

## POUR COMMENCER UNE MÉDITATION

---

Fermez la porte de vos paupières sur la danse effrénée des scènes tentantes de toutes sortes. Laissez choir votre esprit dans le puits insondable de votre cœur. Maintenez votre esprit sur votre cœur qui bouillonne de sang vivifiant. Rivez votre attention sur votre cœur qui bat jusqu'à ce que vous en perceviez le rythme. Avec chacun de ses battements, sentez le pouls de la Vie toute-puissante. Imaginez cette même Vie, qui emplit tout, en train de frapper à la porte du cœur de millions d'êtres humains et de milliards d'autres créatures. Dans une humble constance, les battements de votre cœur annoncent la présence d'un Pouvoir infini se tenant sur le seuil de votre conscience. Le doux battement de la Vie régnant partout vous dit en silence : « Ne vous contentez pas d'un petit courant de Ma vie, mais ouvrez grand votre capacité à ressentir. Laissez-moi inonder votre sang, votre corps, votre esprit, vos sentiments et votre âme avec les pulsations de Ma vie universelle. »

*Méditations métaphysiques*

POUR ÉVEILLER LA LIBERTÉ DE  
L'ESPRIT

---

Asseyez-vous et immobilisez-vous, la colonne vertébrale bien droite. Recouvrez, du voile de vos paupières, vos globes oculaires agités. Ne les bougez plus. Détachez ensuite votre esprit de la conscience de votre poids corporel. Détendez les fibres nerveuses attachées aux muscles et aux os pesants de votre corps. Chassez la conscience de porter une lourde carcasse osseuse prise dans l'épaisseur d'une enveloppe de chair. Reposez-vous. Libérez votre esprit de la conscience d'être une bête de somme. Ne pensez plus au fardeau de votre corps, mais ressentez votre âme comme étant affranchie de cette caractéristique matérielle constante qu'est la lourdeur. Mentalement, échappez-vous en un éclair dans l'avion de votre imagination et filez au-dessus, en-dessous, à gauche, à droite, à l'infini ou partout où vous voulez. Évadez-vous en esprit de votre corps et méditez sur ce sentiment de liberté. Dans une immobilité parfaite, laissez-vous emporter vers les hauteurs par une longue rêverie où toute perception physique est abolie ; votre sensation de liberté ne fera qu'augmenter.

PRIÈRE UNIVERSELLE

---

Que Ton amour brille à jamais sur le sanctuaire de ma dévotion et puissé-je éveiller Ton amour dans tous les cœurs.



Ô Père, reçois la ferveur de mon âme, la dévotion ressentie pendant des incarnations, l'amour éprouvé au cours des âges, tous sentiments qu'au fond de mon cœur j'avais toujours gardés sous clé.

Père divin, dans mon temple de silence, j'ai créé pour Toi un jardin agrémenté des fleurs de ma piété.

L'âme emplie d'aspiration, l'esprit habité de zèle et le cœur en flamme, je dépose aux pieds de Ton omniprésence toutes les fleurs de ma dévotion.

Ô Esprit, dans le temple de la Nature, je T'adore comme étant la beauté et l'intelligence. Dans le temple de l'activité, je Te révère comme étant la

*Méditations métaphysiques*

puissance et, dans le temple du silence, je T'adore comme étant la paix.

JE T'ATTENDRAI

---

Au milieu de mon cœur, j'ai réservé pour Toi un trône mystique. Dans l'espoir que Tu viennes, les cierges de ma joie émettent une faible clarté. Ils brûleront plus vivement quand Tu apparaîtras. Que Tu viennes ou que Tu ne viennes pas, je T'attendrai jusqu'à ce que mes larmes fassent fondre le dernier rempart de la matérialité.

Pour Te faire plaisir, mes larmes parfumées d'amour baigneront Tes pieds silencieux. Je veillerai à laisser vide l'autel de mon âme jusqu'à ce que Tu daignes y venir.

Je ne dirai rien ; je ne Te demanderai rien. J'aurai conscience que Tu n'ignores rien des affres que traverse mon cœur en T'attendant.

Tu sais bien que je suis en train de prier. Tu sais fort bien que je n'aime que Toi. Mais que Tu viennes

*Dévotion et adoration*

à moi ou que Tu ne viennes pas, je T'attendrai,  
fut-ce pour l'éternité.



Je vais chasser tout découragement de manière à  
pouvoir fournir un très grand effort pour ressentir  
la présence de Dieu, grâce à la méditation, jusqu'à  
ce qu'Il finisse par apparaître.

MON OFFRANDE POUR TOI

---

Chaque matin, je T'offre mon corps, mon esprit et  
toute aptitude que je possède afin que Tu puisses les  
utiliser, ô Créateur infini, de la façon que Tu choisi-  
ras pour T'exprimer à travers moi. Je sais que tout  
travail est Ton travail et qu'aucune tâche n'est trop  
difficile ni trop subalterne, pour peu qu'on Te l'offre  
avec amour dans la joie de Te servir.



Mère divine, dans le langage de mon âme, je Te  
demande de me rendre conscient de Ta présence. Tu  
es l'essence de tout. Fais-moi voir que Tu existes

## TABLE DES MATIÈRES

---

PRIÈRE POUR UN MONDE UNI	vi
AVANT-PROPOS	vii
S'IL VOUS VOULEZ SA RÉPONSE ( <i>Poème</i> )	x
DÉVOTION ET ADORATION	3
MÉDITATIONS SUR DIEU	19
L'EXPANSION DE LA CONSCIENCE	35
POUR TROUVER DIEU	53
SUR LES PRÉOCCUPATIONS D'ORDRE MATÉRIEL	71
POUR SE PERFECTIONNER	93
MÉDITATIONS DE NOËL	117