

ONZIÈME ANNÉE

N° 42

LE GRAIN DE BLÉ

EXTRAITS DE L'ENSEIGNEMENT
DU
MAÎTRE BEÏNÇA DOUNO
(DEUNOV)

RENCONTRES ET COLLOQUES



AVRIL - MAI - JUIN

1968

Périodicité

Aime le chemin parfait de la Vérité et de la Vie.

Pose le Bien comme fondement de ta demeure, que l'Équité en soit la mesure, l'Amour son ornement, la Sagesse son rempart et la Vérité son flambeau.

Alors seulement tu Me connaîtras et Je me révélerai à toi.

L'amour et l'amitié sont les principes qui conduisent l'homme dans la vie nouvelle de l'éternelle harmonie et beauté, de la pureté.

Le CHRIST dit : « Votre douleur se transformera en joie ». — Quand ? — Lorsque l'homme ouvrira en lui le chemin du Principe Divin, de l'Amour Supérieur.

Tant que vous ne pardonneriez pas à ceux qui ne vous aiment pas et qui vous font du tort, aucune science, aucune école, aucune formule ne pourront vous aider.

Quand l'amour naît dans l'homme, en lui se manifeste le désir de se réconcilier avec tous ses semblables.

Dans l'homme, de nouveaux esprits et de nouveaux cœurs se créent. La culture qui vient veut que les hommes aient des conceptions nouvelles.

L'ancienne vie, ce sont les racines — la nouvelle vie, les rameaux. L'idée de la fraternité s'avance.

Le travail le plus important de l'homme est d'apprendre à diriger tous ses efforts, ses possibilités, pour le soutien de son lien avec DIEU. Par ce travail il croît, il acquiert savoir et force.

Nous existons dans l'Amour Divin qui nous nourrit et nous élève. Vivez, vous tous, consciemment en union avec l'Amour Divin, avec DIEU et ne vous inquiétez de rien.

Réjouissez-vous de votre vie qui est Une avec la Grande Vie Universelle : à travers elle, DIEU se manifeste. SOYEZ TOUJOURS DOUX ET HUMBLES. Gardez sacrée en vous la joie de votre union avec DIEU.

L'homme est appelé à exprimer la Vie Divine, à recevoir justement la force de la Pensée Divine et à la manifester correctement.

Étudiez, apprenez avec amour, travaillez avec paix; ayez la pure joie de la bénédiction Divine.

(de l'Enseignement de BEÏNÇA DOUNO)

2ème trimestre 1968 - n° 42

Sommaire

=====	
Avril - Mai - Juin	1/La Reconnaissance 1
LE GRAIN DE BLE	2/Auto-Education 7
Extraits d'auto-éducation	3/Le soutien Divin 11
DE VIE NOUVELLE	4/La Respiration 13
Tirés de l'Enseignement	5/Rencontres 17
du Maître BEÏNCA DOUNO	6/Les couleurs 19
(Deunov)	7/La vie raisonnable 22

LA RECONNAISSANCE

C'était un beau jour de printemps ensoleillé. Nous étions assis en plein air, autour de longues tables, sous de verts noisetiers. Le déjeuner venait de se terminer, et le Maître, qui se trouvait au milieu de nous, nous dit en souriant :

"Etes-vous conscients d'être en train de faire un magnifique voyage gratuit dans l'Univers ? Vous regardez le ciel et la terre, et cette dernière vous emporte dans l'immensité du Cosmos. On vous salue avec des fusées lumineuses, les météores, puis une autre fois avec une belle étoile à queue, une comète ; après une telle promenade, vous avez de quoi vous distraire sur la terre ! Et sur celle-ci, le travail, lui aussi, est un divertissement : quand vous vous levez le matin, le soleil se lève pour vous éclairer ; les fleurs s'épanouissent pour vous ; le vent souffle pour vous. La nuit, les étoiles scintillent pour vous. Que voulez-vous de plus ?

Remerciez donc DIEU, non seulement pour les grands bienfaits, mais en priorité pour les innombrables petits dont vous bénéficiez. Vous devez remercier au moment même où votre conscience en éveil saisit le bien, la beauté, l'harmonie qui vous touche.

Parfois vous vous sentez mécontents, ou sombres ; c'est que vous captez des pensées et des désirs qui appartiennent à d'autres êtres. Ce sont des lettres étrangères, qui ne vous sont pas adressées ; ne les lisez pas, ne les ouvrez pas, mais renvoyez-les !

Les Grands Etres qui vous ont permis d'effectuer cette promenade sur ce bateau nommé "Terre", sans que vous ayez à payer les frais du voyage, ont certainement dû avoir beaucoup d'amour pour vous. S'il vous fallait en acquitter le prix, il vous en coûterait des milliards en or massif !

Ayez-en conscience, aimez, vous aussi, et remerciez DIEU de vous avoir donné la possibilité de vous promener dans le ciel en même temps que toute la terre et tout le système solaire ; remerciez pour toutes les acquisitions que l'avenir vous apportera, car bien d'autres bienfaits vous seront encore offerts !

Soyez reconnaissants de tout : de l'air, de la lumière, de l'eau, du pain, de votre santé, de la possibilité que vous avez de penser justement. Remerciez DIEU de vous avoir donné les conditions nécessaires à votre développement, de vous avoir envoyé dans cette grande école de la vie sur terre, régie par les forces divines, où vous pouvez croître et évoluer.

Nous sommes tellement redevables à la Nature et à tous les êtres qui la peuplent ! Vous devez avoir de la gratitude envers le boeuf qui vous procure le cuir de vos chaussures ; regardez-le amicalement, et caressez-le en lui disant : "Pardonne-moi, car les semelles de mes chaussures sont faites de ta peau." Tous les bovins forment une communauté, et votre bon comportement envers les animaux est une manière de payer vos dettes envers eux.

Quand vous mangez des fruits, appréciez le sacrifice qu'ils font pour vous ; remerciez-les et donnez-leur votre compréhension et votre gratitude. Il est facile de concevoir le sacrifice de l'arbre fruitier et son amoureux travail. Envoyez aussi une pensée de gratitude et d'amitié à l'homme qui l'a planté, cultivé, soigné, et qui a travaillé pour vous offrir de bons fruits.

Remerciez DIEU pour votre vie, et les hommes serviteurs de la vie. Soyez joyeux. Regardez avec joie la nature tellement généreuse ; d'en-Haut, DIEU vous regardera de même.

Réjouissez-vous des herbes, des insectes, des sources, des ruisseaux, des nuages dans le ciel. Réjouissez-vous même dans votre chagrin. Il est dit : "Louez et glorifiez DIEU dans vos cœurs." Où pourriez-vous prouver de meilleures conditions de développement que celles qui vous sont offertes?

Vous cherchez des effets grandioses ? - Réjouissez-vous donc des petites choses : du verre d'eau qu'on vous offre, du livre qu'on vous prête, ou de la douce et amicale parole qu'on vous adresse. Vous voulez de grandes choses ? - Mais que feriez-vous si l'on vous offrait toute la terre ? Chez les hommes qui cherchent le grandiose il y a une certaine incompréhension.

Chaque matin, chaque jour, exprimez votre reconnaissance à DIEU, à l'Unique, pour le Bien qu'Il a mis dans votre esprit, votre cœur et votre âme. Par une respiration correcte, faite avec amour, vous démontrerez aussi votre gratitude envers le Seigneur.

De combien de bienfaits ne sommes-nous pas comblés ? Avez-vous réfléchi à la valeur du bleu clair et pur du ciel, à la valeur des montagnes, à celle des sources d'eau cristalline et vivifiante ? Que votre cœur soit en tout temps rempli

de reconnaissance pour toute la beauté que vos yeux admirent.

En vous levant le matin, élevez votre pensée vers le Créateur ; remerciez-Le pour le corps qu'Il vous a donné, pour votre vie et votre travail qu'il ne tient qu'à vous de rendre efficaces.

Envoyez maintenant un radio-message au centre du Soleil pour lui exprimer votre reconnaissance du jour qui se lève, et qui est irremplaçable. Une telle journée, on ne l'achète avec aucune monnaie; quelle richesse elle renferme !

Chaque jour de votre vie vous apporte quelque chose de nouveau, de spécifique. Durant toute l'éternité, vous recevrez sans cesse quelque chose d'utile à votre instruction, à votre compréhension du sens de la Grande Vie Universelle, à laquelle vous êtes unis.

Au sein de toute cette abondance, que faites-vous pour vous accorder à la Volonté Divine ? Le soir, quand vous rentrez dans votre demeure, soyez calmes et appréciez l'harmonie qui se fait en vous."

Le Maître se tut un moment, pendant que nous interprétions quelques chants, puis Il parla de nouveau :

"Soyez reconnaissants au ciel de vous avoir donné l'organe de la voix, et réjouissez-vous d'être réunis ici, de vous être rencontrés. Echangez quelques bonnes paroles, soyez doux et aimables les uns avec les autres, et que la joie de vos coeurs accompagne vos propos.

Le mécontentement appartient à la vie ordinaire des hommes ; il est banni de la vie dans l'ordre divin, ainsi que l'inquiétude. On entend

dire que l'insatisfaction est un stimulant ; c'est une conception erronée. Seuls l'Amour et la joie donnent une bonne impulsion et stimulent l'être. Le mécontentement démontre que l'on n'a pas bien agi, et que l'âme ne nous approuve pas. Agissez toujours en accord avec la foi, l'espérance, et l'amour.

Mais ne vous attendez pas à ce que tout aille toujours bien ; car des épreuves, souvent amères, vous seront envoyées. Quand vous vient la joie, remerciez ; et quand il vous arrive de souffrir, remerciez encore. Dans le monde, dans la vie, tout ce que DIEU a admis se changera en bien.

La tristesse, l'affliction fournissent les matériaux de la joie ; et la joie est le résultat du labeur bien conduit. L'affliction d'aujourd'hui vous apportera la joie de l'avenir.

Si vous êtes souffrant, remerciez et soignez-vous. Si vous tombez, relevez-vous et remerciez. Dans les plus grandes épreuves, dites : "Tout est pour le bien" et vous verrez comment vos problèmes s'arrangeront graduellement. Les souffrances et les contradictions vous sont envoyées pour éprouver votre caractère ; remerciez donc, pour elles comme pour tout, mais que votre remerciement soit sincère et vivant, et non pas mécanique et par obligation. Et n'oubliez pas que vous n'êtes pas seul, mais que des milliers d'âmes prennent part aux difficultés que vous traversez.

Le Seigneur vous a comblé de bénédictions, et qu'avez-vous fait pour Lui ? Vous cherchez quelqu'un qui vous aime ? - Mais vous êtes entouré d'amour ! Les pommes, les fruits, vous disent : "Mangez tant que vous désirez". L'air vous aime et vous dit : "Respirez tant qu'il vous plaît."

Pour bien comprendre, étudier et utiliser l'Enseignement Divin, vous devez être satisfaits et reconnaissants en quelque condition que vous vous trouviez.

Autour de vous des milliers d'êtres souffrent, et vous ne vous en apercevez pas. Le Seigneur a permis que vous aussi souffriez afin d'éveiller votre attention aux douleurs de ceux qui vous entourent.

Ne vous découragez jamais et ne dites pas : "Rien de bon ne sortira de moi !" Si vous remerciez DIEU du bien semé en vous, il croîtra ; mais si vous ne remerciez pas, il s'en ira. Remerciez aussi quand les souffrances arrivent, et elles vous quitteront ; tant que vous ne remerciez pas, elles resteront et s'amplifieront. Ce sont quatre lois de la Nature Vivante. Seul l'homme est la cause de la perte des biens qui lui sont attribués.

LA RECONNAISSANCE EST PRIERE ; L'HOMME QUI REMERCIE PRIE.

Quand vous pensez à DIEU, que votre coeur se remplisse d'une immense reconnaissance ; remerciez-Le en tout temps du Bien qu'Il vous a donné et vous donne sans cesse, et vous accéderez à un monde plus élevé.

(de "La Source du Bien"
colloques avec le Maître)

Si parfois vous sentez le vide et le non sens de votre vie, contemplez le soir le ciel étoilé ; soyez concentré, calme et la grandeur du spectacle vous remplira de courage, de gratitude.

(Paroles Sacrées)

AUTO-EDUCATION (suite)

L'homme se trouve sur la terre dans une grande école expérimentale, théorique et pratique à la fois. Pour devenir savant, musicien, peintre, sculpteur, pour devenir qualifié dans n'importe quel domaine, il doit, durant de longues années, étudier dans les bibliothèques, s'exercer avec l'archet sur les cordes de son instrument, couvrir et recouvrir la toile avec ses pinceaux, creuser la pierre ou le marbre avec ses ciseaux, etc...

Ne devient un bon virtuose que celui qui, en dehors du violon visible, peut se créer en lui-même un autre violon invisible, qui pénètre le premier instrument comme l'âme pénètre dans le corps. Alors ses doigts se poseront à leur place exacte sur les cordes et les sons seront justes et clairs. De même l'écrivain, le peintre, le sculpteur, doit se créer une claire image intérieure de son oeuvre, et construire ainsi, depuis le réel invisible, le double visible pour le monde matériel.

Il en est ainsi pour chaque être dont la conscience éclairée commande d'obéir à la loi du perfectionnement personnel pour se libérer de la contrainte de l'esclavage de la vieille vie ; qu'il commence à s'examiner avec sincérité, à voir où il en est, à analyser ses dons, ses possibilités. Alors lui vient en secours la méthode d'auto-éducation, appuyée et soutenue par les instructions que l'Ecole du Nouvel Enseignement lui apporte. Pour cet élève commence la nouvelle aurore d'un long jour de travail béni dans le développement de dons, de ce qui est Divin, donc éternel, en lui-même. C'est alors qu'il commence à écouter la douce voix du Maître dans sa conscience, la voix Divine dans son âme, qui l'appelle et le guide.

Pourquoi l'homme, quand il se nourrit, ne pense-t-il pas avec gratitude à la Source d'où lui vient le pain ? S'il y pense, et s'il remercie, alors l'homme se lie aux Etres lumineux solaires qui envoient une partie de leurs énergies afin que le pain se fasse, que les fruits et les légumes croissent et mûrissent, que tout ce qui est bon et nécessaire aux humains leur soit envoyé. Ces Grands Etres s'intéressent aussi à la manière dont les gens utilisent les biens qu'ils leur assurent.

On dit que le soleil est un corps incandescent. D'où les hommes savent-ils cela ? Le soleil est aussi un ensemble d'êtres lumineux qui dispensent à la vie de tous, ce qui est nécessaire. A l'avenir, quand l'homme sur la terre deviendra maître de sa pensée et qu'il appliquera l'amour dans son intellect, son cœur, et sa volonté, il acquerra alors une autre image de la Création, de l'Univers.

Un jour, quand l'homme apprendra à servir son âme, son esprit et son cœur, à les aimer vraiment, il pourra aller dans le soleil et en revenir, il pourra constater par lui-même comment les mondes sont créés.

Aujourd'hui que l'homme vit sur la planète Terre, relativement petite, et qu'il n'arrive même pas à l'étudier dans toutes les possibilités qu'elle renferme, quel pourrait être son état s'il vivait sur le Soleil, qui est plus d'un million de fois plus grand que la Terre ? De même que les fourmis n'ont aucune idée de la planète Terre sur laquelle elles vivent, de même l'homme ne peut se représenter comment une vie est possible sur le Soleil, une vie pourtant beaucoup plus raisonnable et puissante que celle qu'il connaît.

Dans les Proverbes il est dit : "Je suis retourné dans la Terre Promise, je suis revenu parmi

les fils de DIEU." Par Terre Promise on comprend un monde où les conditions de vie sont bien plus favorables qu'ici, dans ce monde.

Le CHRIST, le Grand Principe Divin d'Amour et de Lumière, ne peut revenir dans ce monde sous la forme ancienne, après l'amère expérience qu'a constitué le comportement des hommes envers Son Amour. Cependant, Il travaille sans arrêt à élever, à purifier, à illuminer la conscience, la raison et le cœur des hommes, à les inciter à s'éduquer en tout ce qui est noble et parfait.

Vous Le rencontrerez dans chaque cœur pur, dans tout intellect clair, dans chaque âme large et fraternelle. De même que le soleil peut refléter sa lumière en d'innombrables miroirs, ainsi le CHRIST peut se manifester dans une multitude d'âmes en même temps, dans les pensées claires et raisonnables de chaque être humain. Comme la lumière solaire entre en nous par nos yeux, ainsi la lumière Divine Christique pénètre notre conscience, l'éveille, l'éclaire.

Le CHRIST a souffert en ce monde, mais il y a apporté l'Amour Divin, fidèle, illimité, éternel. Le CHRIST se confia à DIEU jusqu'au bout, et c'est pour cela qu'Il ressuscita. Ce qui Le fait grand, c'est Son total Amour pour DIEU, en qui Il ne douta pas un seul instant. Ainsi Il nous donna l'exemple vivant, à nous ses petits frères, que tout être qui s'appuie sur l'Amour de DIEU ressuscite à la nouvelle naissance.

Vivez sur la terre ; profitez des biens de la vie en les utilisant sagement, mais ne pensez pas que vous pourrez les emporter dans l'autre monde. Avant que n'arrive l'heure de votre départ, vous devez avoir renoncé à tout ce qui est de ce monde. Ne pensez pas prendre avec vous des choses périssables ; pensez à apporter des bonnes pensées,

des bonnes habitudes, et votre caractère rééduqué à la Vie Nouvelle qui arrive. Remerciez DIEU pour les possibilités qu'il vous a données de travailler sur vous-même, de vous améliorer dans tout ce qui est durable, éternel. Remerciez-Le de même pour les souffrances et pour les joies que vous avez eues sur la terre, comme leçons et occasions de mieux faire.

L'homme qui aime la lumière et la liberté intérieures et extérieures peut et doit acquérir le vrai savoir, la connaissance réelle des principes qui sont à la base de la vie, c'est-à-dire : s'instruire, expérimenter, retenir et appliquer ce que le feu des épreuves a purifié. N'importe en quel milieu vous vous trouviez, ayez la conscience éveillée pour apprendre quelque chose d'utile à votre développement ultérieur.

Comme l'eau se purifie soit par la filtration, soit par la vaporisation, ainsi le coeur de l'homme est soumis à deux processus : la joie et la souffrance, par lesquelles il se purifie.

Quand vous vous réjouissez, partagez votre joie avec votre prochain ; mais quand vous souffrez gardez votre souffrance pour vous-même. Vous y gagnerez dans les deux cas, alors que vous perdriez si vous faisiez le contraire.

Donnez vos souffrances à DIEU ; dans les Ecritures, il est dit : "Confie ton fardeau au Seigneur." Seul DIEU peut apprécier vos souffrances et vous attribuer le mérite qui vous revient.

Ainsi, tant que vous êtes sur la terre, profitez de toutes les conditions de perfectionnement qu'elle vous donne. Si vous n'utilisez pas raisonnablement et avec amour les possibilités uniques que la vie sur la terre vous offre, vous ne pourrez pas non plus bénéficier de celles de la vie d'en-Haut.

Soyez satisfaits et reconnaissants de ce que vous avez maintenant ; soyez en paix et travaillez. Vous êtes tous comblés de grands biens ; donnez le surplus pour vous soulager, car vous êtes en ce monde des voyageurs, des excursionnistes. Vous portez tous un fardeau plus lourd que ne l'exigent vos possibilités et vos besoins. Libérez votre dos de ce fardeau inutile, et ne gardez que ce que vous pouvez porter avec joie et bonne santé de corps et d'esprit !

(Tiré d'une conférence du Maître intitulée :
"Auto-éducation", du volume "Les points d'appui")

LE SOUTIEN DIVIN

La Providence

L'être humain est exposé à de grands dangers. Chaque jour, dans tout ce que vous faites, vous êtes soumis à des influences contradictoires, souvent nuisibles. Remerciez donc en tout temps la Pensée Divine qui vous observe et vous garde ; sans cette Providence, bien des maux pourraient vous abattre.

Aucun bienfait qui vous arrive n'est l'effet du hasard ; chaque bien est l'oeuvre des Grands Etres raisonnables, des lumineux Serviteurs de la Vie. Certains pensent que les faits et leur réalisation sont arbitraires, qu'il n'y a ni ordre ni justice. Alors ils s'inquiètent et se demandent qui les aidera. Il y a quelqu'un qui pense à vous, et qui est prêt à vous aider, si petit que vous soyez.

Le fait que vous ne pouvez pas vous expliquer certains événements, certaines coïncidences, ne signifie pas qu'ils soient arbitraires ; mais ils sont le résultat du travail d'un monde plus élevé,

qui a son reflet dans le nôtre. Nous attribuons au hasard ces faits que nous trouvons inexplicables, inhabituels, et qui n'obéissent pas aux lois générales connues de tous ; en réalité, ils sont soumis aux lois du Monde Supérieur.

Un explorateur se trouvant en Afrique, dans le désert, rencontra un lion qui se préparait à sauter sur lui. A l'instant même, il entendit intérieurement la voix de sa mère qui lui disait : "Tu as des allumettes dans ta poche ; mets le feu à l'herbe". Il lui obéit, et fut ainsi sauvé. C'est là un cas d'intervention de la Providence divine.

Un homme dormait en plein air quand un serpent venimeux s'approche pour le mordre. A ce moment, une mouche pique le visage du dormeur, si fort que celui-ci s'éveille et, voyant le danger qui le menace, se sauve à temps. La Providence l'avait, lui aussi, secouru.

Dans l'ancien temps, un voyageur rencontra une bande de brigands qui l'arrêtèrent et le conduisirent à leur chef. Mais celui-ci leur dit : "Pour cet homme nous n'avons pas l'ordre de le voler ; laissez-le aller". C'est le Seigneur - la Providence - qui parla ainsi au chef des brigands. Pour la réalisation d'une pensée divine, toutes les lois du monde s'effacent.

Un père invalide avait comme unique soutien une fille, qui s'occupait de lui. Mais cette fille partit pour l'autre monde ; le père en fut désolé, car il l'aimait beaucoup, et elle lui était d'un grand secours. A partir de ce moment, des voisins proches et d'autres personnes eurent pitié de son état et commencèrent à s'occuper régulièrement de lui, lui apportant sa nourriture et tout le nécessaire.

Un jeune homme se trouva un jour avec un seul franc en poche. Il se dit : "Que faire de ce peu d'argent qui me reste ? Si je le dépense, que deviendrai-je ?" A cet instant, un mendiant s'approche et lui demande l'aumône. Le jeune homme entendit une voix intérieure qui lui disait : "Donne-lui ton franc." Il obéit, en pensant ; "Le Seigneur prend, le Seigneur donne." Le jour même, il rencontra un vieil ami qu'il n'avait pas vu depuis dix ans ; cet ami l'invita à dîner, l'aida à surmonter cette période difficile, et lui trouva du travail.

Donnez sans crainte, sans arrière-pensée, sans doute ; l'aide et le secours vous viendront d'autre part. Fidèle est la Providence qui voit tout, peut tout et prévoit tout !

LA RESPIRATION

Le Maître était toujours entouré de personnes désireuses de lui demander des éclaircissements sur toutes sortes de sujets concernant la vie. Un matin, au début du printemps, le Maître nous parla du processus de la respiration.

"Dans les conditions actuelles de vie, le plus important élément dont l'homme doit s'occuper est l'air.

L'air est porteur des pensées pures, claires, divines. Ces pensées pénètrent ainsi dans l'homme par le système respiratoire et, de là, montent au cerveau. Celui-ci ne peut pas les recevoir directement à travers le crâne, sans l'intermédiaire de l'air, qui reste donc le principal conducteur de la pensée.

Je parle ici de l'essence de l'air, et non de l'air que les chimistes définissent comme un mélange

de quatre parties d'oxygène et d'une partie d'azote. Je vous parle de l'air comme élément primaire qui conditionne la vie de l'homme.

En dehors de l'oxygène, l'être humain reçoit de l'air des forces vitales - prâna et idées - en plus ou moins grande mesure selon qu'il connaît et applique certaines règles, ou ne les connaît pas.

Tout d'abord, nous devons aimer l'air que nous respirons, nous réjouir de son goût, de sa fraîcheur, de la légèreté qu'il nous apporte. Grâce à cet état d'esprit, les forces contenues dans l'air pénétreront plus profondément en nous et en plus grande abondance.

Pendant l'expiration, on doit vider au maximum les poumons de l'air qu'ils contiennent, par une calme et profonde expiration. Beaucoup de maladies ont leur source en ceci qu'on laisse dans les poumons, pendant l'expiration, une grande quantité d'air désormais dépourvu de toute qualité.

Je vous conseille de vous exercer à la respiration profonde. Dirigez vers DIEU votre intellect et votre amour, et respirez rythmiquement, avec concentration. Durant l'inspiration et l'expiration, vous pouvez dire mentalement une formule constructive, ou un fragment de prière ; ceci vous aidera à mieux recevoir les forces profondes et vitales que l'air recèle.

Chaque être qui veut bien utiliser la vie qui lui est donnée en partage doit étudier les lois sévères auxquelles il est soumis. Une respiration correcte est celle qui permet à l'homme de capter au maximum l'énergie de vie, de santé, et de lumière intellectuelle contenue dans l'air. Ceux qui peuvent le faire se réjouissent d'avoir accompli un certain travail qui leur procure santé, bien-être et joie.

Plus sa conscience est éveillée et éclairée, mieux l'homme peut tirer profit des conditions d'existence que la Nature lui donne. Celui qui apprend à respirer correctement se libère d'états physiques et psychiques morbides. Il harmonise graduellement sa vie, la renouvelle. Il acquiert un nouveau et constant équilibre intérieur grâce auquel aucune influence ou condition extérieure ne peut plus le faire dévier du chemin qu'il a choisi.

Celui qui respire à une cadence rapide meurt plus tôt. Les malades des poumons respirent 15 à 20 fois à la minute ; un homme sain doit faire en moyenne trois respirations dans la minute. Certains êtres ne font qu'une respiration complète en une minute, et des adeptes entraînés accomplissent une seule respiration en 20 minutes, et même en une heure !

Que ceux qui veulent acquérir la patience s'habituent à respirer calmement, profondément. Plus prolongé est le temps durant lequel l'air frais reste dans les poumons, et plus grands sont la patience et le contrôle de soi que l'homme acquiert.

Remerciez DIEU des bienfaits que vous apporte l'air qu'Il vous a donné. Par lui, DIEU pénètre continuellement en vous, et vous entrez en Lui. Quand j'inspire l'air, DIEU et Sa Pensée se révelent en moi, et quand j'expire, c'est moi qui me découvre à DIEU.

Dès le début du Printemps, allez vous promener chaque matin, si possible à l'air pur, loin des poussières et des fumées de la ville. Profitez au maximum des forces de la nature qui s'éveille aux premiers rayons solaires. Consacrez au moins une heure aux exercices respiratoires et aux mouvements de gymnastique rythmés. Après ces promenades et exercices, vos travaux, vos tâches

de la journée s'accompliront bien mieux que si vous restiez dans votre chambre.

Les exercices respiratoires peuvent se faire en inspirant et en expirant par les deux narines ensemble, ou encore en inspirant et expirant par une seule narine alternativement. Voici deux exercices que vous pouvez pratiquer selon votre degré d'entraînement (1). Inspirez l'air par la narine gauche pendant sept secondes, retenez l'air pendant dix secondes ; et expirez par la narine droite pendant neuf secondes. Inspirez de nouveau en sept secondes, mais cette fois par la narine droite ; retenez l'air durant dix secondes, et expirez en neuf secondes par la narine gauche. Quand on inspire ou qu'on expire par une narine, il convient de boucher l'autre avec le pouce. Durant le temps de rétention, les deux narines seront bouchées, s'il est nécessaire, par le pouce et l'index.

Le second exercice s'adresse à des élèves déjà mieux entraînés ; il consiste à inspirer pendant quinze secondes, à retenir l'air durant quarante secondes, et à expirer pendant quinze secondes.

Si vous voulez améliorer votre pensée, l'éclaircir, l'élever, si vous voulez développer votre entendement, votre raison, et mieux résoudre vos problèmes ; si vous voulez enfin renforcer votre santé, apprenez à améliorer votre processus respiratoire : commencez par l'exercice le plus simple, et augmentez graduellement. Consacrez toute la vie à apprendre la respiration juste. Les maladies, les souffrances dans la vie de l'homme sont dues à la respiration irrégulière.

(1) Le Grain de Blé a publié des textes sur la respiration correcte dans les numéros 1, 3, 5, 7, 13, 14, 17, 21, 25, 26, 27, et 40.

LA PAGE DU DISCIPLE

R e n c o n t r e s

"La vie est un enchaînement ininterrompu
"de manifestations divines et humaines."

J'étais allée voir le maître pour recevoir Sa bénédiction, car le lendemain je devais faire un cours à une quarantaine de stagiaires, en présence d'un Inspecteur. Le maître, étant libre, me reçut tout de suite et, avant que je puisse dire un mot, Il commença à parler :

"La lumière divine fait naître la lumière dans l'intellect, la chaleur au cœur, et la vie dans l'âme.

La lumière est le premier mot de DIEU ; c'est le commencement de la vie. L'existence matérielle, les conditions extérieures, sont le reflet de la paix intérieure, et constituent le terrain utile à votre croissance du moment.

L'essentiel pour le disciple est d'apprendre; tout doit lui être une occasion de s'instruire. Chez le disciple, le rapport entre les pensées et les sentiments doit être déterminé, clair, pur. Tout doit être clair et pur."

J'absorbais comme une assoiffée la Sagesse du maître ; et je prenais note de Ses paroles aussi fidèlement que possible.

- "Apprends à comprendre la vie, et à vivre d'après le contenu et non d'après la forme".

- Maître, je n'ai nulle envie de m'en aller, et je vous écouterai sans fin, mais j'ai demain un travail important à faire. Je dois présenter un cours à quarante stagiaires, devant l'Inspecteur, et il faut que je prépare ma leçon ce soir, lui

dis-je avec regret.

- "Il n'y a pas de choses importantes et d'autres sans importance ; il y a seulement des moments divins et des moments humains. L'homme sur terre est libre de choisir. Ecoute ceci : Ne laisse jamais échapper le divin pour l'humain."

Vous avez certainement raison, Maître. Pourtant comment ferai-je demain si je ne suis pas prête ?

- "Quand l'homme donne la priorité au divin, DIEU arrange le lendemain. Il se peut que demain tu ne reçoives pas de visites".

Dans la chambre du Maître régnait une douce lumière violette ; une merveilleuse ambiance, mystérieuse et mystique, m'enveloppait d'une harmonie et d'une vibration inexplicables.

- "Chaque sermon divin que tu as écouté demeure dans ta conscience jusqu'à ce qu'il mûrisse et devienne vivant dans ton âme. Plus de vérités divines tu recevras, et meilleure sera ta vie."

Le Maître continuait à parler avec douceur et pénétration. Sur l'instant, je ne comprenais pas toute la signification de Ses paroles, mais j'écrivais à peu près tout dans mon cahier.

Les beaux moments de la vie ne se répètent pas.

Quand le Maître eut fini de parler, dehors il faisait nuit ; mais il faisait si clair en mon âme que j'arrivai à la maison sans m'en apercevoir.

Le lendemain matin, j'allai très tôt à l'école, pour mettre un peu d'ordre. A huit heures, je commençai mon travail habituel avec les enfants. Les heures passaient, mais les visites que j'attendais

ne venaient pas. Pourquoi ?

Vers midi seulement, une étudiante vint me dire que l'Inspecteur étant retenu par un autre travail, le cours prévu pour les stagiaires était reporté au lendemain.

"QUAND L'HOMME PREFERE LE DIVIN, DIEU LUI-MEME
"ARRANGE LE LENDEMAIN".

(Soeur M.)

LES COULEURS

Le Maître profitait de chaque scène qui s'offrait à nos yeux, de chaque fait qui survenait au cours des promenades et des excursions que nous faisons en sa compagnie, pour nous intéresser et nous instruire. En attirant notre attention sur les plantes, sur les animaux, sur les rochers, sur les nuages, etc... le Maître mettait en évidence la grande Idée que la nature a enfermée en toutes ces choses, et nous montrait le Divin qui se manifestait en elles.

Il se servait de ces manifestations pour éveiller en nous, de la manière la plus naturelle, la sensation de l'unité de la Grande Vie Divine contenue dans toutes les formes environnantes.

Au printemps, nous faisons presque chaque jour, de bonne heure, des promenades dans la nature. Et un matin, nous montrant le paysage baigné des premiers rayons du soleil et paré de merveilleux coloris vivants et changeants, le Maître dit :

"Dans la nature, les couleurs sont une grande bénédiction ; elles représentent la porte par la-

quelle nous parviennent les bienfaits du monde invisible. Chaque fleur porte en elle certaines forces de la Nature Vivante qu'on peut capter si on l'aime suffisamment ; il en est de même de chaque plante, de chaque arbre, de chaque être vivant.

La jacinthe blanche est le symbole de la générosité. Quant à l'oeillet, il symbolise la santé ; l'homme qui veut être ferme et bien portant doit cultiver des oeillets, quelle qu'en soit la teinte.

La rose émane de la douceur ; il faut donc en cultiver si l'on veut acquérir cette qualité. Chaque fleur concourt à développer une vertu spécifique. Par exemple, la tulipe enseigne à l'homme les règles, la mesure de la générosité.

Celui qui veut devenir fort doit s'imprégner de la couleur lilas, ou violette. La couleur bleue apporte la foi. La couleur jaune, la sagesse, le savoir. Le vert apporte la vie, la santé. L'orangé exprime l'individualisme ; le rouge engendre l'énergie. Mais il faut savoir que le côté positif des couleurs réside dans leurs nuances pures.

L'homme doit contempler le bleu du ciel afin de développer sa foi. La couleur verte de l'herbe sera bénéfique aux nerveux, qu'elle contribuera à tranquilliser. Les gens qui aiment la couleur jaune sont agiles et alertes ; ceux qui aiment le rouge sont actifs."

Le Maître nous montra les myosotis qui parsemaient l'herbe autour de nous et dit :

"Développez votre foi ; utilisez tous les bienfaits qu'elle peut vous procurer. Observez les couleurs des fleurs, et remarquez de quelle manière chacune d'elles vous influence.

Les couleurs existent aussi dans l'aura des humains ; et celui qui peut le voir constate que la haine y figure en couleur noire.

La nature soigne avec ses couleurs. L'être qui peut fortement se représenter mentalement les couleurs, ou qui y est naturellement sensible, a la possibilité de se renouveler grâce à elles. Il peut le faire avec les couleurs du monde physique, mais aussi avec celles du monde mental. Et voici comment il faut procéder : une fois concentré, vous imaginez une couleur, par exemple le rouge dans sa nuance la plus pure. Vous vous plongez en elle, vous vous baignez en elle par la pensée ; elle vous donnera alors sa vigueur.

Faites des expériences semblables avec la lumière d'autres teintes. Le jaune renouvelle la pensée, l'intellect. Le bleu apporte la quiétude, la paix. Par exemple, si vous êtes troublé, déprimé, ou même désespéré, regardez et imaginez la couleur bleue du ciel ; elle rétablira en vous le calme et la sérénité.

La couleur orange vous donnera le courage, la confiance, l'assurance ; la couleur verte, le repos et la croissance. Le violet réveille les forces et la puissance spirituelle.

Les sept couleurs que nous connaissons existent aussi dans les différents mondes ; mais dans chacun de ces mondes, elles se présentent en d'autres octaves et elles varient en action et en importance. Leur signification n'est pas la même que dans le monde physique.

La couleur orange, dans ses nuances impures, inférieures, est l'expression de l'individualisme, tandis que dans ses gammes supérieures elle caractérise la noble individualité consacrée au service de DIEU, de l'humanité.

La couleur verte, dans son degré inférieur, démontre l'attachement au matérialisme ; mais la même couleur dans ses nuances fines et pures marque la croissance, l'évolution de l'être dans son perfectionnement, et aussi l'aide qu'il apporte à son prochain.

La couleur jaune, dans ses nuances inférieures, représente l'intellect au service du profit personnel, égoïste. De même, les basses teintes du violet expriment la force employée uniquement pour soi. Au contraire, dans leurs gammes plus raffinées, le jaune signifie l'intelligence, et le violet la force, toutes deux mises au service de tous les êtres.

(du recueil : "Les Sources du Bien")

LA VIE RAISONNABLE

Par sa nature, l'être humain est bon ; mais il n'agit pas toujours d'après la bonté déposée en lui, et en cela il est responsable. Il faut qu'il apprenne à mener une vie raisonnable, à penser correctement, à recevoir consciemment les biens divins et à les mettre justement en pratique. Celui qui permet au mal, et aussi au bien d'ailleurs, de s'imposer à lui, d'user de contrainte envers lui, est responsable dans les deux cas ; car tout doit se manifester d'après les règles de la raison et suivant la loi de l'Amour Divin - de la Vérité, c'est-à-dire sans aucune violence et contrainte.

Souvent la cause de la tristesse, d'une souffrance, réside dans le doute, dans le mental ; c'est le soupçon, la crainte, l'appréhension des états désagréables qui peuvent vous tourmenter, vous suggestionner.

Si, en réalité, votre douleur physique est forte, ne vous effrayez pas, mais posez vos mains sur l'endroit qui souffre, concentrez votre pensée et dites en pleine conscience : "C'est la Vie éternelle de Te connaître, Toi DIEU Unique et Véritable, et le CHRIST que Tu as envoyé. C'est la Vie éternelle de connaître l'Amour, la Sagesse et la Vérité, et que DIEU est Esprit, lequel règne partout." Si vos paroles sont prononcées avec une foi véritable, alors le mal, qui entend parler de la Vie éternelle, prend peur et vous quitte. Mais cependant si vous êtes convaincu que seul votre médecin peut vous soulager, allez chez lui, car il donne aussi quelque chose aux malades qui peut renforcer leur foi.

A côté de leur travail de guérisseurs, les médecins peuvent apprendre à ceux qui viennent les consulter les moyens de se maintenir en parfaite santé ; ils peuvent être d'efficaces moralistes et, puisqu'ils connaissent les causes des maladies, dire par exemple : "les pieds, les jambes vous font mal parce que vous regimbez beaucoup ; cessez de le faire et les douleurs vous quitteront. Il y a dans votre bouche des petites lésions qui vous font souffrir ? Ne continuez pas à prononcer des paroles injustes, fausses, blessantes, et vous cesserez d'avoir mal. Vous n'entendez plus très bien, vous devenez sourd ? Ne prêtez pas l'oreille aux paroles mauvaises, et votre ouïe se rétablira. Vos yeux sont fatigués et affaiblis ? Aimez la vérité et votre vue se renforcera" etc...

Ceux qui sont dans l'automne de leur vie, qui récoltent les fruits de leurs expériences, de leurs joies et de leurs souffrances passées, donnent-ils de leurs fruits aux autres ? - Observez ce que fait la source ; elle coule sans cesse, elle arrose les plantes, les fleurs, elle désaltère les animaux et continue son chemin avec le

dessain d'entrer dans la grande mer et d'y apporter quelque chose d'elle-même. Ainsi l'homme ne doit-il pas se satisfaire d'avoir accompli quelques bonnes actions, mais il doit continuer, avec un croissant enthousiasme, à se perfectionner dans le grand art de faire le Bien en lui et alentour, avec amour et lumière, autant que possible avec discrétion, d'une façon anonyme, comme un service sacré rendu à la Grande Vie Universelle qui coule en lui et dans ses semblables.

Ne négligez aucune occasion de faire le bien, si petit et invisible qu'il soit, car il peut croître et se multiplier sans limites, comme le grain de blé. Faites aussi le bien pour l'amour à votre âme vivante et éternelle, et pour celles de votre prochain.

Avoir peur du jugement des hommes, et craindre la justice Divine sont deux choses différentes ; la deuxième préoccupation est naturelle, la première illusoire.

L'homme raisonnable tend à étudier le sens, le réel de la vie, à le pénétrer, à le bien connaître, à s'harmoniser avec lui. Réjouissons-nous des bienfaits innombrables que la nature, si généreuse, nous dispense abondamment : nous promener, entrer en communion avec ses énergies, gravir les montagnes, s'arrêter près d'une source pure, rencontrer quelques amis...

Réjouissons-nous des possibilités que nous avons de nous instruire, à tout âge, en tout lieu, de saisir le sens de la vie, d'entrer en contact avec notre prochain et de découvrir en lui le rythme, la beauté, l'harmonie de la Vie - Une Universelle.

Certains pensent que l'on travaille seulement sur la terre. Non, l'homme travaille aussi dans

l'autre monde. Et quand, à son tour, chacun y va, il doit apporter avec lui quelque chose d'accompli, d'achevé, de façon à ce qu'une nouvelle tâche lui soit alors confiée.

Les êtres évolués du monde supérieur aiment les belles âmes ; si votre âme n'est pas parée du bel habit d'une vie raisonnable, lumineuse et pure, comment vous présenterez-vous dans le monde angélique ? Les êtres nus, c'est-à-dire privés des bienfaits d'une vie bien comprise et utilement conduite, n'y sont pas reçus. Tous doivent être revêtus d'harmonie et de lumière intérieures.

Certains gens, à l'esprit religieux, croient que dans l'autre monde le CHRIST les habillera, c'est-à-dire les sauvera, les purifiera ; c'est une compréhension fautive. Chacun doit lui-même habiller son intellect, son cœur, son âme, son esprit, de la matière la plus fine, la plus belle, avant de se présenter, avec humilité et joie, dans le monde de lumière des grandes âmes, où il sera alors aidé et dirigé pour continuer son chemin d'âme vivante.

Que rapportait le fils prodigue (Evangile de LUC, chap. 15, versets 11 à 32) quand il revint chez son père ? - Il quitta la maison paternelle par orgueil, ne voulant pas être dirigé par quelqu'un d'autre, et s'imaginant être grand, évolué, et pouvoir se gouverner seul. Il partit dans le vaste monde où il succomba aux multiples tentations. Quand il comprit son erreur, il retourna chez son père, avec le fruit de son amère expérience dans les mains, et il dit : "Père, j'ai vécu chez toi comme ton fils, mais je n'avais pas compris ton amour. La pensée de te quitter naquit dans ma tête, et d'appliquer ce que je croyais connaître et pouvoir. Mais le monde me plongea dans sa boue, et j'ai gaspillé toute ma richesse.

Maintenant, je reviens chez toi pour m'instruire. Je ne veux pas que tu me reçoives comme ton fils, mais comme l'un de tes derniers serviteurs, et j'accepterai les plus humbles besognes." - Mais son père le reçut avec grande joie, l'embrassa et lui fit revêtir un vêtement neuf, car il était content que son fils lui apporte un bon fruit : L'HUMILITE.

D'autres s'imaginent qu'ils seront reçus dans l'autre monde par des anges porteurs de couronnes et de palmiers, avec chants et musique ! Comment vous y serez reçus, cela dépendra de ce que vous apporterez ; vous devrez avoir préparé quelque chose d'utilisable pour votre couronne, pour votre beau vêtement neuf !

Sans amour, sans pure affection, ces deux puissantes forces avec lesquelles l'Esprit Divin travaille, il n'y a pas de santé. L'habit de l'immortalité est beau, mais il doit être tissé, par l'être même, avec la matière la plus fine, résistant à toute épreuve, avec l'amour et la pure affection.

Aujourd'hui encore, on attend que le CHRIST vienne arranger le monde. Il y a deux mille ans, Il vint sur la terre, mais Il ne l'arrangea pas, et Il ne l'arrangerait pas davantage aujourd'hui. - Pourquoi ? - Parce que les gens attendent que le salut vienne d'une façon magique, sans accomplir eux-mêmes aucun effort.

Quand le CHRIST viendra de nouveau sur la terre, Il bouleversera tout. Les forts, qui ont compté sur leur force, Il les rendra faibles ; et des faibles, Il fera de bons ouvriers de DIEU. Celui qui n'aura pas mis dans son âme quelque chose de valeur, c'est-à-dire qui ne l'aura pas aimée et cultivée, sentira avec amertume qu'elle est vide. Que devra-t-il faire alors ? - S'instruire à la

grande école de la Vie Nouvelle qui est en lui-même et en chacun, s'ouvrir à l'Amour, à la Sagesse, à la Vérité. L'Amour apportera en lui le mouvement et le sens de la vie ; la Sagesse, le savoir et la lumière ; et la Vérité, la liberté. L'Amour mettra dans son âme et dans son cœur la pitié, le désir intense d'être utile à ses proches ainsi qu'à lui-même.

Tant que l'homme ne devient pas un libre conducteur de l'Amour Divin, il ne peut rien réaliser de stable, et tout ce qu'il peut acquérir en dehors de cette grande Force, avec beaucoup de fatigue et de tourments, bien vite il le perdra. Le CHRIST a dit : "Comme le Père m'a aimé, ainsi je vous ai aimés." Celui qui aime sait aider ses proches avec joie et lumière.

Souvent les hommes s'interrogent sur le but de la vie. La réponse est simple : "L'homme vit pour se former une pensée juste, pure, équilibrée, pour ennoblir ses sentiments, purifier son cœur, et pour renforcer sa volonté et apprendre à bien s'en servir."

La pensée pure et juste élimine tout trouble et toute inquiétude. Les gens se soucient sans cesse de ce qui se passe dans le monde ; DIEU règne dans le monde, dans tous les mondes. Ayez foi en la vie et non en ses ombres. Recevez les joies, acceptez les souffrances, et remerciez pour les deux, car elles sont également porteuses des biens divins. Les souffrances sont les fruits des racines de l'arbre de la vie, et les joies sont les fruits des branches. L'âme humaine est le jardin dans lequel ces fruits mûrissent, et DIEU observe de temps en temps les fruits de vos âmes. Il se réjouit s'il voit que vous avez compris le sens de votre vie, et si vous l'avez aussi compris dans la vie de chacun. Par exemple, il suffit que vous voyiez quelque belle oreille pour comprendre que

cet homme est intelligent ; une belle bouche vous parle de l'amour, de la finesse de la personne ; de beaux yeux, de la vérité qui travaille en elle ; un beau nez, de la raison ; un beau menton, d'une forte volonté ; un beau front, des capacités que l'être a développées, etc...

Quel homme est celui qui se tient courbé sous les conditions de son existence ? La vie demande des êtres sains, alertes, aptes à tout travail ; voilà ce qu'exige la religion de la Vie Nouvelle.

Quelle est la vieillesse qui ne peut utiliser les leçons de la puberté, de l'adolescence, de l'enfance ? L'être âgé doit porter en lui les fruits de tous les âges et pouvoir les transmettre avec discernement aux jeunes. Les biens de la vie humaine sur la terre doivent passer d'un être à l'autre, pour que le mouvement se fasse. Prenez les biens de votre âge comme des fruits, et portez-les en don, en sacrifice agréable, sur l'autel de DIEU, pour qu'Il se réjouisse de voir des êtres qui, même dans de difficiles conditions de vie, peuvent Le servir.

"Comme le Père m'a aimé, ainsi je vous ai aimés", dit le CHRIST. Que chacun de vous dise :
"Comme le Père me connaît, ainsi je Le connais.
Comme Il accomplit nos désirs, ainsi nous voulons faire Sa paternelle volonté."

(Tiré du volume de conférences :
"Les points d'appui")

Autorisation de publication N° 22.665
Directeur : M. A. BERTOLI
Polycopié par Mme CORDIER Z, rue H. Pape - PARIS 13e

LIVRES DE L'ÉCOLE DU MAÎTRE BEĨNÇA DOUNO (DEUNOV)

Disponibles en français

	F
Le Maître PETER DEUNOV (Beĩnça Douno)	4,00
Le Maître parle (3 ^e édition)	7,50
L'AMOUR UNIVERSEL - L'Eveil de la conscience	7,50
DANS LE ROYAUME DE LA NATURE VIVANTE	6,90
La Vie pour le Tout	4,50
Douceur - Magnétisme - Tourment	3,90
Les Paroles Sacrées	6,00
LA PANEURYTHMIE, musique et paroles	14,00
PANEURYTHMIE - Description des mouvements et leur sens symbolique	18,00
Brochures :	
Voici l'Homme	2,00
La Loi Suprême	2,00
Union avec Dieu	1,50
Le Maître - Extraits	1,50
Les Deux Voies	2,00
Numéros précédents du « GRAIN DE BLÉ » et « Pensées pour l'année 1968 »	l'exemplaire 2,00
+ 15 % pour frais d'envoi	

- LE GRAIN DE BLÉ » - Extraits de l'Enseignement : Abonnement annuel pour ~~18,00~~ ^{15,00} *19,71* _{18,00}
- Le montant de l'abonnement de soutien (20 F minimum) est laissé à l'appréciation de nos lecteurs pour une plus large diffusion de l'Enseignement.

LA NOUVELLE CULTURE DE L'ÈRE DU VERSEAU - Volume de 288 pages avec 9 photos hors texte - Livre inspiré par l'École du Maître BEĨNÇA DOUNO (DEUNOV) Franco 18,00

ADRESSER TOUTE LA CORRESPONDANCE :

« LE GRAIN DE BLÉ »

B.P. 306-13 PARIS-13^e — C.C.P. PARIS 16.566-99