

*Le Corps Humain, en paix avec lui-même,
Est plus précieux que le plus rare des diamants.
Prenez soin de votre corps, c'est le vôtre pour une seule vie.
La forme humaine aboutit avec difficulté,
Il est facile de la perdre.
Toutes les choses de ce monde sont éphémères, comme un éclair dans le ciel ;
Cette Vie est l'égale de l'éclatement d'une goutte de pluie
Une minuscule beauté qui disparaît au moment même où elle Est.
Dès lors choisissez votre objectif,
Et passez nuit et jour à l'atteindre.*

JE.TSONGKHAPA

Fondateur de la tradition Gelug du bouddhisme tibétain (1357-1419)