

CINQUIÈME ANNÉE

N° 19

LE GRAIN DE BLÉ

EXTRAITS DE L'ENSEIGNEMENT
DU
MAÎTRE DEUNOV



JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE

1962

Périodicité

3ème trimestre 1962 - N° 19

=====
Juillet - Août - Septembre

LE GRAIN DE BLE

Extraits de l'Enseignement
du Maître P. DEUNOV

=====

Sommaire :

- 1°/ Les quatre catégories d'hommes
- 2°/ La santé par l'air et par la nourriture
- 3°/ Les six exercices (suite et fin)
- 4°/ Ce qui a du prix dans la vie
- 5°/ Au seuil de la nouvelle époque

LES QUATRE CATEGORIES D'HOMMES

Le caractère de l'homme nouveau réside dans le fait qu'il ne se laisse tenter par rien ; on peut lui offrir le monde, lui promettre toutes ses richesses, il doit pouvoir répondre : "Non, je ne veux sacrifier Celui que j'aime pour rien au monde."

La renonciation au "vieil homme", en soi, la croix des souffrances portée silencieusement, la claire détermination de tout accomplir pour le haut idéal de son âme, tendue vers DIEU sans la plus petite hésitation, c'est cela la noblesse, l'hérisme, la beauté ! Si vous vivez ainsi, vous ne serez jamais pauvres, vous ne connaîtrez pas le besoin. Si nous aimons DIEU, si nous sentons la force de Son Amour, nous aurons toujours la nourriture nécessaire.

La liberté n'existe que pour les hommes qui aiment DIEU. Où sont ces hommes ? Combien y en a-t-il ? Quand vous en rencontrerez un, il vous ouvrira son âme et vous dira : "Viens que je te fasse connaître Celui que j'aime, tu verras comme Il est bon ! Ce n'est pas avec moi que tu dois faire connaissance, ni avec mon coeur, ni avec mon intellect, mais avec Celui que j'aime, en qui se cachent le coeur le plus doux et l'intellect le plus génial." De quelle façon pouvons-nous amener quelqu'un auprès de DIEU ? Le pécheur peut y être amené, si sa conscience commence à s'éveiller, car c'est là que le sens de la vie sera trouvé.

Où puisez-vous les lois, les maximes, les connaissances de la science future ? L'élève, après être passé par les écoles préparatoires du monde, continue à s'instruire à une Source totalement neuve. Le CHRIST a dit : "Quand l'Esprit de Vérité viendra, Il vous enseignera tout", et encore : "Comme mon Père m'a enseigné et m'enseigne aujourd'hui." Le CHRIST, dans son humilité, apprenait tous les jours.

S'il n'y a pas d'humilité en vous, vos affaires ne peuvent être florissantes ; et tout homme qui n'accomplit pas la volonté divine n'est pas humble. Pourquoi ? Parce que la partie "Homme" s'est individualisée et pense être un centre autour duquel tout doit se grouper ; elle est mécontente de ne pouvoir faire tout ce qu'elle veut ; elle croit pouvoir utiliser, pour elle seule, le Bien que DIEU a dispensé. Non ! DIEU nous éprouve par le Bien qu'Il nous donne ; si nous ne l'utilisons pas raisonnablement pour Lui, pour le Tout, nous le perdrons !

Je vous parle ici de la voie du disciple, qui est la voie idéale ; si vous la comprenez, vous arriverez dans l'avenir à une nouvelle phase, celle de la compréhension de la voie du Maître ; mais si vous ne pouvez pas passer par la voie du disciple, celle du Maître vous demeurera inaccessible.

Les hommes de l'Ancien Testament préparent la voie à ceux du Nouveau Testament ; ceux-ci la préparent aux justes, et les justes aux disciples. Les disciples alors préparent la voie du Maître. Voilà une compréhension réelle de la vie. Mais l'humilité est indispensable ; lorsque l'homme l'acquiert, tout trouble disparaît en lui, et un grand calme se fait dans son âme. Sans humilité, l'homme cherche l'estime et l'appréciation de ses semblables ; et le CHRIST n'a-t-Il pas dit : "Ne cherchez pas la gloire des hommes, mais celle de DIEU." Que DIEU ait bonne opinion de vous, et Il vous enseignera tout.

En tant qu'élèves, un des problèmes qui vous sont donnés consiste dans le fait de connaître le trait distinctif qui vous différencie des autres hommes. Si vous ne le connaissez pas, vous risquez de perdre un jour votre chemin, de perdre la conscience du but suprême de votre vie, de vous perdre vous-mêmes. Et c'est une chose effrayante que de se perdre : un désordre intérieur se produit, et l'intellect, rempli de confusion, s'assombrit. Rappelez-vous donc les paroles du CHRIST : "C'est la vie éternelle de Te connaître, Toi, DIEU unique et véritable". Connaître DIEU signifie connaître le Divin en soi, la Cause Première qui nous a envoyés dans le monde, connaître l'Unique qui nous aime et nous donne la lumière, la Paix, la Foi en nos âmes, c'est se connaître soi-même.

Parler de l'Amour est une tâche immense, incomparable ; vous seriez charmés, si vous pouviez expérimenter l'Amour dans son entier développement : d'abord dans le monde physique, puis dans le monde spirituel, pour en arriver au monde divin. Vous seriez aussi ravis par la lumière, si vous pouviez la voir dans toutes les formes qu'elle crée ; vous seriez enchantés par la Paix qui élève l'âme, et par la Joie qui apporte la gaieté et le contentement au coeur. Ce sont des thèmes d'études dont le disciple doit s'occuper tant qu'il n'en sera pas arrivé à étudier la voie du Maître. Il se sera alors approché de la compréhension profonde de la Vie, du Grand Amour qui agit dans l'univers, des causes et des possibilités de rapprochement des hommes, et de celles qui obligent les Grands Maîtres à venir dans le monde et à y travailler. Par l'étude de la vie engendrée par l'Amour, vous comprendrez ce qui vous était, jusqu' alors, resté obscur.

Dans votre compréhension actuelle, il existe une peur intérieure qui vous fait dire : "L'homme peut aimer, mais son amour doit avoir des limites." Oui, c'est vrai, l'amour a des limites, tout comme la nutrition ; l'estomac, l'amour, le coeur ont leurs li-

mites, et l'homme doit préserver, d'une façon sacrée, celles de l'Amour.

Dans l'état actuel où vous vous trouvez, vous ne devez pas toucher celui que vous aimez ; telle est la loi. Sinon cela signifie que vous ne l'aimez pas. C'est la première chose à observer dans l'Amour. Et, en vérité, nous ne permettons pas qu'une poussière tombe sur la tête de celui que nous aimons ! C'est d'ailleurs par cela que se distingue l'amour dans le monde physique ; si vous laissez tomber toutes sortes de poussières sur celui que vous prétendez aimer, ce n'est pas de l'amour ; ce ne sont que de vains mots, des paroles sans contenu. DIEU nous juge par cet amour, par lequel Il nous met à l'épreuve sur la terre.

Ne pensez pourtant pas que votre amour soit trop petit, ni que vous n'en avez pas ; je vous dis seulement que votre amour est à une échelle très petite par rapport au Grand Amour Divin. Et lorsque vous aurez à faire face aux dures exigences de la vie, il n'aura pas la force de les supporter. L'Amour Divin dont je vous parle est fort, puissant ; rien ne peut s'opposer à l'homme qui le porte en lui ; aucune difficulté ne lui résiste ; son intellect en est illuminé.

Je dis aux hommes de l'Ancien Testament de devenir des hommes du Nouveau Testament ; à ceux-ci de devenir des justes, et aux justes de devenir des disciples ; telle est la loi divine.

Un jour, vous serez divisés, selon votre degré, en hommes de l'Ancien Testament, en hommes du Nouveau Testament, en justes, et en disciples. En disant cela, je sous-entends les différents degrés de la conscience humaine ; je ne parle pas de la conscience de votre âme, dont je ne veux pas diminuer la dignité ; je parle des quatre vies qui coulent en vous sans y rester constamment.

La vie d'un homme de l'Ancien Testament est semblable à celle d'un commerçant, qui fait des

emprunts et travaille avec un capital étranger ; l'homme du Nouveau Testament opère avec son propre capital ; le juste est celui qui a placé son capital dans des banques et qui prête son argent ; et le disciple n'a pas de dettes ni de capital, parce qu'il est au-dessus de tout cela.

Je ne vous détermine pas, mais je mets chacun à la place qui lui revient dans les trois premières catégories ; le disciple, je ne le mets nulle part, parce que la vie véritable commence à ce degré. Que l'homme apprenne, c'est là le sens de la vie ; c'est le chemin le meilleur que vous puissiez suivre et la plus belle chose que vous puissiez faire.

Faites en sorte que personne ne soupçonne votre étude, car le monde pourrait vous susciter une série de tentations afin de vous faire revenir au stade, déjà dépassé, de l'Ancien, ou du Nouveau Testament, ou à celui du juste.

Vous êtes engagés dans la voie de l'élève : comme tels, commencez à étudier l'Amour, la Lumière, la Paix, la Joie ; ces quatre matières vous sont nécessaires. Vous devez savoir ce que sont l'Amour et la Lumière en tant que forces, et pouvoir les appliquer. Vous devez connaître la Joie, par la conscience de tous les bienfaits que nous apporte la vie, et savoir l'utiliser pour votre bien et celui de vos proches. Je désire que vous me compreniez bien ; c'est important !

Beaucoup de choses vous restent encore inexplicables ; mais réjouissez-vous quand même. J'aurais beau vous parler pendant vingt ou trente jours de suite que vous n'en sauriez pas davantage ; les problèmes qui se poseraient à vous seraient seulement plus compliqués, ce qui vous ferait dire : "Je connais peu de chose, presque rien, bien que je sois passé par toutes ces classes." Avoir conscience qu'on ne sait pas grand'chose, voilà qui est beau ; marchez dans cette voie, qui est celle de la bénédiction !

L'Amour, la Lumière, la Paix et la Joie sont les fruits de l'Esprit Divin, et l'élève commence à s'en nourrir. L'Amour est le premier fruit doux qui mûrit sur l'arbre de la Grande Vie ; vous devez le goûter, car il apporte la Vie éternelle. Si vous avez cette grande idée, l'Amour, en vous-mêmes, les contradictions du monde disparaîtront pour vous.

Certains viennent près de moi pour que je les guérisse. Je dis qu'il y a quatre façons de se soigner : celle de l'homme de l'Ancien Testament ; celle de l'homme du Nouveau Testament ; celle du juste ; et celle du disciple. Je guéris chacun d'eux d'après les méthodes propres à sa catégorie ; une loi sévère dans la nature veille à ce que cet ordre soit respecté.

En ce qui concerne la science, il y a aussi quatre façons de l'étudier, et elle se présente sous quatre formes. Celle du disciple est particulière, et vous devez l'apprendre. Si un homme de l'Ancien Testament veut gravir un degré, il doit changer les façons et les méthodes selon lesquelles il vit ; il doit substituer les idées et les conceptions du Nouveau Testament aux siennes. Il ne peut plus se servir des mêmes termes ni des mêmes idées ; il disait à propos de quelqu'un : "On doit pendre celui-ci, pénaliser celui-là. Il y a une loi pour les crimes." Maintenant, il dira : "Pardonnez à cet homme, adoucissez sa punition, libérez-le." Le juste dira : "Donnez de bonnes conditions à cet homme pour qu'il puisse travailler et s'élever. Prêtez-lui de l'argent pour qu'il puisse arranger ses affaires." Quant au disciple, il dira : "Envoyez cet homme à l'école."

La Nature Vivante a créé les voies des trois premières catégories ; la voie du disciple - celle de la Nouvelle Vie - se crée maintenant. Ainsi une union intérieure fraternelle se formera entre tous les humains qui vivent dans la Grande Vie Universelle, en DIEU.

Dans la vie physique, l'homme doit arriver à l'école avec son sac plein et son intellect vide. Quand il en revient, sa vie physique doit être vide, tandis que son intellect, c'est-à-dire sa vie spirituelle, divine, doit être rempli. Lorsqu'une chose se remplit, une autre doit se vider; l'homme ne peut s'enrichir spirituellement et matériellement en même temps. Il n'est pas dit que vous devez être pauvres, mais il convient d'abord d'apprendre et d'appliquer les méthodes de la Nouvelle Vie et de l'Amour qui peuvent seules arranger le monde et rendre votre vie heureuse.

Le coeur peut parfois se salir, se pervertir ; mais l'intellect reflète toujours la lumière, qui lui est nécessaire. Il importe donc de mettre en oeuvre une science qui ne puisse être troublée par le coeur. La pureté de la Pensée Divine élimine toutes les pensées secondaires, étrangères; elle utilise les sentiments en tant que forces qui aident au développement et à l'accroissement de la pensée.

Pour l'élève de la Vie Nouvelle, la chose primordiale qui lui est nécessaire est l'ardent désir d'apprendre. Il doit se soumettre à une constante auto-analyse intérieure. Que ceux qui sont prêts commencent, mais vous devez être sincères. DIEU ne demande pas l'impossible ; s'Il nous soumet à certaines épreuves, c'est que nous pouvons les supporter et que nous devons en tirer de salutaires leçons. Sachez que toute entrave dans votre vie est un acte spécifique, établi dans le but de vous délivrer d'un mal plus grand.

L'élève se distingue par une grande humilité ; il ne se met jamais en avant, et est toujours prêt à renoncer à lui-même. Si vous ne pouvez pas occuper la dernière place, vous ne pouvez être disciple. Le CHRIST a exprimé cette loi par les paroles suivantes; "Si quelqu'un t'invite chez lui, occupe la dernière place, pour que lorsque le Maître de la maison viendra il n'ait pas à te dire de céder ta place à un invité de marque." Que les hommes de l'Ancien Testament, du Nouveau Testament, et les justes occupent les

premières places ; mais toi, en tant que disciple, occupe la dernière et pendant qu'ils se disputent et discutent à propos de tout, écoute la Vie Divine qui travaille en toi, et apprends.

L'état des choses est tel que, même si vous aviez le meilleur et le plus sincère désir de conten-ter tout le monde, vous ne le pourriez pas; nous ne pouvons pas concilier les contradictions de la vie. Le CHRIST a dit : "La vie n'est pas dans ton bien extérieur"; les biens extérieurs sont relatifs, et que vous ayez beaucoup ou peu, les causes s'en trou-vent ailleurs. Ce que vous devez désirer par dessus tout, c'est apprendre, car il n'y a que le disciple qui ait un avenir dans la Nouvelle Vie, dans le Ro-yaume de DIEU, où il occupera une place d'honneur. Un grand avenir est en marche où chacun occupera la pla-ce qu'il mérite ; aux disciples seront confiées les plus hautes fonctions.

Une nouvelle vie, un travail différent de celui qui est le vôtre actuellement sont devant vous et viendront en leur temps. Travaillez sur vous-mêmes, étudiez le Livre Sacré de la Vie, étudiez la vie des véritables Grands Hommes; vous en retirerez de pré-cieuses directives. Seul l'homme dont l'intellect est éclairé et qui a décidé de servir DIEU peut voir le grand avenir qui s'entr'ouvre. Il n'y a pas, pour les disciples, d'époque plus belle que les temps ac-tuels ; mais s'ils n'utilisent pas les conditions données, il n'y en aura pas de plus mauvaise.

Le CHRIST a dit : "Le jour vient, et il est déjà là, où ceux qui entendront Ma Voix sortiront de leurs tombes et ressusciteront." Quels sont ceux qui enten-dront cette Voix ? Les disciples. Eux seuls se renou-velleront, ressusciteront. La Nouvelle Vie n'est que pour eux - pour les hommes de la Nouvelle Culture ; ils seront des travailleurs du Royaume de DIEU.

Les hommes de cette nouvelle race ne seront pas nombreux, mais ils seront puissants en intellect, en coeur et en volonté, en âme et en esprit. Ils rétabli-ront le Royaume de DIEU sur la terre et vivront tous

dans l'Amour, dans la Lumière, dans la Paix, et dans la Joie éternels que DIEU nous a donnés.

(Tiré du volume : "La Voie du Disciple")

=====

LA SANTE PAR L'AIR ET PAR LA NOURRITURE

"Un esprit sain dans un corps sain"

La santé dépend, en priorité, de deux éléments; ces deux éléments sont l'air et la nourriture. Il est donc primordial d'apprendre à respirer et à se nourrir correctement.

La respiration et la nutrition sont deux processus qui existent aussi dans le monde spirituel; le côté intérieur ou spirituel de la respiration est constitué par les pensées conscientes et justes; et celui de la nutrition, par les sentiments purs et élevés.

Il existe un lien étroit entre la pensée et la respiration, et entre la nutrition et les sentiments. Si la respiration n'est pas accompagnée par une pensée harmonieuse, consciemment dirigée, et la nutrition par des sentiments doux, calmes, détendus, ces deux processus ne peuvent être pleinement efficaces. Ainsi, tout être qui respire et pense justement, qui se nourrit et sent correctement, est équilibré physiquement et psychiquement; il utilise raisonnablement ses énergies, dont il garde toujours une réserve en lui.

Pour venir à bout des maladies et des souffrances, il est nécessaire de connaître leurs causes et les méthodes propres à en empêcher le retour. Une cause est physique - la façon défectueuse de respirer et de manger; et l'autre psychique - les pensées incorrectes, négatives, destructrices.

La nutrition est liée au coeur, et le coeur à l'âme; la respiration est liée à l'intellect, et celui-ci à l'esprit. Il faut que vous appreniez à harmoniser ces courants, ces forces, afin d'obtenir un juste équilibre entre elles; cette tâche vous sera

facilitée si vous établissez un contact d'affection et d'estime avec des êtres sains d'intellect et de coeur, ayant des pensées positives, équilibrées, élevées, et des sentiments doux et harmonieux. Observez de tels êtres ; voyez comment ils respirent, comment ils mangent, le contrôle qu'ils ont de leurs mouvements, la réflexion qu'ils mettent dans leurs actes.

Il est bénéfique de découvrir, chez notre prochain, ce qu'il y a de positif, de fort, d'achevé, de meilleur ; cela constitue pour nous un encouragement à nous perfectionner toujours davantage. Dans ce sens, vous ne devez pas vous lier aux malades ; ce sont, dans leur état, des "bourses vides", des "sources desséchées", à la fréquentation desquelles vous n'avez rien à gagner. C'est à la "bourse vide" d'aller à la bourse garnie ; à la "source tarie" de voir comment la source vivante et généreuse coule et répand la vie !

Mais si les malades ne sont pas à imiter, vous pouvez néanmoins leur rendre service, et les aider matériellement et psychiquement.

Les êtres sains de corps et d'esprit, qui étudient les lois de la vie et les appliquent, sont des bourses pleines, des sources vivantes qui peuvent toujours vous être utiles.

Dans vos efforts d'amélioration, vous pouvez obtenir de meilleurs résultats si vous apprenez à vous unir plus étroitement et plus consciemment avec l'Eternelle Source de toute vie dans la Création. Mais pour que ce lien s'établisse, il faut que vous éprouviez une fervente impulsion, un élan d'amour vers cette vie plus parfaite que, vous aussi, pouvez acquérir ; que vous ayez la certitude que cela vous est donné en partage comme but suprême de votre existence actuelle !

Toute manifestation négative en vous, le doute, le mécontentement, la paresse ou la négligence dans les efforts pour vous élever et vous perfectionner, sont donc à écarter résolument, car ce sont des états maladifs dont la conséquence est la rupture du lien

sacré qui vous unit à la Grande Conscience Cosmique - à DIEU ! Et c'est par ce lien seul que toutes les possibilités vous sont données.

Il est dit dans les Ecritures : "Nous vivons et nous nous mouvons en DIEU". Celui qui coupe le lien qui le relie à la Conscience Divine - la Source Eternelle de vie - devient semblable à une source tarie, à une bourse vide. C'est alors dans les souffrances, qui s'ensuivront inévitablement, qu'il découvrira les possibilités bienfaisantes de l'union avec les forces réelles de la vie. Quand il comprendra cette loi et commencera à l'appliquer, ses souffrances se changeront en joie.

Recevez avec amour vos petites ou grandes souffrances ; étudiez-les, car elles vous sont envoyées non comme un châtiment, mais pour que vous en tiriez profit avec compréhension et reconnaissance. Elles vous sont données par DIEU - par l'Amour - afin que votre conscience s'élargisse et que vous commenciez à penser et à agir mieux.

Si limité, si minime qu'il soit au début, apprenez à utiliser votre amour convenablement, d'une manière constructive ; appliquez-le opportunément, avec intelligence et foi, sans parti pris. Une pierre que vous arroseriez durant des années, par amour pour elle, ne pourrait rien vous donner ; si un être est semblable à cette pierre, à quoi bon l'embrasser et l'entourer d'affection ? Vous ne pouvez vous attendre à être payés d'amour et de reconnaissance en retour, et vous sortiriez de cette expérience déçus et attristés.

L'arbre de la connaissance du bien et du mal représente les êtres malveillants de ce monde ; et DIEU a défendu à l'homme de manger du fruit de cet arbre. L'homme doit se nourrir exclusivement des fruits des êtres bons, sains, bienfaisants, vivifiants ; c'est la loi de la Vie Nouvelle dans ce monde.

Mais où sont ces êtres, bons et mauvais ? où devez-vous les chercher ? Ne les cherchez pas au

dehors, mais bien au dedans de vous-mêmes ; les êtres néfastes, ce sont vos pensées et vos sentiments négatifs et destructeurs dont vous ne pouvez attendre rien de bon. Le bien que vous désirez tous viendra de vos claires et bonnes pensées, de vos bons sentiments envers tous, et de tout ce que vous accomplirez avec discernement, avec foi, avec amour.

Travaillez donc à régler de façon correcte le côté physique et psychique de votre respiration et de votre nourriture ; ces deux processus doivent nécessairement être en harmonie avec les possibilités et les forces de l'esprit et de l'âme.

(Tiré du volume : "Le langage de l'Amour")

- Nous engageons nos lecteurs à se reporter à l'article intitulé "Sur la nourriture" paru dans le N°18 du "Grain de Blé" et à celui qui paraîtra dans le prochain numéro (20).

=====

LES SIX EXERCICES DE GYMNASTIQUE (suite du N° 18)

CINQUIEME EXERCICE

FORMULE : "JE ME REJOUIRAI DE TOUS LES BIENFAITS DE DIEU".

- Position de départ du premier exercice.

- Tourner les mains, paumes en avant, et lever les bras simultanément de chaque côté, paumes vers le haut, jusqu'à l'horizontale.

- Replier les avant-bras jusqu'à amener le bout des doigts joints à la pointe des épaules.

Cette position des bras demeure sans changement jusqu'à la fin de l'exercice.

- Effectuer les mouvements de jambe suivants :

- La jambe droite décrit un demi-arc de cercle en arrière de la jambe gauche, puis un demi-arc de cercle vers la droite qui l'amène dans le prolongement de la cuisse. Pendant ces arcs de cercle en arrière et vers la droite, le pied droit ne touche pas

le sol, mais glisse à quelques centimètres au-dessus de celui-ci.

- Après le troisième demi-arc de cercle derrière la jambe gauche, poser le pied droit sur le sol, à un petit pas en arrière de sa position de départ, et faire une genuflexion complète, le genou droit venant effleurer le sol.

- Se relever lentement et souplement ; le poids du corps passe sur la jambe droite.

- Faire avec la jambe gauche le même mouvement que la jambe droite vient d'exécuter. Seconde genuflexion, le genou gauche venant effleurer le sol.

- Faire un troisième mouvement, avec la jambe droite, suivi d'une troisième genuflexion, le genou droit venant toucher le sol.

- Tendre la jambe droite (qui vient de se balancer en arrière) et l'amener par un arc de cercle devant la jambe gauche, et ensuite sur le côté droit, toujours en arc de cercle, sans aller en arrière, le pied glissant au-dessus du sol.

- On recommence trois fois cet arc de cercle devant la jambe gauche.

- Après le troisième arc de cercle, poser le pied droit en avant, et effectuer la genuflexion.

- Continuer le même mouvement avec le pied gauche, puis le pied droit.

- Après la troisième genuflexion, ramener le pied gauche, qui est en arrière, au niveau du droit.

- Déplier lentement les avant-bras sur les côtés et abaisser les bras en tournant les paumes des mains vers le sol.

SIXIEME EXERCICE

FORMULE : "JE MARCHERAI DANS LE CHEMIN DE LA VERITE".

- Position de départ : Amener les mains au-dessus de la tête, comme dans l'exercice N°1.

- Ecarter ensuite les mains, les paumes restant face à face.

- Le pied droit fait un pas en arrière.
- Faire une génuflexion, genou droit au sol, pendant que simultanément on descend les bras, les paumes des mains face à face.
- Ramener les mains vers le haut de la poitrine.
- Fermer les mains qui sont contre la poitrine.
- Lancer en même temps les deux bras en avant parallèlement, poings fermés se faisant face, pouce en haut.
- Quand les bras sont entièrement tendus, ouvrir franchement les poings dans le geste de jeter loin de soi.
- En même temps que les bras se tendent et que les poings s'ouvrent, expirer profondément, l'inspiration ayant été prise pendant que les bras se repliaient sur la poitrine.
- Faire ce geste six fois.
- Après la sixième expiration, en conservant la position de génuflexion, ramener les mains vers la bouche, les paumes tournées vers le visage, les bouts des doigts (pouce, index et médium joints) sur la bouche.
- Retourner les mains devant la bouche, de manière à ce que les paumes se trouvent en avant, puis écarter les bras sur les côtés en maintenant les paumes vers l'extérieur, jusqu'à ce que les bras soient compl tement allongés.
- Retourner alors les mains de façon à ce que les paumes soient tournées vers l'avant, et replier les bras de telle sorte que les mains se trouvent ramenées devant la bouche.

L'inspiration se fait doucement, pendant que les bras se replient.

L'expiration s'effectue pendant que les bras s'ouvrent ; souffler légèrement, comme on souffle sur une plume pour la faire voler.

- 15 -

- Faire ce geste six fois.

- Pour finir, les bras étant écartés, on se redresse, puis le pied droit rejoint le pied gauche et les bras s'abaissent.

EXERCICE FINAL

FORMULE : "QUE LA PAIX DE DIEU VIVE EN MON COEUR,
QUE SA PURE JOIE ET SA SAINTE ALLEGRESSE
Y BRILLENT".

- Position de départ du premier exercice.

- Lever les bras au-dessus de la tête et amener les doigts bout à bout, comme dans le premier exercice.

- Descendre les mains de chaque côté de la tête, puis du corps, en les effleurant légèrement, et revenir à la position initiale.

Lors de la descente des mains, les doigts demeurent tournés vers le haut aussi longtemps qu'il est possible.

- Faire ce geste trois fois et prononcer, tandis que les bras descendent, la formule ci-dessus.

Cet exercice doit terminer toutes séries de mouvements, exercices, paneurythmie, etc...

COMMENTAIRES

Le Maître a donné les explications suivantes à propos de ces six exercices.

Le mouvement du pied droit agit sur le cerveau, tandis que celui du pied gauche influe sur le système nerveux sympathique.

En faisant mouvoir le pied droit, on équilibre le principe masculin en soi ; en mouvant le pied gauche, on équilibre le principe féminin en soi.

Par le mouvement du pied droit on transmet quelque chose à son intellect ; et par le mouvement du pied gauche on apporte quelque chose à son cœur.

- Le PREMIER des six exercices apporte le calme, l'équilibre. Vous voulez être maître de vous-même, vous mettez alors votre intellect, votre coeur et votre volonté au service de DIEU. Vous descendez jusqu'à terre pour travailler. Ensuite vous vous relevez pour recevoir.

Par le premier exercice on entre en liaison avec le Principe Divin en nous-mêmes et en accord avec le Raisonnable dans le monde.

- Au SECOND exercice, on entre en contact avec la Nature, et en harmonie avec l'Amour Divin.

- Au TROISIEME exercice, on pose la main sur le genou. Le genou, c'est le bien. L'angle formé par le genou, entre la cuisse et le tibia, indique l'unité avec le monde invisible.

Ce qui est écrit dans la main, vous le mettez sur le Bien en tant que base (c'est-à-dire sur le genou).

Chaque doigt a une signification particulière. Donc, toutes les forces spirituelles que les doigts expriment sont mises au service du Bien.

- Le QUATRIEME exercice nous indique comment il faut travailler, comment nous devons servir. Tout ce qui est inharmonieux dans le coeur est rejeté à l'extérieur lorsque les bras vont à gauche. Toutes les inquiétudes de l'intellect sont rejetées hors de soi lorsque les bras vont à droite.

- Avec le CINQUIEME exercice, quand on est posé sur le pied gauche pendant que le pied droit se meut autour de lui, le coeur s'équilibre ; le réveil de notre coeur par notre intellect se produit.

Lorsqu'on reste sur le pied droit pendant que le pied gauche se meut autour de lui, c'est l'intellect qui s'équilibre ; on travaille avec le cerveau. Il se produit alors le réveil de notre intellect par l'intermédiaire du coeur ;

Ainsi, en s'appuyant successivement sur le pied droit et sur le pied gauche, l'équilibre dans notre intellect et dans notre coeur se produit. L'épaule est l'emplacement du monde angélique ; on met les mains sur les épaules, et cela indique une mise en contact avec le monde angélique.

- SIXIEME exercice.- Par le souffle nous purifions notre intellect, notre pensée ; c'est un processus électrique. En respirant légèrement, nous purifions notre coeur ; c'est un processus magnétique.

"Seigneur, que Ton Esprit vienne et qu'Il me purifie". On dit cela mentalement, et c'est l'explication de l'action de souffler.

Tandis que pendant l'expiration légère, on prononce mentalement les paroles suivantes : "Seigneur, que Ton Esprit vienne et qu'Il me bénisse".

Ces six exercices expriment en même temps l'involution et l'évolution. Par exemple, lors du premier exercice, quand nous abaissons les bras le long du corps, cela indique la descente de l'Esprit, l'involution. De même, les trois pas en arrière sont une descente, une involution.

L'élévation des bras signifie l'évolution ou l'ascension ; les trois pas en avant expriment la même chose.

Les mouvements vers le bas et en arrière sont synonymes ; les mouvements vers le haut et en avant le sont aussi.

On peut comparer l'involution et l'évolution à un processus qui a lieu chez les plantes ; il y a analogie : le fait de semer un grain de blé en terre, c'est une descente, une involution ; lorsque la tige s'élève au-dessus de la terre et fructifie, c'est une ascension, une évolution.

=====

Tiens toujours tes pensées au-dessus des choses terrestres. Elève tes pensées haut, vers l'Amour, vers la lumière, vers la Vérité (Les Paroles Sacrées)

CE QUI A DU PRIX DANS LA VIE

Chaque chose que l'homme possède et connaît a du prix ; mais cette valeur est rarement appréciée par lui. Il faut pourtant qu'il s'astreigne à cette évaluation, et qu'il donne le plus d'importance à ce qui est essentiel. La vie intérieure doit le guider dans ce choix, cette vie intérieure caractérisée par l'union avec la Volonté de DIEU.

Le malheur de nos contemporains est dû au fait qu'ils sont privés de cette unité intérieure ; ils cherchent le bonheur en dehors de la Cause Première, en dehors d'eux-mêmes, et il n'est pas possible de le trouver de cette manière. Toute chose qui est en dehors de l'homme, en dehors de la Cause Première, ne représente que l'ombre de la réalité ; c'est ce qui est à l'intérieur de l'homme qui constitue l'essence des choses.

Les hommes courent après les ombres parce qu'ils ne voient qu'elles : l'essence, la réalité, personne ne peut la voir. Vous vous regardez dans la glace et vous croyez vous voir, mais c'est votre ombre que vous y contemplez ; vous n'y voyez ni vos hautes pensées ni vos nobles sentiments, ce qui pourtant représente l'homme.

Vous pliez sous le poids d'une grande et lourde charge que vous n'êtes pas en état de porter ; que devez-vous faire ? Déposez le fardeau, et n'en prenez que ce qui a le plus de valeur, que ce qui est essentiel. Tout le reste, laissez-le de côté ! De même, lorsque vous pensez, lorsque vous sentez, lorsque vous agissez, choisissez toujours ce qui a le plus de prix, ce qui est le plus important, ce qui a les rapports les plus intimes avec vous, ce qui est le plus immédiatement réalisable.

Les choses extérieurement séduisantes ne sont pas toujours les plus belles, les plus riches, les plus remplies de sens. Quelqu'un peut posséder une belle et solide maison, il peut être vêtu de beaux habits neufs, et n'être pourtant ni très élevé, ni

très évolué. L'oiseau de paradis porte un joli vêtement, mais il n'est pas le plus intelligent des oiseaux, et à cause de ses jolis habits, on lui arrache souvent les plumes !

Rien n'est plus important dans la vie d'un homme que de savoir comment il doit se comporter et comment il doit apprécier les choses.

Quand vous rencontrez quelqu'un, pensez à ce qu'il a de précieux en lui. L'homme doit apprécier les personnes et les choses et savoir se conduire envers elles. Que chacun s'efforce de développer en lui de justes relations extérieures, ainsi que le sentiment d'apprécier les petites choses. Il faut que l'homme sache se comporter convenablement avec tout ce que DIEU a créé ; ne pas le faire, c'est entrer en conflit avec l'Auguste Loi qui agit dans le monde et en nous-mêmes.

Chaque mécontentement, chaque indisposition de l'homme a sa source dans la transgression de la loi des bons rapports et dans la mauvaise appréciation des petites choses. Il est nécessaire de se rendre compte de ce qu'il y a d'important dans la manière de se comporter. Aimer quelqu'un, c'est lui donner, au moins, un peu d'amour ; l'homme a besoin de peu ! Entourez-le de certaines prévenances, et il sera satisfait. Pour lui prouver vos bons sentiments, agissez envers lui comme envers vous-mêmes ; si un étranger vient chez vous, donnez-lui tout ce dont il a besoin, veillez à son confort et à son bien-être, vous montrerez ainsi que vous l'estimez. Cet homme sera reconnaissant, et ne demandera pas mieux que de vous revoir.

Lorsque vous vous trouvez au sein de la nature, ou sur les montagnes, ayez soin d'observer la propriété ; c'est, de votre part, le moyen le plus direct d'exprimer votre respect pour ce que la nature a créé ; et vous vous lierez ainsi aux êtres avancés du monde invisible, qui vous aideront.

L'homme doit apprendre à écouter ; le Divin lui parle un certain nombre de fois ; si l'homme n'écoute pas, on l'abandonne. On parle une fois à son cœur, une seconde fois à son esprit, une troisième fois à sa volonté ; s'il néglige ces appels, on commencera à lui parler d'une autre manière. Vous voulez qu'on ait pour vous de bons procédés, qu'on vous estime ? Agissez de même envers les autres. Tout ce que vous voyez autour de vous a été créé par DIEU ; comportez-vous donc bien avec ce qu'Il a créé ; appréciez tout ce que Lui-même apprécie.

Beaucoup de gens croient que quelle que soit leur manière de vivre, ils seront aimés de DIEU, et recevront Son Amour en partage ; c'est une pensée erronée. L'Amour ne peut pas être bien disposé envers vous si vous n'avez pas les sentiments voulus pour ce qu'Il a créé, et si vous ne l'appréciez pas. Vous objecterez que vous n'êtes pas encore parfaits. Cette objection n'est pas valable, car vous pouvez dès maintenant, agir comme il faut avec tout ce qui vous entoure, et donner leur juste prix aux choses ; il suffit que vous vous conduisiez en être conscient pour que le péché et le mal ne puissent plus rien avoir de commun avec vous. Voilà pourquoi on exige de tous un travail conscient, fait avec amour.

Travaillez chaque jour sur vous-mêmes, afin d'acquérir une juste manière d'agir et une bonne appréciation de ce qui vous est donné. Reconnaissez la valeur de votre intellect, de votre cœur, de votre volonté. Comportez-vous d'une façon correcte, avec vos proches, avec les animaux, avec les plantes, avec toute la nature. Donnez son vrai prix à tout ce qui vous entoure ; vous serez alors un homme de la Nouvelle Culture - la Culture de l'Amour.

Et fussiez-vous fils de roi, que cela ne vous empêche pas d'être d'un commerce agréable et d'apprécier les choses. Voulez-vous être forts, beaux, contents de la vie ? Soyez partout et avec tous dans les meilleurs rapports, et appréciez tout ce

que la Cause Première a créé. Rappelez-vous toujours le bien qu'on vous a fait.

L'homme qui a développé en lui ces bonnes dispositions trouvera le chemin du juste ; et le chemin du juste est celui de l'homme nouveau qui tend vers la lumière.

(Des Conférences)

=====

AU SEUIL DE LA NOUVELLE EPOQUE

Le développement des peuples
L'avènement de la sixième race

Nous voyons aujourd'hui tous les peuples errer dans les directions les plus différentes, et gaspiller leur énergie matérielle et morale pour obtenir d'infimes résultats. Les méthodes de vie ne sont pas conformes au but poursuivi ; aussi leur application ne donne-t-elle aucun résultat pratique. Sous ce rapport, les peuples de l'Europe contemporaine ressemblent à certaines personnes qui remettent d'année en année le paiement de leurs dettes ; il va sans dire que ces dettes augmentent de plus en plus. Cette manière d'agir les mènera-t-elle au but ? Non, car elles se verront un jour dans l'impossibilité de s'acquitter.

L'unique modèle sur lequel tous doivent se régler, tant les peuples que les gouvernants, et que les simples citoyens, est le modèle que nous donne la Nature. Nous devons observer, avec la plus minutieuse attention, de quelle manière elle applique les lois de développement organique, et les méthodes dont elle se sert pour atteindre ses buts. C'est ainsi que nous la voyons fournir l'emplacement, les conditions, et prêter son concours à tous les êtres qui ont tendance à travailler pour le bien général. Pour cela, elle exige de chacun la condition suivante :

- La semence, ou le germe de vie, doit avoir en soi la force suffisante pour se manifester ; à cette semence, la Nature donne le sol, l'humidité, la chaleur et la lumière indispensables.

On comprendra aisément que si le germe, ou la semence, n'a pas de force et d'intelligence en soi, c'est-à-dire si un peuple ou un individu n'est pas pourvu de cette intelligence, il ne lui est pas possible de se manifester. En plus de cette première condition, il lui faut des conditions matérielles : de la terre et de l'espace, pour qu'il puisse donner libre cours à son activité.

La lumière intérieure représente les principes dont a besoin chacun afin d'imprimer une bonne direction à sa pensée ; et la chaleur, ce sont les nobles sentiments, les aspirations élevées de son coeur ; ces sentiments, étayés par la volonté, le poussent à réaliser les grands buts de sa vie.

Jusqu'à présent, tous les peuples se sont efforcés d'appliquer, dans la mesure de leur savoir et de leur force, ces exigences de la vie ; mais dans leur marche au progrès, ils ont négligé les conditions extérieures, ce qui les a empêchés d'arriver à la réalisation complète de leurs desseins. Ils se sont trouvés dans la situation de la graine qui croît dans un sol marécageux ; ou bien, toute leur humidité ayant disparu, ils ont vécu dans le processus inverse, le dessèchement ; ou enfin, la chaleur et la lumière leur ayant manqué, il s'en est suivi un refroidissement général arrêtant toute croissance.

Le corps ou l'organisme d'un homme ou d'un peuple, c'est le sol, où l'on sème la graine ; l'humidité représente sa vie matérielle ; et par la lumière et la chaleur, on entend - dans un sens très large - toute sa vie spirituelle. Si vous enlevez à n'importe quel organisme une de ces conditions, qui lui sont absolument indispensables, son développement s'arrêtera.

Disons, en d'autres termes, que le développement est la création d'une suite de formes dans lesquelles la vie se manifeste dans un processus ascendant. Toutes les formes existant dans la nature sont toujours des essais tendant à améliorer la vie de chaque organisme ; et cette incessante modification est continue. Par conséquent, si la Nature elle-même fait ses expériences dans la création et le perfectionnement des formes, il faut que, de concert avec elle, l'homme suive son exemple.

Les peuples contemporains de race blanche ont atteint le sommet de leur développement physique extérieur. Maintenant, c'est le second processus qui doit commencer : le développement intérieur-psychique.

Il faut, tout d'abord, que les peuples contemporains précisent très nettement ce que doivent être leur idéal, leur conception de la vie, ainsi que le but vers lequel ils tendent. Ils savent, par expérience, ce qu'est la force matérielle ; ils ont joui, à satiété, de la richesse, des plaisirs. Il n'y a pas de nourriture dont ils n'aient goûté ; il n'y a pas de fruit dont ils n'aient mangé ; il n'y a pas de plaisir qu'ils n'aient éprouvé. Mais la Nature ne souffre pas l'uniformité ; elle aime la diversité, dans un mouvement progressif et ascendant.

Par conséquent, l'unique chose nécessaire en ce moment, c'est le développement spirituel dans toute sa pureté ; c'est la manifestation de l'âme humaine. Les sentiments les plus élevés et les plus nobles, sur lesquels s'édifie la culture spirituelle des hommes, sont encore à l'état latent ; il faut qu'ils paraissent dans toute leur force pour que le bien suprême qu'ils recèlent puisse se répandre et tout embrasser.

(Des Conférences)

=====
Le Chemin. - Une fois engagé dans le chemin, l'élève doit toujours être en éveil. C'est de ce chemin que parle le Seigneur lorsqu'il dit : "Il y en a peu qui le suivent".

(Les Paroles Sacrées)

LIVRES DU MAITRE DEUNOV DISPONIBLES
en FRANCAIS

- Le Maître PETER DEUNOV (Beinça Douno)...Nr. 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 Morde des Grandes Ames (2ème édition) - 1,50
- Les deux Voies (nouvelle édition) - 1,50

+ 15 % pour frais d'envoi.

"LE GRAIN DE BLE" : 1,25 Fr. le numéro

Abonnement annuel pour les 4 numérosNr. 5,00
Abonnement de soutien à partir de - 10,00

"LE GRAIN DE BLE" - 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