

Chercher la vérité

6^e-5^e

L'éléphant représente le monde qui nous entoure. Nous avons envie de le découvrir, de le comprendre, de percer tous ses mystères. Aventure fascinante, infinie menée par nombre de chercheurs de toutes les disciplines : philosophie, biologie, astronomie... et par chacun de nous.

Nous sommes tous un peu aveugles car nous ne pouvons pas embrasser d'un seul regard toute la réalité. Comme une leçon plus difficile à comprendre, nous avançons en tâtonnant, en nous trompant, en persévérant, en demandant de l'aide.

La nourriture pour mon intelligence

L'intelligence humaine, si elle n'est pas trop paresseuse dans cette quête, est éblouie devant le panorama qui s'ouvre devant elle. Nous sommes en effet créés pour la vérité. Il nous arrive parfois de mentir mais nous n'aimons jamais qu'on nous mente. Nous avons tous eu l'expérience d'avoir été bercés par des illusions, des solutions faciles : *penser que le bonheur viendra quand j'aurai plus d'argent, croire que je suis le centre du monde, vouloir toujours avoir le meilleur pour soi, éviter tous les efforts et les contraintes pour être tranquille, confondre la liberté avec faire ce que je veux...*

Ces rêves trompeurs ne nous comblent pas et laissent un goût amer. Comme des petits brillants de pacotille, ils nous attirent et nous promettent confort, tranquillité et liberté. Ils ne durent pas et rétrécissent notre cœur.

La recherche de la vérité, quant à elle, est exigeante et passionnante. Comme un diamant, elle ne déçoit pas : *La fierté d'avoir compris une notion plus difficile, la paix intérieure après avoir avoué une bêtise, la joie d'une amitié sincère qui refuse les flatteries et vise le meilleur pour l'autre...*

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 peux être très sincère quand je me crois la reine du monde. Je le pense (tête), je le savoure (cœur), je le vis en me pavanant (corps). Mais je ne suis pas dans la vérité.

Ou alors je peux être très sincère quand je suis en colère contre mon petit frère mais je ne suis pas dans la vérité si ma furie est disproportionnée par rapport à la situation, si je lui hurle dessus et le frappe parce qu'il m'a simplement coupé la parole.

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.

- ➔ Je découvre avec joie et curiosité le monde qui m'entoure. J'apprends à l'aimer tel qu'il est, acceptant sereinement ce qui ne peut pas être changé et cherchant à améliorer ce qui peut l'être.
- ➔ J'ai conscience que nous n'avons pas la science infuse et que nous avançons vers la vérité petit-à-petit.
- ➔ Je sais dépasser mes premières impressions et faire un pas en arrière pour mieux voir l'ensemble.
- ➔ Devant ce que je ne comprends pas, je prends le temps de réfléchir, de demander conseil avant de poser un jugement catégorique.
- ➔ Je suis sincère envers moi-même et envers les autres. Je ne joue pas de double jeu en manipulant ou en mentant.
- ➔ J'accueille mes émotions sans les étouffer, en les ajustant doucement à la situation que je vis.
- ➔ Je sais reconnaître facilement quand je me suis trompée, sans être humiliée.
- ➔ Je choisis de dire toujours la vérité car le mensonge n'est qu'une échappatoire illusoire et trompeuse.