

Du bonheur

Le bonheur,
c'est quand nous sommes disponibles à l'instant
tel que celui-ci touche à l'éternité...
Instant de présence à soi-même,
de recueillement de toutes les attentions
qui nous dispersent,
de toutes les sensations,
de toutes les émotions.

Instant de communion,
d'accueil,
pour ceux qui nous sont proches et nous nourrissent de
tendresse,
pour ceux qui nous ont blessés et ont ouvert en nous des
brèches,
par lesquelles nos limites sont mises à jour.

Instant de gratitude donc,
où la plénitude intérieure abolit l'espace et le temps,
conjuguant la bienveillance envers sa propre pauvreté,
et la compassion vraie,
absente du jugement qui n'est jamais qu'erreur.

Le bonheur est cet instant gratuit, dense, mystérieux,
presque trop fort,

où la beauté, l'amour, la résonance du geste juste,
dilatent notre âme.

Et cet instant n'est accessible
qu'à ceux qui savent regarder à l'intérieur
des choses, des événements et des êtres...
qu'à ceux qui savent maîtriser les contraires,
équilibrant engagement et détachement,
proximité et distance,
parole et silence,
force et douceur,
respect de l'autre et appel à l'autre...

Cet instant n'est accessible,
qu'à ceux qui cherchent une sagesse,
un sens, une clé, une liberté...

Et bien qu'imparfait, fugace,
soumis à nos errances et à nos résistances,
il libère l'horizon,
ouvre nos prisons intérieures,
indique la voie,

construit l'estime et la confiance
en intime présence...

Le bonheur est quand à travers une étreinte,
un pardon, un sourire,

quand devant une immensité,
un oiseau, une fleur,

une démarche de don ou de paix,
l'on est porté à sortir de ses propres frontières,
pour goûter la joie...

Fragile, délicate,
mais puissante d'une force de vie,
de la force de toute vie,
c'est cette joie qui construit le bonheur,
dans l'aptitude à la renouveler,
à se la rappeler,
à la susciter,
à la partager...

Quand le don de nos regrets,
de nos désirs,
de nos fermetures,
de nos tristesses,
de nos inquiétudes,
de nos peurs,
laisse place à la suavité du cœur,
le joie enveloppante guérit de tout,
et ouvre à l'infini.

Avril 2003