

Le bonheur ne se trouve pas avec effort et volonté,  
mais réside là, tout proche,  
dans la détente et l'abandon.  
Ne sois pas inquiet, il n'y a rien à faire.  
Tout ce qui s'élève dans l'esprit n'a aucune importance,  
parce que dépourvu de toute réalité.  
Ne t'attaches pas aux pensées, ne les juges pas.  
Laisse le jeu de l'esprit se faire tout seul,  
s'élever et retomber,  
sans intervenir,  
Tout s'évanouit et recommence à nouveau, sans cesse.  
Cette quête même du bonheur est ce qui t'empêche de  
le trouver.  
Comme un arc-en-ciel qu'on poursuit sans jamais le rattraper.  
Parce qu'il n'existe pas, parce qu'il a toujours été là,  
et parce qu'il t'accompagne à chaque instant.  
Ne crois pas à la réalité des choses bonnes ou mauvaises,  
elles sont semblables aux arcs-en-ciel.  
A vouloir saisir l'insaisissable, on s'épuise en vain.  
Dès lors qu'on relâche cette saisie, l'espace est là,  
ouvert, hospitalier et confortable.  
Alors jouis-en.  
Ne cherche plus.  
Tout est déjà tien.  
A quoi bon aller traquer dans la jungle inextricable,  
l'éléphant qui demeure tranquillement chez lui.  
Cesse de faire.  
Cesse de forcer.  
Cesse de vouloir.  
Et tout se trouvera accompli,  
naturellement.

Lama Guendune Rimpoché