

# TENZIN GYATSO (DALAI LAMA)

... Il Tibet non è una regione autonoma, ma rivendica un' indipendenza dalla Cina. Il Dalai Lama si batte usando però una lotta non violenta ...

Il Dalai Lama è la massima autorità spirituale del Buddhismo tibetano.

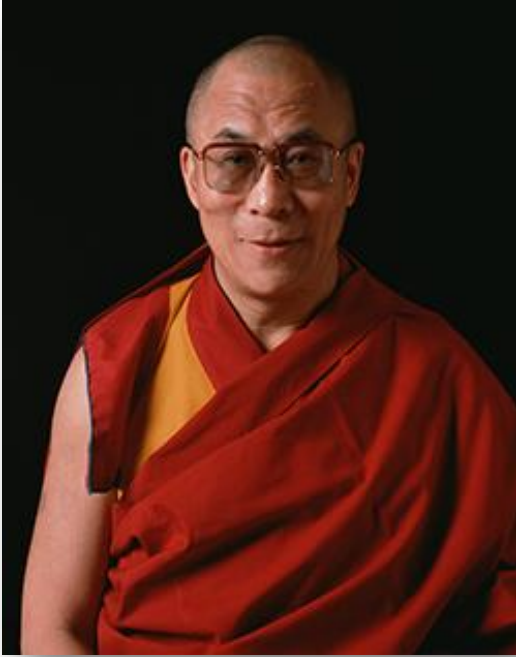


L'attuale Dalai Lama è Tenzin Gyatso. Dal 1959 vive in esilio in India dove si batte per l'indipendenza del Tibet e per il rispetto dei diritti umani dei tibetani. La Cina infatti, stabilì sul Tibet un dominio politico e militare assoluto. Per la sua lotta non violenta ottenne il premio Nobel per la Pace nel 1989. Il suo messaggio è molto diffuso attraverso la pubblicazione di numerosi libri e articoli e attraverso la partecipazione a seminari e conferenze in tutto il mondo.

## **Tra le frasi celebri, le più importanti sono:**

*“Contrastate il male che vi viene fatto ma non odiate nessuno, non lasciatevi trascinare contro e non cercate di vendicarvi. È questa la vera saggezza.”*

*“Ricorda che talvolta il silenzio è la migliore risposta”*



*“La pazienza e la tolleranza non vanno considerate un segno di debolezza e di rinuncia, ma anzi, un segno di forza, la forza che proviene dalla saldezza interiore. Reagire a circostanze difficili con pazienza e tolleranza, anziché con rabbia e odio, significa avere un controllo attivo delle cose, che è il frutto di una mente forte e autogovernata”*

Queste frasi esprimono gli ideali del Dalai Lama per i quali la vittoria si può raggiungere anche senza usare la violenza.

*“Quando perdi, non perdere la lezione”*

Il significato di questa frase è il seguente: non bisogna perdere la speranza.

*“Si dice che se vuoi sapere che cosa facevi nel passato, devi guardare il tuo corpo ora se vuoi conoscere il futuro, guarda che cosa sta facendo la tua mente adesso”*

Secondo il Dalai Lama per conoscere il proprio passato si deve guardare il proprio corpo, mentre, per capire il proprio futuro bisogna riflettere perseguendo sempre i propri ideali.

*“Segui sempre le tre “R”: Rispetto per te stesso. Rispetto per gli altri. Responsabilità per le tue azioni”*

Il Dalai Lama consiglia di seguire queste regole molto importanti per il bene di una comunità.

*“Apri le braccia al cambiamento ma non lasciare andare i tuoi valori”*

È giusto conoscere le nuove idee o i nuovi ideali che viaggiano da persona a persona in tutto il mondo; è anche giusto però perseguire i propri fino alla fine.

*“Le decisioni sono un modo per definirci. Sono il modo per dare vita e significato ai sogni. Sono il modo per farci diventare ciò che vogliamo.”*

## IL DALAI LAMA

---

Secondo il Dalai Lama sono le decisioni a dare significato ai sogni, ai nostri ideali. Senza alcuna decisione non potremmo mai essere ciò che vogliamo.