

# Oser être heureux

Oser être heureux

c'est accepter de l'être tout de suite.

Oui ! sans conditions, à l'aube de chaque instant,  
en étant capable d'accueillir simplement  
l'inouï du présent.

Être heureux c'est savoir entrer dans le fragile  
et l'éphémère de l'événement, de s'accorder avec lui  
dans le meilleur de ce qu'il recèle.

Etre heureux c'est être à la fois le réceptacle et  
le don dans l'immédiateté d'un regard,  
l'intensité d'une intention, la liberté d'un geste.

La clef du bien-être ne doit pas être confondue  
avec la recherche du bonheur,

elle est dans l'acceptation inconditionnelle  
du meilleur de soi dans la rencontre  
avec le meilleur de l'autre

Quand je sais dire oui ou non,  
sans me blesser ou me culpabiliser.

Quand je sais entendre et recevoir  
le oui ou le non de l'autre comme étant bien le sien.

Quand je sais sans réticence accepter mes possibles  
et me différencier de ceux de l'autre.

Quand je sais me respecter et me définir  
face aux valeurs et croyances parfois  
si éloignées des miennes.

Un bonheur se reçoit et s'amplifie  
dans l'imprévu d'une rencontre,  
dans le rire d'un partage,  
dans l'étonnement d'un abandon.

Quand je cherche à l'emprisonner dans la répétition ou l'exigence,  
il se dérobe et se perd à jamais.

Source: Jacques Salomé..