

Chercher la vérité

4^e-3^e

La quête de la vérité est une aventure fascinante, infinie menée par nombre de chercheurs de toutes les disciplines : philosophie, biologie, astronomie... et par chacun de nous. Elle nous éblouit et nous ne pourrions jamais prétendre la contenir dans notre intelligence. Les plus grands savants s'inclinent avec majesté devant la réalité, persuadés qu'elle recèle encore bien des mystères.

Des chercheurs et non des inventeurs

Il est parfois tentant d'inventer des petites vérités qui satisfont nos croyances, nos envies... Il est même possible de se mentir à soi-même, de nous bercer d'illusions : *penser que le bonheur viendra quand j'aurai plus d'argent, croire que je suis le centre du monde, éviter tous les efforts et les contraintes pour être tranquille, confondre la liberté avec faire ce que je veux, croire qu'il faut mélanger les idées de tout le monde pour avoir un monde plus juste...*

Nous ressemblons alors à des faussaires qui faisons passer de la pacotille pour des objets de grande valeur. Nos grandes idées sont revêtues d'un vernis de véracité, de bienveillance. Mais nos inventions n'ont ni la solidité ni la lumière de la vérité qui seule peut nous orienter et nous guider.

Nous n'inventons pas la vérité, nous la découvrons. Nous la cherchons en tâtonnant, en questionnant, en écoutant, en réfléchissant, en laissant notre intelligence ouverte sur le monde.

Vérité et sincérité

Je suis sincère quand il y a une cohérence entre ce que je pense, ce que je ressens et ce que je fais. Ma tête, mon cœur et mon corps vont dans le même sens. C'est une vertu essentielle pour se connaître, agir selon nos désirs les plus profonds et dans les relations avec les autres. Une personne sincère ne joue pas un double jeu, il est facile de la connaître, de l'aimer, de lui faire confiance.

Je suis vraie quand toute ma personne : tête, cœur, corps est attachée à la réalité. Il n'y a pas de décalage ou d'écran entre le monde et moi.

Par exemple : je suis très sincère quand je ne veux pas que les autres souffrent autour de moi. Je le pense (tête), je compatis (cœur) et je console (corps). Mais si au nom de la douleur, j'ôte la vie des personnes qui souffrent, je ne suis pas dans la vérité car j'oublie la dignité inaliénable de chaque vie humaine.

Ou alors je peux être très sincère quand je suis en colère contre ce qui me semble être une injustice. Mais je ne suis pas dans la vérité si j'attaque violemment en oubliant d'analyser avec du recul la situation, cherchant à comprendre avant de juger.

Il est bon d'écouter nos émotions, d'apprendre à les accueillir notamment en les nommant. Ce ne sont pas pour autant des petits dictateurs qui doivent nous empêcher de réfléchir et d'avoir un regard vrai sur nous-mêmes et sur le monde qui nous entoure.

- ➔ Est-ce que j'appréhende le monde qui m'entoure avec joie et curiosité ? Est-ce que je l'aime tel qu'il est, acceptant sereinement ce qui ne peut pas être changé et cherchant à améliorer ce qui peut l'être ?
- ➔ Ai-je conscience que je n'ai pas la science infuse, que la recherche de la vérité est exigeante et passionnante ?
- ➔ Devant ce que je ne comprends pas, est-ce que je prends le temps de réfléchir, de demander conseil avant de poser un jugement catégorique ?
- ➔ Suis-je sincère envers moi-même et envers les autres ? Suis-je parfois tentée de séduire, de flatter, de manipuler les autres pour obtenir ce que je veux ?
- ➔ Est-ce que j'écoute mes émotions ? Est-ce que je les accueille simplement et cherche doucement à les ajuster à la situation ?
- ➔ Sais-je reconnaître facilement un tort sans me sentir humiliée ?
- ➔ Est-ce que je choisis de dire toujours la vérité ?