homme est pris dans cette force de renaissance collective; les formes, les relations changent et se transforment sans cesse.

Dans la nature, dans le créé, rien n'est immuable; la Création se poursuit sans cesse. **C'est la loi suprême dans tout le Cosmos que tout soit soumis à l'évolution.**

La seule chose qui reste immuable, c'est la Cause Initiale, cette Force Primordiale et inconnue, que nous sommons " L'AMOUR DIVIN ", toujours présent, toujours mystérieux. Cette Force est immuable, centrale; Elle est comme le centre d'une circonférence; et c'est autour d'Elle que tout se meut.

Il y a trois facteurs qui poussent l'esprit humain au mouvement, au travail. Ce sont la loi, l'argent et l'amour.

Dans l'activité soumise à la Loi, à la force, il n'y a aucune liberté; l'être est esclave et sa conscience est étroitement limitée.

Dans le labeur accompli pour l'argent, pour le bénéfice personnel, il existe un peu plus de liberté et une conscience plus large, car le bénéfice peut être libéralement partagé.

Mais le vrai travail est celui que l'on fait par amour, sans aucune contrainte ni extérieure ni intérieure, là, se trouvent pleine liberté et parfaite satisfaction.

**L'idée Christique de fraternité entre tous les humains, le courant rénovateur de solidarité et d'entraide entre les peuples embrassent rapidement les consciences et les coeurs.**

**Tout ce qui est vieux va s'écrouler sous les puissantes vibrations de l'Amour; une nécessaire harmonie, une collaboration entre toute la société humaine va s'établir.** Il y aura aussi dans les familles une meilleure compréhension, un plus grand dévouement entre les membres.

C'est ainsi que le Centre éternel, immuable, autour duquel tout vit et se meut, est, et restera, le plus puissant facteur qui puisse, seul, **donner un sens à l'existence.**

De nos jours, nous continuons à travailler à la sueur de notre front; ce n'est pas encore le vrai travail, celui qui constituera la haute mission des générations futures.

La loi vous disait: " Tu dois faire ceci, ou cela ! Il n'y a pas de salaire; c'est la loi qui l'exige ! "

La seconde morale vous invite au travail pour gagner de l'argent, avec l'attrait d'un bénéfice qui va en augmentant.

**La troisième méthode, celle du travail par amour, est aussi payante, mais d'une autre manière, meilleure.**

Le moindre travail, le plus infime service, accomplis avec amour, acquièrent une haute valeur.

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



# CALENDRIER

## LE CALENDRIER – PENSÉE DU JOUR

### 2 IÈME 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".**

- 5 avril 1964 C'est l'Enseignement Christique que nous prêchons; il apporte le salut et un nouveau savoir. Cet Enseignement, ses lois et ses méthodes doivent être appliqués.  
Il unira dans une vie nouvelle, plus élevée, l'humanité toute entière.  
Dès aujourd'hui, il peut parfaitement être mis en pratique .  
Faites, vous aussi, les premiers pas sur ce nouveau et clair chemin;  
avancez avec foi, et vous serez bénis !
- 12 avril .- Adressons notre prière le matin, à l'aube, avec un coeur ardent.  
À ce moment, notre pensée s'élève mieux, et aussi nos paroles,  
claires, simples, d'enfants du Père Céleste.  
C'est ainsi que notre pensée deviendra féconde, et que DIEU la  
rendra créatrice.
- 19 avril .- De même que la nature se met à l'ouvrage au printemps, nous-mêmes  
devons nous y mettre également.  
C'est en ceci que réside la force dans notre vie, que nous pensions et  
sentions avec l'Esprit par lequel se manifeste la suprême intelligence de la  
Nature Vivante, et non pas comme les gens qui ont inventé toutes sortes  
de systèmes et de croyances.
- 26 avril .- Ne t'arrête à rien de ce qui est en dehors de toi-même, de ta  
conscience. Lorsque tu saisis la réalité en toi, tu comprends mieux celle  
qui se trouve à la base des manifestations de la vie.
- 3 mai .- Par la souffrance, les maladies, l'homme apprend à réfléchir, à penser; par  
les difficultés, par les grandes épreuves, lorsqu'il les surmonte courageu-  
sement, il se développe et se fortifie.
- 10 mai .- Par votre pensée claire, calme et équilibrée, vous pouvez toujours, en  
présence de chaque difficulté, vous attirer l'aide des Êtres avancés, vous  
unir à eux pour qu'ils vous soutiennent et vous dirigent.
- 17 mai .- La Nature Vivante vous parle par images, par symboles. Sa langue est  
vivante et imagée.  
La Nature Vivante aime la diversité et l'abondance, mais elle ne tolère  
ni le superflu ni le gaspillage.
- 24 mai .- La Ne confondez pas la vie de la chair, la vie physique, avec celle dont  
je vous parle qui est le lien avec la lumière et les forces de la Pensée  
Divine.  
Vos pensées pures et élevées, vos sentiments calmes et harmonieux  
vous conduiront à la Vie libre et abondante.

- 31 mai .- Surmontez vos difficultés, comme si vous alliez au-devant d'une conquête attirante, d'une grande aventure, sans vous apitoyer sur vous-même, ni vous décourager.
- Ne prenez aucune chose au tragique, même la pire.
- Abordez chaque problème, comme un explorateur cherche sa piste, et n'oubliez pas que rien, ni personne, ne peut vous empêcher d'atteindre votre but, si vous le voulez vraiment, et si vous élevez en même temps votre conscience vers votre Haut Idéal.
- 7 juin. - Les tendances malsaines portent en elles un germe destructeur; au contraire, les impulsions conformes aux principes d'amour, de vérité et de sagesse sont les seules génératrices de santé et de progrès,
- 14 juin. - Le mal est le résultat de la transgression des lois de la nature; cependant il est passager, car il se limite lui-même et se détruit par son exagération. Il s'efface après avoir apporté des souffrances, ayant ainsi servi de moyen d'éducation et de retour au bien, à la raison.
- Le Bien seul persiste et s'accroît sans limites.
- 21 juin. - Quand le Bien règne dans le coeur de l'homme, celui-ci peut n'avoir ni richesses, ni pouvoirs, il est toujours tranquille et gai. En lui il y a quelque chose de puissant qui fait que tout le monde l'aime !
- 28 juin. - Une mauvaise parole qui vous blesse, est un écho que vous avez laissé quelque part, et qui vous revient.
- Celui qui n'est pas aimé ,n'a pas aimé au paravent.
- 5 juillet. - Quand l'élève de la Nouvelle Vie éprouve le vide, le non-sens de la vie, qu'il contemple le soir le ciel étoilé et la grandeur de ce spectacle le remplira de courage.

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