

**QUATORZIÈME ANNÉE**

**N° 57**

# **LE GRAIN DE BLÉ**

**EXTRAITS  
DE L'ENSEIGNEMENT  
DU**

**MAÎTRE PETER DEUNOV  
( BEÏNÇA DOUNO )**

1864 - 1944



® marque déposée

**PÉRIODIQUE**

**JANVIER - FÉVRIER - MARS 1972**

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)

**JANVIER - FÉVRIER - MARS 1972**

<b>LE GRAIN DE BLÉ N° 57</b>	<b>SOMMAIRE</b>	<b>PAGES</b>
<b>DE LA VIE NOUVELLE</b>	<b>TROUVER DIEU ET L'AIMER .....</b>	<b>4</b>
<b>TIRÉS DE L'ENSEIGNEMENT DE</b>	<b>L'IMAGE LUMINEUSE DE L'AMOUR .....</b>	<b>6</b>
<b>L'ÉCOLE DU MAÎTRE</b>	<b>LA JUSTE RESPIRATION .....</b>	<b>18</b>
<b>BEÏNÇA DOUNO</b>	<b>LA FEMME-MÈRE .....</b>	<b>25</b>
<b>( PETER DEUNOV )</b>	<b>NOTE DE LA RÉDACTION .....</b>	<b>31</b>

**MESSAGE DU CONSEIL FRATERNEL DE L'ÉCOLE  
DU NOUVEL ENSEIGNEMENT DU MAÎTRE BEÏNÇA DOUNO  
ADRESSÉ À TOUS LES ÉLÈVES ET AMIS, À L'OCCASION  
DE LA NOUVELLE ANNÉE D'ÉTUDES 1972**

**LE SEIGNEUR, EST LE DIEU DU SUBLIME SACRIFICE :**

" La main qui te donne un verre d'eau quand tu as soif est la main de DIEU.

La main qui te donne un morceau de pain quand tu es affamé est la main de DIEU ".

Nous avons un ami fidèle – un frère – dévoué à la cause, fervent ami de Vérité. Son cœur était pur, désintéressé, généreux. Mais il n'avait pas toujours été ainsi; dans sa jeunesse, il était sceptique, matérialiste, athée.

Les croyants étaient pour lui des naïfs, qu'il considérait avec indulgence et dérision. Pendant la guerre des Balkans, il avait été mobilisé à la frontière du sud.

Lorsque l'ennemi enfonça le front de combat, il se trouva encerclé; ne voulant pas être prisonnier, il s'enfuit dans la montagne où il se cacha dans une grotte.

Plusieurs jours passèrent durant lesquels, entendant souvent les pas et les voix de l'ennemi qui patrouillait le voisinage, il ne put se procurer la moindre nourriture.

La faim le tenaillait de plus en plus; et un jour se rémemorant les prières des croyants dont il se moquait naguère, une inspiration lui vint.

Se dressant et levant les mains, il adressa au Ciel une prière:

" Seigneur DIEU, j'ai faim ! Si Tu existes vraiment donne-moi une preuve de Ta puissance, envoie-moi du pain ! "

Peu de temps après, son attention fut attirée par un faible bruit, et il aperçut une grosse tortue qui poussait devant elle un pain des soldats. Il tomba à genoux, baisa le pain et s'écria : " Seigneur, je crois ! "

Des larmes de reconnaissance coulaient sur son visage. Dès ce moment, sa foi fut ardente; il tentait partout la Présence divine; il voyait DIEU et s'entretenait avec Lui.



## **TROUVER DIEU ET L'AIMER, VOILÀ LE SENS DE LA VIE.**

Dans le monde, il existe une École divine dont les élèves sont disséminés sur toute la terre, parmi tous les peuples; c'est l'École de la Fraternité Blanche. \* Son travail ne peut être contrarié ni entravé par rien ni personne.

### **La Fraternité Blanche dirige l'humanité et la Planète.**

Le disciple qui s'engage dans la voie spirituelle doit acquérir **douceur, humilité, application au travail**; alors il évolue naturellement et justement.

Le Maître BEÏNÇA DOUNO a exposé la connaissance par Sa Parole, dans Ses leçons, dans Ses causeries. Ces sources du savoir doivent être, attentivement et progressivement étudiées.

La connaissance assimilée est **comme le pain**: elle **se transforme en force**.

Le CHRIST n'a-t-Il pas dit :

" Je suis le pain vivant descendu du Ciel " ?

La Parole divine demande à être constamment étudiée, profondément analysée et intimement méditée.

\* **Blanche**: Ce terme doit être compris symboliquement. Il fait référence à la lumière blanche, symbole spirituel par excellence, qui est la synthèse de toutes les couleurs ( ainsi que le révèle sa décomposition par le prisme ), spectre de couleurs, couleurs que la tradition mystique considère comme les manifestations des vertus de l'âme.

C'est ainsi qu'agissait le Maître; avant d'exposer une nouvelle pensée, de donner un précepte inédit, il préparait longuement les conditions, il envisageait tous les obstacles, il nettoyait le chemin, il expérimentait les principes. C'est de cette façon que doivent être étudiées les leçons et les causeries de Son Enseignement.

En agissant ainsi l'élève maintient et renforce son lien avec le Maître.

Le disciple travaille avec amour; il est peintre, sculpteur, poète, musicien. Dans ses activités règnent l'inspiration, le rythme, l'harmonie.

Aucun travail n'est plus beau que celui du disciple; un travail intérieur; intime, silencieux, qui le met en communion avec les disciples du monde entier.

Pour la pensée il n'existe pas de barrières! L'Amour envers DIEU unit les disciples. Les conditions, bonnes ou mauvaises, offertes à un peuple, dépendent en grande partie du travail des disciples. Ils constituent le lien entre le Grand Monde Raisonnable et l'humanité.

Pour cette année, nous souhaitons aux élèves d'accomplir silencieusement, avec humilité, avec amour, leur travail béni.

( SOFIA, DÉCEMBRE 1971 ).



## L'IMAGE LUMINEUSE DE L'AMOUR

Que doit-on comprendre par les mots " Principe ", " Commencement " ?

Par exemple, nous disons que DIEU est au commencement, mais DIEU a-t-Il un commencement ? Pouvons-nous séparer le commencement - le principe - de la fin ou le début d'une chose de son achèvement ?

Non, car ils sont indissolublement liés, comme la tête, le corps, les pieds d'un homme.

Peut-on séparer la tête du corps ?

Si nous divisons un tout, c'est pour faciliter l'examen et l'étude d'une certaine partie, d'un certain objet, d'un corps, ou d'une action. Dans l'étude, dans la définition des choses, on emploie principalement deux méthodes: celle de l'induction, et celle de la déduction.

On procède de l'habituel à l'inhabituel et, parfois seulement, on utilise le processus inverse.

Il est cependant préférable de commencer par ce qui est habituel pour aller graduellement vers l'inhabituel.

L'enfant, qui apprend à lire, à écrire, à compter, à parler, débute par des éléments simples, et passe ensuite aux plus compliqués - aux inhabituels.

Certains, se trouvant devant de grandes difficultés, se découragent et disent :  
" J'en ai assez de cette existence terrestre; je veux me libérer et aller me reposer au ciel.

" Mais où est le ciel ? Il est au-dessus de notre tête, et celle-ci est en liaison avec le centre du Soleil vers lequel chacun tend, consciemment ou inconsciemment.

Tous les hommes élèvent leur regard avec la pensée qu'il existe là-haut quelque chose de meilleur qu'ici-bas; que ce soit le ciel ou le paradis, ils ne le savent pas. Nous disons que **le ciel est le lieu ou un état, après lequel aspire notre désir d'une vie meilleure, plus raisonnable,** et mieux remplie.

" À vous, élèves de la Vie Nouvelle, **on demande d'avoir une compréhension claire et concrète des choses et des événements, et que votre pensée soit concentrée** et non dispersée. La moindre distraction conduit à un éparpillement d'idées d'où résulte une existence désordonnée.

Du point de vue divin, l'ordre de vie actuel des gens sur la terre est désordre.

Quand un être humain s'améliore, s'organise, et qu'il **acquiert le calme et la paix intérieure,** c'est le signe qu'il est entré dans un ordre de vie supérieur - divine. Une pensée juste, coordonnée, détermine cet ordre.

Observez la demeure de celui qui pense justement et agit d'une manière réfléchie; vous **constaterez l'ordre qui y règne.**

C'est qu'il comprend les éléments du monde physique et spirituel; il les coordonne et les applique harmonieusement.

L'homme qui n'observe que le côté physique de la vie ne comprend et ne s'arrête que sur les manifestations extérieures des êtres. Mais s'il unit le côté spirituel à la vie physique, il pourra saisir, analyser les impulsions intérieures de l'homme, ainsi que leur influence bienfaisante sur chaque activité.

Nous disons que l'homme - être terrestre - étudie le côté extérieur de la vie; et que **l'ange qui est en nous, notre âme en connaît le côté intérieur, spirituel.**

Établissez donc un lien harmonieux entre l'homme physique et l'ange intérieur, entre le conscient et le super conscient.

Cette sainte et indispensable union constitue en vérité une tâche de longue durée, mais c'est un travail à entreprendre dès maintenant et qui se poursuivra durant plusieurs vies futures.

De nos jours, les hommes ne sont pas encore parvenus à la connaissance de la " Vie-Une ", car nous constatons que certains sont plus expérimentés dans la vie intérieure - spirituelle, et d'autres, dans la vie extérieure - matérielle.

Amenez l'homme purement spirituel à faire du commerce, et vous verrez ce qu'il en résultera !

Donc, chaque être et chaque chose doivent être à leur place pour donner de bons résultats.

Une des premières tâches de l'élève de la Vie consiste **à travailler sur lui-même et à aider les autres à se libérer des pensées ordinaires qui encombrant le cerveau et empêchent de s'élever, d'évoluer.**

Une pensée ordinaire, par exemple, est celle qui décrète que tel être est bon, et tel autre mauvais.

Par nature, l'homme est créé bon, mais la plupart sont encore en cours d'élaboration, et le temps viendra où ils manifesteront les possibilités dont DIEU les a pourvus.

L'état de l'homme d'aujourd'hui est passager; c'est une étape dans sa continuelle évolution. Quelqu'un reconnaît avoir beaucoup péché; **s'il a pris conscience de ses erreurs**, il a donc tout de même écrit, dans son livre intérieur, quelque chose de bon qui lui servira **à se corriger**. Mais s'il a péché sans regretter ses erreurs, s'il a sali son livre intime, il doit prier le ciel de lui envoyer l'aide nécessaire à sa lucidité et à son amélioration.

Chaque livre n'a de valeur que s'il contient des idées ou des éléments qui peuvent aider l'homme à s'élever, à s'améliorer. Combien sont précieux les manuscrits de certains philosophes ou savants, ou ceux des saints; que celui qui les trouve les lise avec profit, et en éprouve de la gratitude.

Comme élèves de la Grande Vie, vous devez tendre à bien comprendre, à bien vous pénétrer de l'union juste et nécessaire entre les pensées, les sentiments, et les actes. Ce sont des tons musicaux de la vie matérielle qu'il faut savoir placer correctement.

Il y a, en l'homme, un sens intérieur qui ne trompe jamais. Ce sens, on l'appelle "**intuition**" ou "**sens divin**", et il permet de vérifier toute chose, tout état.

De chaque corde d'un violon que l'on fait vibrer, il sort un son spécifique; en coordonnant les vibrations des quatre cordes, un musicien, s'il est suffisamment sensible, peut saisir si ces cordes sont accordées entre elles, et si le récital qu'il donnera aura du succès.

Si l'accord n'est pas bon, le résultat du concert sera problématique, car il dépendra de l'art avec lequel le violoniste pourra pallier les insuffisances de son instrument.

Un art semblable est aussi nécessaire à tout homme; chacun est un instrument, qui peut-être déjà accordé, mais dont les forces et les énergies, dans le cas contraire, doivent être harmonisées pour en obtenir le meilleur résultat.

La connaissance ou la méconnaissance des choses ne signifie pas qu'on doive tomber dans le fanatisme ou la superstition.

Quelle que soit la situation, il importe de se comporter consciemment, avec maîtrise de soi, de chercher à bien comprendre, et par là, d'essayer de tout harmoniser.

Vous direz : " Si nous avions su comment agir, nous aurions pu mieux utiliser nos forces et nos énergies.

" Vous les auriez employées comme le pauvre se promet de dépenser sa future richesse: tant qu'il est misérable, il se dit:

" Si je m'enrichis, j'aiderai les pauvres, je ferai le bien, etc...

" Et s'il lui arrive l'abondance, il oublie ses belles promesses, et dépense ses richesses suivant ses caprices. Pour donner alors quelque chose de lui-même, il faut qu'il se trouve devant quelque grand malheur, maladie ou souffrance.

En étudiant l'homme contemporain, qu'il soit pauvre ou riche, on voit qu'il n'est pas pressé de tenir ses promesses. Il pense:

Que j'arrange d'abord mes affaires; que ma vie soit exempte de tous mes soucis actuels, et alors je me dévouerai volontiers au service de DIEU."

Cette manière de raisonner est un état psychologique intéressant à étudier.

Quelle raison les gens ont-ils de penser qu'ils auront à l'avenir de meilleures conditions pour accomplir ce qu'aujourd'hui ils ne veulent pas faire ?

Cette attitude, de remettre l'accomplissement de ce qu'on a eu l'intention de faire, démontre un être encore soumis à l'influence de ses ancêtres.



Ceux-ci ont eu également de bonnes idées, dont ils ont toujours ajourné l'application dans l'attente de meilleures conditions. Leur bon élan intérieur s'est évanoui, et ils sont partis pour l'autre monde avec leurs promesses, irréalisées.

Les êtres se soumettant à l'influence passive, à la suggestion de courants d'existence des temps passés s'entravent, se limitent eux-mêmes dans leur développement, car où il y a attirance, il y a aussi limitation, manque de liberté.

Par exemple, un jeune homme attiré par une jeune fille se limite; et la même loi agit pour la jeune fille.

Cette attirance, les hommes l'appellent affection, amour. Mais ce n'est pas le véritable Amour, qui lui ne limite pas, mais qui, au contraire, libère totalement, intérieurement, et extérieurement.

Quand l'homme se nourrit, il subit inconsciemment la même loi de l'attraction. Ce n'est pas qu'il doive s'opposer à l'inéluctable obligation de se nourrir, mais il importe qu'il observe le temps opportun pour le faire, c'est-à-dire qu'il attende d'éprouver la vraie faim, le nécessaire besoin de manger.

Certains êtres mangent beaucoup, mais par accoutumance, sans bons résultats; d'autres mangent peu mais efficacement, en temps utile, quand leur organisme est disposé à rétablir les forces du corps et que leur esprit est calme.

De nos jours, bien peu de gens se nourrissent en temps voulu, consciemment, et avec mesure.

Quelle est la pensée qui vous vient à l'esprit au début d'un repas, à la première bouchée ? Et à la fin du même repas ?

C'est une chose importante, la majorité des gens s'emparent de leur cuillère ou de leur fourchette, sans se soucier de la pensée qu'ils peuvent avoir à cet instant-là. Et il en est de même à la fin du repas: ils se lèvent et s'en vont, sans penser davantage ( les gens devraient faire une prière pour bénir le repas avant, remercier après... ).

Certains demandent ce qui est préférable: d'aimer, ou d'être aimé ?

À cette question, répondez donc vous-mêmes.

Et pour la prochaine leçon, rédigez quelques brèves lignes sur ce thème:

" Pour l'homme, qu'y a-t-il de mieux: aimer ou être aimé ? "

Ne vous inspirez pas de ce que tel ou tel a dit ou écrit sur ce propos, mais exprimez en peu de mots votre expérience personnelle actuelle.

Quelqu'un dira que, lorsqu'on aime, on éprouve intérieurement une vibration harmonieuse qui vous pousse à bien agir, à bien sentir.

C'est le mobile noble, élevé, qui incite l'homme à s'exclamer :

" Je vois que la vie est belle; que le monde est beau; que les hommes sont bons. Je ressens une profonde joie pour tout ce qui m'entoure. "

C'est alors la vraie Vie qui vibre dans l'être. Et qui n'a pas ressenti de pareils moments dans sa vie ?

Mais qui n'a pas aussi amèrement éprouvé le vide de son existence quand cette vibration l'a quitté ?

Inquiétant est l'état d'un être qui pêche au regard de DIEU - Source éternelle de toute vie, et que l'Amour, a abandonné !

Au sujet de la loi de l'attirance entre les êtres - celle qui agit dans la vie humaine, je vous donnerai un exemple. Un homme sérieux, instruit, estimé de son entourage est à un moment donné, attiré par un nouveau pôle d'intérêt dans son existence, lui-même s'étonne de ce qui se passe en lui.

L'objet de son attirance, une jeune fille, s'étonne aussi, et se dit :

" Comment est-il possible que cet homme sérieux, érudit, me recherche tellement ? "

La jeune fille, qui attire le savant, n'est pas seule à l'influencer.

Derrière elle, de nombreuses autres consciences agissent conjointement pour accaparer l'esprit de l'homme en prenant comme appât la séduisante jeune fille.

Derrière chacun de vous se trouvent beaucoup de consciences, appartenant au même système, qui peuvent, à un certain moment, exercer leur influence bénéfique ou perturbatrice.

C'est pour cela que l'élève de Vie Nouvelle doit apprendre à concentrer sa pensée, à devenir conscient de ses tâches, à suivre fermement la direction que son âme lui indique et qui le conduit à la liberté.

On dit que l'erreur initiale, cause de la chute de l'humanité toute entière, fut accomplie par les premiers êtres. Certains attribuent la cause du péché à Ève, d'autres à Adam, d'autres encore au serpent.

D'après moi, le premier fautif est Adam qui, avant qu'Ève soit, se promenait dans le jardin du paradis en regardant, en examinant les plantes qui y croissaient. Souvent, il s'arrêtait devant l'arbre défendu et il désirait profondément savoir quelles forces cachaient cet arbre, et pourquoi ses fruits lui étaient interdits.

C'est après cela qu'Ève et le serpent vinrent tenter Adam, l'incitant à désobéir, à l'ordonnance divine et à satisfaire sa curiosité. Le serpent tenta Ève, et elle-même tenta Adam.

Ici, le **serpent représente l'intellect des ténèbres**, qui cache en lui de grandes forces attractives.

Le serpent s'enroulant autour de l'arbre du bien et du mal, défendu à Adam, réunit toutes ses **forces séductrices** pour persuader Ève que l'arbre contenait le pouvoir de rendre l'homme égal à DIEU.

C'est ce qu'Ève désirait; elle goûta le fruit de l'arbre interdit, et en donna aussi à Adam.

C'est ainsi que, **subissant l'attirance, la suggestion** dès forces opposées à la haute destinée de l'être humain en tant qu'âme, ils tombèrent l'un et l'autre dans le péché.

**Les élèves de la Vie Nouvelle doivent se protéger soigneusement des suggestions de la loi des attirances** qui, si on la subit, prive l'homme de toute sa liberté. Et cela est une terrible épreuve pour l'âme, et pour l'être humain.

Il y a par contre, un sens à ce qu'il soit attiré par quelque chose d'éternel, de vivifiant, qui lui conserve sa liberté d'esprit, d'âme, de conscience, et lui permette de poursuivre son chemin sacré de perfectionnement et d'élévation.

Seule l'application de l'éternelle loi de l'Amour divin, du Bien, donne et maintient à l'âme humaine sa totale liberté.

Malgré leur profond désir de liberté, les hommes subissent l'influences de leurs parents, de leurs proches, de leurs amis, de leurs éducateurs, etc..

En accompagnant quelqu'un vous vous placez à sa gauche; avec quelqu'un d'autre, c'est à sa droite que vous cheminez. Pourquoi donc ?

C'est que le premier vous attire par son côté gauche, tandis que le deuxième le fait par son côté droit.

Vous allez en visite, et votre hôte vous invite à vous asseoir à sa droite, ou bien à sa gauche. Tout cela n'est pas arbitraire.

Consciemment ou non, les êtres obéissent aux suggestions de certains courants, de certaines forces dans la vie.

Il est dit dans les Écritures qu'au septième jour DIEU séparera les êtres en deux catégories : Il mettra les uns à Sa droite, et les autres à Sa gauche.

Quel sera le sort d'un ménage dans lequel la femme tend vers la vie supérieure - le paradis, et l'homme vers la **basse** matérialité **l'enfer** ?

Les disputes, le trouble, les oppositions en résulteront.

Pour que l'amour, la paix, l'harmonie règnent dans une famille, il faut que l'homme et la femme aspirent à s'améliorer et recherchent la pure élévation de leur vie.

En vous parlant d'hommes et de femmes, je sous-entends leur manifestation comme tels sur la terre; car, dans le ciel il n'y a que des " **âmes** ", et la femme s'appelle " **vierge** ", et l'homme " **ange** ".

Sur la terre, l'être humain peut revêtir la forme d'un homme ou d'une femme, mais dès qu'il retourne au ciel, il n'existe plus que comme âme.

L'âme, qui est l'expression d'une Idée de l'Amour divin, se dénature pour prendre un corps de chair et se manifester physiquement.

Et l'être humain sur la terre, ayant oublié sa haute origine d'âme - **son origine divine** - perd la juste compréhension de l'Amour de DIEU, ainsi que le sens de son application dans la vie.

Il n'existe pas de force au monde qui puisse limiter l'amour, ni le supplanter !

Il est dit que " DIEU est Amour ", et qu'Il est un feu ardent.

Celui qui essaie de limiter l'amour, ou de l'ignorer, comprend vite à quelle force il s'en est pris. Qui n'a éprouvé la puissance de l'amour, et pense pouvoir agir à son gré, se rend bientôt compte, devant l'inanité de ses efforts, qu'il n'y a pas de force plus grande et plus efficace que **L'AMOUR** !

Superficiellement, l'amour semble de peu d'importance, mais si vous le mettez en oeuvre, vous verrez bientôt les miracles qu'il peut accomplir.

L'amour, qui possède la force de transformer le monde, présente deux aspects : d'un côté, il paraît être chose secondaire et négligeable; mais de l'autre, on s'aperçoit qu'il renferme des forces et des possibilités infinies, telles que le ciel même ne peut les contenir.

Quand on parle habituellement de l'amour, on pense aux sentiments humains ordinaires. Quelqu'un raconte qu'une jeune fille, ou un jeune homme, s'est évanoui d'amour !

Si le fait s'est réellement produit, la cause ne peut en être que la suivante: ou bien le jeune homme ou la jeune fille a pénétré prématurément dans le pur feu de l'Amour, qui a consumé d'un coup les anciens liens de la vie transitoire, ou

bien il ou elle est tombé dans un brasier de bas sentiments et d'attirances humaines, que les gens appellent " amour ".

Sur la terre aussi l'amour présente une double face; l'être non éveillé peut en découvrir le côté sombre et s'en effrayer, mais celui qui est arrivé à la compréhension du véritable et éternel Amour divin en voit la lumineuse splendeur et il s'attache à elle.

Il n'est pas d'image plus belle, plus resplendissante que la vision de l'Amour de DIEU; c'est pour l'homme un privilège que de pouvoir l'entrevoir.

L'aspiration de l'être qui est sorti du paradis et qui a traversé toutes les cultures est d'apercevoir le visage de l'Amour de connaître DIEU !

C'est l'impulsion sacrée de tous les êtres vivants sur la surface de la Terre, mais aussi de tous ceux qui peuplent les innombrables planètes et mondes de l'Univers.

Celui qui a vu un seul instant le visage lumineux de DIEU - de l'Amour – **peut affronter les difficultés et les épreuves avec joie, car il connaît le but de l'existence et il sait pourquoi il vit.**

Il est prêt à supporter même les souffrances de l'enfer.

**Il suffit qu'un être élève sa pensée vers l'image lumineuse de l'Amour pour chasser toutes pensées obscures** de son intellect, pour disperser les nuages sombres de sa conscience, et pour recouvrer sa liberté.

Ainsi donc, en tant qu'élèves de la Vie Nouvelle, vous devez avoir une idée claire, consciente, de l'Amour de DIEU, en tout ce qui vit.

Cherchez **DIEU comme Amour, comme lumière, bonté, sagesse totales, et n'éloignez jamais votre conscience de Sa Présence.**

Soyez prêts à supporter pour lui toutes les épreuves et les souffrances sans vous troubler. C'est pour DIEU seul que vous pouvez consentir à tous les sacrifices dans votre vie.

Tenez constamment l'idée sacrée de DIEU dans votre intellect comme fondement de toute chose, et **n'ayez peur de rien.**

Tous les humains, jeunes ou vieux, riches ou pauvres, savants ou ignorants, cherchent dans leur âme à connaître l'Amour divin.

Tant qu'un être est jeune, il porte encore en lui l'image claire de l'amour. C'est pour cela qu'il se sent fort, plein d'entrain, et de dynamisme; et il dit:

" J'aime la vie, j'aime tout le monde, et **j'ai l'impression d'avoir des ailes** et de pouvoir survoler la terre ! "

Mais le souvenir de l'image de l'amour le quittant peu à peu, il commence graduellement à vieillir d'esprit, son sain raisonnement le quitte, et il voit ses forces et sa santé décliner en même temps que **l'équilibre se perdre entre ses pensées et ses sentiments**.

On prétend que les personnes âgées ne pensent qu'à la mort. Non !

Mais elles se remémorent l'image du lumineux amour qu'elles ont perdu.

Elles disent : " Quand j'étais jeune, j'ai rencontré une jeune fille qui m'a regardé de telle façon que **je ne puis aujourd'hui encore oublier son regard**. C'est cette image que je cherche !

" Parce qu'ils ne comprennent pas le sens de la vie, les gens qualifient d'insensée, de sottise, la recherche du pur amour.

D'après moi, le moment le plus sublime pour l'âme humaine est celui où elle rencontre l'Amour divin, ou elle entrevoit Son Visage.

À ce moment même, **si l'être est malade, il guérit; s'il est vieux, il rajeunit**, il accède à la Vie Nouvelle.

L'homme ne vit véritablement que lorsqu'il aime; cesse-t-il d'aimer, il perd la plénitude de la vie. Une existence sans amour, c'est l'esclavage, la limitation, c'est la nuit, et c'est la mort. Aspirez à l'amour pour ressusciter, pour vous libérer, pour découvrir la vraie vie éternelle.

Sachant cela, ne trouvez-vous pas qu'il est passionnant, qu'il est indispensable de vous efforcer d'appliquer la puissance de l'amour à tous les instants de votre vie ?

Comme élèves de la Vie Nouvelle, vous devez travailler à vous libérer de toute bassesse et à comprendre l'immense Amour divin; de cela dépend votre avenir.

**Les obstacles et les souffrances que rencontrent les humains sont la conséquence de l'incompréhension du véritable amour.**

Certains aiment à citer ce que le CHRIST a dit de l'amour Il en a beaucoup parlé, mais l'idée fondamentale de Son Enseignement est la suivante:

" Comme le Père m'a aimé, Moi aussi je vous ai aimés ".

Le CHRIST a vu le visage lumineux de DIEU et a gardé cette image en Lui. C'est pour elle qu'il fut crucifié sans faiblir. Il était prêt à tout sacrifier pour l'Amour de DIEU.

C'est en cela que résident la force et la grandeur du caractère du CHRIST.

Les souffrances pour une idée sacrée sont raisonnables, mais pour des choses passagères et changeantes elles ne sont pas justifiées.

Souffrir pour ce qui est sublime, éternel, cela signifie donner un sens à la vie. Grande et glorieuse est la souffrance pour le pouvoir de la vérité et de l'amour !

Pourquoi ?

Parce que **l'Amour divin** élève, purifie l'homme, et lui **apporte la paix intérieure**.

L'amour **redresse aussi le péché**. Tous les pécheurs que l'Amour rencontre sur son chemin, il les prend dans son sac, les met au feu et les fait fondre; quand ils sortent de la chaudière, ils sont purifiés et lumineux, libérés jusqu'au souvenir du péché et du crime.

Celui qui est saisi par l'amour comprend la signification des souffrances et des épreuves. Le CHRIST a dit à ses disciples :

" Vous êtes maintenant dans la tristesse, mais votre désolation se transformera en joie." Quand ceci arrivera-t-il ? Quand vous découvrirez le visage lumineux de l'Amour.

Aspirez donc à la connaissance du véritable, amour; celui qui le comprend peut organiser justement sa vie, coordonner ses pensées et ses sentiments.

Avant d'y parvenir, l'homme passe par la vie du juste et par celle du pécheur; tant qu'il est sur la terre, il faute et se corrige, il tombe et se relève jusqu'à ce qu'il apprenne à éprouver et à harmoniser ses forces, et à progresser.

D'un tel homme, on dit qu'il a une juste relation avec la Cause Primordiale de la vie avec l'Amour.

Un frisson sacré accompagne l'approche d'un amour véritable.

Deux êtres ne s'aiment vraiment que lors qu'il existe entre eux des attirances sacrées; sinon, ils ne connaissent pas encore l'amour.

L'amour meut le monde - c'est la force motrice dans la vie et dans le cosmos. Il ne supporte aucun ne limitation, aucun obstacle.

Voulez-vous mener une existence harmonieuse ?

Donnez alors pleine liberté à l'Amour de DIEU en vous.

Les gens craignent les bouleversements causés par l'amour; c'est pourquoi ils le freinent et le restreignent.

Mais, le véritable amour ne produit pas de catastrophes, car c'est un facteur d'équilibre raisonnable.

Celui qui vous aime a le désir de vous élever, de vous améliorer, nous disons que DIEU aime les hommes parce qu'avec son Amour Il concourt à leur perfectionnement.

Et, par suite, tous ceux qui travaillent à l'élévation des humains dans les plans intellectuel et spirituel, sont des serviteurs de l'Amour divin, qui **oeuvre sans cesse dans tout l'Univers.**

Si vous ne le découvrez pas sur la terre, vous le trouverez encore moins au ciel, **parce que sa connaissance et son acquisition constituent un processus intérieur, un travail individuel que l'on peut acquérir seulement sur la terre.**

Quelqu'un dit; " Mon coeur brûle d'amour ! "

Il n'est pas mauvais que le coeur brûle, mais de quel amour ?

L'important est de savoir comment les êtres pensent et sentent.

**La pensée juste est celle qui apporte la lumière à l'intellect;** les sentiments justes engendrent la chaleur et la douceur dans le coeur; et **les actions correctes, accomplies avec amour, donnent force et santé.**

L'homme ne peut se développer sans lumière, sans chaleur, sans force; ce sont trois éléments importants, indispensables à la vie des humains.

Cela signifie que l'homme doit acquérir **L'AMOUR, LA SAGESSE ET LA VÉRITÉ.**

Avec ces vertus, il arrive à comprendre le sens de la vie et à travailler consciemment sur lui et aussi pour ses proches.

Je vous souhaite de faire jaillir le feu sacré en vous et d'entrevoir le visage lumineux de l'Amour; ainsi vous connaîtrez le Divin et ses merveilleuses manifestations.

Certains disent qu'ils craignent DIEU et Son courroux !

Mais II n'est mécontent que lorsque les êtres manquent d'amour entre eux; s'ils s'aiment, Il pardonne leurs erreurs et II les efface.

Dans une ville des États-Unis, un jeune homme et une jeune fille s'aimaient et voulaient se marier. Mais le père de la jeune fille refusait son consentement en raison de la pauvreté du jeune homme.

Les deux jeunes gens décidèrent alors de s'enfuir, de se marier au loin et de revenir ensuite.

Ils partirent donc, poursuivis par le père qui ne réussit pas à les retrouver. Quelques jours après leur mariage, ils revinrent et ils furent alors reçus à bras ouverts. Pourquoi ?



Parce que le père avait vu sur leurs visages le reflet de la pure l'image de l'amour, qui protège tout être qui se donne à lui.

En parlant de l'Amour divin, de sa force, de ses possibilités, certains regrettent de ne l'avoir pas connu dans leur jeunesse et d'être ainsi en retard dans leur développement.

Mais ils se trompent ! Personne n'est en retard, et le Divin vient en son temps. Si vous pensez que vous êtes trop vieux, vous vous trompez aussi. Ce n'est pas parce que la terre a tourné 60, 70, ou 80 fois autour du soleil pendant votre vie que vous êtes vieux ! Confrontez votre âge à celui du soleil et vous verrez que vous êtes encore des petits enfants.

La notion ordinaire de la vieillesse révèle une incompréhension de la vie, eu, mieux encore, une méconnaissance des biens que DIEU nous dispense, la cause du vieillissement prématuré de l'homme, c'est son mécontentement.

Pourquoi est-il mécontent ?

Certains veulent être riches; d'autres aspirent au savoir; d'autres encore à la bonté, etc. DIEU est tout prêt à satisfaire les besoins des humains, mais II exige d'eux un travail conscient sur eux-mêmes.

Dieu veut qu'ils apprennent à s'analyser, à se connaître, à se comprendre.

Les hommes découvrirent alors qu'en eux vivent plusieurs êtres, dont les intérêts sent parfois conformes, mais d'autres fois contradictoires.

Pour soumettre ces différents êtres, l'homme doit mettre en avant le Divin qui est en lui. Cela veut dire que l'homme **doit accorder ses pensées, sentiments et actions**, et harmoniser sa vie intérieure.

S'il ne le fait pas, son **mécontentement** persistera.

La pensée fondamentale à retenir de cette leçon est la suivante:

**" EXERCEZ-VOUS À CONSERVER DANS VOTRE INTELLECT  
L'IDÉE DE L'IMAGE LUMINEUSE DE L'AMOUR, OU QUE  
VOUS ALLIEZ, QUOI QUE VOUS FASSIEZ, PENSEZ AVEC  
RECONNAISSANCE À L'ÂMOUR DIVIN, À SA SILENCIEUSE  
MAIS PUISSANTE PRÉSENCE INTÉRIEURE, QUI VOUS  
GUIDE EN TOUT ET TOUJOURS, ET PAR LAQUELLE VOTRE  
VIE ACQUERRA UN SENS NOUVEAU. "**

Seuls l'Amour divin manifesté, la Sagesse et la Vérité  
divines manifestées donnent la plénitude de la Vie.

## LA JUSTE RESPIRATION

Une respiration rapide est malsaine, car celui qui respire vite se fatigue rapidement et ne peut mener ses activités à bonne fin.

Manger vite est également néfaste. Quand il se nourrit, l'homme ne doit pas se hâter; il doit au contraire mâcher lentement ses aliments afin de ne pas nuire à son estomac.

Ainsi donc, on **doit éviter de respirer et de manger vite.**

Mais pourquoi l'homme se presse-t-il ? Il se presse lorsque quelque chose l'embarrasse, le gêne; quand, il est ou se croît poursuivi; quand il n'est pas libre. Certaines personnes se pressent aussi quand elles marchent. Elles risquent alors de buter quelque part, de tomber, ce qui les forcera à s'arrêter et nuira au bon avancement de leurs travaux.

La règle à observer est de **partir lentement et d'accélérer progressivement le pas.**

Nos contemporains respirent 20 fois, et même davantage en une minute. C'est un rythme trop rapide. Avec une telle respiration, l'oxygénation du sang se fait trop hâtivement, ce qui l'empêche de se purifier complètement.

Les **impuretés** n'étant pas éliminées **s'accumulent alors sous forme de dépôts sur les parois des artères et des veines.**

Ceux qui respirent vite ont une volonté faible. **Appliquez votre volonté à réduire le nombre de respirations à la minute,** et descendez graduellement de 20 à 17, puis à 15, à 12.

**Si vous pouvez arriver à respirer régulièrement 10 fois à la minute, cela se répercutera d'une façon bénéfique sur votre organisme.**

Celui qui désire renforcer sa volonté doit s'exercer à respirer lentement. Une volonté forte peut régulariser la respiration.

La volonté se trempe au contact des difficultés; si un être ne rencontre ni contre-temps, ni obstacles, ni épreuves, **sa volonté s'affaiblira.** C'est la cause pour laquelle bien des gens fortunés ont une volonté faible. Ils disposent en effet de tout le nécessaire, et ne rencontrent que peu de difficultés à surmonter.

Certains êtres, disposant de richesses et d'autorité, pensent qu'en donnant des ordres à tout leur entourage, ils démontrent une forte volonté.

Celui qui commande ainsi devient rude, mais ne développe pas sa volonté. L'homme doué d'une juste volonté n'est pas rude, dans sa main, la volonté est un marteau avec lequel il frappe sur l'enclume et façonne des objets précieux.

En parlant de la respiration, je sous-entends la respiration consciente, à laquelle la vie divine est associée; sans cette participation, l'être ne peut recevoir les forces et les biens contenus dans l'air, et que DIEU cache à ceux qui n'ont pas d'Amour pour lui. Et même s'il leur offrait ces biens, de tels êtres ne pourraient pas les utiliser justement.

Tout le monde veut être sain! Ce désir est naturel, mais il faut savoir que la santé est en étroite relation avec une respiration consciente.

C'est pourquoi l'homme doit pratiquer, au moins trois fois par jour pendant dix à quinze minutes durant le matin, le midi et le soir, des exercices respiratoires, avec amour pour le prâna de l'air qu'il reçoit, et de la gratitude pour les biens qui y sont contenus ( énergie vivifiante et divine ).

C'est en cela que consiste la respiration consciente.

De nos jours, l'homme s'affaire à une foule de choses: il cherche à gagner de l'argent, à devenir heureux; il va au cinéma, au concert, etc. mais il ne pense aucunement à respirer consciemment !

Son opinion est que la respiration est un processus naturel, s'effectuant d'une façon mécanique, et qu'il est inutile d'y penser.

Il est bien vrai que respirer est un processus naturel, mais de la manière dont les humains respirent, en général, seule la partie supérieure des poumons est utilisée; la partie inférieure reste inactive et en conséquence, elle perd de son élasticité.

Une telle respiration n'est donc pas naturelle; elle n'est que superficielle, fragmentaire. Ainsi donc, respirez lentement, calmement; après avoir inspiré une certaine quantité d'air, et retenez l'air, dans vos poumons jusqu'à ce que vous en ayez extrait la force vivifiante, c'est-à-dire le "prâna", qu'il cache en lui.

Tant que vous ne sentez pas que votre ventre se gonfle et que vos poumons soient bien remplis de bas en haut d'air, et que votre cage thoracique se gonfle aussi pour que la force vitalisante du prâna puisse s'imprégner en vous, n'expirez pas.

Lorsque Jacob rencontra le Seigneur, il lui dit:

" Seigneur, je ne Te quitterai pas jusqu'à ce que Tu m'aies béni !

" Et le Seigneur lui répondit :

" Dorénavant, tu ne t'appelleras plus Jacob, mais Israël. "

Faites de même avec l'air: **respirez profondément, calmement**, remplissez vos poumons et **n'expirez pas avant** que l'air, ne vous ai donné **toute la force de vie divine**, qu'il renferme.

Respirez consciemment, profondément, dans toutes les circonstances de votre vie. **Vous avez mal à l'épine dorsale, aux reins, respirez profondément.**

Vous avez mal au pied, à la main, à la tête, à l'estomac, au ventre, respirez encore profondément.

Ne craignez pas la douleur: car elle est une bénédiction pour vous ! S'il n'y avait pas de maux et de souffrances dans votre vie, votre condition risquerait d'être pire que celle qui est la vôtre maintenant.

Les **maladies** et les **souffrances** amènent les humains **à se corriger**.

Si vous souffrez de la tête, cela signifie que vos pensées ne sont pas correctes. Dès l'instant où vous aurez de bonnes pensées, votre mal de tête disparaîtra de lui-même.

Celui qui n'est pas juste envers autrui et envers lui-même aura mal aux mains.

Celui qui a mal aux pieds ne manifeste pas les qualités et le bien qui sont en lui.

Donnez donc, **libre cours au bien** et **à la justice en vous**, et **respirez profondément** et **tous vos maux disparaîtront d'eux-même.**

Je répète: respirez consciemment et profondément dans toutes les conditions, qu'elles soient bonnes ou mauvaises, dans votre vie.

Même si les conditions atmosphériques sont défavorables, si le vent souffle, si la tempête sévit, cela ne doit pas vous arrêter. Votre première tâche est de sortir et de respirer profondément.

Ne vous laissez pas influencer par des habitudes et des façons de penser erronées héritées de ... ; elles ne vous seront plus d'aucune utilité.

Respirez lentement, calmement, régulièrement; bannissez toute crispation, toute nervosité, toute inquiétude, toute peur.

Une bonne respiration habituelle doit comporter de **10 à 12** inspirations et expirations par minute.

Au cours de vos exercices, efforcez-vous d'arriver **graduellement** à quatre, à trois, à deux, puis **à une respiration par minute** ( inspiration, rétention, expiration).

Si vous parvenez à cela, vous pourrez soigner toutes vos maladies, même la tuberculose.

Mais ayez soin de toujours **expirer doucement, mais à fond**, en comprimant le diaphragme au maximum de façon à ce qu'il ne reste plus d'air vicié dans vos poumons ( **reprendre la respiration aussitôt** ).

En même temps que les exercices respiratoires, il serait bon aussi que vous fassiez des mouvements avec les mains, par exemple:

- mettez les mains poings fermés, sur les épaules;
- respirez profondément en dépliant lentement et complètement les bras sur les côtés à l'horizontale et en ouvrant les main;
- retenez l'air sans bouger; puis abaissez doucement les bras de chaque côté du corps en tournant les paumes des mains vers le sol tout sol tout en expirant.

Si ce mouvement vous fatigue, reposez-vous un peu, et recommencez plusieurs fois.

**Grâce à cet exercice, vous recevez davantage de prâna**, les vaisseaux capillaires, s'élargissent, et **la circulation sanguine s'active et se renforce**.

Quand vous respirez, ne songez à rien d'autre qu'à l'air qui vous pénètre et sachez que DIEU est aussi présent dans l'air, et que, pour cela, vous devez respirer avec reconnaissance et vénération.

Ce n'est qu'ainsi que vous pourrez être sain; et c'est la première chose dont l'homme a besoin.

Pour ne pas perdre sa santé, il doit s'abstenir de certaines choses qui pourraient l'altérer. Par exemple, vous êtes en excursion par une très chaude journée d'été; vous transpirez; vous avez soif, et **vous vous empresses** de boire de l'eau froide à une source. **C'est une erreur !**

En arrivant près de la source, asseyez-vous, mettez un vêtement sur vos épaules, et **reposez-vous** pendant 15 ou 20 minutes en contemplant le paysage et en vous réjouissant de sa beauté; **comme vous serez beaucoup mieux intérieurement**, vous pourrez commencer à boire, **dans ce nouvel état d'esprit, cela sera plus bénéfique pour vous**.

En tant qu'élèves de la vraie vie, vous devez apprendre à être patients.

Quoi qu'il vous arrive, considérez que **rien ne doit vous perturber**; supportez les ennuis, les difficultés et les souffrances **avec patience et bonne humeur**.

En général, les êtres ne sont pas patients, et ils fuient les incommodités et les épreuves. Ils ne savent pas que **les difficultés ont pour but d'affermir leur volonté.**

Les gens marchent, mangent, parlent, respirent vite; cela démontre qu'ils sont impatients et nerveux.

En respirant lentement et profondément, et en retenant l'air, l'homme peut **éliminer les impuretés**, les sédiments qui se déposent dans les poumons et deviennent souvent la cause de différentes maladies.

Certaines personnes veulent paraître avoir des idées nouvelles; mais elles parlent d'une façon et agissent d'une autre. Ce ne sont pas des êtres du "Nouveau ". Les hommes de la Nouvelle Vie **se distingue par leur patience et leur maîtrise.**

Grâce à quelques respirations profondes ils calment leur colère, ils dominent leur impatience et leur nervosité. Les êtres acquis aux idées nouvelles **ne s'occupent pas des défauts et des erreurs d'autrui, ni même des leurs.**

**Entretenir la pensée de ses propres fautes ou de celles des autres équivaut à se salir** les mains, l'intellect et le coeur et **son aura**. L'homme nouveau évite cela, et s'il aperçoit quelque impureté ou quelque travers chez son ami ou chez son prochain, **il l'efface donc immédiatement de son esprit.**

Chaque impureté extérieure ou intérieure altère l'organisme. **N'admettez donc aucune pensée mauvaise** dans votre intellect, **aucun sentiment malsain dans votre coeur, aucune action nuisible dans votre volonté.**

Voilà pourquoi il est bon que, vous preniez le temps, **le soir** avant de vous coucher, **d'examiner** ce que vous avez accompli pendant la journée. **Corrigez mentalement vos fautes, faites quelques respirations profondes**, et retrouvez votre calme.

Alors vous pouvez vous mettre au lit, **vos sommeil sera bon et reposant.**

La respiration profonde fortifie le système nerveux.

**Plus on retient longtemps l'air dans les poumons et plus on en reçoit d'énergie divine.** En respirant de cette façon même un air impur, le résultat sera encore bénéfique.

Pourquoi ? Parce que, dans, ce cas, on **absorbera** une moindre quantité d'air, et donc **moins de poussières et moins d'impuretés.**

La santé dépend de la manière correcte, profonde et calme, dont on respire. Dès qu'un homme tombe malade, le rythme de sa respiration s'accélère.

Quand le nombre de respirations à la minute diminue, la vie s'allonge; quand il augmente, la vie raccourcit.

En respirant consciemment, pensez aux êtres sains, bons et sages. Si vous évoquez des gens méchants, malades, déraisonnables, votre respiration en sera perturbée.

Aujourd'hui, je vous donne beaucoup de nombres; ceux qui concourent à donner la santé, et d'autres qui ont une mauvaise influence. Réfléchissez-y.

Les hommes qui respirent 25 fois par minute vivront à peine 25 ans; ceux qui respirent 24 fois, vivront 26 ans; celui qui respire 23 fois à la minute vivra 28 ans; celui qui fait 22 respirations toujours dans le même temps d'une minute vivra 35 ans.

Ce sont là naturellement des chiffres approximatifs, et non absolus.

**Mais la loi édicté que, à mesure que vous diminuez le nombre de respirations, le nombre d'années d'existence augmente.**

Si vous pouvez ne respirer que **4 fois à la minute**, votre durée de vie sera de 85 à 90 ans; et si vous arrivez à une seule respiration, vous vivrez 120 ans.

Respirez profondément; **retenez l'air longtemps dans vos poumons** pour renforcer **votre système nerveux, pour ne pas être influencé ou irrité par ce que vous voyez ou entendez autour de vous.**

Dans la vie, il y a beaucoup de scènes pénibles, dramatiques, tragiques, mais toutes ne sont pas à prendre au sérieux. Un grand nombre d'entre elles sont fictives, comme celles, qui sont représentées dans les théâtres ou aux cinémas.

Sur la scène, les acteurs s'évanouissent, meurent, mais à la fin du spectacle vous les voyez ressusciter !

Dans la vie, il convient donc de discerner les choses réelles, et celles qui ne le sont pas. Quand il fait mauvais temps, comme aujourd'hui, c'est un spectacle. Le vent souffle: c'est un spectacle. Le temps est beau, calme, agréable; c'est un spectacle. Les fleurs s'épanouissent, se fanent, et de nouveau éclosent ce sont aussi des scènes du grand drame de la vie.

**Fixez votre attention sur les belles images; imprimez-les dans votre intellect** pour qu'elles y restent éternellement.

Arrêtez-vous devant **les sources pures** de la montagne, devant les beaux paysages, ainsi que devant les visions qui **peuvent éveiller en vous** des pensées élevées et de nobles sentiments.

Les gens se souviennent plus aisément des choses laides et négatives; et ils oublient celles qui sont positives, harmonieuses.

Écartez de votre intellect tout ce qui est négatif, car cela influe défavorablement sur la respiration, tandis que ce qui est positif l'améliore.

Une respiration correcte exige un intellect calme et positif. Retenez donc dans votre pensée tout ce qui est beau et exaltant.

Dans la beauté réside l'harmonie de la vie; dans la beauté demeure le Principe divin.

Souvenez-vous que la juste respiration dépend de l'Amour. Respirez profondément, retenez longtemps l'air dans vos poumons avec amour. Faites cela **trois fois par jour, avant de vous nourrir et de vous coucher.**

**Respirez avec joie et amour, avec un visage détendu et souriant, en vous tenant bien droit,** le torse bombé.

Que votre épine dorsale soit parallèle à la ligne droite, qui joint le centre du soleil au centre de la terre.

Ce sont là des règles élémentaires à observer pour être en bonne santé et pour entretenir une bonne disposition d'esprit.

En respirant correctement, vous vous unissez au rythme de la Nature et vous fortifiez votre esprit et votre corps.

### Un exercice respiratoire:

Levez lentement et simultanément les bras de chaque côté, la paume des mains tournée vers le haut, jusqu'à l'horizontale, tout en respirant profondément.

En retenant l'air, levez les bras verticalement au-dessus de la tête et amenez les doigts à se toucher bout à bout.

Baissez ensuite les mains lentement de chaque côté du corps en expirant ( à faire 3 fois ).

TRADUCTION INTÉGRALE D'UNE LEÇON DU MAÎTRE, DONNÉE  
LE 29 JUILLET 1941 À SOFIA ( ISGREV ), EN BULGARIE.



# LA FEMME - MÈRE

**Si vous voulez avoir de bons enfants, aimez DIEU !**

À toutes les femmes, je peux donner des principes qui leur permettront d'avoir des garçons et des filles tels qu'elles les souhaitent.

Aux jeunes gens et aux jeunes filles, je peux dire quel est le but de leur vie. Vous allez vous marier ? Sachez que le mariage est un acte béni.

Mais il y a trois sortes de mariages: **le premier**, nous l'appelons un contrat commercial, **le second**, c'est l'association d'un maître et d'un serviteur, c'est-à-dire l'homme maître et la femme servante, ou le contraire; et **le troisième**, est une union harmonieuse.

Quand l'homme et la femme vivent sagement, avec amour, et l'un pour l'autre; quand la femme **ne fait jamais de reproches** à son bien-aimé, même s'il est coupable, et **l'entoure toujours d'affection**, alors, d'un tel mariage peuvent naître de **bons enfants, des sages, des saints, des serviteurs de l'humanité**.

Si la **femme enceinte nourrit de grandes idées humanitaires, elle transmettra à son enfant les meilleures qualités**, elle est comme un Dieu pour l'être qu'elle porte en elle, et elle peut durant cette période, transmettre toutes les valeurs qu'elle veut à cet embryon.

Alors qu'une fois né, l'enfant devient indépendant en pensées et en sentiments. Si, pendant le temps de gestation, la femme transmet toutes ses qualités d'amour et de sagesse à son enfant, celui-ci conservera toute sa vie une bonne disposition envers sa mère, et sera toujours prêt à se sacrifier pour elle. Lorsqu'un fils ou une fille demande à sa mère pourquoi elle l'a mis au monde, j'en conclus qu'elle, ou le père, a éprouvé des pensées ou des sentiments négatifs pendant la grossesse.

**Les enfants reflètent les pensées et sentiments de leurs parents :**

telle est la conclusion de la science spirituelle actuelle.

Il faut des écoles, où les jeunes puissent étudier, les grandes lois qui leur permettront de devenir de bons parents, en même temps que des constructeurs de la société future.

Avoir un enfant sain, intelligent et bon, est le résultat d'un travail que les parents ont dû effectuer consciemment sur eux-mêmes pour édifier une belle et solide maison destinée à le recevoir.

**Si cette base manque, il est préférable qu'ils ne se marient pas.**

" Engendrez et multipliez-vous ", mais en respectant les lois de l'Amour, de la Sagesse et de la Vérité.

Il est grand temps de créer de bonnes conditions pour la femme qui doit enfanter, ce qui implique pour elle de grandes responsabilités.

La seule force qui puisse relever le monde est l'Amour.

C'est pour cela qu'un homme ne doit jamais s'unir à une femme qu'il n'aime pas, et pour laquelle il n'est pas prêt à tout sacrifier. La même loi s'applique aussi à la femme. Il faut que l'enfant soit le fruit du constant amour du père et de la mère; un tel enfant est alors né à la présence de DIEU, et prêt pour la nouvelle époque.

Seuls les parents vivant dans l'Amour ont la possibilité de réformer le monde et de créer des " hommes nouveaux ".

Si vous avez des enfants que vous n'aimez pas, bien des épreuves vous attendent; avez-vous donc besoin de tels enfants ?

Pour que naissent des enfants prêts à vivre selon la loi christique, il faut que leurs parents aient eux-mêmes vécu d'après cette loi dans leurs vies précédentes, et qu'ils l'aient véritablement incorporée.

Autrement, leurs fils et leurs filles risquent de suivre un tout autre chemin; de tels enfants, on dit qu'ils n'ont rien en commun avec leurs parents, et en effet de grandes divergences entre eux sont inévitables.

Une harmonieuse entente doit régner dans la famille, et entre les enfants et la mère; celle-ci pourra alors, grâce à son amour, entrer en contact avec les Êtres d'une haute hiérarchie qui l'aideront à éduquer ses enfants.

Dans le cas contraire, de basses influences la perturberont et l'entraveront dans sa tâche éducative.

La même loi vaut pour le choix des relations: si vous choisissez pour amie une personne ayant des pensées et sentiments analogues aux vôtres le contact avec les Êtres élevés vous sera facilité; mais si cette harmonie intérieure réciproque manque, le résultat sera inverse.

Connaissant ces lois, soyez donc attentifs aux liens que vous nouez dans le monde physique et qui peuvent favoriser votre évolution ou lui nuire.

Il est dit dans les Écritures que " les mauvaises compagnies corrompent les bonnes moeurs, "

La qualité fondamentale de la femme est la compassion, la miséricorde.

À notre époque, elle néglige cette précieuse qualité et aspire à devenir semblable à l'homme. Mais si la femme n'est pas miséricordieuse, si elle devient insensible aux souffrances de son prochain, elle n'est plus alors une femme.

Quand une femme veut exprimer quelque chose, il faut qu'elle commence par penser, et qu'ensuite seulement elle parle. L'homme et la femme doivent être justes et raisonnables.

Être mère ne signifie pas seulement donner le jour à des enfants ; il s'agit aussi de leur transmettre une bonne éducation qui puisse réveiller le Divin déposé en eux. Sinon, ils risqueront, en grandissant, de s'opposer à leurs parents, de s'éloiger d'eux, et de ne s'en souvenir, une fois mariés à leur tour, que lorsqu'il s'agira de leur faire soigner leurs propres enfants.

Certaines jeunes filles se marient et deviennent mères non parce qu'elles ont une haute conscience de leur mission, mais parce qu'elles cachent d'autres désirs.

Le jeune homme aussi s'engage souvent dans le mariage sans être conscient de la responsabilité qu'il prend.

La femme est la dernière création de DIEU; et l'on sait que chaque ultime création est plus parfaite que les précédentes.

DIEU a créé d'abord les mondes végétal et animal, puis l'homme, et enfin la femme, qui est, de ce fait, la plus parfaite.

DIEU inspira à Adam une âme vivante, et à Ève, l'intelligence.

Il est donc faux de dire que la femme est uniquement intuitive et inintelligente. En réalité, la femme est plus intelligente que l'homme; celui-ci est fort, il peut lutter, mais il n'est pas, en général, grand psychologue.

On dit que l'homme est instruit, génial. Mais sachez qu'une mère stupide et grossière, ne pourrait mettre au monde un enfant génial !

Le père peut être quelconque, mais la mère doit être intelligente. Cela démontre que l'intelligence paternelle, se communique plus difficilement, que l'intelligence maternelle. C'est en unissant la raison du père, et l'intelligence de la mère, que le résultat est le meilleur.

Les mères qui ont une pensée calme, équilibrée, et l'âme en paix, engendrent des enfants sains.

Mais celles qui, pendant leur grossesse, ont eu des inquiétudes, des soucis, à cause de mauvaises conditions de vie ou pour d'autres raisons, mettront au monde des enfants maladifs et chétifs.

C'est la procréation de l'enfant qui donne à la femme les conditions de se manifester pleinement dans sa haute tâche. Voilà pourquoi la femme désire, même inconsciemment, devenir mère.

Les lois du Monde divin ne permettent pas à la femme de se marier avec un homme qu'elle n'aime pas; l'homme doit également aimer la femme qu'il épouse.

Les mêmes lois font un devoir à la future mère d'aimer, de désirer son enfant avant même sa conception; et l'enfant aussi doit aimer sa mère avant de s'incarner pour venir sur la terre.

Ce sont là des principes que les hommes d'aujourd'hui devraient connaître.

Quand le père et la mère sont en union de pensées et de sentiments, ils ont une progéniture saine et intelligente.

Le mariage, dans sa haute conception, a pour but de donner la possibilité à une âme de se développer dans les meilleures conditions de la vie sur la terre. Cette âme, descendant du monde invisible, compte sur la mère pour l'orienter et la mettre dans la bonne voie.

La femme et l'homme qui sont joyeux et qui chantent, peuvent mieux éduquer leurs enfants.

Le berger sait le moment propice à la conception des brebis, mais l'homme ne connaît rien de pareil pour concevoir un enfant.

Il dit : " Qu'importe le moment où l'enfant est conçu; l'essentiel est qu'il naisse, et cela quand DIEU le voudra :

" Effectivement, DIEU peut tout donner, mais les parents ont le devoir de s'instruire pour connaître les meilleures conditions de conception et de naissance de leur enfant.

Les planètes ont une influence, bonne ou mauvaise, non seulement à l'instant de la naissance, mais aussi à celui de la conception.

Les êtres raisonnables connaissent ces moments et s'y conforment. Ils y obéissent aussi pour entreprendre un travail important.

En disant que l'homme crée son destin, c'est-à-dire qu'il peut organiser sa vie suivant une ligne ascendante, nous sous-entendons qu'avant que la chose soit manifestée nous pouvons la créer dans sa forme idéale.

Les anciens Grecs étaient plus avancés que nos contemporains; quand une femme était enceinte, on lui aménageait un cadre harmonieux, avec de jolies statues, des tableaux, des fleurs, etc....

On ne peut inculquer un don à un être, s'il ne l'a en germe dès sa naissance, les parents, et la mère tout particulièrement, doivent, avec délicatesse et compréhension, encourager leur enfant à développer les bonnes dispositions qu'il possède.

Lorsque deux personnes s'aiment, l'une est positive et l'autre négative; l'une donne, l'autre reçoit; l'une crée, l'autre construit.

Ensuite, les rôles peuvent changer, mais que ce soit **toujours avec amour et harmonie.**

Les femmes plus âgées ont des enfants bons et intelligents. Les plus jeunes engendrent des enfants aimants, affectueux.

L'enfant qui naît durant la nuit **a été conçu le jour**, sous l'influence de la lumière; celui qui vient au monde le jour a été conçu sous l'effet du calme nocturne.

Cela démontre que la loi des contrastes et des compensations existe dans la nature.

La jeune fille **se marie pour trouver, en son futur enfant, le bien-aimé dans lequel elle déposera sa foi, son espérance et son amour.**

Être mère, cela ne signifie pas limiter son amour à ses seuls enfants, mais l'étendre à tous les autres. **Et la santé de ses enfants dépend aussi en grande partie de la bonne disposition qu'éprouve une mère pour les enfants d'autrui.**

Dans une famille, le bonheur exige que le père et la mère prennent tous deux part à l'éducation de l'enfant.

Si les gens connaissaient la signification et l'importance de la nourriture: qu'ils prennent, ils pourraient mieux influencer leur propre éducation et par là, celle de leur enfant.

**Jusqu'à l'âge, de sept ans,** la nourriture des enfants devrait être préparée par la **mère** elle-même ( avec amour ). Toute mère qui ne s'occupe pas elle-même de son enfant et le laisse aux soins de mains étrangères est semblable à un coucou.

Un lien étroit existe entre l'amour et la miséricorde. L'amour est la cause de la naissance de l'enfant; ensuite, c'est la miséricorde venant d'en-Haut qui commence à s'occuper de lui conjointement avec les parents.

## **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.brattstovoto.net/vehadi/index\\_fr.html](http://www.brattstovoto.net/vehadi/index_fr.html)