

Expérience spirituelle

La liberté d'être soi dans la quête de bien-être

Semaine 1 Conscientisation

« Ils te jugeront de toute façon,
alors laisse-les au moins te juger sur qui tu es réellement. »

- Inconnu

Mes actions

J'écris ou je dessine dans le mandala :

► Qu'est-ce la liberté d'être soi?



J'utilise le test des 3 passoires face aux jugements que je porte envers moi-même.

3 PASSOIRES



Avez-vous conscience de votre manière d'exprimer votre jugement sur votre propre vie et sur celles des autres !

La sagesse de Socrate, dans la Grèce antique, était vitale pour ce grand philosophe.

Un jour, quelqu'un est venu voir Socrate et lui a dit : « **es-tu au courant de ce que je viens d'apprendre sur ton ami?** »

– Une minute répondit Socrate, avant de me raconter toutes sortes de choses sur d'autres personnes, il serait bon de prendre du temps pour **filtrer** ce que l'on aimerait dire, c'est ce que j'appelle le **test des 3 passoires**.

La première PASSOIRE est celle de la vérité.

As-tu vérifié si ce que tu appris était vrai?

– Non. J'en ai simplement entendu parler...

– Très bien. Alors tu ne sais pas si c'est la vérité. Essayons de filtrer autrement en utilisant une deuxième passoire.

La deuxième passoire est celle de la bonté.

Ce que tu veux m'apprendre sur mon ami, est-ce quelque chose de bon?

– Non c'est tout le contraire.

– Alors, continua Socrate, tu veux me raconter de mauvaises choses sur lui et tu n'es même pas sûr qu'elles soient vraies. Tu peux tout de même continuer le test, car il reste une passoire.

La troisième passoire est celle de l'utilité.

Est-il utile que tu m'apprennes ce que mon ami aurait fait?

– Non. Pas vraiment. Alors, conclut Socrate, si ce que tu veux me dire n'est ni vrai, ni bien, ni utile...

Pourquoi veux-tu me le dire?