

## Le Dalai Lama - 1/3

**Le Dalai Lama, chef suprême du lamaïsme et idôle du peuple Tibétain, est un "océan de sagesse" qui répand autour de lui bonté et joie ; il enseigne la sagesse et la paix, ses bons conseils issus de sa philosophie pacifiste ont fait sa renommée. Il nous communique l'amour de la Vie...**

Le Dalai Lama est un grand prêtre, chef suprême du lamaïsme (du peuple Tibétain ainsi), qui dit tout de même avec grande modestie : "Je ne suis qu'un moine, ni plus, ni moins !".

Son nom signifie *Océan de Sagesse* ; il est la manifestation du *Bouddha de la Compassion* qui a choisi de se réincarner pour servir l'humanité.

Jusqu'en 1939 celui-ci habitait au palais du Potala (Lhassa). Les Tibétains l'appellent de temps en temps "talaï", il représente la réincarnation du bodhisattva de la compassion, comme je l'ai expliqué ci-dessus. Il est le "seigneur qui abaisse ses regards sur le mode d'en bas", c'est à dire **le Tcherenzi** en tibétain.

Il exerce son pouvoir spirituel et partage ses idées au Tibet jusqu'en Mongolie, au Bhutan et au Sikkim, depuis 1642.

Sa fonction est **innée**. Il naît et meurt avec ; à son décès, on lui choisit comme successeur un enfant très jeune, qui laisse prévoir des *qualités exceptionnelles* : on suppose alors qu'il est **la réincarnation** du précédent Dalai Lama.

Le Dalai Lama actuel est **Tenzi Gyatso**, le *14ème* de la lignée.

Il est né en 1935 à Takhster, au nord est du Tibet, dans une famille de paysans. A 2 ans il est reconnu comme la réincarnation du 13ème Dalai Lama. Il est docteur en philosophie bouddhiste.

En 1750 les forces chinoises, encadrées par Mao Ze Dong, envahirent le Tibet. Le Dalai Lama s'est réfugié en Inde en 1959 avec d'autres Tibétains. Depuis ce jour, il plaide en faveur d'une solution négociée de la question tibétaine ; il a d'ailleurs été récompensé en 1989 pour ses efforts, par *le prix nobel de la Paix*. Le Tibet est encore occupé et la culture de son peuple est véritablement menacée.

Le Dalai Lama tente de trouver une solution tout en passant ses journées à méditer et à prier. Il voyage aussi beaucoup dans le monde : il donne des conférences, rencontre d'autres bouddhistes ou des hommes politiques.

En 1992 il renonce à toute autorité politique et historique lorsque le Tibet aura retrouvé son indépendance. Mais il gardera toujours sa philosophie pacifique et optimiste.

Pour le peuple Tibétain, le Dalai Lama exerce un **pouvoir spirituel et séculier** sur leur Etat Religieux ; mais chaque personne est profondément liée au Dalai Lama, celui-ci représente la philosophie Tibétaine dans toute sa signification spirituelle. Il trouve toujours les mots justes pour conseiller et aider, il sait guider la nature humaine vers le meilleur d'elle-même. Pour lui le bouddhisme n'est *qu'un mode de vie* et non pas une religion : il consiste à vivre en paix, en accord avec ses semblables, et avec sagesse. *Il enseigne la joie et la bonté partout où il va...*

Pour répondre ses idées et ses conseils, [le Dalai Lama écrit des livres](#) :

## Le Dalai Lama - 2/3

- L'art du bonheur : sagesse et sérénité au quotidien
- Du bonheur de vivre et de mourir en paix
- Transformer son esprit
- Comment pratiquer le bouddhisme
- 365 méditations quotidiennes du Dalai Lama
- Quand l'esprit dialogue avec le corps
- Le sens de la vie
- Conseils du coeur
- La voie de la lumière : une introduction au bouddhisme
- Vaincre la mort et vivre une vie meilleure
- Conseils spirituels aux bouddhistes et aux chrétiens
- Les voies spirituelles du bonheur
- Sagesse ancienne, monde moderne
- Le Dalai Lama parle de Jésus
- Le pouvoir de la bonté

Voici en **19 strophes** les conseils du Dalai Lama pour *ne pas céder au désespoir des temps et pour mieux mener votre vie.*

- 01- Tenez compte du fait que le grand amour et les grandes réussites impliquent de grands risques ;
- 02- Lorsque vous perdez, ne perdez pas la leçon ;
- 03- Suivez les trois "R" : Respect de soi-même, Respect des autres, Responsabilité de vos actes ;
- 04- Souvenez-vous que ne pas obtenir ce que vous voulez est parfois un merveilleux coup de chance ;
- 05- Apprenez les règles pour savoir les transgresser correctement ;
- 06- Ne laissez pas une petite dispute meurtrir une grande amitié ;
- 07- Lorsque vous réalisez que vous avez commis une erreur, prenez immédiatement des mesures pour la corriger ;
- 08- Passez chaque jour un peu de temps SEUL ;
- 09- Ouvrez vos bras au changement, mais ne laissez pas s'envoler vos valeurs ;
- 10- Rappelez-vous que parfois le silence est la meilleure des réponses ;
- 11- Vivez votre vie d'une façon bonne et honorable. Ainsi lorsque vous vieillirez et que vous regarderez en arrière, vous en profiterez une seconde fois ;
- 12- Un foyer aimant est la fondation de votre vie ;

## Le Dalai Lama - 3/3

- 13- Dans les désaccords que vous avez avec ceux que vous aimez, ne vous occupez que de la situation actuelle. Ne réveillez pas le passé ;
- 14- Partagez votre savoir. C'est une manière d'atteindre l'immortalité ;
- 15- Soyez tendre avec la terre ;
- 16- Une fois pas an, allez quelque part où vous n'êtes jamais allé auparavant ;
- 17- Souvenez-vous que la meilleure des relations est celle dans laquelle l'amour que chacun porte à l'autre dépasse le besoin que vous avez de l'autre ;
- 18- Jugez vos succès d'après ce que vous avez dû sacrifier pour les obtenir ;
- 19- Approchez l'amour et la cuisine avec un abandon insouciant.