



1981 06 1e 10 ça arrive naturellement

Visiteur : Je m'endors pendant la méditation. Que faire pour surmonter cela ?

« Vous êtes dans les trois états, veille, sommeil profond et le sens d'être, alors pourquoi s'occuper de l'état où vous n'êtes pas ?

Pourquoi s'y intéresser ?

Il arrive spontanément.

Il faut bien comprendre que **lorsque vous êtes ancré dans l'état** qui précède la veille, le sommeil profond, **qui précède les mots et même la conscience, quelque chose se produit dans votre corps sans que vous fassiez quoi que ce soit.**

Laissez tomber.

Ne posez pas de questions.

Vous êtes de ce côté-ci, et, si quelque chose arrive, vous n'avez pas à vous soucier de ce qui arrive de l'autre côté.

Vous vous intéressez à votre état d'expérience (lors de la méditation).

Il y a tant d'expériences, par exemple, j'ai vu une lumière bleue, j'ai flotté dans l'air etc... ne venez pas me raconter tout ça.

Soyez vous-même, pas vos expériences.

C'est aussi une phase temporaire et vous lui donnez trop d'importance en disant : « Oh ! Ça c'est quelque chose ! »

Ça arrive naturellement.

Un monsieur est venu me voir pour me dire qu'il se mettait à pleurer et à sangloter pendant dix minutes quand il méditait.

Il pensait qu'il lui arrivait quelque chose de magnifique, le processus de la Réalisation du Soi.

Pourquoi s'exciter et s'écrier : « Oh, j'ai pleuré ! »

Et alors ?

Vous n'êtes pas celui qui pleure, **vous n'êtes pas vos émotions n'est-ce pas ?**

Tant de gens viennent à Sri Nisargadatta Maharaj lui faire part de leurs expériences spirituelles pendant la méditation juste pour dire : « Regardez-moi, je suis quelque chose : »