Citations de Tenzin GYATSO

- La véritable amitié ne naît pas de l'argent ou du pouvoir, mais d'une véritable affection humaine.

- Un érudit ne deviendra noble que lorsqu'il aura mis en pratique ce qu'il a appris, au lieu de simples mots.

- L'amour est l'absence de jugement.

- Un arbre avec de fortes racines peut résister à la tempête la plus violente, mais il ne peut pas avoir de racines tant que la tempête apparaît à l'horizon.

- Se soucier des autres donne un sens à notre vie; c'est la racine de tout bonheur humain

- L'esprit, c'est comme un parachute. Ca marche mieux quand c'est ouvert.

- La compassion n'est pas une affaire religieuse, c'est une affaire humaine, ce n'est pas un luxe, c'est essentiel pour notre paix et notre stabilité mentale, c'est essentiel pour la survie de l'homme.

- L'apaisement réside en chacun de nous.

- N'oubliez pas que parfois, ne pas obtenir ce que vous voulez est un coup de chance merveilleux.

- Un ennemi acquis sans effort, c'est un trésor surgi dans la maison ; il doit m'être cher, cet auxiliaire de ma carrière spirituelle.

- Le désarmement extérieur passe par le désarmement intérieur. Le seul vrai garant de la paix est en soi.

- Tout comme les rides s'étendent lorsqu'un seul caillou tombe dans l'eau, les actions des individus peuvent avoir des effets de grande portée.

- Un état d'esprit positif n'est pas simplement bon pour vous, il profite à tous ceux avec qui vous entrez en contact, changeant littéralement le monde.

- Si cela peut être résolu, il n'y a pas besoin de s'inquiéter, et s'il ne peut pas être résolu, l'inquiétude est inutile.

- Ma religion est très simple. Ma religion est la gentillesse.

- Le vrai bonheur découle du sentiment de paix intérieure et de contentement qui doit être atteint en cultivant l'altruisme, l'amour et la compassion et en éliminant la colère, l'égoïsme et la cupidité.

- Quand vous pensez que tout est la faute de quelqu'un d'autre, vous allez beaucoup souffrir. Lorsque vous réaliserez que tout ne provient que de vous-même, vous apprendrez à la fois la paix et la joie.

- L'amour et la compassion sont des nécessités, pas des luxes. Sans eux l'humanité ne peut pas survivre.

- Il est vital de ne pas oublier d'éduquer le coeur de nos enfants lorsque nous éduquons leur esprit.

- le désir a pour but la satisfaction. Si nous voulons toujours plus, ce but n'est jamais atteint, et au lieu du bonheur nous trouvons la souffrance.

- Toute souffrance est causée par l'ignorance. Les gens infligent des souffrances aux autres dans la poursuite égoïste de leur bonheur ou de leur satisfaction.

- Vous devez commencer par donner en premier et n'attendre absolument rien en retour.

- Un coeur plein d'amour et de compassion est la principale source de force intérieure, de volonté, de bonheur et de tranquillité mentale.

- Oubliez les échecs. Gardez les leçons.

- Notre but principal dans cette vie est d'aider les autres. Et si vous ne pouvez pas les aider, au moins ne leur faites pas de mal.

- Quand la raison finit, la colère commence. Par conséquent, la colère est un signe de faiblesse.

- Si vous ne vous aimez pas, vous ne pouvez pas aimer les autres. Si vous n'avez pas de compassion pour vous-même, vous ne pouvez pas développer de compassion pour les autres.

- On s'intéresse à ses membres comme parties de son corps, pourquoi pas aux hommes comme parties de l'humanité ?

- Il n'importe pas qu'un être soit croyant ou non : il est plus important qu'il soit bon.

- Nul besoin de temples, nul besoin de philosophies compliquées. Notre cerveau et notre coeur sont nos temples.

- Le vrai bonheur ne dépend d'aucun être, d'aucun objet extérieur. Il ne dépend que de nous...

- C'est en parvenant à nos fins par l'effort, en étant prêt à faire le sacrifice de profits immédiats en faveur du bien-être d'autrui à long terme, que nous parviendrons au bonheur caractérisé par la paix et le contentement authentique.

- La douleur peut vous changer, mais cela ne veut pas dire que ce doit être un mauvais changement. Prenez cette douleur et transformez-la en sagesse.

- Aujourd'hui, le défi consiste à convaincre les gens de la valeur de la vérité, de l'honnêteté, de la compassion et du souci des autres.

- La planète n'a pas besoin de plus de gens qui ont réussi. La planète a désespérément besoin de plus de pacificateurs, de guérisseurs, de restaurateurs, de conteurs et d'amoureux de toutes sortes.

- Ne laissez pas le comportement des autres détruire votre paix intérieure.

- Le bonheur n'est pas quelque chose de prêt. Cela vient de vos propres actions.

- Nous ajoutons souvent à notre douleur et à nos souffrances en étant trop sensibles, en réagissant de manière excessive à des choses mineures, et en prenant parfois les choses trop personnellement.

- Je veux dire, sans hésitation, le but de notre vie est le bonheur.

- Quand vous pensez que tout est la faute de quelqu'un d'autre, vous allez beaucoup souffrir.

- Ne laissez pas une petite dispute nuire à une excellente relation.

- Il convient de rappeler que le plus grand gain en termes de sagesse et de force intérieure est souvent le plus difficile.

- Si quelqu'un ne vous sourit pas, soyez généreux et offrez votre propre sourire. Personne n'a besoin d'un sourire plus que celui qui ne peut pas sourire aux autres.

- Rappelez-vous que la meilleure relation est celle dans laquelle votre amour l'un pour l'autre dépasse votre besoin l'un pour l'autre.

- Lorsque vous parlez, vous ne faites que répéter quelque chose que vous connaissez déjà. Mais si vous écoutez, vous pourrez apprendre quelque chose de nouveau.

- Une seule petite pensée positive le matin peut changer votre journée entière.

- Si vous pensez que vous êtes trop petit pour faire une différence, essayez de dormir avec un moustique.

- Il n'y a que deux jours dans l'année que rien ne peut être fait. L'un s'appelle Hier et l'autre s'appelle Demain. Aujourd'hui est le bon jour pour aimer, croire, faire et surtout vivre.

- La religion ne transforme pas les gens en criminels, ce sont les criminels qui utilisent la religion comme alibi de leur soif de pouvoir.

- Si l'on ressent de l'amour, c'est sûrement parce qu'on est entouré d'un véritable esprit de paix à la fois familial, serein et fraternel.

- Mon message est toujours le même: cultiver et pratiquer l'amour, la gentillesse, la compassion et la tolérance.

- Nous ne pourrons jamais obtenir la paix dans le monde extérieur sans faire la paix avec nous-mêmes.

- Chaque jour, pense au réveil, aujourd'hui, j'ai la chance d'être en vie, j'ai une vie humaine précieuse, je ne vais pas la gaspiller.

- Suivez les trois R : - Respect de soi. - Le respect des autres. - La responsabilité de toutes vos actions.

- On peut conquérir des milliers d'hommes dans une bataille ; mais celui qui se conquiert lui-même, lui seul est le plus noble des conquérants.

- Le bonheur se distingue du plaisir : ce dernier n'est pas lié au sentiment de l'existence, on ne s'y oublie pas en tant qu'être singulier. Ici se loge la deuxième raison qui peut expliquer la rareté de ce bonheur en littérature.

- Ne confondez jamais mon silence avec l'ignorance, mon calme avec l'acceptation ou ma gentillesse avec la faiblesse. La compassion et la tolérance ne sont pas un signe de faiblesse, mais un signe de force.

- Vous êtes maitre de votre vie, qu'importe votre prison vous en avez les clés.

- La joie est un pouvoir. Cultivez la !

- Tout le monde veut une vie heureuse et un esprit paisible, mais nous devons assurer la tranquillité d'esprit grâce à notre propre pratique.

- Consacrez 5 minutes au début de chaque journée à vous souvenir que nous voulons tous les mêmes choses (être heureux et être aimés) et que nous sommes tous connectés les uns aux autres.

- Lorsque vous êtes mécontent, vous voulez toujours plus, plus, plus. Votre désir ne peut jamais être satisfait. Mais lorsque vous pratiquez le contentement, vous pouvez vous dire: "Oh oui, j'ai déjà tout ce dont j'ai vraiment besoin."

- Ouvrez vos bras pour changer mais ne lâchez pas vos valeurs.

- Un esprit vraiment pacifique est très sensible, très conscient.

- La période de plus grand gain en connaissances et en expérience est la période la plus difficile de la vie.

- À travers des expériences difficiles, la vie devient parfois plus significative.

- Si votre coeur est en paix, rien ne peut vous déranger.

- Soyez gentil autant que possible. C'est toujours possible.

- L'amour et la compassion sont bénéfiques pour nous et les autres. Grâce à la bonté envers les autres, votre coeur et votre esprit seront paisibles et ouverts.

- N'abandonnez jamais. Peu importe ce qui se passe, peu importe ce qui se passe autour de vous, n'abandonnez jamais.

- Plus le niveau de calme de notre esprit est grand, plus notre tranquillité d'esprit est grande, plus notre capacité de jouir d'une vie heureuse et joyeuse est grande.

- Aucun journaliste ne sait plus ce qu'est une bonne nouvelle.

- Donnez à ceux que vous aimez les ailes pour voler, les racines pour revenir et les raisons pour rester.

- On ne peut être aimant et compatissant sans contenir ses désirs et ses intérêts immédiats.

- Je me considère comme féministe. N'est-ce pas le terme utilisé pour parler de quelqu'un qui se bat pour le droit des femmes ?

- Je préfère être gentil que juste.

- Le moyen de surmonter les pensées négatives et les émotions destructrices consiste à développer des émotions positives opposées, plus fortes et plus puissantes.

- Le vrai héros est celui qui vainc sa propre colère et sa haine.

- Sème un acte, tu récolteras une habitude ; sème une habitude, tu récolteras un caractère ; sème un caractère, tu récolteras une destinée.

- La faculté de se mettre dans la peau des autres et de réfléchir à la manière dont on agirait à leur place est très utile si on veut apprendre à aimer quelqu'un.

- Si nous devenions violents, nous n'aurions plus rien à défendre.

- La bataille contre l'ignorance se gagne tous les jours, et elle finit par ouvrir sur des perspectives insoupçonnées.

- Lorsque nos intentions sont égoïstes, le fait que nos actes puissent paraître bons ne garantit pas qu'ils soient positifs ou éthiques.

- La façon de changer les mentalités des autres est avec l'affection et non avec la colère.

- Si l'on est blessé par une flèche empoisonnée, l'important est d'abord de la retirer, ce n'est pas le moment de s'interroger d'où elle vient, qui l'a tirée, de quel poison s'agit-il.

- La sensation d'être heureux ou malheureux dépend rarement de notre état dans l'absolu, mais de notre perception de la situation, de notre capacité à nous satisfaire de ce que nous avons.

- Il n'y a personne qui soit né sous une mauvaise étoile, il n'y a que des gens qui ne savent pas lire le ciel.