

CINQUIÈME ANNÉE

N° 18

LE GRAIN DE BLÉ

EXTRAITS DE L'ENSEIGNEMENT
DU
MAITRE DEUNOV



AVRIL - MAI - JUIN

1962

Périodicité

2ème trimestre 1962 - N° 16

Sommaire :

=====	1°/ Force, Vie, Santé
Avril - Mai - Juin	2°/ Les frères de l'uni- té de pensée
LE GRAIN DE BIE	3°/ La Prière
Extraits de l'Enseignement	4°/ L'homme parfait
du Maître P. DEUNOV	5°/ Les six exercices
=====	6°/ La nourriture

FORCE, VIE, SANTÉ

Si vous traversez des difficultés, si vos travaux n'aboutissent pas, si vous êtes découragés, chantonnez ces trois mots : "Force, Vie, Santé sont une unité au service de l'Esprit."

La force de l'homme réside dans l'élan de son esprit et dans sa foi, dans ses pensées claires et positives. Mais il y a une grande différence entre la "foi" et la simple "croyance" !

Le véritable savoir est celui que nous pouvons utiliser en cas de nécessité. Il existe des méthodes spécifiques et expérimentées par l'application desquelles il vous est toujours possible d'améliorer et de revigorer votre état d'esprit, de rétablir votre équilibre intérieur.

Comme la vie physique est soumise à des lois physiques, la vie psychique est réglée par des lois psychiques. Rien ne s'accomplit sans cause et l'individu lui-même est à l'origine du mal qui lui arrive, comme du bien dont il bénéficie.

Gardez-vous d'entraver les bonnes impulsions des vertus et de l'Amour en vous-mêmes ; soyez attentifs à faciliter leur expression pure et libre ; aidez-les, par votre intelligence et par votre discernement, à se manifester correctement. Mais ne cherchez pas à les diriger ou à les contraindre ; ce serait vous placer au-dessus de la Sublime et Eternelle Cause primordiale de la Vie, et vous en subiriez les conséquences. Rappelez-vous que l'Amour est l'unique force qui n'accomplit jamais le mal !

Dans l'être humain, il existe quelque chose de plus élevé que sa pensée ; c'est la lumière de l'esprit qui illumine intérieurement sa raison et réveille son intelligence. Ne négligez donc jamais d'ouvrir votre conscience au bien, afin qu'il se manifeste en vous et que vous le répandiez autour de vous, soit par vos pensées, soit par vos sentiments, soit par vos actes, mais toujours par la loi de l'Amour.

Celui qui comprend la puissance et la force de l'éternelle loi de l'Amour acquiert la véritable foi avec laquelle il peut tout réaliser ; toute difficulté disparaît devant son élan, comme fond la neige au soleil printanier. Ne laissez pas, comme il arrive parfois, anéantir vos meilleures impulsions par des pensées philosophiques périmées ; vous le regretteriez !

Il est dit que DIEU est Amour ; en vérité, Il est aussi l'Être le plus fort et le plus sage. Quand Il veut manifester Sa bonté par votre cœur, et Sa sagesse dans votre intellect, ne vous opposez pas à Sa douce volonté ; ne doutez jamais des bienfaits qu'elle apportera !

Cette volonté pleine d'Amour nous a donné la liberté par laquelle nous pouvons nous manifester à notre gré dans le bien ou dans le mal. A nous d'en supporter les conséquences ; c'est la loi suprême de la Justice Universelle qui nous fait éprouver les résultats de notre activité, et en dégager l'expérience pour apprendre à mieux nous développer et à mieux servir.

Chaque être cherche l'Amour, et vous pensez parfois le connaître, le comprendre ; on ne vous demande pas de comprendre l'Amour, mais de le manifester toujours, sans doute, sans trouble, avec conscience et pureté.

Quelqu'un vous embrasse ? demandez-vous si le baiser que vous recevez peut nettoyer votre boue ; de même, il faut que votre expression d'amour soit

capable de nettoyer la boue intérieure de votre frère ; sinon, cet amour n'est pas le véritable.

Les enfants n'aiment pas à être embrassés par n'importe qui ; c'est naturel car ils sont très sensibles, et le baiser des gens n'est pas toujours pur. Alors l'enfant pleure, se fâche ! il éprouve la sensation d'être sali ! En d'autres cas, au contraire, il sourit, car il sent la pureté, la beauté qu'il reçoit ; il s'essuie la joue après le baiser, mais il ne pleure pas !

Tant que le pur Amour de DIEU vit dans l'être, homme ou femme, il est semblable à une source claire que rien ne peut souiller. Ce monde a grand besoin de pureté dans les pensées et les sentiments, dans les désirs et les actes. Comme candidats à la vie nouvelle, il importe que votre expression, tant extérieure qu'intérieure, soit soutenue par la pureté et la sainteté ; ceci est indispensable pour celui qui veut être libre ; qui désire s'élever, vivre en paix et en harmonie, et aider son prochain.

Vous ne pouvez éviter d'être embrassé : le vent qui vous effleure, la lumière qui vous baigne, le pain que vous mangez, l'eau que vous buvez, sont autant de caresses que vous recevez et pour lesquelles vous devez remercier DIEU, en Lui demandant de tout transformer en bien ; ne vous opposez jamais à l'Esprit dans ses manifestations.

Vous vous inclinez sur une fleur pour respirer son parfum ; c'est un baiser que vous lui donnez ! De combien de papillons, d'insectes, de scarabées les fleurs reçoivent-elles de baisers, qui les aident à se développer, à se reproduire, accomplissant ainsi la volonté divine ?

DIEU a créé l'homme ; en conséquence, les manifestations naturelles de sa vie ne comportent pas de mal. Il en est de même pour chaque être vivant. Celui qui reconnaît avoir été créé par DIEU applique l'Amour partout et vit d'après sa loi.

Soulager les malades, aider les faibles, relever ceux qui sont tombés, voilà la tâche de tout être sain et pur ; le regard plein d'amour d'un tel être, la pureté de son baiser, sont des remèdes efficaces pour les découragés, pour ceux qui souffrent, pour les réprouvés. Et, à son tour, l'un de ces réprouvés sera, peut-être, dans une existence ultérieure, une belle jeune fille dont le pur baiser sauvera celui qui l'a précédemment aidée.

Il n'est pas de meilleure chose que la liberté de l'esprit, c'est-à-dire donner pleine liberté à DIEU en soi-même, ne jamais le limiter dans Ses manifestations. Tout en nous est alors purifié ; notre coeur, notre intellect, nos idées ; le superflu est écarté, et l'impur est purifié par le feu !

Le baiser est un symbole ; en lui, l'intellect et le coeur doivent avoir leur part ; dans la lèvre supérieure s'exprime la pensée ; dans l'inférieure, le coeur. La mère qui embrasse son enfant exprime et donne son amour. Le baiser a une lointaine provenance ; il était connu avant que l'homme existât ; les animaux, les plantes aussi s'embrassent ! mais le baiser dont je vous parle n'est pas terrestre ; c'est un acte intérieur, spirituel, c'est le sain baiser dont parle le CHRIST. Si, entrant dans votre demeure, je vous embrasse et que votre chagrin se change en joie, votre mécontentement en contentement, c'est qu'entre vous et moi se sera accompli un juste échange. Le Monde de la Sagesse travaille sur la raison de l'être humain pour convertir toute chose en bien.

Je vous parle de la vie intérieure, divine, dans l'homme ; de la nécessité de ne pas limiter les forces spirituelles et la puissance de l'Amour divin qui tendent à se manifester à travers nous, et qui nous apportent tout ce qui favorise le bien dans notre existence. Dans le monde exis-

tent trois courants de pensées et de sentiments : celui qui sort de l'individu même ; celui qui provient de notre entourage, parents, soeurs, amis ; et celui qui nous est envoyé par le monde divin ; c'est ce dernier courant d'Amour divin qui constitue la force éternelle pouvant seule nous élever à une vie supérieure et libre dans tous les domaines.

Ayons donc la conscience éveillée pour bien discerner la nature de nos réactions intérieures à ces trois courants ; par des expériences patientes, dans notre vie journalière et dans nos réflexions, apprenons à mieux penser et agir ; soyons continuellement attentifs à distinguer en nous le divin de l'humain ; maîtrisons celui-ci, mais ouvrons largement le chemin à l'inspiration divine ; soyons des fleurs bénies par les rayons du soleil de l'Esprit ; soyons des sources par lesquelles puisse couler l'éternel Amour. C'est ainsi que nous pouvons acquérir force, vie, santé.

L'homme contemporain vit dans trois mondes : celui de son intellect, celui de son cœur, et celui de sa volonté. L'âme est le temple où s'accomplit, dans l'homme, la célébration de l'office divin. Pour que vous puissiez entrer dans le temple de votre âme avec votre intellect, votre cœur, et votre volonté, il vous faut la clef sacrée de l'Amour ; vous pouvez aussi y pénétrer par la prière, PARCE QUE LA PRIERE EST UNE CONVERSATION DE L'AME AVEC L'AMOUR. La prière est nécessaire non à DIEU, mais à vous-mêmes ; priez toujours, et faites participer votre prochain aux biens que vous recevrez. Cherchez le Seigneur qui est en vous, dans le temple de votre âme ; tant que vous êtes en communion avec DIEU, vous pouvez tout faire !

Vous demandez : mais qu'est donc le ciel ? N'est-ce pas là que vit DIEU ? DIEU est partout ; Il est la Sagesse suprême, la Raison absolue, le Principe créateur, illimité, éternel. Si vous voulez connaître DIEU, permettez à Son Amour sublime de se manifester en vous librement, sans limitation. Si vous êtes ma-

lade ou découragé, tournez-vous vers le Seigneur, et vous sentirez une douce chaleur dans votre coeur, la lumière dans votre intellect et vous serez soulagé ; si vous êtes pauvre, si vous vous sentez oublié, recourez de nouveau à DIEU ; Il vous viendra bientôt en aide.

Les épreuves, les difficultés dans la vie, sont inévitables ; c'est en vous-même que vous trouverez le Seigneur dans les plus grandes souffrances, et que vous sentirez Son Amour et Son aide. Cette expérience vous rendra hardis, sûrs de connaître une chose sur laquelle vous pourrez toujours compter. Suivez donc la voix de votre conscience supérieure ; elle ne vous trompe jamais. C'est l'âme qui vous guide, qui vous suggère la façon d'accomplir la loi de l'Amour que le Créateur y a déposée. En l'obéissance à cette loi réside le bien pour vous et pour tous ! Ce que le Seigneur vous dit dans votre conscience, exécutez-le, malgré les apparentes difficultés ; c'est le Nouveau qui vient dans le monde, portant force, vie, santé, réussite, patience, pitié, humanité, continence, etc... Devant le divin, toute philosophie et tout savoir terrestre reculent.

Le Bien est déposé en vous tous, mais vous ne savez pas le manifester correctement. Ne cherchez pas à devenir des saints par des processus extérieurs ; extérieurement, le saint doit ressembler à tout le monde, de manière à ce que personne ne voit en lui la sainteté. Les contemporains du CHRIST ne voyaient en lui qu'un homme, qui fréquentait les noces, buvait et mangeait avec les pécheurs ; en apparence, Il a été un homme simple, venu sur la terre pour aider les malades, les pauvres, les abandonnés. Aujourd'hui encore, Il frappe à tout moment à la porte de ceux qui souffrent, et écoute leurs plaintes. Il est parmi les hommes, attentif à ce qu'ils disent. Sa conscience pleine d'Amour pénètre tout être.

Lorsque la lumière divine vous visite, aban-

donnez toute autre préoccupation, et accomplissez ce que DIEU vous suggère avec joie, avec élan, et aucun obstacle ne vous arrêtera.

L'accomplissement de la loi d'Amour demande des sacrifices ; mais le sacrifice n'est pas une perte : c'est une graine que l'on sème, et la récolte ne se fera pas attendre.

Où que vous alliez, quel que soit le chemin que vous empruntiez, gardez cette règle : ne brisez jamais la chaîne sacrée qui vous relie au monde d'où vous êtes descendus, et où vous remonterez.

"Sans peur et sans obscurité."

(Extrait du volume "Réveil" - pages 149 à 173)

° °

LES FRERES DE L'UNITE DE PENSEE

"Qu'il est bon et qu'il est
"agréable que les frères vivent
"dans l'unité de pensée."

Voici quelques extraits de la Bible en tant qu'exemples de la pensée humaine.

Prenons le Psaume 133. Celui qui lui garderait son sens littéral tomberait dans une erreur qui pourrait lui causer des désagréments dans la vie.

Dans le deuxième verset de ce psaume, il est dit : "C'est comme l'huile précieuse qui, répandue sur la tête, descend sur la barbe d'Aaron". C'est sur le menton que pousse la barbe, elle n'en est que l'ornement. La mâchoire inférieure est le levier de la volonté humaine, c'est elle qui compose le menton, donc, dans ce psaume on parle de l'huile qui descend sur "le levier de la volonté humaine".

"Voici, oh qu'il est agréable et qu'il est doux pour des frères de demeurer ensemble, dans la même pensée". Mais est-ce devant les hommes ou devant DIEU ? - Devant DIEU bien sûr ! - Nous traduisons donc par : "Combien il est agréable que les hommes

demeurent ensemble devant la Face de DIEU". Cependant les hommes ayant des intérêts différents et ne pouvant les accorder, c'est une des raisons qui les empêchent de vivre en unité de pensée.

Depuis des milliers d'années, ils s'efforcent d'accorder leurs intérêts mais il s'est avéré que cela est impossible. LES INTERETS DES PARTIES NE PEUVENT S'ACCORDER QUE DANS LE TOUT OU CHACUNE A SA PLACE DETERMINEE.

Lorsque l'homme a sa place déterminée dans le TOUT, c'est-à-dire en DIEU, il vit. S'il la perd, il meurt.

Ici, je n'entends pas le mot "mort" dans le sens de trépas, mais dans le fait que l'intellect se détériore et cesse de bien penser, le cœur cesse de sentir correctement, et l'être perd le sens de la vraie vie. La mort la plus tragique est de perdre le sens de la vie. Ceux qui ne pensent qu'à leur intérêt particulier auront toujours des contradictions insolubles. Le fort a le droit de son côté, à un certain point de vue, et les faibles, collectivement unis, l'ont aussi, mais à un autre point de vue. Ce qui se fait dans la société existe également dans notre organisme, dans nos sentiments, dans nos pensées et dans nos actes.

Bien des maladies sont dues à des cellules de notre corps qui s'individualisent, pensent pouvoir travailler comme elles l'entendent. Les cellules sont des êtres vivants et doivent comprendre que le bonheur de chacune d'elles dépend de leur service au bien du TOUT, qui est aussi leur bien propre.

Si une cellule désire vivre séparément comme un microbe, elle aura une vie simple, insignifiante ; si elle vit en accord avec tout l'organisme, elle sentira la grandeur qui existe dans l'harmonie générale de l'Ame humaine.

Ceux d'entre vous qui ne sont pas encore des élèves de la Vie Nouvelle, mais qui vivent avec les conceptions de l'Ancien Testament, ne sont pas

encore avec la Loi du TOUT. Je ne parle pas de la vie et des impulsions de leurs âmes, mais de leurs idées humaines. Certains disent : "Je suis un homme honnête, je n'ai fait de mal à personne, je suis un homme juste." Cet homme a beau être juste, il ne comprend pas la vie au point de vue du TOUT, parce qu'il vit encore pour lui-même et cherche à ce que chacun reconnaisse sa justice. Il considère qu'il doit être estimé. L'homme de l'Ancien Testament, l'homme du Nouveau Testament et l'homme juste recherchent tous la considération. Seul celui qui ne la recherche plus devient disciple ; il aspire à s'instruire tandis que tous les autres cherchent à vivre la seule vie physique. Seule, la vie du disciple est l'idéal de l'âme humaine.

Toutes les comparaisons que je vous donne servent à déterminer et à compléter la pensée principale de ce Psaume qui est composé de 3 versets. Le premier est la base de ce qui donne un sens à la vie : demeurer ensemble dans la pensée de DIEU. Nos vies spirituelles et physiques n'ont un sens que lorsque, comme une roue, toutes les pièces qui la composent se tiennent. Sinon, elle a besoin d'être réparée. Nous aussi, parfois, nous devons aller auprès de DIEU pour être réparés !

Par la prière, nous Lui demandons qu'Il nous harmonise ; la prière est la tonification et la nourriture du coeur et aussi la respiration de l'âme, c'est une purification qui nous est nécessaire. Je parle de la vie et de la prière consciente, de cette impulsion ininterrompue de l'âme vers DIEU, et non pas de la prière faite de mots seulement, récitée mécaniquement.

Les intérêts de notre âme et ceux de DIEU sont les mêmes. Pour ne pas rompre ce précieux lien, quelque travail que vous fassiez, accomplissez-le avec la pensée de le faire pour DIEU. Si vous agissez ainsi, vous aurez toujours en vous un élan positif.

On peut remarquer l'exemple suivant dans la vie de tout homme : Un chanteur ayant une belle voix

mais qui chante sans âme, sans inspiration, révèle qu'il n'a aucun intérêt particulier à la vie, aucun élan. Ce chanteur devient amoureux d'une belle jeune fille ; il est alors intérieurement encouragé et inspiré. Les mille personnes qui l'écoutent ne sont rien pour lui ; mais il a devant lui une image et il chante pour elle seule ! Il obtient alors un succès qu'il n'avait pas auparavant. J'appelle cette image : "le Centre sacré intérieur" qui attire la pensée et donne force et dans lequel tout s'unifie. Ce n'est pas une figuration extérieure, mais un état supérieur de conscience en nous qui peut régler toute notre vie, qui exprime nos meilleurs sentiments dans l'idée qui nous meut.

Cette idée vous pouvez la trouver dans un homme plus évolué que vous, et vous la trouverez toujours dans l'image de DIEU, dans Son Amour. Où que vous trouviez cette image, gardez-la précieusement en vous-même. Elle vous apportera la vie.

Comment la vie se transmet-elle ? Elle se transmet tout d'abord par un contact intérieur et spirituel avec la "flamme" de la vie Divine. Pour entretenir cet élan, cette flamme, il doit y avoir dans notre intellect un afflux constant d'énergies et de pensées Divines.

Quelques-uns diront que tout est donné gratuitement par DIEU. Mais pourquoi tous les hommes ne sont-ils pas dotés également ? Parce que tous les hommes ne cherchent pas la vie d'une manière correcte. Cette pensée que tout nous est donné gratuitement par DIEU est une pensée de l'Ancien Testament et je vous la traduis en langage du Nouveau Testament.

Tout ceci vous est donné comme des échantillons par l'Esprit Divin, pour que vous réfléchissiez et travailliez. Si vous appliquez ces idées nouvelles vous récolterez les fruits bénis de vos efforts. La tâche de l'homme est d'apprendre et d'appliquer les grandes lois de la vie.

Voici ce qu'on lit dans l'Évangile de LUC, chapitre 16, à partir du verset 10 :

"Celui qui est fidèle dans les moindres choses l'est aussi dans les grandes". C'est une pensée de l'Ancien Testament. Je compare cette phrase à celle citée plus haut : "C'est alors seulement que les frères vivent dans l'unité de pensée".

Quelle est la base de la vie pour que les frères puissent vivre dans l'unité de pensée? Réfléchissez ! - DIEU répond : "Puisque l'homme n'est pas fidèle dans les moindres choses et dans les grandes, les frères ne peuvent pas vivre dans l'unité de pensée." - "Si vous n'avez pas été fidèles dans la richesse injuste qui donc vous confiera la véritable richesse?" - "Si vous n'avez pas été fidèles dans ce qui est à autrui, qui vous donnera ce qui est à vous?" - Quelle richesse le CHRIST considère-t-il comme la véritable? - La richesse Divine ! Donc, si vous vous êtes montrés infidèles envers le bien temporaire que DIEU vous donne et si vous en abusez, qui vous donnera le bien réel, immuable ? En DIEU se cachent le bien Divin et notre bien. Si nous abusons du Bien Divin qui donc nous donnera le nôtre ?

Voici un petit exemple pour expliquer cette loi : "Imaginez que vous êtes un travailleur, employé chez un riche paysan, qui vous dit : "Je te paierai ce que tu veux si tu bêches ma vigne assez profondément, et qu'il n'y reste plus un seul brin d'herbe !" - Si vous faites comme il vous est demandé, vous serez bien payé, le Maître l'a promis, mais si vous n'avez bêché que superficiellement, d'un coup de pioche par-ci, par-là, croyez-vous que ce Maître vous donnera ce qui vous est promis pour un bon travail ?

"Nul ne peut servir deux Maîtres, car il haïra l'un et aimera l'autre ou il s'attachera à l'un et méprisera l'autre". - "Vous ne pouvez servir DIEU et Mammon". L'homme ne peut concilier ces deux situations dans sa vie. Nous vivons pour DIEU et DIEU vivra pour nous en nous. Telle est la grande loi cosmique. Lorsque l'apôtre PAUL apprit cette loi, il dit :

"Maintenant ce n'est plus moi qui vit; mais le CHRIST. Je suis mort mais le CHRIST vit en moi". Ici ce mot "mort" ne sous-entend pas la perte de conscience, mais il faut comprendre qu'à un moment donné le vieil homme a renoncé à lui-même et qu'il vit désormais pour le Tout, pour DIEU. Cette pensée de vivre pour DIEU et en DIEU est un des moments les plus beaux pour l'âme humaine, c'est la Vie totale dans laquelle elle participe à la vie de tous les êtres.

"Les Pharisiens qui étaient avares écoutaient tout cela et ils se moquaient de LUI" - Ce sont les hommes sans idéal, du monde. - "Quiconque répudie sa femme et en épouse une autre commet un adultère, et quiconque épouse une femme répudiée par son mari commet un adultère".

Quel est donc le sens de ce verset ? Ici on sous-entend que tout homme qui quitte l'Amour Divin, quitte DIEU et commet un adultère. La femme est le symbole de l'Amour. C'est pourquoi toute personne qui, dans sa conscience, quitte DIEU pour vivre avec une femme ou un mari, commet un adultère. Le crime le plus périlleux est cet adultère spirituel. Lorsque nous quittons l'Amour, c'est-à-dire le Grand Principe de la Vie, c'est alors que vient la mort. En lisant ce verset, ne le comprenons pas dans son sens littéral, c'est-à-dire la relation du mari et de la femme, ni même les relations entre tous les êtres vivants, mais sous-entendons : nos relations avec DIEU.

En expliquant cette pensée à ses disciples, le CHRIST parlait du sens profond qui s'y cachait. Aujourd'hui tous les hommes souffrent de leur incompréhension des choses : ils les envisagent seulement dans leur sens littéral et partagé. L'Amour Divin est total. Par ce mot, nous entendons l'unité des consciences dans l'amour envers tous les êtres.

Si l'Amour Divin règne dans une maison, les enfants qui naissent sont plus intelligents. La

science contemporaine a le même point de vue. Dans la famille où le père et la mère sont chastes dans le plein sens du mot (1), naissent les enfants les meilleurs, les plus géniaux, les plus raisonnables. Nous avons un tel exemple dans le CHRIST. Il est né d'une vierge qui était la plus chaste de son époque. Le peuple hébreu n'a pas créé de femme meilleure et plus chaste que MARIE, la mère du Seigneur : CHRIST n'a pu naître que par elle. La même loi se rapporte aussi aux pensées. Seule l'âme chaste peut donner naissance à des pensées justes, fortes et belles. Il n'y a que l'esprit le plus chaste qui puisse donner naissance aux actes les plus beaux. La chasteté doit être placée comme base dans la vie de chacun.

Admettons que dans une famille le mari et la femme se disputent sans cesse : leur vie ne peut être appelée "une vie" ! Parfois c'est l'intellect du mari qui est négatif, parfois c'est le cœur de la femme qui est futile. Si une telle lutte existe en vous et que vous soyez divisés en vous-mêmes, seule l'obscurité apparaîtra en vous. Alors comment corriger votre intellect et votre cœur ? En y mettant la chasteté, la pureté, la lumière. Ces maximes vous aideront à travailler. Ce sont des méthodes et des règles spéciales.

Si vous ne trouvez pas la façon correcte de travailler, c'est-à-dire si vous ne savez pas comment faire entrer la lumière dans votre intellect, je vous le dirai : Si vous entrez dans une pièce sombre, aux volets fermés, comment ferez-vous pour faire pénétrer la lumière ? Ecartez les rideaux, ouvrez largement la fenêtre, ouvrez les volets et la lumière entrera d'elle-même. Je parle donc de la totale Sagesse, de la Pureté en tant que forces raisonnables, porteuses de lumière ; lorsque vous leur ouvrez la voie, elles viennent dans votre intellect et dans votre cœur et vous montrent comment vous devez raisonner et sentir.

(1) en bulgare, chasteté : "Eselo moudrié : "totale sagesse".

La pensée commence immédiatement à couler sans entrave, dès que la lumière entre dans le cerveau, car elle y éclaire tous les centres. La "chasteté" sous-entend les lois de la pensée divine, qui coule forte et puissante dans toutes ses manifestations.

La chasteté existe-t-elle vraiment dans le monde, dites-vous ? Oui, il y a une chasteté dans le monde qui n'est pas mécanique, mais qui est la chasteté divine, intérieure. Dans le Nouveau Testament, on l'appelle "la venue de l'Esprit", la "Visitation de l'Esprit". Le CHRIST a dit : "l'Esprit de Vérité descendra sur vous et vous enseignera." Il vous apprend à penser correctement, Il vous donne la connaissance de La Vie.

La vie ne consiste pas uniquement dans le fait de savoir comment passer son temps ! Non, la vie de chacun représente une grande science à étudier, une profonde connaissance de soi.

Notre système nerveux se transforme et se réorganise constamment ; il doit être entraîné à supporter les tons de la vie les plus bas et les plus élevés. Cet entraînement nous est donné par les difficultés et les souffrances de la vie. C'est par elles que se réorganise la matière de notre système nerveux et cérébral. Si vous examiniez au microscope le système nerveux d'un homme de l'Ancien Testament, d'un homme du Nouveau Testament, d'un juste et d'un disciple, vous trouveriez une grande différence dans leur organisation. Si vous regardez leurs yeux, vous y trouverez également une différence de structure ; ce sont des faits dont nos savants ne se sont pas encore préoccupés. Ce sont des lacunes dans la science contemporaine et, pour les combler, il faut faire des séries de recherches ; cela représente un vaste domaine d'études.

Pour le bon fonctionnement du cerveau, une pensée correcte, claire et calme est nécessaire. La Nature, qui sait que les humains sont des enfants en cours de développement, a protégé le cerveau par une carapace assez forte. Elle sait aussi que nous ne

pouvons pas garder nos émotions ; si votre pensée était uniformément déterminée dans une seule direction, la pression du centre correspondant du cerveau pourrait vous déséquilibrer. C'est pourquoi beaucoup d'hommes sont malades mentalement et que leur système nerveux est détraqué.

Celui qui pense avec calme et concentration ne peut pas devenir fou ; ce n'est pas l'intellect de l'homme qui tombe malade, mais son coeur qui par ses sentiments exerce parfois une influence néfaste sur sa pensée. Les maladies mentales se produisent dans la partie postérieure du cerveau plutôt que dans la partie antérieure. Les pensées justes, positives, qui représentent l'état sain de l'homme, sont des formes de pensées qui élèvent et éveillent sa conscience. Pour être bien portant, pensez correctement ; une belle pensée est un accord musical harmonieux des pensées (1).

(1) Voir la conférence : "IA FOI" - Les Trois Bases de la Vie - N° 10 "Grain de Blé" 1960.

° °

IA PRIERE

Quand vous vous réunissez pour une prière en commun, vos coeurs et vos intellects doivent être en harmonie réciproque, et s'ouvrir de façon à établir un puissant lien intérieur avec le monde invisible. Quand vous priez, que ce soit seuls ou en commun, vous devez vous sentir pleins de joie, de confiance, d'allégresse.

La prière est encore, pour beaucoup de vous, une sorte de devoir ; elle n'est pas le résultat d'une puissante impulsion intérieure vers DIEU. Tendez à acquérir cette impulsion sacrée ; la prière aura alors pour vous un sens nouveau, plus profond, plus vivifiant.

(De la leçon : "L'Heure Sacrée")

L'HOMME PARFAIT

Chacun de nous trouve que certaines choses sont bonnes, et d'autres mauvaises : cela tient à ce que nous ne sommes pas parfaits.

En effet, nous ne devrions pas nous laisser affecter par la façon, bonne ou mauvaise, dont les affaires s'arrangent. Mais pour qu'il puisse en être ainsi, il faut que nous soyons libres.

Et nous serons libres lorsque nous aurons appris à commander au mal en nous, ou lorsque tout en nous sera soumis à la Raison Suprême. Cette soumission doit se faire de bon gré, avec amour ; une soumission sans amour est un esclavage. Si quelqu'un nous rend un service sans amour, il nous asservit, et nous asservissons les autres si nous agissons sans amour. Soyons donc libres lorsque nous donnons et lorsqu'on nous donne, soyons parfaits en donnant et en recevant.

Qu'est-ce donc que la perfection ? La perfection n'est pas quelque chose de statique ; elle peut être mécanique - un corps est formé de façon parfaite ; elle peut être organique - ce corps est en état de fonctionner, d'accomplir parfaitement sa besogne ; elle peut être psychique - quand un être agit conformément à la Raison, il ne commet aucune faute.

La perfection est un but illimité de la Vie Divine en nous, NOUS ASPIRONS SANS CESSER A LA PERFECTION, ET CELA PROUVE QUE NOUS AVONS DANS NOTRE AME LE DESIR ININTERROMPU D'APPRENDRE ET DE REALISER CE QUI EST DEPOSE EN ELLE.

L'homme qui tend vers la perfection ne se décourage jamais ; il sait ce qu'il doit faire, en toute circonstance. Le mensonge et la violence sont exclus de sa vie. Il ne contraint jamais les autres et il ne détourne jamais ni leurs pensées, ni leurs sentiments, ni leurs actes. Il est sincère et présente les choses telles qu'elles sont.

L'homme parfait ne commet pas de fautes, car il les redresse alors qu'elles ne sont encore que

pensées. Il possède tout, est content de tout, et ne murmure jamais. Il accomplit sa tâche ni trop tôt, ni trop tard, et met chaque pensée, chaque sentiment et chaque acte à la place qui lui convient. En lui existe un rythme générateur d'harmonie, s'exerçant envers la Nature et envers ses frères : aussi peut-il arriver à tout.

Pourquoi sommes-nous venus sur la terre ? Nous y sommes venus pour accomplir notre tâche, qui consiste à faire entrer la lumière dans notre intellect, la chaleur dans notre cœur, et la force dans notre corps. La lumière nous permettra de penser avec justesse ; la chaleur nous donnera de nobles sentiments ; et la force nous assurera l'accomplissement de tout ce qui est bien.

Deux processus naissent en nous : le réveil de notre conscience, et la manifestation de notre supra-conscience. Lorsque notre conscience se réveille, nous comprenons le sens des contradictions dans la vie, nous aimons tout ce qui les produit. Quand notre supra-conscience se manifeste, nous comprenons le sens de la vie et sa prédestination ; nous apprenons ce que sont l'Amour, la Sagesse et la Perfection.

Le CHRIST vint sur terre et manifesta sa Perfection. Lorsqu'Il était sur la croix, on Lui dit : "N'es-tu pas Fils de DIEU ? Descends donc de la croix". La perfection du CHRIST réside précisément dans le fait qu'ayant le pouvoir de descendre de la croix Il écouta Celui qui était en Lui, lui disant : "Qu'ils te crucifient, qu'ils voient comment tu mourras, qu'ils t'ensevelissent, et tu connaîtras alors que je suis DIEU, Celui qui te guide et te sauve !"

La perfection du CHRIST se trouve dans la Résurrection. Il ne peut y avoir de perfection sans DIEU, qui ne peut se manifester si notre volonté n'est pas en accord avec la Sienne. Quand cela sera, nous serons parfaits.

La perfection du CHRIST se montre encore dans

l'accomplissement de Sa mission, dans la patience qu'Il manifesta, et en ce qu'Il sut appliquer l'Amour divin. Elle se voit encore dans le fait qu'Il ne mourut pas pour ses amis, mais pour les pécheurs afin de les relever. Sa Grâce est répandue sur les justes et sur les pécheurs, et c'est là le signe de l'abondance de l'Amour Divin comme le soleil luit également pour tous.

L'homme qui naît de manière purement physique pèche. Pour cesser de pécher, il doit naître spirituellement, de manière Divine. Celui qui est né de cette manière se distingue par l'amour qu'il possède.

Nous devons aimer afin de redresser nos torts et de réparer nos fautes, ainsi l'amour nous mène vers la perfection ; il introduira aussi le nouveau dans le monde.

Pour être parfaits, il faut que nous aimions tous les hommes, que nos aspirations soient dirigées vers DIEU et vers Sa perfection !

Faisons donc de continuels efforts pour devenir parfaits, en suivant le chemin de l'Amour, de la Sagesse et de la Vérité.

(Tiré des Conférences).

°
° °

LES SIX EXERCICES DE GYMNASTIQUE (suite du N°17)

TROISIEME EXERCICE

FORMULE: "QUE LA JUSTICE DIVINE CROISSE EN MOI"

- Position de départ du premier exercice.

- Tourner la paume de la main droite vers l'extérieur et faire décrire au bras droit un arc de cercle en arrière de manière à l'amener à la position verticale, paume de la main en avant.

- A ce moment, reculer le pied gauche d'un pas, la main gauche paume contre la cuisse accompagnant la jambe dans ce mouvement.

- Le mouvement du bras droit continue, sans interruption, son arc de cercle, vers l'avant cette fois, en même temps que les genoux fléchissent : le genou gauche effleurant le sol, le genou droit ployé en conséquence.

- Achever le mouvement du bras droit en posant la paume de la main droite sur le genou droit ployé.

- Se relever en laissant la main droite glisser naturellement sur la cuisse droite.

- Tourner alors le torse à gauche, ce qui a pour effet de faire reposer le talon gauche à terre et recommencer le mouvement avec le bras gauche - arc de cercle du bras gauche en arrière pour l'amener à la verticale, paume de la main gauche en avant - recul du pied droit d'un pas EN ARRIERE DU GAUCHE - continuation de l'arc de cercle du bras gauche en avant - simultanément, gémuflexion, le genou droit effleurant le sol - et achèvement du mouvement du bras gauche en posant la paume de la main gauche sur le genou gauche ployé.

L'exercice se compose de trois pas en arrière et trois pas en avant.

A la fin de l'exercice, après s'être redressé, ramener le pied droit, qui est en arrière, au niveau du gauche.

REMARQUES.- Cet exercice est le seul où l'on recule le pied gauche le premier. Pendant les trois pas en arrière, on recule le pied qui n'est pas du même côté que le bras en mouvement. Pendant les trois pas en avant, on avance le pied correspondant au bras qui décrit le cercle en avant, pour poser la main sur le genou de la même jambe.

Cet exercice est un des plus simples et des plus rapides à exécuter lorsqu'on en a compris l'enchaînement.

Pour bien débiter cet exercice, commencer par tourner la paume de la main droite, puis faire pivoter le torse vers la droite ; le bras droit

décriera son arc de cercle avec facilité pour l'achever en posant la main droite sur le genou droit.

L'ensemble de l'exercice est imposant, précis, pacificateur comme la Justice qu'il exprime.

QUATRIEME EXERCICE

FORMULE : "JE SERVIRAI LE SEIGNEUR DE TOUTE MON AME".

- Position de départ du premier exercice.

- Lever les bras en avant parallèlement, les paumes vers le sol, jusqu'à l'horizontale.

- Les porter vers la droite, parallèlement et à la même hauteur jusqu'à ce que le bras droit soit allongé dans le prolongement des épaules et le bras gauche plié devant la poitrine, les mains allongées vers la droite, paumes en dessous.

- Faire une gémuflexion du genou droit jusqu'à effleurer le sol. Simultanément, faire passer les bras sur la gauche du corps. Dans ce geste, les bras vont de droite à gauche, en décrivant un arc de cercle vers le sol, comme en fauchant.

- En même temps que les bras viennent à gauche, on se redresse, le pied droit étant toujours en arrière. Porter alors le poids du corps sur lui.

- Reculer le pied gauche d'un pas, fléchir le genou gauche en portant les bras de la gauche vers la droite, dans le mouvement du faucheur.

L'exercice se compose de trois pas en arrière et trois pas en avant. A la fin du mouvement, ramener le pied gauche qui est en arrière au niveau de l'autre, et les bras parallèles à la position en avant, paumes vers le sol, comme au départ. Les écarter lentement à l'horizontale dans le prolongement des épaules et les abaisser le long du corps.

REMARQUE : Le rythme de cet exercice simple et court est donné par le balancement des bras qui imite le geste du faucheur.

LA NOURRITURE

(suite du N° 5)

Pour la sauvegarde de notre santé, une loi de la Nature exige que toute nourriture que nous prenions soit parfaitement digérée, et qu'une bonne disposition d'esprit préside à nos repas.

Si ces conditions ne sont pas remplies, des conséquences néfastes à notre équilibre physique, d'abord, et à notre comportement harmonieux ensuite, se produiront inévitablement.

Tout en vous nourrissant du meilleur pain et des aliments les plus sains et les plus purs, le fonctionnement de votre estomac peut être gravement compromis si vous avalez hâtivement, sans mastiquer; la digestion incomplète rend alors l'estomac lourd; l'intellect et tous les organes sont perturbés; vous vous sentez mal à l'aise, mécontents, indisposés non seulement physiquement, mais aussi dans l'élaboration et la manifestation de vos pensées et de vos sentiments.

Il faut donc considérer comme un travail très important et profitable l'action de se nourrir d'une façon juste : c'est-à-dire que vous devez être calmes, concentrés, et recevoir la nourriture avec un sentiment de gratitude; que chaque bouchée soit lentement et complètement mastiquée.

Observez la règle suivante : ne prenez pas de nourriture quand vous êtes nerveux ou inquiets; il est préférable que vous vous absteniez de manger tant que vous n'avez pas retrouvé votre équilibre d'esprit et la paix intérieure. La meilleure nourriture est celle qui nous laisse satisfaits et légers, prêts à reprendre joyeusement notre activité.

L'apôtre PAUL a dit : "Buvez, mangez, et remerciez." Je vous dis aussi : Aimez la nourriture que vous prenez, afin de pouvoir utiliser toute l'énergie qu'elle recèle; cette nourriture est en effet composée de particules vivantes, porteuses d'une

énergie qui, si vous la recevez avec amour, renouvelle l'organisme. Mais si vous vous nourrissez étant mal disposés, dans un état d'esprit négatif, des courants inharmonieux se forment en vous, entraînant une grande perte d'énergie. On ne doit pas se mettre en colère avant ou pendant un repas ; c'est une loi absolue et sévère.

Un élève de la Nouvelle Vie ne doit pas manger à satiété ; il doit s'arrêter au moment où il sent que la nourriture qu'il prend lui est le plus agréable ; alors une certaine énergie dynamique, constructive, naît en lui et lui permet d'entreprendre et de mener à bien toute tâche qu'il entreprend.

En tant qu'élèves du Nouvel Enseignement, vous passerez un jour devant une commission qui examinera la façon dont vous mâchez vos aliments, et qui se fera ainsi une idée du point d'évolution où vous êtes parvenus. La façon de se nourrir est une grande science, et une philosophie. Pour situer le niveau intellectuel et spirituel d'une personne, nous la tiendrons affamée pendant quelques jours ; puis nous lui donnerons du bon pain frais et du fromage, et nous observerons comment elle mâche, comment elle conserve et goûte la nourriture dans sa bouche, etc..

Se nourrir représente une action sacrée, qui requiert toute notre attention. Pendant qu'il se nourrit, l'homme nouveau doit diriger son intellect vers DIEU et Le remercier ; il doit sentir l'Amour divin, et se lier avec les Etres de Sagesse qui ont travaillé à la formation de la nourriture et de ses éléments. Deux êtres, au moins, doivent prendre part à nos repas : nous et la pensée de DIEU, présente en nous. Certaines personnes sont bien inspirées qui, au cours de leur prière secrète avant le repas, disent : "Viens, Seigneur, que nous mangions". Ceci est un processus intérieur, qui est également applicable avant une lecture, une réflexion, une méditation, une tâche à accomplir.

(A suivre)

NOTE DE LA REDACTION

Chers amis lecteurs, nous nous apercevons, chaque jour davantage, que le monde est actuellement en complète reconstruction, et qu'une nouvelle vie est en préparation sur cette terre.

La constatation de cet état de choses entraîne chez les uns le pessimisme, chez les autres l'optimisme ; nous, élèves du Nouvel Enseignement, nous nous rangeons résolument parmi ces derniers. Ne sommes-nous pas en possession des méthodes à suivre pour devenir, sans plus tarder, des hommes nouveaux, aptes à prendre notre place dans le monde qui vient ? Chacun de nous, sans condition d'âge ou de situation peut entreprendre ce travail de transformation, travail béni, urgent, indispensable pour tout être raisonnable.

Les méthodes nous sont donc données pour travailler à l'enfantement et à la croissance du "nouvel homme" en nous, pour le rajeunissement et l'épanouissement de nos possibilités spirituelles. Ces lois et ces directives sont applicables par tout être sincère, prêt à s'améliorer par un travail sur lui-même, un travail constant, silencieux, s'exécutant dans notre vie de tous les jours, sans négliger aucun de nos devoirs familiaux ou sociaux, sans dérangement pour personne.

Le Maître nous dit : "La science que je vous prêche a été expérimentée et mise à l'épreuve. Pourtant, je vous demande, à vous aussi, de l'expérimenter, de l'appliquer graduellement et fidèlement, et de vous rendre ainsi compte de sa justesse".

Il est donc pour nous d'un intérêt vital, amis, frères et soeurs, de nous atteler à ce travail de reconstruction de nous-mêmes, de nous mettre à la tâche avec l'élan et la foi d'un enfant qui sent en lui la joie et la certitude de pouvoir croître, grandir, et devenir plus tard un homme ou une femme sage et utile, un ouvrier qualifié de la Vie Nouvelle.

Cette pensée nous donnera paix dans l'âme, joie dans le coeur, et force à notre volonté.

LIVRES DU MAITRE DEUNOV DISPONIBLES
en FRANCAIS

-
- Le Maître PETER DEUNOV (Beïnga Douno)...N^oR. 3,90
 - Le Maître parle - 3,00
 - Voici l'Homme et Unité de Temps et de
Mesure - 1,50
 - La Vie pour le Tout - 3,30
 - L'éveil à la Nouvelle Vie - Douceur -
Magnétisme - Tourment - 3,00
 - La Loi Suprême - 1,50
 - Les Paroles Sacrées - 4,50
 - La Paneurythmie, musique et paroles..... - 7,50
 - Union avec Dieu (nouvelle édition) - 1,50
 - Les Fils de la Résurrection - 1,50
 - Le Monde des Grandes Ames (2ème édition) - 1,50
 - Les deux Voies (nouvelle édition) - 1,50

+ 15 % pour frais d'envoi.

"LE GRAIN DE BLE"¹ : 1,25 N^oR le numéro

Abonnement annuel pour les 4 numéros.....N^oR. 5,00
Abonnement de soutien à partir de - 10,00

"LE GRAIN DE BLE"¹ - B.P. 306-13 - PARIS 13ème -

C.C.P. PARIS 16.566-99

=====
Autorisation de publication N° 22.665
Directeur : M. A. BERTOLI 24, rue du Moulinet
PARIS 13ème
Polycopié par Mme CORDIER 4, rue H.Pape, PARIS 13e