



Comment vaincre la dépression



TP-GE-COMMENT VAINCRE LA DEPRESSION - Dernière mise à jour 18.11.2015



Un étudiant a écrit à Lama Zopa Rinpoché, disant qu'il avait arrêté de faire ses pratiques bouddhistes et qu'il était déprimé. Voici un extrait de la réponse de Rinpoché :

"... tout dépend de ce que vous faites de votre esprit. L'esprit peut être totalement maintenu dans un grand bonheur par la lecture du lamrim, par la méditation et par la réflexion sur ce que je dis. Sur la base de ce que je dis sur la nature de l'esprit, méditez sur la nature de Bouddha. Vous pouvez même être libéré de la souffrance des enfers. C'est juste temporaire. Ce n'est pas pour toujours. C'est impermanent. Comparé aux souffrances de l'enfer, aussi lourdes que puissent apparaître les souffrances humaines, c'est une grande paix. C'est comme le nirvana. Vous devez comprendre cela.

Ne vous préoccupez pas de ce qui est arrivé dans le passé, de ne pas avoir été capable de faire ceci ou cela – ces choses arrivent car nous sommes des êtres humains et avons de sérieuses perturbations mentales. Mais maintenant, faites des efforts et faites de votre mieux."

Colophon : Extrait des Nouvelles du Bureau international de la FPMT, septembre 2015.
Traduction française : Service de traduction francophone de la FPMT, octobre 2015.