

C'est comme un Arc en ciel

Le bonheur ne se trouve pas
avec beaucoup d'effort et de volonté
mais réside là, tout près,
dans la détente et l'abandon.
Ne t'inquiètes pas, il n'y a rien à faire.
Tout ce qui s'élève dans l'esprit
n'a aucune importance
parce que n'a aucune réalité.
Ne t'y attaches pas.
Ne te juges pas.
Laisse le jeu se faire tout seul,
s'élever et retomber, sans rien changer,
et tout s'évanouit et recommence à nouveau, sans cesse.
Seule cette recherche du bonheur nous empêche de le voir.
C'est comme un arc-en-ciel
qu'on poursuit, sans jamais le rattraper.
Parce qu'il n'existe pas, qu'il a toujours été là
et t'accompagne à chaque instant.
Ne crois pas à la réalité des expériences bonnes ou mauvaises,
elles sont comme des 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 profite-en. Tout est à toi, déjà.
Ne cherches plus.
Ne vas pas chercher dans la jungle inextricable l'éléphant
qui est tranquillement à la maison.
Rien à faire
Rien à forcer
Rien à vouloir
Et tout se fait tout seul.

Lama Guendün Rinpoché