



## 1981 06 1e 05 4<sup>ème</sup> état de l'âme. Méditation

« Maintenant, vous savez que vous êtes.

Comment est-arrivé, qu'est-ce qui vous fait savoir que vous êtes ?

Il faut aller à la source.

Il y a cent ans, vous ne saviez pas que vous existiez.

Aucun problème alors.

Maintenant, à cause de ce savoir, les problèmes ont commencé.

C'est à cause du corps que cet « être-moi » a fait son entrée, donc que savons-nous du corps et de ce « sens du Je » ? »

**Visiteur: Quand le corps s'effondre, quand la personne est morte, est-ce que la mémoire et la conscience continuent ?**

« La conscience et la mémoire sont toutes deux des qualités du corps sustenté par la nourriture.

Sans le corps il n'est pas question qu'elles continuent.

L'« être-moi » est une qualité du corps sustenté par la nourriture,

MAIS LE VRAI SOI EST AUTRE CHOSE.»

**Visiteur: Turiya qu'est-ce que c'est ?**

« Turiya veut dire que vous seul restez, rien d'autre.

Tant que vous savez que vous êtes, tout est.

Apprenez ce que vous êtes et vous aurez toutes les réponses ; découvrez l'origine du corps et de cet « être-moi ».

Découvrez tout cela et vous saurez ce que vous êtes.

Tout ce qui change n'est pas votre SOI ; ce corps-esprit change constamment.

Il n'était pas là, il est arrivé, il va disparaître.

Il n'est pas vous.

Découvrez ce que vous êtes.

C'est la conscience qui est importante.

Concentrez-vous sur la conscience.

Voilà ce qu'est la méditation, méditez et la conscience vous dira tous ses secrets.

La conscience aime cet amour-de-soi.

Concentrez-vous sur la conscience seulement, vous apprendrez à la connaître.

Si vous vous intéressez au monde alors vous ne vous intéressez pas à la conscience.



Intéressez-vous seulement à elle, alors elle vous dévoilera tous ses secrets et alors vous saurez ce que vous êtes.

Ce « vous » saura qui vous êtes, mais cet aperçu signifie conscience pure et, là, il n'y a plus de « Je ».

La méditation c'est se regarder.

Être dans la conscience, sans rien d'autre, **c'est la connaissance sans langage** que vous ETES

Il y aura des pensées mais de plus en plus faibles, seul le sens d'être, d'étant, continuera : seulement la conscience, sans activité aucune.

**Se regarder agir, par exemple observer sa colère, est, à un niveau inférieur, celui de l'identification au corps-esprit.**

#### Visiteur: Est-ce que Sri Nisargadatta Maharaj sent son corps?

« Tout arrive par la conscience.

Je vois ce corps comme je vous vois, mais je ne suis pas ce corps, je ne m'identifie pas à lui.

La conscience n'est ni mâle ni femelle, elle est lumière.

Lumière signifie aussi chaleur.

Quand la température baisse, le docteur dit que le patient n'est plus. »

#### Visiteur: Et la réincarnation?

« Même cette naissance-ci n'est pas réelle.

C'est à cause du corps qu'il y a cette qualité « d'être-moi.

Dans le sommeil profond vous ne savez pas si vous existez ou non ; **vous ne vous sentez pas être** ; c'est tout.

Vous n'êtes pas né du tout ; votre existence est annoncée, c'est tout.

**Vous existiez même avant votre naissance** (la naissance du corps pas la naissance de la conscience qui anime ce corps).

Vous existiez dans l'éternité, mais c'est seulement dans votre petite enfance (celle de ce corps) que vous avez su que vous existiez.

C'est vers deux ans que le corps de l'enfant se connecte à la conscience, lorsque son cerveau est assez mature, il prend alors conscience de lui-même, d'être un « je ».

Ne vous occupez que de cette naissance [la vôtre].



Pourquoi se poser des questions sur la réincarnation ?

Voyez si [ce concept, cette notion] cette naissance est vraie. »

*Claire Fontange*