

# LE GRAIN DE BLÉ

EXTRAITS DE L'ENSEIGNEMENT  
DU  
MAITRE DEUNOV



AVRIL - MAI - JUIN

1961

Périodicité

LE RIPE ANNEE  
2ème trimestre 1961 - n° 14  
=====

Avril - Mai - Juin

LE GRAIN DE BLE  
Extraits de l'Enseignement  
du Maître P. DEUNOV

- 1°/ Involution & Evolution
- 2°/ Paroles du Maître sur  
la Musique
- 3°/ Union avec Dieu
- 4°/ La bonne respiration
- 5°/ La loi fondamentale
- 6°/ Le "Bien"

-----

### INVOLUTION et EVOLUTION

L'âme humaine est un rayon divin, une étincelle projetée de la Conscience Divine, contenant toutes les possibilités de la Création Cosmique ; l'âme est DIEU dans l'homme. Comme toute semence de l'Arbre de Vie, elle renferme, à l'état latent, de grandes forces que l'homme est appelé à faire apparaître et à développer.

La tâche principale de l'homme est donc de manifester consciemment les dons et les richesses de son âme.

Ce rayon divin ne descend dans la forme humaine qu'au moment où, la conscience s'éveillant dans le monde physique, l'homme commence à sentir son individualité, son "moi supérieur" ; jusque là, le "moi" humain, englobé dans la conscience collective primitive, n'était pas sensible au rayonnement de l'âme. Se développant graduellement, il n'est parvenu à sa pleine expansion qu'aux 17ème, 18ème et 19ème siècles.

La descente dans la matière s'appelle INVOLUTION. Le rayon divin s'enroule d'enveloppes successives (enroulement) pour se manifester dans le monde matériel ; et lorsqu'il atteint le point le plus bas dans la matière la plus dense, il reprend le chemin inverse vers le Haut, vers la Lumière, vers DIEU - sa Source - en abandonnant progressivement les surcharges dans lesquelles il s'était enroulé. Ce processus d'ascension s'appelle EVOLUTION (déroulement) (1).

-----

(1) Voir le n° 6 du Grain de Blé : "De la Conscience primitive à la Conscience Cosmique".

Il est à remarquer que la science officielle ne fait pas de distinction entre ces deux processus qu'elle nomme dans leur ensemble : évolution.

Le CHRIST exprime l'idée de l'involution et de l'évolution dans la parabole du fils prodigue (Evangile selon LUC, chap. 15, versets 11 à 32).

Un fils demande à son père de lui donner sa part d'héritage et, après l'avoir reçue, quitte la maison paternelle pour s'en aller vers des pays lointains où il gaspille tout ce qu'il possède. Il finit par descendre si bas qu'il devient gardien de porcs dans une ferme. Il est malheureux car on le traite sans aucun égard et on ne lui donne même pas comme nourriture, les glands que l'on jette aux pourceaux. Il regrette d'avoir quitté son père et, finalement, se décide à retourner chez lui. Son père le reçoit avec grande joie, et il ordonne qu'on tue le veau gras pour faire un grand festin en l'honneur du retour de son fils, auquel il offre une bague.

Le père représente ici le Sublime, l'Unique, d'où l'homme est sorti. Le fils prodigue, c'est l'homme ; le départ de la maison paternelle - l'involution.

Au cours de cette période, l'homme tombe dans des conditions de plus en plus mauvaises, parce qu'il s'éloigne du Centre Auguste de la Vie, du Principe Divin, et entre dans les régions du monde matériel.

Les porcs sont le symbole des pensées et des sentiments égoïstes et bas que le fils nourrit dans son esprit et dans son cœur.

Le repentir d'avoir quitté le foyer paternel provoque en lui une crise, un changement intérieur. Et sa décision de retourner chez son père est le commencement de l'ascension, c'est-à-dire de l'ÉVOLUTION.

Le sacrifice du veau gras, que le père ordonne, correspond à la leçon donnée à l'homme d'avoir à

sacrifier en lui, POUR SA PROPRE EVOLUTION, les principes animaux. Et l'anneau qu'il reçoit avant d'assister au banquet signifie la maîtrise sur ces principes et leur transformation en savoir et en facultés élevées mises au service de l'Eternel.

Au moment où l'homme, ayant terminé la descente, entreprend la montée, il passe par une souffrance intérieure, une épreuve douloureuse, qui le conduisent au renoncement de soi, à l'abandon du vieil homme en lui. Mais il est soutenu par l'Esprit de Vérité dans ses efforts de rénovation ; et il en sort renouvelé, auréolé de la nouvelle idée d'abnégation, du sacrifice de son "moi" pour le service de DIEU.

Le bonheur de l'homme et la joie de sa vie, résident dans cette voie ascendante.

(Extrait de "Vers la Conscience Cosmique Divine")

°  
°

PAROLES DU MAITRE SUR LA MUSIQUE

(suite)

Dans la musique moderne profane, on peut constater au point de vue occulte, deux moments distincts : celui de la joie, et celui de la douleur ; celui de l'édification et celui de la destruction. Il y a toujours, dans cette musique, quelque chose d'inachevé, et elle laisse en définitive, cette impression chez l'auditeur.

Souvent, après l'audition d'un concert, vous éprouvez un sentiment de profonde tristesse ; or, la vraie musique ne doit pas faire germer un tel sentiment. La musique doit, au contraire, apporter à l'âme humaine la joie, l'élévation ; elle doit donner une impulsion au pouvoir créateur.

La musique est le seul art qui transforme, tonifie, équilibre et édifie.

La musique occulte admet cependant, elle aussi, certaines dissonances, et cela pour le maintien de l'équilibre. Dans la vie humaine, il existe également une série de dissonances ; le mal, au point de vue de la musique, est une dissonance de la vie, mais il est nécessaire comme transition vers une vie nouvelle. Le système nerveux de l'homme moderne ne pourrait supporter l'harmonie absolue, qui l'astreindrait à une trop grande tension. La dissonance, à ce point de vue, est un repos, une transition indispensable.

La musique occulte se distingue de la musique ordinaire par les qualités suivantes : en elle, apparaissent toujours, et tout d'abord, les traits fondamentaux ; en cela, elle peut s'appeler l'art des tons. Un peintre trace, en premier lieu les lignes principales, fondamentales ; il en est de même de la musique occulte : le processus musical s'y développe progressivement, ainsi que dans la nature, où rien ne se crée spontanément.

Une autre qualité de la musique occulte est de ne jamais admettre de paroles ou de tons qui aient une double signification ; chaque parole, à laquelle correspondent des tons déterminés, doit avoir une seule signification. Dans la musique ordinaire, il n'y a pas de correspondance entre la parole et les tons, et, pour cette raison, elle ne peut produire l'effet désiré ; souvent les paroles d'un chant provoquent certaines images dans notre conscience, alors que les vibrations des tons, qui constituent ces mêmes paroles, produisent dans notre subconscient une impression toute différente et créent d'autres images.

C'est pourquoi, dans certains chants occultes, on a choisi les paroles d'une langue très ancienne, paroles harmoniques qui ont la propriété de n'avoir qu'une seule signification. On comprend aisément que ces paroles, appartenant à une langue occulte, ne se prêtent guère à la traduction.

Chaque parole qui émane du monde spirituel porte en elle la douceur, le rythme, et la grâce sanctifiante.

La troisième qualité de la musique occulte est que celle-ci se distingue par son naturel, par son extrême douceur, par sa clarté et par son pouvoir créateur d'images vivantes et naturelles. Quand nous chantons des chants occultes, ils évoquent en nous des tableaux vivants, inoubliables. Cette musique constitue pour l'homme le moyen le plus parfait d'organiser ses pensées, ses sentiments et ses actes.

Comme la respiration est nécessaire à la purification du sang, de même la musique est indispensable à l'épuration des sentiments.

Il existe une certaine liaison entre le sentiment musical et le pouvoir de la pensée. Plus un homme est musicalement développé, plus puissante est son intelligence. Sans la musique, aucune pensée juste ne peut exister ; j'entends la musique intérieure, réelle, et non la musique extérieure qui se manifeste en technique musicale. Dès que l'homme possède la musique au-dedans de lui-même, il pense avec justesse, car sa pensée représente alors un ensemble de tons justes.

Sur la terre, l'expression la plus géniale de l'intelligence est la musique, car la musique est de la lumière condensée, et la lumière est l'expression de la pensée. Plus grande est la musicalité d'un homme et plus ferme est son caractère ; être musical ne signifie pas être musicien, chanteur ou virtuose, mais avoir une profonde perception de la musique, avoir une âme musicale.

Aujourd'hui les hommes se plaignent que leurs pensées et leurs désirs ne se réalisent pas. Pourquoi ? Parce que leurs pensées et leurs désirs sont dénués de musique et de poésie ; sinon, ils se réaliseraient infailliblement. L'homme, dont les sentiments sont endurcis, n'a pas de musique en lui ; par contre, celui qui est animé de sentiments délicats,

en est imprégné ; il sait chanter et jouer et sa conscience est supérieure à celle du premier.

La vie musicale de l'homme se reflète dans son organisation physique et, avant tout, sur son visage ; vous devez donc chanter et jouer ; la musique contribuera non seulement à votre évolution physique et morale, mais écartera aussi graduellement de vous les inquiétudes dont la vie moderne est pleine et équilibrera les forces de votre âme. L'intellect restera toujours clair et calme, la mémoire fraîche et forte.

(à suivre)

Sensibilité - Les hautes pensées ainsi que la bonne musique affinent le système nerveux et le rendent plus sensible.

Il ne faut, en aucun cas, que les sentiments de l'élève s'émoussent.

Tout le ciel - Si l'élève se laisse entièrement guider par les Principes Divins dans la vie, le CIEL TOUT ENTIER LUI VIENDRA EN AIDE.

Aide - Le Maître ne peut aider l'élève que s'il remarque en lui une tendance irrésistible vers le spirituel.

Les mains - Les mains sont créées pour le travail. Il n'est pas permis à l'élève d'être paresseux.

Prière - Plus coule d'eau au travers de la source, plus elle se purifie.

L'élève prie toujours ; c'est indispensable pour sa pureté.

(Paroles Sacrées)

U N I O N    a v e c    D I E U

.....

(Nouvelle édition, revue et complétée)

---

Dans sa manifestation, la vie a un côté réel et un côté irréel ; une signification pratique, et l'autre théorique. Les "croyances" et les conceptions sur la vie sont très différentes, et souvent contradictoires, elles ne relèvent que de la théorie.

Dans le côté pratique, "réel", de la vie, il y a une unité de mesure, une unité d'action intérieure ; de même que dans la joie qui crée un élargissement semblable dans tout être vivant.

Une autre réalité de la vie est l'union intérieure avec la Source de tout ce qui vit, avec le Créateur, avec DIEU. Cette union se fait par la pensée, concentrée, pure et élevée qu'on définit par le mot : "prière".

La prière consiste à transmettre avec justesse, avec clarté et avec intensité, les pensées, les désirs et les sentiments les plus sincères et les plus purs. Celui qui prie de cette manière a compris le sens intérieur de la vie, et le lien existant entre tous les êtres.

Votre bonheur dépend de la Pensée divine qui descend dans votre esprit, de votre aptitude à la percevoir, à retenir sa lumière et à travailler avec elle. La Cause Primordiale a réfléchi longtemps avant de créer un monde parfait et rempli de si grands biens pour tous.

Dans les langues contemporaines, on ne trouve pas de terme précis pour exprimer la grande idée cachée dans le mot "prière".

La prière peut aussi consister dans l'acte de la respiration, exécuté consciemment, et avec un sentiment d'amour pour l'air et ses bienfaits et de reconnaissance envers DIEU pour tout le bien qu'Il nous dispense.



Ceux qui sont prêts à ressentir leur vie intérieure d'une façon intuitive, pourront mieux saisir le sens profond de la prière.

Le matin, au lever, par des exercices de respiration profonde en pensant que vous êtes unis à DIEU et en reconnaissant Ses qualités, Sa force, Sa bonté, vous entrerez alors dans l'harmonie de Sa présence et de Sa pensée toute puissante.

Par cette "respiration-prière" du matin, l'homme s'accordant avec la Grande Sagesse Divine qui dirige tout, se sentira tout le jour mieux disposé et prêt à accomplir ardemment les tâches qui l'attendent.

Prier, c'est diriger son intellect, son coeur, son âme, son esprit, vers la Source de Vie dont nous sommes sortis. La décadence de l'humanité actuelle est due à une profonde cause intérieure : la négligence de l'homme contemporain envers le Principe Primordial dont tout être est issu.

L'âme humaine a besoin d'une nourriture spirituelle intérieure, qu'on peut acquérir seulement par la pensée élevée, concentrée par l'union avec DIEU.

La prière ne consiste pas en une prononciation mécanique des paroles. Quand l'homme prie ou quand il pense, il doit y avoir dans sa conscience et dans son intellect quelque chose de bienfaisant, de beau, qui soit son idéal de façon permanente.

On entend dire : "Je suis un homme libre, pourquoi dois-je prier ?" Ce raisonnement n'est pas logique parce que le Réel dans le monde, l'Absolu, est dans l'unité de la vie. Celui qui embrasse tout, ne nous oublie jamais ; nous non plus, ne devons pas l'oublier.

Que l'homme qui se croit indépendant essaie donc de s'abstenir de respirer : il comprendra spontanément la nécessité de la respiration. Si la respiration représente une telle nécessité, la

pensée envers DIEU qui est l'illimité, est mille fois plus indispensable.

Nombreux sont ceux qui pensent que la prière est une chose humiliante pour l'homme instruit. Mais en réalité, si l'on étudie la vie du génie ou du savant, l'on s'aperçoit que, du commencement à la fin, elle n'est qu'une longue prière. La prière du génie est l'idée sublime qu'il porte en lui et par laquelle il veut apporter quelque chose au monde, à la vie. L'existence du génie, comme celle du saint, est complètement altruiste.

La noblesse de l'âme humaine dépend de sa pensée envers DIEU, duquel elle provient. C'est à cette Source qu'en tant qu'Essence de Vie, elle se ravitaille.

Dans la joie et dans la douleur, nous devons penser à DIEU. C'est par Lui que nous viennent l'intelligence, l'esprit noble, toute science, l'art et la finesse dans chaque métier, dans chaque activité.

Comme la vie sur terre ne peut exister sans le soleil, sans l'air et sans l'eau, aucune véritable culture ne peut exister sans union avec DIEU, sans une pensée dirigée vers en Haut. Par ces analogies, je désire faire comprendre la grande nécessité de la prière. Non pas de la prière corrompue, d'après laquelle l'idée de DIEU se manifeste sous une forme caricaturale et déformée.

L'idée que les hommes actuels ont de DIEU est celle d'une Humanité qui a perdu le sens du Réel. La réalité se distingue en ce qu'elle peut satisfaire chaque sentiment intérieur qui peine l'homme. Dans cette réalité, l'esprit de l'être grandit et sa conscience s'élargit continuellement.

Ni le savoir, ni l'amour, ni la sagesse sur la terre ne peuvent être comparés avec ce que favorise l'union intérieure avec le Principe Primordial. Par cette union l'homme s'élève et met en oeuvre toutes ses vertus : son amour, sa sagesse, sa pureté, la vérité, la justice, la piété, et beaucoup d'autres pouvoirs qui sommeillent en lui. Avec une telle

prière, vous ressemblerez à un arbre couvert de fruits mûrs. Quand DIEU vous verra ainsi paré, Il se réjouira d'avoir près de Lui un enfant intelligent, qui sait parler un langage aussi angélique.

DIEU supporte aussi les enfants ignorants ; cependant, ils ne pourront jamais obtenir les résultats de l'enfant raisonnable, qui sait prier. Le raisonnable s'applique à apprendre ; il est diligent, tandis que celui qui est stupide remet toujours. Le raisonnable est récompensé ; le stupide est consolé.

Tout le beau et le grand, tout le bien que les contemporains ont conservés est dû à l'esprit de la prière, à l'union avec le Parfait qui travaille dans toutes les âmes. C'est grâce à ce haut Idéal que nous devenons les conducteurs des forces Supérieures et des moyens bienfaisants, par lesquels toute la race humaine est soutenue.

Actuellement, les hommes ont besoin d'apprendre à élever leur pensée vers l'Esprit Créateur Universel, pour recevoir davantage de lumière dans leur intellect, afin d'améliorer leur vie et d'écartier d'eux toute cupidité.

La cupidité, l'égoïsme, sont des vices, des plaies qui rongent l'âme humaine ; elle obscurcissent la conscience de l'homme et endurcissent son coeur. Le cupide pense toute la journée à lui-même. Les souffrances des autres ne l'intéressent pas. Se désintéresser de son prochain, l'égoïsme, est une condition étrangère à l'âme humaine, par laquelle l'homme se laisse parfois influencer. Elle a une odeur si malsaine que longtemps après il doit se purifier pour s'en libérer.

La prière est l'action la plus sacrée, particulière à chaque âme. Comment je prie ? Je ne peux pas vous le dire, mais je prie toujours : quand je me nourris, quand je lis ou quand je travaille.

Vous devez arriver à une compréhension intérieure, profonde, de la prière, de cette constante union avec le DIEU vivant d'Amour et de toute sagesse. Elle nous rend plus stables, plus prompts à accomplir des actions élevées et nobles et plus stables au travail.

Les disciples du CHRIST se tournèrent vers Lui et demandèrent : "Maître, apprends-nous à prier". Le CHRIST leur répondit : "L'Esprit de Vérité vous l'apprendra". Mais ils avaient, dans le visage du CHRIST, une image de la véritable Prière.

Chaque homme peut apprendre à prier. Il lui suffit de mettre le Bien comme base de sa vie, et son union avec DIEU se développera sans qu'il s'en aperçoive, comme un résultat naturel de cette vertu. Son âme sera comme un arbre aux milliers de fleurs odorantes.

Quand l'homme se trouve en état de prière, dans un juste rapport avec le Sublime, l'illimité, le mal n'existe pas pour lui ; il est bien disposé envers tous, il se réjouit de tout. En voyant un petit insecte qui cherche son chemin, il s'arrête avec le désir de l'aider de quelque manière. S'il voit une plante dont les branches sont secouées par la tempête il éprouve une tendre sollicitude pour lui venir en aide. Devant cet homme tout se vivifie, car il sent en lui aussi, se manifester l'Esprit de DIEU qui travaille et lui porte des conditions illimitées de vie.

Chaque être vivant prie. Les animaux et les plantes aussi. Les parfums que les plantes répandent dans l'air sont leur prière. Tant que la plante est odorante, elle croît et se développe. L'homme aussi, par son union avec l'élevé, émet un parfum agréable, comme la fleur. Plus son union intérieure avec DIEU est réelle, plus son parfum augmente. Si ce lien cesse, la radiation de son esprit s'évanouit graduellement. Celui qui n'a jamais prié ou qui a oublié de prier émet une odeur désagréable. Comme l'odeur qu'émet une plante dépend de sa qualité, ainsi, plus les vertus d'un homme sont développées et actives, plus son parfum, sa lumière intérieure, s'étendent.

L'union avec DIEU est donc le travail le plus important de la vie. LA MANIERE DE REALISER CETTE UNION EST UNE CHOSE INDIVIDUELLE QUE CHACUN DOIT APPRENDRE PAR LUI-MEME. C'est de la profondeur de l'âme que sort la véritable prière, cet appel de lien avec le divin, avec ce qui est éternel, immuable. Si vous voulez que quelqu'un vous montre comment vous devez prier, il vous dira : "Je ne peux pas vous l'apprendre, mais je prierai pour vous et vous travaillerez avec amour, d'après les règles du plus haut idéal. Cela vous enseignera à prier".

Qui n'a rencontré dans sa vie quelqu'un au coeur pur, sincère, qui parle du fond de son âme ? Lorsque vous entendez parler un tel homme, vous sentez qu'il est prêt à rendre tous les services, à faire tous les sacrifices pour vous. Alors, vous vous sentez aussi envers lui de bonnes dispositions et, s'il vous a fait quelque tort, vous êtes prêt à lui pardonner. Vous devez pardonner les faiblesses, les fautes de vos proches, car si vous ne le faites pas, les vôtres non plus ne seront pas pardonnées. Souvent vous vous tournez vers DIEU avec le désir de comprendre quelque mystère. Vous apprendrez beaucoup de choses, mais seulement lorsque vous aurez appris à prier comme il convient. Pour cela, il est nécessaire d'avoir dans l'âme une disposition attentive à servir DIEU par tous les moyens à votre portée, de la même façon que les anges et les frères plus avancés sont prêts à vous aider tous, sans distinction.

La science sans prière ennuie ; la religion, la nourriture sans prière ennuient l'homme. Tout ce qu'on accomplit sans lien intérieur avec DIEU est pénible à l'esprit humain. La prière de certains est sévère, mesurée, prétentieuse. Mais il y en a d'autres, surtout parmi les pauvres ou les accablés, les souffrants, dont la prière jaillit libre et directe, telle qu'ils la sentent sur le moment. Après une telle prière, leur visage s'irradie, sourit, en même temps que dans leur âme s'accomplit un certain changement.

L'humble et le pauvre prient parfois ainsi : "Seigneur, il y a en moi quelque chose qui désire Te sentir, T'approcher, mais je ne sais pas comment Te prier. Je regrette le souci et le temps que je Te coûte, mais je ne réussis pas, je pêche continuellement. Si Tu me frappais, Ta main m'écraserait. Aie pitié de moi, je ne commettrai pas les mêmes fautes une deuxième fois...." DIEU, en entendant cet appel, cette prière spontanée, envoie sa bénédiction sur cette âme et dit : "Cet enfant est intelligent, il se corrigera, il s'élèvera".

Parfois on demande : "De quel côté devons-nous nous tourner quand nous prions ? " - La prière n'est soumise à aucune règle, à aucune limitation. Quand la prière est correcte, on est toujours tourné vers DIEU. Mais si vous priez votre Père céleste et qu'en même temps vous pensez soit à vos amis, à vos parents, à votre situation, à votre argent ou à votre maison, c'est eux que vous priez. Si vous pensez à quelque saint, vous priez ce saint et non DIEU.

Votre pensée doit être dirigée exclusivement vers la Source de votre vie. C'est uniquement l'image de DIEU qui doit se trouver dans votre esprit. Vous connaissez cette image, et si vous l'avez oubliée, vous devez maintenant vous la rappeler.

Il existe des moments mystiques dans la vie, pendant lesquels tous les êtres, des plus petits aux plus grands, élèvent leur pensée vers DIEU pour s'unir à la vie du Tout. Dans cet appel général l'on dit : "Je dirige ma pensée, mon coeur, mon âme et mon esprit vers Celui près duquel tous se dirigent maintenant". Chacun dirigera une pensée correspondant à son développement. DIEU répondra à cette prière collective, en envoyant à chacun toute la lumière particulière qui lui est nécessaire.

Quoi que vous entrepreniez dans la vie, il est important que vous dirigiez toujours votre pensée vers DIEU. Il n'est pas de moment plus sublime que celui où l'on élève son intellect et son coeur vers

Celui qui nous a donné tous les biens. Travaillez constamment de cette manière, vous vous sentirez forts, vous serez continuellement joyeux et gais, vous sentirez couler en vous une pensée claire et constructive. Ce genre de prière vous aidera dans toutes les circonstances de la vie.

Je désire que vous soyez heureux. Le bonheur se trouve dans la Loi de la pensée divine qui est mise en vous. Si vous ne l'estimez pas, vous subirez les mauvaises conséquences de sa dévaluation dans votre esprit. Une pensée juste, véritable, est celle d'une conscience qui sent la réalité de la Cause Primordiale, qui saisit Sa présence. Ce Principe Primordial a pensé longtemps avant de créer un monde parfait, avec de si grands biens, que chacun de vous peut recevoir. Comment trouverez-vous ces biens ? Par la pensée et par l'étude.

Maintenant, récitons la "Bonne Prière" en concentrant notre pensée. En elle, se trouvent dix choses importantes. Cette prière est un résumé de ce que l'homme doit accomplir. Si vous la dites avec toute votre pensée, avec tout votre cœur, vous y trouverez votre bonheur. Elle est essentielle, non seulement pour l'Humanité de la terre, mais aussi pour tous les êtres Supérieurs (1).

Vous dites : "Seigneur DIEU, Notre Père Céleste...." Est-il possible que DIEU soit votre Père et que vous soyez pauvres et malheureux ? Dans ce cas, DIEU n'est pas devenu encore votre Père.

Voici que je vous montre le chemin vers le bonheur ; que celui qui est prêt prenne ce chemin. Celui qui n'est pas prêt, est libre d'agir comme il veut.

Réfléchissons sur la "Bonne Prière" de la Vie, elle contient en soi tous les biens.

(Extrait tiré des conférences :

"Union avec DIEU" et "Pensée")

---

(1) "La Bonne Prière" est publiée dans le N°7 (Le Grain de Blé 1959 - p.16) Elle peut être envoyée gratuitement sur demande (joindre timbre pr.envoi).

LA BONNE RESPIRATION (1)

Respirer avec Amour

Le processus de la respiration est double :  
psychologique et physique.

Comme processus psychique, le but principal de la bonne respiration est la purification de la pensée.

La respiration profonde, c'est l'appréciation consciente de l'air ; c'est l'amour des forces vitales qu'il contient et la reconnaissance de leur absolue nécessité.

Alors, les cellules les plus éloignées des poumons, renouvelées par l'énergie d'une telle respiration, transmettent leur vitalité au sang qui, purifié, nourrit tout l'organisme, tous les muscles, les tissus, les nerfs.

L'Energie Cosmique Divine passe d'abord par le système respiratoire, monte ensuite à l'intellect, au cerveau, pour descendre enfin au coeur, lui apportant la chaleur.

Vous devez respirer avec amour, non seulement durant les exercices spéciaux, mais aussi en tout temps ; vous vous sentirez alors en bonne disposition intérieure, vous serez calme et réfléchi.

Une mauvaise respiration engendre l'irharmonie, et des perturbations organiques et mentales. Le trouble, la colère, contrarient le fonctionnement normal de nos organes et, par réflexe, la respiration perd aussi son rythme régulier et bienfaisant.

Des forces conscientes raisonnables se trouvent derrière toutes les manifestations de la nature ; ces forces sont vivantes ; elles jaillissent de l'Amour du Grand Coeur Universel. Nous sommes plongés dans cet Amour. L'air aussi est une expression de

---

(1) Suite du N° 13 du Grain de Blé.



l'Amour de Grandes Forces Cosmiques qui sont à la source de toute manifestation visible.

Le Principe Raisonnable de la Vie nous a fait cadeau de l'air, avec son précieux contenu, pour notre perfectionnement et pour notre élévation. La conscience de cette réalité, pendant la respiration réveille en nous un sentiment sacré de vénération et d'amour envers la Grande Sagesse Divine ; VOILA CE QUE SIGNIFIE : RESPIRER AVEC AMOUR.

De cette manière, la respiration devient un véritable office divin, une réelle conversation entre l'homme et DIEU ; elle constitue un facteur puissant d'élévation spirituelle et physique de l'humanité.

Cette nouvelle compréhension du processus de la respiration a une importance de premier plan pour la naissance de l'homme nouveau, de cet être compatissant, prêt aux sacrifices bénévoles, qui sera le frère de tous les êtres.

### La Respiration et la Mémoire

La respiration profonde et rythmique améliore la mémoire :

1°/ l'activité cérébrale, de même que les différents processus psychiques qui sont en rapport avec l'intellect et par conséquent avec la mémoire, sont renforcés par la bonne respiration.

2°/ Par une respiration correcte, l'homme se libère de ses troubles, de ses inquiétudes, de la nervosité, de l'impatience ; il acquiert la paix intérieure, et le calme dans ses réflexions et dans ses manifestations extérieures. Ceci est une condition importante pour le renforcement de la mémoire, l'inquiétude et le trouble étant les premières causes de son affaiblissement.

3°/ Il y a un lien étroit entre la capacité de concentration de la pensée et la bonne respiration. En effet, nous retenons mieux les choses, les faits,

que nous avons captés avec davantage de concentration, avec un état de conscience attentif et serein. Dans ces conditions, le cliché enregistré par la mémoire est plus précis, et son image subsiste plus fidèlement.

4°/ Enfin, par une respiration juste, il pénètre dans le cerveau une plus grande quantité de force vitale venant renforcer, entre autres, le centre cérébral dont dépend une bonne et saine mémoire.

### Le Printemps et la Respiration

C'est à tout instant, et à toutes les époques de l'année, que nous devons chercher à perfectionner notre respiration, et à exécuter nos exercices respiratoires spéciaux. Cependant, il importe de savoir que le Printemps représente la période la plus propice ; à partir de la fin de Mars et pendant les mois d'Avril, Mai et Juin, il est essentiel de ne pas omettre l'accomplissement des exercices de respiration profonde.

Des quatre saisons de l'année, c'est en effet le Printemps qui nous apporte le flux d'énergie vitale, de prana, le plus intense. Et le moment le plus profitable est celui du lever du soleil et les premières heures suivant l'aurore.

En accomplissant, à cet instant de la journée, une promenade, hors des centres habités, parmi la nature renaissante, vous obtiendrez un résultat bénéfique dont se ressentira tout votre comportement.

Lorsque j'observe le visage et la démarche des jeunes, je constate que certains d'entre eux sont vieux avant l'âge ; c'est parce qu'ils respirent mal.

Tant qu'un être est sur la terre, il doit apprendre à bien penser, à ennoblir ses sentiments, à affiner ses sens, à se mouvoir, à respirer profondément, et à bien travailler.

Il est donc très utile que, dès le début du Printemps, vous fassiez chaque matin une promenade. Plus tôt vous sortirez des poussières et des fumées

de la ville, mieux cela vaudra. Pendant une heure au moins, promenez-vous dans la nature, faites des exercices de respiration profonde et de gymnastique. Après, vous pourrez commencer le travail journalier qui vous attend. Si vous faites régulièrement cette promenade matinale, vos travaux s'exécuteront mieux et plus facilement que si vous restez enfermés dans vos chambres. Nettoyez d'abord votre machine, régularisez-la et utilisez-la.

Si vous voulez vous débarrasser de vos malaises et de vos faiblesses par des méthodes naturelles, profitez des mois d'Avril, Mai et Juin, lorsque la nature est riche d'énergie vivifiante.

L'homme qui sait utiliser ces énergies s'épargnera bien des souffrances inutiles. Il peut acquérir de la Nature tant de force, d'énergie magnétique et d'idées constructives que, partout où il passera, il pourra laisser quelque chose d'agréable, de bienfaisant, de positif. Un tel homme, ou une telle femme, seront attendus, dans chaque maison, avec impatience et avec joie.

(à suivre).

#### LA LOI FONDAMENTALE

Les hommes d'aujourd'hui ont beaucoup de pensées négatives ; ils s'inquiètent à l'idée de s'appauvrir ; ils ne pensent qu'aux malheurs possibles, et ils doutent de tout. Si l'on conserve en soi toutes ces pensées, toute cette boue, il est impossible d'être sain. L'homme qui, tout en croyant en DIEU, se trouble et s'inquiète constamment, ne possède que la foi des malades.

A quoi faut-il donc penser ? Il faut penser à ce que l'on désire voir se réaliser. Puisque vous ne voulez pas être malade, ne songez pas à la maladie ; pourquoi vous en occuperiez-vous ? Croyez en votre santé, en votre claire intelligence ; pensez

que vous pouvez enrichir votre intellect, ennoblir votre coeur, et réaliser votre idéal. Sachez que le monde est sagement créé et que les hommes sont bons.

Dans le monde, il existe une loi qui dirige toute chose, et les rapports entre les êtres sont aussi réglés par des lois. Le bien d'un être dépend souvent d'un autre.

La Nature aussi est régie par un ordre qui doit être respecté. De grands malheurs sont arrivés à la suite d'actions inconsidérées. Chaque chose, pour qu'elle soit raisonnable, doit être accomplie en accord avec la grande loi qui dirige tout ; cette loi se manifeste en nous et nous dicte toujours notre comportement.

Nous songeons parfois à entreprendre quelque chose, mais une voix intérieure nous dit : "Ne fais pas cela !" Cette douce voix nous suggère jusqu'à trois fois notre conduite, puis elle se tait. Mais les hommes sont distraits, et ne prêtent pas l'oreille à la voix de notre conscience, à la voix de DIEU en nous.

Et souvent, lorsqu'il est trop tard, nous pensons : quelque chose me disait de ne pas faire cela, mais je n'ai pas écouté !

D'autres encore, n'ayant pas obéi à la voix intérieure de leur conscience supérieure, ne se reconnaissent pas comme coupables et accusent les circonstances, leur famille, leurs amis, la société, la religion. Sachons bien que la cause de nos fautes est de n'avoir pas été attentifs à la voix de notre conscience, aux suggestions de notre clair intellect, aux nobles élans de notre coeur, au sain équilibre de notre corps ; ce sont nos bons conseillers permanents.

Le monde est si bien organisé par la Nature Vivante qu'il ne nous appartient pas de le réformer. Pour la Grande Conscience Cosmique qui dirige tout dans l'Univers, chaque chose a sa raison d'être. Et lorsque les hommes commettent des erreurs, cette

Conscience raisonnable sait que c'est pour leur bien et qu'ainsi ils apprennent à se connaître et à comprendre, par leurs expériences malheureuses, qu'il faut finalement vivre selon la loi fondamentale de l'Univers, selon le BIEN.

Toute la Nature est sagement organisée ; nous faisons partie d'Elle, et il faut que nous soyons d'accord avec ses lois. Notre vie, notre pensée et notre force dépendent de la Grande Vie Universelle. La main ne serait pas ce qu'elle doit être si elle ne se conformait pas à tout le corps, en fonctionnant. Il faut que chacun de nous vive en harmonie avec la grande loi qui régit l'Univers, dont nous sommes une petite partie.

En vivant en conformité avec le Tout, l'Illimité, nous resterons jeunes, nous acquerrons le savoir, la force, la beauté ; les plus belles et les plus nobles impulsions de notre vie viennent de IWI.

Tout dans le monde : les pierres, l'eau, l'air, les plantes, les animaux, les hommes, sont des manifestations du "Tout". Lorsqu'une personne nous regarde affectueusement et nous sourit, son sourire est celui de la Raison Suprême. Dans une claire pensée, dans un noble sentiment, nous apercevons le Divin qui se manifeste en l'homme et celui-ci fait preuve d'abnégation, de force, de savoir et d'amour.

Notre vie étant une partie de la Vie Universelle, nous travaillons pour nous en travaillant pour Elle ; c'est un fait que chacun vérifiera.

Ce que nous envoyons vers le Seigneur, Il nous le renvoie ; si c'est le mal, Il ne l'accepte pas, et le mal nous revient ; mais si c'est le bien, Il nous le rend avec usure. Nos souffrances proviennent de nos pensées et de nos sentiments impurs que DIEU n'accepte pas, car Il est la pureté absolue et unique. La source de notre bonheur ou de notre malheur est donc en nous-même.

L'Unique - qui est Amour et Sagesse - veut le bonheur de chacun. Par la souffrance, Il veut nous apprendre comment nous devons agir. Il nous dit : "Ne fais pas ce dont tu souffres. Fais ce qui te réjouit, Apprends à faire ce qui est bien".

L'homme possède une richesse immense dans son intellect et dans son coeur ; son corps comporte des milliards de cellules qui travaillent, qui se sacrifient pour lui. Et pourtant, il est mécontent ! Son mécontentement prouve qu'il veut les biens uniquement pour lui ; il se sépare de la vie commune dont il est une partie, et il désire que seule cette petite partie soit heureuse, ce qui est impossible.

NOTRE BIEN-ETRE DEPEND DU BIEN-ETRE DE TOUS.  
C'EST LA LOI FONDAMENTALE QUE CHACUN DOIT COMPRENDRE ET APPLIQUER DANS LA VIE. Nous sommes unis à tout l'Univers ; il est notre grande Patrie ; cette idée est celle de la Nouvelle Humanité qui vient dans le monde.

Tout se réalisera d'après la loi fondamentale de l'Univers, du Royaume de la Conscience Cosmique et Divine, loi qui a été établie à la Création même.

Quiconque aime DIEU et écoute la voix de sa superconscience, acquerra le savoir divin qui lui est nécessaire et vivra dans la vérité et dans la liberté, dans la paix et la joie, sain et fort.

(des Conférences).

°  
°  
°  
" L E . B I E N "

Le bien est le fondement de la vie. Il est sa nourriture indispensable.

Lorsque l'âme humaine sent naître en elle l'auguste désir de servir DIEU, les conditions nécessaires pour faire le bien paraissent à chaque pas.

Le bien ne se crée pas, il est déposé au commencement en chaque homme, et il faut seulement qu'il en prenne conscience et le manifeste.

Sans le bien, la vie de l'homme ne repose sur aucun fondement. Le mal qui existe maintenant dans le monde est le bien inutilisé dans le passé.

Le mal provient d'un ordre de choses mal établi, dans un monde où tout dépend des tendances d'un pouvoir arbitraire. Dans l'ordre Universel de la Nature Vivante, le mal et le bien sont des forces avec lesquelles Elle opère.

L'homme raisonnable ne doit pas lutter contre le mal, il doit seulement l'éviter et opposer le bien au mal. L'homme qui lutte contre le mal est celui qui fait le plus de fautes.

L'UNIQUE ETRE QUI PUISSE ATTELER LE MAL A LA BESOGNE, C'EST DIEU.

Il existe une conscience collective du bien et une conscience collective du mal. Elles forment les deux grands pôles de la création. La vie de l'homme se meut entre ces deux pôles.

D'après la vie qu'il mène, chaque homme se trouve soit au pôle du bien, soit au pôle du mal.

"L'enfer" est l'endroit où le mal est au-dedans et au-dehors de l'être. "Le ciel" est l'endroit où le bien est au-dedans et au-dehors.

L'homme en qui le mal domine vit dans une perpétuelle inquiétude. Extérieurement, il peut être entouré du respect de tous, mais au-dedans, il est troublé, inquiet. Des craintes de toutes sortes le harcèlent incessamment et il commence à perdre peu à peu sa santé et sa force.

Quand le bien est dans le coeur de l'homme, il est tranquille et gai, il a en lui quelque chose de puissant et c'est la raison pour laquelle tout le monde l'aime car l'ASPIRATION AU BIEN EN LUI NE S'ARRETE JAMAIS. C'est pourquoi nous appelons le bien le chemin qui nous mène à la vie. Le mal est le chemin qui mène à la mort.

Le bien et le mal sont LE HAUT ET LE BAS. Le bien est le prix de tout ce qui est raisonnable et le mal, le prix de tout ce qui est privé de raison. Dans le bien, les dons se renforcent ; dans le mal, ils diminuent et s'obscurcissent.

Le bien commence par de toutes petites choses, mais elles grandissent continuellement, elles se multiplient. Dans le mal il n'y a toujours que désunion, écroulement. Il promet beaucoup mais ne tient rien. Le bien, au contraire, ne promet rien mais il accomplit tout. La source a-t-elle besoin de promettre qu'elle coulera ? L'eau coule et tout est dit.

L'homme bon est d'une structure plus parfaite, c'est un être plus avancé. Tout être qui retarde le chemin de son développement spirituel par une vie irraisonnable et mal utilisée, devient mauvais.

C'est dans ce sens que nous disons que le mal est le bien insuffisamment utilisé.

Il n'y a pas d'acte plus sublime que de faire le bien.

Quelque microscopique que soit l'acte de bonté, c'est un acte noble devant lequel tous se lèvent et s'inclinent dans les cieux, CAR C'EST DIEU IUI-MEME QUI SE TROUVE DANS LE BIEN.

La Prière : Seule la prière t'indiquera la manière raisonnable de t'acquitter plus facilement de ton Karma. La prière est en même temps le moyen par lequel on apprend quelle est la volonté de DIEU.

Pendant la prière, il faut que tu te sentes dans un état Divin.

(Paroles Sacrées).

---

Tous les abonnés à notre Revue 1961, recevront gratuitement la brochure : "VOICI L'HOMME".

---



LIVRES DU MAÎTRE DEUNOV DISPONIBLES  
en FRANÇAIS

-----

- Le Maître PETER DEUNOV (Beïña Douno)...NF. 3,90
  - Le Maître parle ..... - 3,00
  - La Vie pour le Tout ..... - 3,30
  - L'éveil à la Nouvelle Vie - Douceur -  
Magnétisme - Tourment ..... - 3,00
  - La loi Suprême ..... - 1,00
  - La Paneurythmie (polycopié)..... - 4,50
  - Les Paroles Sacrées ..... - 4,50
  - Dans le Royaume de la Nature Vivante.... - 3,30
  - La Paneurythmie (imprimé) ..... - 7,50
  - Les deux Voies (brochure) ..... - 0,60
  - Union avec Dieu (nouvelle édition)..... - 1,50
  - Les Fils de la Résurrection ..... - 1,50
  - "Voici l'Homme" et "Unité de Temps et de  
Mesure" ..... - 1,50
- + 15 % pour frais d'envoi.

-----

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

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

Administration :

"LE GRAIN DE BLE" 24, rue du Moulinet - PARIS 13<sup>ème</sup>

C.C.P. PARIS 16.566-99

=====

Autorisation de publication N° 22.665

Directeur : M. A. BERTOLI 24, rue du Moulinet  
PARIS 13<sup>ème</sup> -

Polycopié par Mme CORDIER 4, rue H. Pape - PARIS 13<sup>o</sup>

-----