

91 frases del Dalai Lama que pueden cambiar tu vida



1. Da a los que amas alas para volar, raíces para volver, y razones para quedarse.
2. El tiempo pasa libremente. Cuando cometemos errores, no podemos retrasar el reloj y volver atrás de nuevo. Lo único que podemos hacer es usar bien el presente.
3. Un corazón abierto es una mente abierta.
4. Nunca podremos obtener la paz en el mundo exterior hasta que no hagamos las paces con nosotros mismos.
5. El objetivo no es ser mejor que otro hombre, sino ser mejor que tu yo anterior.
6. Ojo por ojo... y todos estaremos ciegos.

Una lechuga no puede saborear la comida que lleva. Igual que un tonto no puede entender la sabiduría de un hombre inteligente aunque se junte con él.

frases del Dalai Lama que pueden cambiar tu vida

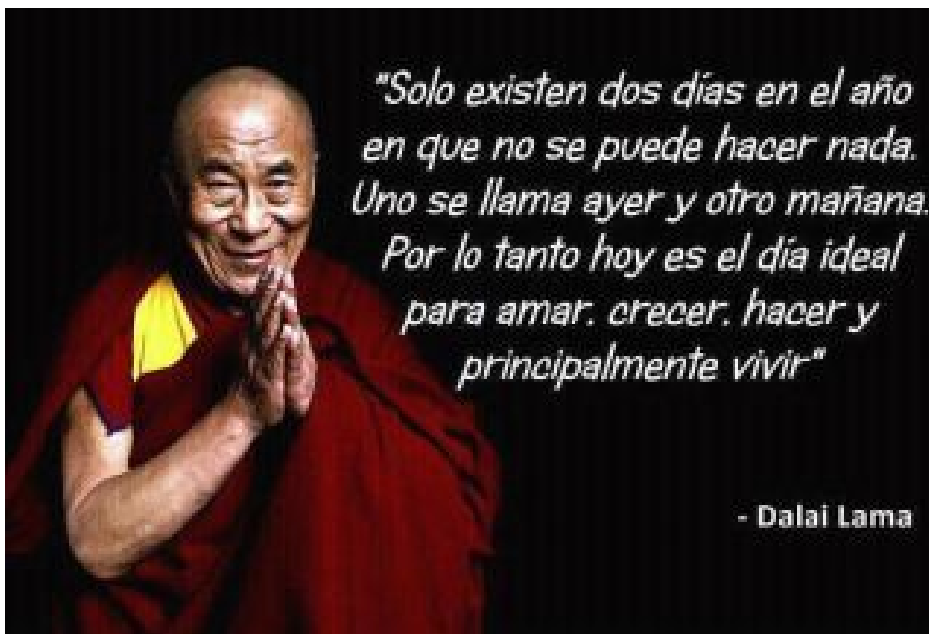
8. Hay un refrán tibetano que dice: La tragedia debería ser utilizada como una fuente de fuerza.

No importa el tipo de dificultades por las que pasemos, o cómo de triste haya sido la experiencia; si perdemos la esperanza, ese es el verdadero desastre.

9. Recuerda que la mejor relación es aquella en la que el amor por cada uno excede la necesidad por el otro.

10. Cada día piensa cuando te levantes: *soy afortunado por estar vivo, tengo una preciosa vida humana, y no la voy a desperdiciar. Voy a usar todas mis energías para desarrollarme, para expandir mi corazón a otros.*

Voy a tener pensamientos positivos hacia los demás, no me voy a enfadar o pensar mal sobre los demás. Voy a beneficiar a los demás todo lo que pueda.



11. Las raíces de la bondad están en la semilla del agradecimiento.

12. El silencio a veces es la mejor respuesta.

14. En la lucha por nuestra libertad, la verdad es el único arma que tenemos.

15. Conoce las reglas para poder romperlas de forma efectiva.

16. El amor y la compasión son necesidades, no lujos. Sin ellas, la humanidad no puede sobrevivir.

17. Elige ser optimista, te sentirás mejor.

18. La acción de alguien no debería determinar tu respuesta.

19. Nuestro principal propósito en la vida es ayudar a otros. Pero si no puedes ayudarles, al menos no les hagas daño.



20. Si un problema se puede arreglar, si hay una situación en la que puedes hacer algo, no debes preocuparte. Si no se puede arreglar, de nada sirve preocuparte. No hay ningún beneficio en preocuparte por algo.

22. Mi religión es simple. No necesita templos. No necesita una filosofía complicada. Tu propia mente y tu propio corazón son tu templo. Tu filosofía es simplemente la bondad.

23. Juzga tu éxito por lo que tienes que sacrificar para conseguirlo.

24. Es muy raro o casi imposible que un evento pueda ser negativo desde todos los puntos de vista.

25. Cuando respires aire, ámate a ti mismo. Cuando lo sueltes, ama a todos los seres.

26. La gente toma diferentes caminos buscando la felicidad y la realización. Pero que ellos no sigan tu mismo camino no significa que se hayan perdido.

27. Todo el propósito de la religión es facilitar el amor y la compasión, la paciencia, la tolerancia, la humildad, y el perdón.

28. Si puedes cultivar una actitud apropiada, tus enemigos serán tus mejores maestros espirituales porque su presencia te proporcionará la oportunidad de aumentar y desarrollar la tolerancia, la paciencia y el entendimiento.

29. Comparte tu conocimiento. Es una forma de conseguir la inmortalidad.

30. Sólo desarrollando la compasión y el entendimiento por otros puede traernos la tranquilidad y la felicidad que estamos buscando.

31. Asume que un gran amor y un gran logro conllevan también un gran riesgo.

32. Crea o no uno en la religión, y crea o no en la reencarnación, no hay nadie que no aprecie la amabilidad y la compasión.

33. La máxima autoridad debe recaer siempre en la propia razón de la persona y en el análisis crítico.

34. La apariencia es algo absoluto, pero la realidad no lo es. Todo es interdependiente, no absoluto. frases del Dalai Lama que pueden cambiar tu vida

35. Cuando te des cuenta de que has cometido un error, toma pasos de inmediato para corregirlo.

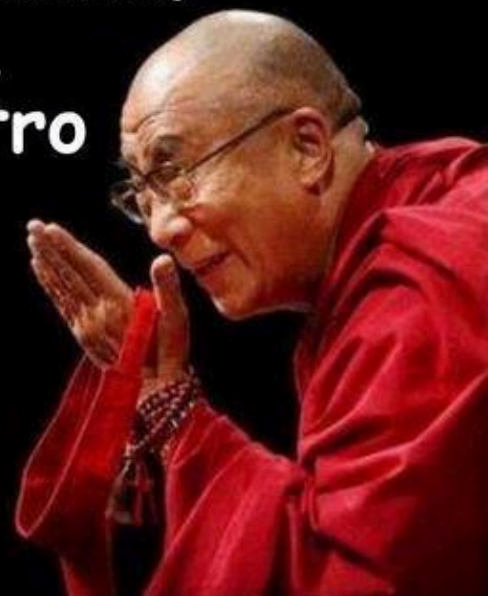
36. Debemos intentar reconocer la naturaleza preciosa que tiene cada día.

37. La paz en el mundo debe nacer de nuestra paz interior. La paz no es sólo la ausencia de violencia. La paz es la manifestación de la compasión humana.

38. El sufrimiento está causado por la ignorancia. La gente hace daño a otros porque de forma egoísta persiguen su propia satisfacción o felicidad.

**"Esta es mi simple religión.
No hay necesidad de
templos; y no hay necesidad
de una filosofía complicada.
Nuestro propio cuerpo,
nuestro cerebro, nuestro
corazón, es nuestro
templo; y la filosofía
es la bondad".**

~Dalai Lama~



39. La compasión no es un asunto de la religión, es un asunto humano,

40. El propósito de todas las grandes religiones no es construir grandes templos por fuera, sino crear templos de bondad y compasión dentro, en nuestros corazones.

41. El problema de nuestra sociedad actual es creer que la educación sólo está ahí para hacerte más inteligente o ingenioso. Pero lo más importante es usar ese conocimiento y educación para ayudarnos a comprender la importancia de nuestras acciones y a tener disciplina en nuestras mentes.

42. Las criaturas que habitan esta tierra - sean personas o animales - están aquí para contribuir cada una a la belleza y a la prosperidad del mundo.

43. La felicidad no es algo ya hecho. La felicidad proviene de tus propias acciones.

44. Una actitud verdaderamente compasiva hacia otros no debe cambiar si los demás se comportan contigo de forma negativa o te hacen daño.

45. Cuanto más motivado estés por el amor, menos miedo tendrás y más libres serán tus acciones.

46. El potencial humano es el mismo para todos. Si sientes que no vales, te equivocas. Todos tenemos el poder de saber qué nos falta y la voluntad para cambiarlo. Tú eres tu propio maestro.

47. Los viejos amigos se van, nuevos amigos aparecen. Es como los días. Un viejo día se va, y un nuevo día llega. Lo importante es que tenga significado: que sea un amigo con significado y un día con significado.

48. Las épocas más difíciles son las que construyen la determinación y la fuerza interior.



49. Sé amable siempre que puedas, porque siempre es posible.

51. Un buen amigo que te dice cuáles son tus errores y tus imperfecciones es como un tesoro escondido.

52. La forma de cambiar las mentes de otros es a través del amor, no del odio.

53. Una mente disciplinada conduce a la felicidad, y una indisciplinada conduce al sufrimiento.

54. Cuando practiques la tolerancia, recuerda que tu enemigo es tu mejor maestro.

55. Debemos aprender a vivir en armonía y paz con los demás y con la naturaleza. Esto no es ningún sueño, sino una necesidad.

56. La ira y el odio son como el anzuelo de un pescador: es muy importante asegurarnos de no quedarnos enganchados en ello.

57. La felicidad no siempre proviene de un propósito. A veces nos llega cuando menos lo esperamos.



Si nuestra mente se ve dominada por el enojo, desperdiciaremos la mejor parte del cerebro humano: la sabiduría, la capacidad de discernir y decidir lo que está bien o mal
— Dalai Lama —

ofrases.com

58. Tenemos que aprender a amar lo que tenemos, y no lo que queremos

59. A través de la violencia puedes resolver un problema, pero plantarás la semilla de otros problemas.

60. La ira es el arma más destructiva de tu propia paz mental.

61. El amor es la ausencia de juicio.

62. Recuerda que a veces no conseguir lo que quieres es un maravilloso golpe de suerte.

63. Si crees que eres demasiado pequeño para hacer una diferencia, intenta dormir con un mosquito.

64. Derroto a mis enemigos cuando les convierto en mis amigos.

65. El amor y la compasión son mis verdaderas religiones. Pero para desarrollarlas, no se necesita creer en ninguna religión.

66. Lo que hagan otras personas no debería determinar tus respuestas.

67. Cuando nos encontramos con una verdadera tragedia en nuestras vidas, podemos reaccionar de dos formas: perdiendo la esperanza y cayendo en nuestra propia destrucción, o usando ese reto para encontrar nuestra fuerza interior.

68. Si quieres que otros sean felices, practica la compasión. Si tú quieres ser feliz, practica la compasión.

69. Podemos sobrevivir sin religión ni meditación, pero no podemos sobrevivir sin cariño humano.

70. El verdadero propósito de la vida es buscar la felicidad.

71. Incluso un animal, si muestras afecto genuino, desarrolla la confianza gradualmente. Si siempre muestras malas caras ¿cómo puedes desarrollar la amistad?

72. Abre tus brazos al cambio pero no dejes de lado tus valores.

73. Solo hay dos días en el año en los que no se puede hacer nada. Uno se llama ayer y el otro se llama mañana. Hoy es el día correcto para amar, creer, hacer y vivir.

75. Si alguien tiene una pistola e intenta matarte, sería razonable disparar con tu propia arma.

76. Una mente más compasiva, más preocupada por el bienestar de otros, es la fuente de la felicidad.

77. Para volverse próspero, una persona debe trabajar inicialmente muy duro, por lo que él o ella tiene que sacrificar mucho tiempo libre.

78. Es muy importante generar una buena actitud, un buen corazón, tanto como sea posible. Desde esto, la felicidad a corto y largo plazo, llegará a ti y a otros.

79. Cuando la ignorancia es nuestro maestro, no hay posibilidad de paz real.

80. No dejes que el comportamiento de otros destruya tu paz interna.

81. Si no hay solución al problema, no malgastes tiempo preocupándote por el. Si hay una solución al problema, no malgastes tiempo preocupándote por el.

82. De seis mil millones de seres humanos, los alborotadores son sólo un puñado.

83. La paz interior es la clave; si tienes paz interior, los problemas externos no afectan tu profundo sentido de paz y tranquilidad. Sin esta paz interior, no importa lo cómoda que sea tu vida materialmente, puede que sigas preocupado, molesto o infeliz por sus circunstancias.

84. Si alguna vez no te dan la sonrisa esperada, sé generoso y da la tuya. Porque nadie tiene tanta necesidad de una sonrisa como aquel que no sabe sonreír a los demás.

85. Si nuestra mente se ve dominada por el enojo, desperdiciaremos la mejor parte del cerebro humano: la sabiduría, la capacidad de discernir y decidir lo que está bien o mal.

86. Es mucho mejor hacer amigos, comprenderse mutuamente y hacer un esfuerzo para servir a la humanidad, antes de criticar y destruir.

87. Cuando uno es generoso, con la intención de recibir algo a cambio o de obtener una buena reputación o de ser aceptado, entonces no está actuando como un ser iluminado.

frases del Dalai Lama que pueden cambiar tu vida

88. La sabiduría es como una flecha. La mente serena es el arco que la dispara.

89. La ira nace del temor, y éste de un sentimiento de debilidad o inferioridad.

90. Deja ir a personas que sólo llegan para compartir quejas, problemas, miedo y juicio de los demás. Si alguien busca un cubo para echar su basura, procura que no sea en tu mente.

91. Si dominamos nuestra mente, vendrá la felicidad.

: