



# *Pas de place pour la dépression, il y a trop de raisons de se réjouir*

Par Lama Zopa Rinpoché



GE-LZR- PAS DE PLACE POUR LA DEPRESSION--Dernière mise à jour 22.06.2015

Lama Zopa Rinpoché a répondu à un étudiant qui s'inquiétait de ses problèmes de santé et un qui avait rendu ses vœux d'ordination, ce qui les amenait à se sentir très seuls, déprimés, incapables d'étudier ou de pratiquer :



"Si vous le pouvez, étudiez le lamrim, ce devrait être votre enseignement principal – tout comme pour les ascètes errants, ces moines dont le seul bien est le Lamrim tchènmo. Ils ne possèdent rien d'autre, n'emportent rien d'autre que le lamrim, voilà. C'est celui qu'il faut étudier avant tout, celui sur lequel méditer. Vous devez réaliser cela, sinon vous allez souffrir. Sans les réalisations de la dévotion au maître, du renoncement, de la bodhicitta, de la vue juste et particulièrement du tantra, vous allez souffrir sans fin dans le samsara. Souhaitez-vous cela ? Je ne crois pas.

Vous devez comprendre qu'il ne s'agit pas de pratiquer pour cette seule vie. La pratique devient la préparation de toutes vos vies, pour des éons et des éons et des éons, de toutes vos vies futures,

pour aller sur une terre pure, et pour l'éveil, pour la libération du samsara, l'éveil, puis pour le bien de tous les êtres, pour les mener à l'éveil. Ne pensez pas que vous êtes seul."

**Colophon** : Traduction française extraite des Nouvelles du Bureau international de la FPMT d'avril 2014, Service de traduction de la FPMT.

Tous droits réservés.

Photo : Lama Zopa Rinpoché enseignant à Choe Khor Sum Ling, à Bangalore, en Inde, mars 2014. Le Vén Roger Kunsang nous transmet cette déclaration de Rinpoché, « Milarépa ne possédait rien et pourtant il était toujours bienheureux ! De nombreuses personnes possèdent tous les biens matériels et sont encore malheureuses ! Le bonheur vient de l'esprit. Le bonheur véritable et durable vient de l'intérieur. La satisfaction et le contentement sont des états de l'esprit ; ces qualités intérieures ne dépendent de rien d'extérieur. »

Photo du Vén. Roger Kunsang.