

**SEPTIÈME ANNÉE**

**NO. 20**

# **LE GRAIN DE BLÉ**

**EXTRAITS  
DE L'ENSEIGNEMENT**

**DU**

**MAÎTRE PETER DEUNOV  
( BEÏNÇA DOUNO )**

1864 - 1944



® marque déposée

**PÉRIODIQUE**

**OCTOBRE - NOVEMBRE - DÉCEMBRE**

**1962**

QUAND LE GRAIN DE BLÉ EST SEMÉ DANS LE CHAMP,  
LA CHALEUR, LA LUMIÈRE SOLAIRE, L'EAU DES NUAGES  
LUI SONT NÉCESSAIRES POUR CROÎTRE  
ET APPORTER DU FRUIT.

" **L'Amour est patient, plein de bonté; il n'est pas envieux;** il ne se vante pas et ne **s'enfle pas d'orgueil.** Il ne cherche pas son intérêt; il ne s'irrite pas et ne soupçonne pas le mal. Il ne se réjouit pas de l'injustice, mais il se réjouit de la vérité. L'Amour ne périt jamais. " ( **1<sup>er</sup> Épître aux Corinthiens, chap. 13.** )

L'Amour est l'élément fondamental de la vie. La lumière, le savoir, la liberté sont les conditions nécessaires à sa manifestation.

**L'Amour** soutient la vie; la **Sagesse** soutient la lumière, le savoir; et la **Vérité** soutient la liberté.

**L'Amour est une force puissante.** Bien compris et justement appliqué, il apporte les plus grandes bénédictions; il permet d'atteindre la Sagesse et de connaître la Vérité. Et il constitue la plus parfaite hygiène de l'organisme humain, en apportant à l'homme les conditions nécessaires à l'accomplissement de sa prédestination.

Les fonctions de l'intellect doivent être subordonnées à l'Amour, qui lui **apporte les lumières du Monde divin.**

L'Amour est l'Inconnu dont émane le connu: la vie.

Le Nouvel Enseignement découle de la Nature Vivante raisonnable.  
Étudiez et appliquez les méthodes qu'il vous donne  
afin de corriger et d'améliorer votre vie.

( **D'APRÈS LE MAÎTRE** ).

### **NOTE DE LA RÉDACTION**

Tous les textes publiés dans cette Revue sont des traductions fidèles,  
des leçons et conférences données dans Son École en Bulgarie,  
par l'Envoyé divin,

Le Maître BEÏNÇA DOUNO ( Peter Deunov ).  
( 1864-1944 )

---

**ADRESSE INTERNET:** [http://www.bratstvoto.net/vehadi/index\\_fr.html](http://www.bratstvoto.net/vehadi/index_fr.html)

<b>LE GRAIN DE BLÉ</b>	<b>SOMMAIRE</b>	<b>PAGE</b>
<b>EXTRAIT DE LA VIE NOUVELLE</b>	<b>LA PRIÈRE " LE NOTRE PÈRE " .....</b>	<b>4</b>
<b>TIRÉS DE L'ENSEIGNEMENT DE</b>	<b>VERS UNE NOUVELLE CULTURE .....</b>	<b>12</b>
<b>L'ÉCOLE DU MAÎTRE</b>	<b>L'INTELLIGENCE, LE COEUR, ET LA VOLONTÉ ...</b>	<b>16</b>
<b>BEÏNÇA DOUNO ( PETER DEUNOV )</b>	<b>LA NOURRITURE .....</b>	<b>24</b>

# **LE MESSAGE DU MAÎTRE**

**AIME LE CHEMIN PARFAIT DE LA VÉRITÉ ET DE LA VIE.**

**POSE LE BIEN COMME LE FONDEMENT DE TA DEMEURE :**

**QUE L'ÉQUITÉ EN SOIT LA MESURE;**

**L'AMOUR SON ORNEMENT;**

**LA SAGESSE SON REMPART;**

**LA VÉRITÉ SON FLAMBEAU;**

**ET JE ME RÉVÉLERAI À TOI.**

---

**BIOGRAPHIE:** VOICI EN QUATRE LIGNES LA BIOGRAPHIE DU MAÎTRE PETER DEUNOV ;

**" JE SUIS ENVOYÉ DU MONDE DIVIN,  
POUR PROCLAMER L'AMOUR ET POUR APPLIQUER SA FORCE  
ET SA PUISSANCE, DANS CE MONDE ".**

**MAÎTRE PETER DEUNOV  
1864 - 1944**

# LA PRIÈRE

## " LE NOTRE PÈRE "

"Demandez, et l'on vous donnera; cherchez, et vous trouverez; frappez, et l'on vous ouvrira." Évangile de Luc: Chap.11; verset 1-9

Certains disent: " Pourquoi faut-il prier ? DIEU ne connaît-Il pas tous nos besoins ? "

Certes, DIEU sait, et nous a préparé, ce qui nous est nécessaire pour vivre harmonieusement; cependant, **c'est par la prière que nous apprendrons ce qui nous est prédestiné.**

Avec la prière, **nous entrons en contact avec le Divin**; par notre demande, **faite avec amour, ferveur et foi, nous devenons réceptifs** à ce qui est préparé pour nous, et nous le recevons.

**La prière est un** appel au Ciel, aux Êtres supérieurement raisonnables; c'est le lien avec la Conscience Cosmique, **lien** par lequel, ce qui est en DIEU peut nous être communiqué.

**DIEU nous parle et nous instruit intérieurement**; lorsque notre prière est correcte et sincère, **de nouvelles pensées jaillissent en nous, et un nouveau savoir nous éclaire.**

Dans vos moments libres et tranquilles, **exercez-vous à vous concentrer et dites très lentement** la prière: "**Le Notre Père**"; arrêtez-vous, pour réfléchir sur son sens, après chaque phrase que vous venez de prononcer.

Pendant ces intervalles séparant chaque phrase, **des idées nouvelles** vous viendront, vous **apportant des connaissances qui vous seront personnellement utiles.** La manière rapide et machinale dont vous récitez "Notre Père", et toutes vos prières, ne peut pas vous apporter grand chose de bénéfique.

**Une autre règle** veut **qu'après avoir établi**, par votre pensée, votre cœur, et votre âme, **le lien intérieur avec le monde Divin**, avec l'Amour du Créateur, ne commencez pas tout de suite vos activités physiques ou intellectuelles; **restez concentré** un moment, isolé en vous-même, dans un état calme et réceptif, **dans l'attente confiante d'une bénédiction**, d'une résonance à la demande que vous avez formulée au cours de votre prière.

De la même façon, lorsque quelqu'un vous pose une question, ne soyez pas pressé de répondre à l'instant même; **réfléchissez**, concentrez-vous, **écoutez votre conscience supérieure**, captez ce que DIEU vous dit à ce propos, et alors répondez à votre interlocuteur."

**Le Notre Père**"(1) est la première, **la meilleure prière**.

La seconde est "**La bonne Prière**"(1); en elle, on **trouve dix clés**, pour dix acquisitions.

" **NOTRE PÈRE** "Ces deux mots nous font réfléchir , DIEU étant Notre Père, c'est-à-dire le Créateur de tous, il en résulte que nous faisons tous partie de la Grande Fraternité Universelle.

La parole "**Notre**" nous **convie à l'idée de travailler à l'établissement de la fraternité sur la terre**; ce doit être l'idéal suprême de notre esprit, et de toute notre activité spirituelle; **l'idéal de tous les êtres prêts à prendre place dans la nouvelle culture qui s'établit maintenant sur cette planète**.

En appelant **DIEU** "Père", il s'ensuit que chaque être est de filiation divine. Dans le tréfonds de chacun, DIEU vit; et nous pouvons ainsi avoir confiance dans les possibilités du Bien en germe dans chaque être.

"**QUI EST AUX CIEUX**" - Par Ciel, il faut comprendre **le monde Divin**.

Derrière la vie physique, il y a une vie spirituelle, dont les racines plongent dans le monde Divin. Les forces qui guident les manifestations du monde humain viennent du plan divin, par l'intermédiaire du spirituel supérieur, DIEU, l'Esprit Universel, est la source de toute la Création. Par delà les formes visibles, nous devons découvrir la présence de la Pensée Divine.

Par les mots: "**QUE TON NOM SOIT SANCTIFIÉ**", nous exprimons la volonté de glorifier DIEU en manifestant Son Amour, c'est-à-dire Son Nom.

**L'Amour est l'unique force qui nous lie au Créateur Universel**; c'est ce lien d'amour qui **nous donne force et santé**, qui nous soutient dans le long chemin de notre existence.

Si nous regardons notre prochain avec les yeux de l'Amour, nous **découvrons la beauté dans laquelle vit l'âme humaine**, ce que tous ne peuvent pas encore voir.

(1) Voir les prières "**Le Notre-Père**" et "**La Bonne Prière**" ci-jointe, à la page 10 et 11.

**L'idéal de notre âme est de découvrir et d'aimer DIEU en notre prochain;** c'est une science à laquelle vous devez penser et vous appliquer car, par elle, une nouvelle lumière luira dans votre esprit, **vous dévoilant les clés des forces cachées de la Nature Vivante,** et vous élevant aux sommets de la connaissance de la Vie.

C'est par la Grande idée de **l'Amour de DIEU à travers notre prochain que s'instaurera la véritable et si désirée unification de l'humanité.**

Pour vous harmoniser avec quelques personnes, **essayez de penser au Divin déposé en eux** ( leurs qualités, tous en possède au moins une... ), **et aimez ce Divin;** vous verrez alors **que cette personne commencera aussi à vous aimer.**

Comme élèves de la nouvelle vie, **exercez-vous** à cet art **d'aimer impartialement, sans** vous demander, **si l'être le mérite ou non;** vous expérimenterez ainsi, **la loi** de la force du véritable Amour.

Tant que vous aimerez avec mesure, avec particularité, vous aurez toujours une idée étroite et limitée des choses. Dans la nouvelle culture, toute impulsion viendra de l'Amour, et de la reconnaissance envers la Vie.

Dès maintenant, **lorsqu'on vous demande quelque chose, recueillez-vous un instant** pour **entendre la voix intérieur de l'Amour;** soyez docile à son élan sacré, et **agissez en obéissant à cette injonction;** vous vous sentirez satisfait d'avoir accompli la volonté du Père.

**L'Amour de DIEU est infini, illimité. C'est la source éternelle de la Vie.**

Par les paroles: "**QUE TON NOM SOIT SANCTIFIÉ**", nous précisons que **l'Amour** sera la base de la nouvelle vie; **c'est la clé avec laquelle l'homme nouveau,** ouvrira toutes les portes.

**"QUE TON RÈGNE VIENNE"** - Le Règne de DIEU, **c'est l'application de l'Amour à la lumière de la Sagesse.**

Après les mots: "Que Ton Nom soit sanctifié" viennent les paroles: "**Que Ton Règne vienne**", c'est-à-dire que nous demandons la Sagesse pour qu'elle nous indique **les meilleures méthodes d'appliquer l'Amour** et ainsi par cela, **de sanctifier le Nom de DIEU.**

Les leçons et conférences de **l'École du Nouvel Enseignement**, nous **donnent les principes** d'une culture plus élevée, **d'une vie plus belle, plus saine et harmonieuse**, pour se préparer à être admis dans la **sixième race** ( nouvelle ), soit la culture des **Fils de DIEU**.

Il est dit dans les Écritures: "Cherchez en premier lieu le Royaume de DIEU et Sa Justice, et tout le reste vous sera donné par surcroît."

Par le fait que **DIEU vit dans tous les êtres**, la justice divine exige: que nous **ayons pour tous: respect; estime;** et des **sentiments purs et fraternels**.

Quelqu'un peut présentement ne pas être développé dans ce sens, mais DIEU sait qu'il peut et pourra le devenir !

La **justice divine exige aussi, une répartition harmonieuse des biens entre tous**; de par sa venue sur terre, chacun possède déjà certains droits à des conditions appropriées de développement.

Par les paroles: "**Que Ton Règne vienne**", on entend donc encore que dans le nouvel ordre social, **aucun être vivant ne soit privé des conditions d'existence favorables à son développement, à sa croissance, à son bien-être**, la société future lui donnera ces meilleures conditions.

Si quelqu'un prive un être, de ses droits de citoyen de la vie humaine, **il viole la justice divine**, et il est responsable du retard causé **à l'avènement du Bien**.

**"QUE TA VOLONTÉ SOIT FAITE"** - Cette phrase concerne la Vérité.

On voit que par la prière "Notre Père", nous demandons une aide pour **la réalisation des trois principes fondamentaux** de la **Grande Fraternité Universelle**:

**Amour, Sagesse, Vérité.**

Par ces paroles: "**Que Ta Volonté soit faite**", on comprend deux choses:

**Le désir de donner à DIEU la possibilité de se manifester en nous** de plus en plus, de Lui donner toujours plus de place dans nos aspirations et dans nos réalisations. **Plus nous gravissons l'échelle de l'évolution, plus le Divin peut se manifester en nous**, par des expressions d'un degré supérieur.

Si nous observons les différents règnes de la Nature - minéraux, végétaux, animaux, êtres humains, anges - nous voyons que, dans les minéraux, l'Esprit de DIEU se manifeste au degré le plus faible; **avec les hiérarchies angéliques**, l'Esprit de DIEU se manifeste de la manière la plus élevée.

**Les anges ne connaissent rien de plus sublime, que le service de DIEU.**

Accomplir la volonté de DIEU, c'est aussi **travailler consciemment au développement des capacités et des dons qu'il a déposés en nous**. Tel est le sens de la parabole des mines dans l'Évangile de Saint Luc (Ch.19,v. 22-27).

"**Que Ta Volonté soit faite**" signifie encore se sentir constamment serviteurs de DIEU, en toutes nos manifestations, désirs et impulsions.

**En accomplissant tout pour le Seigneur**, avec amour et discernement, **nous constaterons un grand changement dans notre intellect et dans notre coeur**, et aussi dans notre entourage. **Nous nous lierons** à l'éternelle Source Divine Universelle, **qui peut tout transformer et améliorer !**

**"SUR LA TERRE COMME AU CIEL"** - En Haut, **règne** un ordre idéal et des conditions parfaites de vie, cet ordre **doit descendre** aussi **sur la terre et s'y établir**, ( pour que la terre devienne un Paradis ). Pour cela il faut tendre, de toutes nos forces, à appliquer et à manifester de mieux en mieux les trois principes: **Amour, Sagesse, Vérité**.

Par la phrase "**DONNE-NOUS AUJOURD'HUI NOTRE PAIN QUOTIDIEN**", nous devons reconnaître consciemment que, tout ce dont nous disposons est un don de DIEU.

Le "**Pain Quotidien**" est aussi la Parole de DIEU; c'est là le sens spirituel de la phrase. L'une des manières par lesquelles **DIEU nous parle intérieurement**, réside dans nos impulsions, dans nos aspirations spirituelles. Ces inspirations de l'Esprit sont un puissant ressort, nous incitant à nous élever dans le chemin sublime de la perfection; **nous devons donc y être très attentifs**, car **elles constituent la "Parole de DIEU"**, c'est "**Notre Pain Quotidien qui descend du Ciel**" que nous demandons dans la prière. L'âme de chaque être peut capter cette Parole, se nourrir de ce Pain.

De cette Voix, proviennent tous les désirs élevés, chaque belle aspiration ou tendance; pour L'entendre, faites en vous un calme profond, parce que DIEU nous parle toujours très doucement.

Au son de cette douce voix paternelle, l'âme s'ouvre, s'élargit; vous sentirez alors que tous les êtres vous seront chers, proches; vous vous sentirez uni avec toute la Création, et prêt à tout, pour faire le bien, pour DIEU.

L'élève de la nouvelle vie capte chaque jour, une nouvelle idée, un rayon plus clair en lui, du Soleil Divin. Le matin, à votre réveil, écoutez la première pensée qui vous vient d'en Haut; elle prépare votre coeur et votre volonté au travail, écoutez avec attention et reconnaissance, ce message matinal.

Par les mots: "DONNE-NOUS NOTRE PAIN QUOTIDIEN" nous demandons à être instruits par la "Parole" ( cette voix en nous ), à discerner la Sagesse Divine en tout ce qui est créé, en tout ce qui nous entoure, car ce sont des pages du Grand Livre Divin

**"PARDONNE-NOUS NOS OFFENSES COMME NOUS PARDONNONS À CEUX QUI NOUS ONT OFFENSÉS"**

Malgré, nos faiblesses et nos fautes, l'Amour de DIEU envers nous, ne change jamais. Si, après avoir pardonné, vous ne continuez pas à aimer ceux qui vous ont offensé, votre pardon est incomplet, mensonger.

**Celui qui offense, qui fait du mal, le fait par incompréhension; il peut être intelligent, instruit, mais il n'a pas encore compris le grand et le vrai sens de la vie.**

L'exemple sublime du véritable pardon, nous a été donné par le CHRIST sur la croix, quand Il a dit: "Père, pardonne-leur, car ils ne savent ce qu'ils font" (Luc, Chap.23 v. 34).

DIEU envoie Son Amour à tous, mais lorsqu'un homme ne pardonne pas à autrui, il élève un obstacle entre DIEU et lui, un obstacle qui empêche l'Amour Divin de lui parvenir; DIEU n'a pas cessé de lui envoyer Sa Bénédiction - l'Amour de DIEU ne change jamais - mais la vraie cause est en l'homme, qui a coupé le lien.

**"ET NE NOUS INDUIS PAS EN TENTATION"**

Par ces mots, nous demandons au Seigneur de nous aider à ne pas succomber, à cause de notre ignorance et de notre stupidité, à la tentation.

**"MAIS DELIVRE-NOUS DU MAL" -**

Les esprits arriérés, les êtres retardataires peuvent nous manipuler et s'emparer de l'homme qui n'a pas la conscience éveillée. **Par le lien établi avec DIEU** ( la prière, la pureté de pensée et d'action ) l'homme est protégé des mauvaises influences de ses esprits.

**"CAR C'EST A TOI QU'APPARTIENNENT LE RÈGNE, LA PUISSANCE ET LA GLOIRE, AUX SIÈCLES DES SIÈCLES. AMEN".**

Ici **le RÈGNE** signifie la Sagesse; **la PUISSANCE** signifie la Vérité; et **la GLOIRE** signifie l'Amour.

Avec cette phrase, nous affirmons que la Sagesse, la Vérité, et l'Amour de DIEU sont uniques et véritables, qu'il n'y en a pas d'autres.

À l'aide de ces forces éternelles et toujours actives, tout être arrivera à la perfection, et contribuera à la réalisation de la Sublime Oeuvre de DIEU, dans toute sa plénitude, beauté et puissance.

**Voici les 2 prières:** - **LE NOTRE PÈRE ET LA BONNE PRIÈRE**

Nous, élèves du Nouvel Enseignement, nous disons à la fin: **AMEN.**

**LE NOTRE PÈRE / ( ORAISON DOMINICALE )**

Notre Père qui es aux Cieux,  
Que ton nom soit sanctifié,  
Que ton règne vienne,  
Que ta volonté soit faite sur la terre comme au Ciel;  
Donne-nous aujourd'hui notre pain quotidien,  
Pardonne-nous nos offenses, comme nous pardonnons à ceux qui nous ont offensés.

Ne nous induis pas en tentation,  
Mais délivre-nous du mal,  
Car c'est à Toi, qu'appartient le Règne, la Puissance et la Gloire,  
Aux siècles des siècles,  
Amen !

## **LA BONNE PRIÈRE**

Seigneur Dieu, notre doux Père des Cieux,  
qui nous as fait don de la vie et de la santé,  
afin que nous T'adorions dans la joie,  
envoie-nous Ton esprit pour nous protéger,  
pour nous garder de tout mal, et de toute mauvaise pensée.

Apprends-nous à faire Ta volonté,  
À sanctifier ton nom, à Te glorifier sans cesse,  
Sanctifie notre Esprit, élève nos cœurs et notre raison,  
pour que nous observions Tes commandements et Tes ordonnances.

Inspire-nous, par Ta Sainte Présence, de pures pensées,  
et dirige-nous, afin que nous Te servions dans la joie.

Bénis la vie que nous Te consacrons,  
pour le plus grand bien de nos frères et de nos proches.

Aide-nous, assiste-nous, afin que nous grandissions chaque jour,  
de plus en plus en toute connaissance et en sagesse,  
et que nous demeurions dans Ta vérité.

Guide-nous, afin que tout ce que nous entreprenons pour Ton Saint Nom,  
contribue à établir Ton règne sur la terre.

Nourris nos âmes du pain des Cieux, et remplis-nous de Ta force,  
pour que nous puissions réussir dans notre vie.

Et puisque Tu nous combles de toutes Tes bénédictions,  
daigne y ajouter Ton Amour, afin qu'il demeure éternellement notre loi.

Car c'est à Toi, qu'appartiennent le Règne, la Puissance et la Gloire,  
aux siècles des siècles,

Amen !



# VERS UNE NOUVELLE CULTURE

Nous sommes dans une époque où s'accomplit dans le monde un grand travail d'amélioration, de reconstruction. Un changement graduel et constant s'opère dans les idées spirituelles, politiques, économiques, dans la vie sociale et familiale, dans tous les domaines enfin.

Dans cette lutte, dans cette transformation, la victoire sera du côté du Bien.

Cent ans ne se passeront pas, avant que tout cela se réalise, et que " les débonnaires hériteront, la terre ". (Math.V-5) Le redressement du monde réside dans le fait que les méthodes de vie terrestre, vont se conformer de plus en plus aux lois de la Vie Divine.

Les hommes s'efforcent de rendre leur existence plus sage, plus équilibrée, plus harmonieuse. Cet ordre de vie plus raisonnable existe en Haut, et il doit être appliqué ici-bas; **les règles d'une vie meilleure, seront établies à l'image des lois éternelles, divines.**

La société humaine doit instruire, protéger, soutenir ses membres de la même façon que DIEU nous a assistés avec tant d'Amour et de Sagesse. Il faut que les conditions économiques soient améliorées parmi tous les peuples de la terre, autant que possible **par un effort collectif.**

La conception de l'idée du "mien" et du "tien" doit être élargie. L'empire romain a créé certaines lois qu'on étudie toujours, mais a-t-il sauvé l'empire ?

Les peuples contemporains ont aussi promulgué des lois, dont la conception pouvait engendrer l'espérance, mais dont les résultats n'ont pu améliorer la vie. L'époque actuelle est celle de la technique: c'est le temps des capacités semi-intellectuelles.

En comparaison des époques reculées, beaucoup a été fait. Il fut un temps, **la loi de la justice n'existait pas**; seule **régnait la loi de la considération individuelle**; c'était le temps de la culture de la race noire, qui a dégénéré ensuite.

La race rouge et la race jaune se sont alors succédées sur la terre; elles développèrent la constance, la persévérance, et apportèrent à l'être humain un certain adoucissement.

Maintenant, les âmes les plus éveillées, les plus avancées de l'humanité ont entrepris le processus d'une évolution plus poussée, d'une ascension qui a commencé à la venue de JÉSUS-CHRIST ( Jésus reçu l'Énergie Christique en lui à l'âge de 33 ans ).

En haut, **le CHRIST** (l'Énergie Christique) a lutté et nettoyé le monde spirituel, maintenant, Il descend ici, pour combattre et pour vaincre.

La victoire finale Lui reviendra, la **victoire du Bien, de l'Amour**. N'a-t-il pas dit: "La clé de l'enfer m'a été donnée".

Les événements qui s'accomplissent actuellement, nous démontrent que le Seigneur descend sur la terre **pour corriger et redresser l'humanité**. Toute transformation s'accomplit du **dedans au dehors**.

Le monde contemporain, doit se préparer à traverser de grandes épreuves; c'est par elles, qu'il acquerra la liberté à laquelle il aspire. **La fin du siècle prépare une nouvelle naissance**, et les souffrances actuelles sont celles de l'enfantement; l'humanité est une mère qui **va accoucher d'un nouvel ordre, d'une nouvelle conscience**.

Le CHRIST a dit: "Allez et prêchez, et Je serai avec vous jusqu'à la fin du siècle." C'est ce siècle, **celui de l'égoïsme, qui va bientôt disparaître**, et **l'intellect des hommes se remplira de l'esprit Christique**.

Nous vous disons: "**Le Royaume de DIEU vient; levez-vous et pénétrez en Lui**". Depuis des milliers d'années, l'Esprit de Vérité instruit les humains, mais ceux-ci ont encore beaucoup à apprendre.

Ce n'est pas que l'intellect des hommes ne soit parfait, mais c'est l'organe qui reçoit les images et les idées, **le cerveau qui a besoin d'être amélioré**.

**C'est l'âme qui nous apporte les images de la vie des mondes supérieurs**, ces images par lesquelles notre cerveau s'affine, se développe, et devient de plus en plus capable de capter les vibrations de la claire pensée Divine. Et la différence est énorme entre la formation du cerveau d'un adepte de la nouvelle vie et celle du cerveau de l'homme ordinaire.

L'avenir est à nous; par "**nous**", je comprends **tous les êtres dont la conscience est éveillée et qui reconnaissent les grandes lois de la Vie Nouvelle**. Cet avenir est proche, où des êtres plus avancés et plus sages s'incarneront sur cette terre, et où **tout ce qui est inharmonieux, commencera à disparaître**.

L'unique obstacle est, qu'il y a souvent en vous une certaine pusillanimité, une certaine crainte, et que **le doute vous tourmente, chassez tout cela**, qui n'a aucun fondement.

Toutes les conditions favorables pour vous améliorer, vous sont présentement données sur la terre; **une Grande Conscience vous observe et vous dirige. Vous avez tous, une mission spécifique à accomplir**.

Notre système solaire traverse un courant cosmique de matière plus dense, la soi-disant, treizième sphère, dont la terre (éthérique) en est actuellement à moitié sortie.

La prochaine culture, celle de la sixième race, viendra quand la terre sera complètement hors de cette treizième sphère, résidu d'un très ancien univers, disparu depuis longtemps.

Depuis 1914, le système solaire entre graduellement dans une nouvelle région de l'Esprit, dans une nouvelle zone qui nous met en liaison avec une matière cosmique vierge, aux vibrations beaucoup plus harmonieuses, dont l'énergie nous influence favorablement et facilite notre libération.

C'est de cette manière que nous attendons **la résurrection**, maintenant proche; ceux qui ce seront préparés recevront la nouvelle vague de vie, celle de la sixième race.

De semblables vagues viennent rarement sur la terre; celle qui arrive apporte des conditions plus favorables au développement de l'humanité tout entière; elle **élèvera à un degré supérieur les plantes, les animaux et les hommes.**

La prédestination de votre vie est de **vous préparer à entrer tous, dans la sixième race, la race lumineuse de la fraternité, de l'Amour fraternel.**

Les êtres de la culture de cette nouvelle race, constitueront la **transition entre les hommes et les anges**; mais ils seront plus proches de ces derniers; car ils **commenceront à répandre de la lumière ( par leurs auras ).**

La tête de l'homme qui pense, émet déjà de la lumière; par un continuel perfectionnement, **son corps deviendra aussi lumineux; l'homme sera alors prêt à devenir ange.**

La **sixième race, celle de l'Amour divin**, nous pouvons la définir comme la 6ième classe qui est celle de la culture du coeur raisonnable.

La culture actuelle est la 5ème classe de la Grande École, par laquelle passe l'être humain dans ce monde.

Dans la prochaine culture la **sixième race, tous seront clairvoyants**; par leur lumière intérieure, ils **rétabliront le Royaume de DIEU sur cette terre.**

Pour les recevoir, **un nouveau continent, au sol purifié, se forme dès maintenant dans l'Océan Pacifique.**

Celui qui se prépare, vit, dans la sixième race, **oublie ses intérêts personnels et tend** de tout son être, vers une seule chose: **APPLIQUER L'AMOUR DANS TOUTES SES POSSIBILITÉS.**

Il connaît et **comprend** les manifestations de l'amour raisonnable; des **idées nouvelles, toujours plus claires et plus élevées, découvrent un nouveau sens réel à sa vie.**

L'homme de la sixième race, entretiendra des relations correctes avec DIEU, avec les hommes et avec son âme.

L'entrée dans cette nouvelle culture vient d'être ouverte, mais **le candidat devra subir et réussir un examen d'admission...** ( par son vécu, son exemple, sa compréhension et sa volonté à appliquer l'amour, la fraternité ... ).

J'appelle les **hommes nouveaux, "les Frères de l'Humanité" ou "Fils de l'Amour";** ils **seront résistants comme le diamant.**

Dans le passé, le **Royaume de DIEU a été réalisé, mais par de petits cercles d'hommes seulement;** maintenant, toute la terre doit être embrassée par le nouveau cercle, dans lequel entreront seulement, les âmes éveillées, les poussins éclos ou les papillons.

Ceux qui ne sont pas sortis de leur coquille, l'homme égoïste (comme la chenille), resteront à se préparer et attendre une nouvelle vague qui les portera à leur tour, vers la 6 ième classe, de la culture de l'Amour.

( TIRÉ DES CAUSERIES ÀUX 7 LACS DE RILA, SOFIA , BULGARIE ).

# L'INTELLIGENCE, LE COEUR ET LA VOLONTÉ

## LEUR INFLUENCE SUR LA VIE

Nous pouvons caractériser ces trois grands principes: **l'intelligence; le coeur; et la volonté; comme des forces qui travaillent à édifier la vie humaine.** Ces forces sont invisibles et abstraites, elles ne peuvent être concrétisées comme les forces matérielles. Mais elles **s'expriment dans les trois principaux systèmes de l'organisme humain,** et l'on peut ainsi juger leur manifestation et leur activité.

Le **principe de l'intelligence,** ou force de la vie intellectuelle, **dépend du système nerveux cérébral;** le cerveau et les sens y jouent le rôle principal.

Le **principe du coeur, ou force de la sensibilité,** est en relation avec les appareils respiratoire, digestif et circulatoire, dans lesquels **les poumons, l'estomac et les vaisseaux sanguins** jouent leur rôle. Ces organes sont **en rapport avec les sentiments** de l'homme.

**La volonté qui dépend de** la plus haute faculté humaine, **la raison** est la force qui **se manifeste par** ce que l'on appelle l'appareil moteur, où le rôle important est tenu par **les os, les muscles, les ligaments et les extrémités.**

**L'homme intelligent qui a une volonté disciplinée,** sait comment employer harmonieusement les différents membres de son corps; il **manifeste une force consciente supérieure de la nature.** Mais ce principe **n'agit qu'à certains moments, lorsque la nécessité s'en fait sentir.** Par exemple, l'homme affamé qui se nourrit, se conforme aux exigences du principe de la nécessité parce que la nourriture apaise sa faim.

Cependant, seule une nourriture convenable en rapport intime avec l'organisme même, est en état de le satisfaire. **Chaque fois qu'une nourriture n'est pas adaptée et ne répond pas au but cherché d'une vie saine, elle est la cause de maladies et manque de vitalité.**

La pensée, en tant que force consciente dans l'homme, le pousse à chercher les meilleures conditions lui permettant de vivre. Tous les êtres, même les plus petits, ont la faculté d'observation et de faire des recherches pour assurer leur existence.

Une petite expérience nous prouvera cette vérité. Si vous mettez un hameçon dans une eau courante, bien claire, qu'un poisson vienne y mordre et parvienne à s'en libérer, **vous le verrez tourner autour pour bien l'examiner. Ce poisson gardera le souvenir de sa forme, et ne s'y laissera plus jamais prendre.** On a fait d'autres expériences: des limaçons ont été placés dans un jardin entouré d'un fil métallique légèrement électrisé: chaque limaçon qui a senti une fois le choc du courant ne s'approche plus du fil métallique.

Ceux qui n'ont pas fait ces sortes d'observations estiment que les êtres inférieurs n'ont aucune sorte d'intelligence. La vérité, c'est que l'on voit des êtres inférieurs se rendre parfois, un compte si exact des choses et montrer une telle capacité inventive, qu'ils dépassent l'homme sous certains rapports.

Encore un exemple: si vous enlevez un pied à une étoile de mer, elle saura le recréer, ce qui est impossible à l'homme qui a perdu une jambe. On dira que c'est la nature qui accomplit ces choses; mais s'il en est ainsi, pourquoi ne fait-elle pas repousser la jambe qui manque à l'homme ?

**L'étoile de mer a donc quelque faculté que l'homme ne possède pas .**

Lorsqu'un virtuose exécute une oeuvre musicale, qui est en réalité l'exécutant, la nature ou l'homme ? C'est l'homme, bien entendu !

Dans le cas présent, il **se distingue en tant qu'individu; cette exécution est sa spécialité. Mais ce n'est pas en un jour qu'il l'a acquise,** ni en un mois, ni en une année; elle résulte des efforts d'une suite de générations d'individus ayant travaillé dans cette direction.

**L'un d'eux, cependant, est parvenu à exprimer cette spécialité en un acte intelligent et individuel.**

Dans le monde, chaque être exerce une certaine influence sur le milieu environnant et, par certains efforts conscients, il tâche d'actualiser les forces déposées en lui et qu'il a su développer. Ce n'est pas en un jour, que ses efforts peuvent parvenir à la connaissance des êtres qui l'entourent. **Il a eu besoin d'une longue activité soutenue pour que cette intelligente tendance, déposée en lui dès le commencement, puisse se manifester.** ( ce que l'on appelle acquérir de l'expérience dans un domaine ... )

D'après cette analogie, nous pouvons considérer la structure du cerveau, cet organe qui est de première nécessité pour l'expression de la pensée humaine.

**L'arrangement de ses cellules, la répartition de leurs fonctions, le prolongement du système nerveux qui s'étend à toutes les parties du corps, nous indiquent le travail de cette force individuelle qui a oeuvré si longtemps, dans une seule et même direction afin d'arriver à le former.**

Là où le cerveau est développé et suit la **voie ascendante** de son développement, **apparaît** la haute culture de l'homme: **le bien**.

Ce que nous appelons **le mal**, **est la voie descendante de l'activité du cerveau** ( les mauvais esprits agissent alors, en essayant de nous influencer, de nous manipuler..., c'est alors que nous devons être vigilant et redoubler de prudence en utilisant notre conscience avant d'agir et refuser de croire que nous devons exécuter toutes actions maléfiques sur le champs, en croyant, que tout ce que l'on pense vient de nous et que nous devons automatiquement passer à l'action, si nous acceptons d'agir ainsi sans réfléchir, nous sommes alors manipulés et victimes de ses mauvais esprits et nous sommes entièrement responsable des conséquences, car nous avons succombés à leurs pièges et désirs... criminels ).

Nous pouvons aussi dire: **le loup** (carnivore) suit le chemin **descendant**, et **la brebis** (herbivore) le chemin **ascendant**.

De **ceux qui suivent la voie ascendante, nous disons qu'ils sont intelligents et nobles**; pour ceux qui descendent par l'autre voie, nous découvrons qu'ils n'ont aucune culture, qu'ils dégènèrent, et que leurs activités deviennent toujours la cause de quelque mal et criminel.

Les anomalies apparentes (toutes atrocités) qui existent dans la vie humaine prouvent que les sages lois de la Nature ont été violés.

De la connaissance de ces lois, précisément, dépend la vie ascendante de l'être humain.

Pendant des milliers de siècles, une lutte terrible pour la suprématie a été engagée entre les forces inférieures de la nature; c'est à celles-ci que l'on doit les mers, les océans, les montagnes, les volcans, etc... Lorsque cette lutte eut atteint son paroxysme, d'autres formes parurent, plus élevées, dont l'une est la forme humaine.

L'évolution des formes a maintenant pris une autre direction, et la lutte, quoique n'ayant pas cessé, a perdu énormément de son intensité. Lorsque ce haut développement atteindra son apogée, nous aurons **une nouvelle culture reposant sur des fondements tout nouveaux, et sur de nouvelles lois.**

Pour le moment, l'activité mentale de l'homme sur la terre est entièrement concentrée dans les cellules constituant son cerveau. En conséquence, il est fort utile d'étudier leur hygiène.

Prenons comme exemple: les **cellules dites pyramidales** qui forment la couche supérieure du cerveau; nous remarquons qu'elles sont liées, comme accrochées par leurs extrémités. Quand le cerveau est sain et fonctionne normalement, ces liaisons des cellules sont harmonieuses; **c'est par leurs extrémités que se transmet l'énergie cérébrale, dont le rôle est d'être le véhicule de la pensée.** Nous disons alors, que l'homme pense et sent avec justesse, c'est-à-dire que sa pensée et ses sentiments sont équilibrés et se manifestent correctement.

Si nous examinons le cerveau comme un tout, nous voyons que **sa partie antérieure** sert à la manifestation de la force purement intellectuelle;

sa **partie postérieure**, à la manifestation des sentiments personnels et familiaux;

sa **partie supérieure** est le siège des sentiments moraux;

les **régions latérales** servent aux manifestations des impulsions volitives et à celles des instincts combatifs. **Leur action peut être destructive, si la volonté ne les contrôle pas.** Par volonté, nous entendons le principe intelligent qui dirige.

Lorsque, dans le cerveau, toutes les cellules pyramidales fonctionnent harmonieusement, l'intellect, les sentiments et la volonté fonctionnent de même.

Mais, **s'il y a fatigue, surmenage, si la nourriture n'est pas hygiénique** ou si la vie n'est pas régulière, il s'accomplit une accumulation de ce qu'on appelle **l'acide lactique, lequel paralyse l'action des cellules pyramidales en les mutilant**; leurs extrémités se contractent, laissant des interstices entre elles. Dans un tel état, l'homme se fatigue, il n'a aucune tendance au travail, il se trouve continuellement dans une mauvaise disposition d'esprit, de nervosité etc...

Celui qui ne connaît pas les lois profondes du monde Supérieur, ne sait rien non plus de l'activité de l'esprit humain, lequel travaille d'après des tables mathématiques créées de toute éternité. L'immense univers actuel, avec ses activités strictement et sagement déterminé, **est édifié et régi d'après cette Mathématique Divine et Immuable.**

Il semble parfois que les actions de la Nature **sont inintelligentes. Cette fausse vision des choses provient de l'accumulation des acides lactique et urique qui paralysent les cellules pyramidales du cerveau;** et alors, lorsqu'il faut observer, réfléchir et agir, **on s'énerve et on trouve que la vie n'a pas de sens !**

Nous sommes alors dans le cas d'un célèbre prédicateur américain dont l'estomac était délabré, mais qui n'y avait prêté aucune attention; mais lorsque les acides nocifs produits par son estomac dérangé, atteignirent son cerveau, le prédicateur commença à croire que tous ses auditeurs étaient stupides et incapables de le comprendre; il se mit à lancer contre eux feu et flamme, parce qu'ils n'étaient pas, selon lui, à même de saisir comment ils devaient vivre !

Mais de pieux auditeurs envoyèrent leur prédicateur dans une clinique où on lui **lava l'estomac à l'eau chaude, où on le soumit à une bonne diète, à une hygiène rationnelle;** les acides nocifs disparurent de son organisme et, **le cerveau ainsi rafraîchi, notre prédicateur retourna à sa chaire avec une pensée renouvelée, un esprit ressuscité.** Dans cette disposition, il déclara que le Règne de DIEU venait sur la terre et qu'en la personne de ses auditeurs, il voyait des frères et des soeurs !

Les gens religieux déclareront qu'il avait été possédé de quelque démon; les médecins soutiendront que le cerveau de ce prédicateur était anormal. **La cause réside simplement en ce qu'il n'avait pas observé les règles élémentaires d'une nutrition correcte, hygiénique.**

Il avait laissé pénétrer dans son organisme des poisons ayant exercé leur action néfaste sur les bases de sa faculté de penser, de sentir, et d'agir.

Et les gens "cultivés" modernes discutent de côté et d'autre, exigeant la preuve de l'existence ou de la non-existence de DIEU !

Mais la question est claire: si **la vie se déroule selon les hautes lois mathématiques de l'esprit humain, et que les pensées, les sentiments, et les actes raisonnables produisent le Bien** pour l'homme et pour ses proches, DIEU existe sans nul doute, cela se comprend de soi-même !

Mais, lorsque ces lois, établies de toute éternité, sont violées, le cerveau de l'homme est intoxiqué par les acides, sa pensée obscurcie fait que la vie s'exprime de mal en pis pour l'homme lui-même et pour ceux qui l'entourent, on dit alors qu'il n'y a pas de DIEU, et à sa place, paraissent les juges. Mais, si DIEU est là, point n'est besoin d'aucun juge !

Par conséquent, de ce point de vue, nous considérons que toutes les manifestations anormales, tel que: **le mensonge; le vol; le meurtre; l'envie; la haine etc... sont dues à l'irraisonnable et anti-hygiénique habitude de vie** ( provenant aussi de toutes viandes excepté les poissons, de toutes boissons fermentées alcoolisées ou non: bières; vins, tous les alcools, tous breuvages noir: cola; café..., toutes drogues incluant le tabac ) de l'homme, ce qui occasionne l'accumulation dans son organisme d'acides nocifs et superflus .

Dans ce sens, pour que les cellules pyramidales du cerveau puissent être régulièrement disposées et bien fonctionner, **nous devons toujours sentir en nous et suivre les élans et les aspirations les plus nobles, et user d'une nourriture simple**, QUI DEVRA ÊTRE MIEUX ADAPTÉE ET CORRECTEMENT PRISE ( **nourriture végétarienne**, avec protéine végétale – noix, légumineuses prise avec produits laitiers, consommer divers fruits et agrumes ).

Quand les cellules du cerveau tout entier, sont tenues dans un état normal et fonctionnent correctement, **notre tête et notre visage** prennent une forme belle et régulière, nos extrémités acquièrent **une harmonieuse symétrie, nos poumons et notre estomac fonctionnent parfaitement**.

Alors, en se trouve toujours en excellente disposition d'esprit, **plein de la joie de vivre et prêt à se sacrifier pour le bien de nos proches. Car il n'y a que l'homme bon et sensé qui sache se sacrifier**; l'homme sans raison, lui est sacrifié par les forces qui l'environnent.

C'est ce qui a lieu en ce moment, pour les habitants de la terre; la nature environnante les sacrifie, c'est-à-dire qu'**elle leur prend la santé, la vie**; aucune théorie scientifique n'a donné jusqu'à présent, le moyen d'échapper à ce mal.

**Depuis des milliers d'années, les hommes souffrent et meurent: les plus terribles maladies les atteignent; ils sont en proie aux pires tourments**, et leur vie extérieure est pleine de vicissitudes ( il est grandement temps de changer d'attitude et d'habitudes si néfastent ... )

Jusqu'à ce moment, les hommes ne sentent pourtant pas arrivés à se rendre compte des causes réelles de cet état de choses, et ils **se consolent en disant, à la façon des gens simples: "C'est ainsi que DIEU a créé le monde", ou "C'est un mal inévitable** de la vie humaine", comme l'assurent les rationalistes. Les scolastiques affirment que c'est une simple illusion; quant aux matérialistes, ils attribuent le mal aux conditions de la vie extérieure.

**Eh bien non ! c'est une "illusion", ce n'est pas à cause de Dieu.**

Notre situation ressemble à celle du prédicateur qui soutenait qu'on n'a aucun besoin d'argent, qu'il c'est une "illusion" ! Mais un de ses auditeurs le dévalisa, et notre prédicateur commença à se lamenter, répétant à qui voulait l'entendre, qu'on lui avait pris son argent. Cependant, celui qui l'avait dévalisé lui dit tout simplement : "Pourquoi vous plaignez-vous ? Vous êtes débarrassé de ce qui est superflu dans la vie".

L'argent est un moyen, introduit par les hommes pour faire travailler tout le monde; il sert dans l'échange de leurs énergies; c'est un moyen de communication entre eux, il les encourage au travail, à la peine.

**Mais si l'argent** est détourné de sa vraie fonction, **pour devenir un instrument de malheur et de crimes, pour violer la conscience du prochain et pour tourmenter les faibles,** alors nous disons: dans ce sens, l'argent n'est pas nécessaire.

Nous devons rentrer dans la paix de notre âme, chercher ce qui, en nous, est véritablement conforme à la raison. Nous le ferons non en niant, mais en admettant; non en détruisant, mais en bâtissant; non par la méthode de la haine et de la malice, mais par la méthode de l'amour et de la noblesse, en un mot par toutes les vertus que recèle l'esprit humain.

Quand nous commencerons raisonnablement à étudier les méthodes de la Nature intelligente et à voir en chaque être, une âme vivante et consciente, nous nous trouverons tout près de la solution de ce sublime problème de la vie, c'est-à-dire que **nous saurons comment employer ces trois grandes forces: notre intellect, notre coeur, et notre volonté.**

L'intellect, en examinant attentivement les conditions de la vie même; le coeur, en cherchant à avoir un sens, une idée juste du contenu de cette vie; et la volonté, en nous rendant un compte exact des lois de la vie et de ses résultats définitifs.

Il faut savoir que chaque forme est nécessaire pour qu'un contenu puisse s'exprimer par elle; et que chaque contenu est indispensable pour que s'exprime le sens intérieur, profond, de la vie même.

Par conséquent, la forme, le contenu et le sens sont étroitement unis entre eux: la forme avec l'intellect, le contenu avec le coeur, et le sens avec la volonté humaine.

Lorsque notre pensée est positive, constructive, nous possédons alors de belles formes, dans lesquelles nous pouvons placer le divin contenu de la vie.

Dès que nous aurons ce Contenu, notre coeur commencera à se manifester normalement, et les cellules pyramidales du cerveau travailleront à l'unisson.

Nous aurons aussi la force et l'équilibre intérieur, qui donne du sens à la vie; ce sens dans lequel la volonté humaine peut se manifester dans toute sa force; ce n'est que lorsque nous faisons un usage judicieux de notre volonté que nous menons une vie pleine de sens.

**Penser, sentir et agir en toute droiture, voilà ce qui est indispensable au bon fonctionnement de l'intellect, du coeur, et de la volonté.**

- ( TIRÉ DU VOLUME: " DANS LE ROYAUME DE LA NATURE VIVANTE " )



# LA NOURRITURE

(SUITE DU N°18)

La nourriture inconsiderément prise provoque souvent le mécontentement et l'inertie dans l'action.

De nos jours, combien de personnes se mettant à table songent à se concentrer et à s'unir en pensée avec ce qu'elles vont manger ? Elles pourraient d'abord diriger leur réflexion sur le pain qui est devant elles, sur le long chemin accompli par le grain de blé, passant par le cultivateur, par le meunier, par le boulanger pour être transformé en pain et l'avoir sur sa table.

L'homme doit sentir, connaître les qualités de la nourriture qu'il mange et les apprécier. **Les fruits, les légumes, le pain sont des conducteurs et porteurs de vie**, qui elle-même est entretenue et soutenue par l'impulsion qui nous oblige à nous nourrir.

Le prisme ne crée pas la lumière et ses rayons colorés; il est seulement le milieu, l'intermédiaire, par lequel le rayon du soleil doit passer pour se décomposer en sept couleurs; **de même, le pain est le support de l'énergie cosmique qui entretient la vie**. Il est bien vrai que le pain contient tous les éléments analysés par les chimistes; mais l'essentiel pour la croissance et le maintien de la vie est constitué par d'autres éléments que la science actuelle n'a pas encore su découvrir dans l'air et dans la nourriture !

La véritable science, positive sur tous les points, arrive maintenant; elle apportera aux hommes la lumière sur toutes ces choses.

**L'irritation, la mauvaise disposition d'esprit pendant les repas, constituent un véritable poison**, que le sang répand dans l'organisme, **intoxiquant toutes les cellules**.

Si, comme nous l'avons dit, l'homme RAISONNABLE **s'abstient de toute nourriture quand il est mécontent ou énervé**, il est au contraire recommandé à l'être DÉRAISONNABLE de bien manger quand il se trouve dans le même état, car alors l'énergie qu'il reçoit des aliments l'aide à rétablir son équilibre.

Beaucoup d'hommes actuels, même instruits, ne connaissent pas l'attitude à observer pour se nourrir convenablement: **aucune mauvaise pensée aucun sentiment négatif ne doivent occuper votre intellect et votre coeur** durant vos repas; **écartez de votre esprit le souvenir de quelque erreur commise par vous-mêmes ou par d'autres.**

Si vous respectez ces règles, les bons résultats que vous en retirerez, se feront sentir pendant des années dans votre santé physique et dans votre équilibre spirituel.

Si en mangeant on écoute de la musique, celle-ci doit être gaie, joyeuse, mais ni grave ou pénible, ni énervante, ce qui nuirait au processus de la nutrition.

D'ailleurs le fait de se nourrir doit constituer par lui-même une sorte de musique, c'est-à-dire qu'un rythme raisonnable doit présider aux repas.

Celui qui veut acquérir un caractère stable, équilibré, doit choisir une nourriture simple, pure, saine; par expérience et par intuition, chacun doit déterminer les aliments les plus convenables à son organisme et à son meilleur comportement.

**La nutrition est basée sur la loi de l'amour;** vous ne pouvez pas utiliser pleinement les forces d'une nourriture que vous n'aimez pas; en effet, celle-ci entre dans votre organisme et en sort sans que vos cellules bénéficient de toute la vie qu'elle contient.

L'homme doit manger à temps, c'est-à-dire **lorsqu'il sent que son appétit est accompagné d'une agréable disposition d'esprit;** peu nombreux sont encore ceux qui observent cette règle.

Bien plus nombreux sont les hommes qui mangent, parce que c'est l'heure des repas, et qui mangent beaucoup, sans écouter la voix intérieure qui les incite à la modération.

**Soyez conscients de votre pensée et de votre sentiment au moment de la première bouchée de votre repas, et au moment de la dernière;** c'est une recommandation importante.

Le précepte qui dit qu'on **doit se lever de table avant d'être complètement rassasié est valable tant au point de vue physique qu'au point de vue psychique;** si vous le respectez, votre santé sera meilleure et vous vous sentirez bien disposés envers votre entourage et pour l'accomplissement de votre travail.

Les aliments et la manière de se nourrir peuvent améliorer le caractère humain ou lui nuire.

Certains aliments sont constitués d'éléments dont les vibrations sont altruistes, prêtes au sacrifice de soi; en premier lieu, le grain de blé, puis le seigle, le maïs, les fruits, les légumes; l'élève doit se nourrir de préférence avec ces éléments.

LA NOURRITURE CARNÉE N'EST PAS CONCILIABLE AVEC LE BUT POURSUIVI PAR LE NOUVEL ENSEIGNEMENT, en raison des radiations nuisibles qu'elle renferme.

Chacun doit expérimenter les différentes qualités des aliments dont il se nourrit, et régler son alimentation en conséquence.

Tout être est doué d'un sens spécial qui lui suggère la nourriture qu'il doit prendre, et dans laquelle il puisera les éléments nécessaires soit à renforcer son corps, soit à l'élaboration d'une forte et grande pensée, soit à la formation d'un sentiment noble et élevé.

Travaillez à purifier votre corps, mais sans l'affaiblir. Il est essentiel de connaître la différence entre la "chair" et le corps; les impulsions et les sentiments bas que l'on doit éduquer et dominer appartiennent à la chair, et il est inutile de faire souffrir le corps pour maîtriser les sens.

L'appétissant aspect d'un mets, son goût savoureux, font naître en l'homme le désir d'en consommer immodérément; alors son estomac alourdi, l'importune et l'indispose. Mais, il est aussi anormal de priver cet estomac de la nourriture qui lui est nécessaire !

Une autre règle à observer est d'éviter l'uniformité des mets; variez leur choix, car tous contiennent des énergies spéciales qui sont successivement utiles à l'organisme.

**La loi fondamentale que l'élève de la Vie Nouvelle doit strictement observer est de manger avec amour, c'est-à-dire en bonne disposition d'esprit, et avec un sentiment de gratitude pour les bienfaits divins.**

Vous devez donc apprendre à vous alimenter d'une manière telle que, tant physiquement que psychiquement, vous obteniez alors, les résultats que la Nature Vivante a assignés à l'être humain; ces résultats sont la FORCE, la VIE, et la SANTÉ, indispensables pour lui permettre de s'élever et de s'ennoblir toujours davantage.

## **NOTE DE LA RÉDACTION.**

La Rédaction de la Revue se permet de rappeler aux lecteurs le but qu'elle poursuit.

Elle leur présente, directement traduits de la Source, des extraits de l'Enseignement de notre Maître **BEÏNÇA DOUNO** son **nom spirituel**; ( son nom de famille étant **Peter Deunov** ).

Aucun commentaire n'est ajouté, car nous avons pensé qu'il était préférable de laisser à chacun le bénéfice de l'effort personnel de réflexion qu'il fera pour approfondir le texte.

L'Enseignement de Vie Nouvelle est une source féconde, intarissable.

Depuis le début de la parution du Grain de Blé en langue française nous avons choisi de publier, **en priorité, les lois, les méthodes** qui: nous dirigent, au cours de notre vie de tous les jours, **vers l'amélioration de nos conditions d'existence et vers notre perfectionnement.**

Ces extraits, tirés de nombreuses conférences et leçons parmi des milliers d'autres, donnent à chacun de nous la possibilité de choisir ce qui paraît le mieux lui convenir.

Et ce choix, fruit de profondes et sincères réflexions, **attire** à coup sûr, une fois qu'il est délibérément fait, **l'aide de nos Frères avancés et invisibles**, cette aide se traduisant, par une, clarté plus grande, une compréhension plus pénétrante, et une vision élargie.

C'est un travail personnel, silencieux, secret même et passionnant, auquel nous sommes tous conviés. Il enrichit notre vie d'un attrait continu et incomparable, car il nous apprend **à créer en nous, la VIE NOUVELLE.**

**Soyons donc des élèves assidus et fervents de cette Grande École Divine.  
Utilisons les méthodes, les directives que le Maître,  
cet Instructeur Unique, nous a données.**

**Que Dieu vous bénissent !**

**À LA PROCHAINE.**



**ADRESSE INTERNET:** [http://www.bratstvoto.net/vehadi/index\\_fr.html](http://www.bratstvoto.net/vehadi/index_fr.html)