

## **La médisance**

Pourquoi tous les maîtres spirituels sont-ils confrontés à la médisance ? Mis à part de la jalousie et des ragots, à partir du moment où vous enseignez et où les gens viennent à vous pour vous demander des conseils, il y en a toujours qui attendent quelque chose de vous et s'ils ne l'obtiennent pas, ils se retournent contre vous. Ils disent du mal sur vous. De même qu'il y a des gens très positifs, le mental de certaines personnes est tellement négatif qu'il mâche comme un chewing-gum leurs pensées négatives. Le mental veut toujours avoir raison et pour affirmer la justesse de son point de vue, il répand son poison négatif dans le mental des autres partout où il se trouve. Le mental aime se faire valoir il parlera donc à qui veut l'entendre pour convaincre le plus de gens possible qu'il a raison. Il y avait une fois aux USA un homme qui toute sa vie s'était battu pour défendre son point de vue. Avant de mourir il demanda de faire inscrire sur sa tombe l'épithète suivante : Ci-git Mr XY qui toute sa vie s'est battu pour avoir raison, il n'en est pas moins mort comme s'il avait eu tort. A l'heure de la mort il prit conscience de sa négativité. Au moment de la mort, qui arrive pour chacun on ne peut plus se leurrer soi-même, on voit le bilan du bien et du mal qui a été fait durant toute la vie. Ce n'est pas à cet instant que l'on peut changer son mental. Si le mental a été habitué pendant sa vie à tremper dans le nom de Dieu, il l'appellera alors à cet instant fatidique. Chaque hindou le sait, celui qui appelle Dieu à l'instant de la mort ira vers Dieu.

*Celui qui est lent à la colère est meilleur que le puissant ; et celui qui contrôle et règne sur son esprit est plus grand que celui qui a pris une ville. Proverbes (16,32)*

Swami Vishwananda le répète souvent : le premier pas pour contrôler le mental est de penser positivement. S'auto-analyser est un travail de tous les jours, cela ne signifie pas regarder son nombril mais prendre conscience de ses sentiments et de ses pensées. Lorsqu'une pensée négative est produite par le mental on la remplace par une pensée positive.

Parler peu est aussi d'une grande aide sur le chemin spirituel. Swami Vishwananda dit : « Plus les gens sont silencieux et plus ils sont proches du divin, plus ils parlent et plus ils sont liés à la matière. » Lorsque vous vous taisez vous pouvez écouter, vous devenez un observateur. Pas seulement de ce qui vous entoure mais bien plus un observateur de chaque instant qui passe, de vos pensées, de vos sentiments, de vos actions, de vos réactions. « Croyez-vous que ceux qui parlent sans cesse ont la concentration d'observer leurs pensées ? Lorsque l'on devient un observateur, on contrôle le mental, lorsque l'on contrôle le mental, on peut se connecter avec le cœur et le cœur est relié directement avec le divin.

Avec les sens vous goûtez au jardin mais avec votre cœur vous pouvez connaître le jardinier » dit Swami Vishwananda.