

Sådan sagde Dalai Lama ved årtusindskiftet den 1. januar 2001:

1. Husk på at stor kærlighed og store bedrifter kræver store risici.
2. Når du taber, så glem ikke at lære af det.
3. Husk følgende: Respekt for dig selv, respekt for andre, ansvar for dine handlinger.
4. Husk at det kan være stor lykke ikke at få dine ønsker opfyldt.
5. Kend reglerne så du ved, hvordan du bryder dem ordentligt.
6. Lad ikke en lille diskussion ødelægge et godt venskab.
7. Når du opdager, at du har lavet en fejl, så gå straks i gang med at rette den.
8. Tilbring et stykke tid alene hver dag.
9. Vær åben for forandringer, men gå ikke på kompromis med dine inderste værdier.
10. Husk at tavshed sommetider er det bedste svar.
11. Lev et godt, værdigt liv. Når du bliver ældre og tænker tilbage, kan du nyde det en gang til.
12. En kærlig atmosfære i dit hjem er fundamentet for dit liv.
13. Ved skænderier mellem elskende, så hold dig til den øjeblikkelige situation; bring ikke fortiden ind i billedet.
14. Del ud af din viden. Det er en måde at opnå udødelighed på.
15. Vær nænsom overfor naturen.
16. Tag en gang om året et sted hen, hvor du aldrig har været før.
17. Husk at det bedste forhold er et, hvor kærligheden til hinanden overskygger behovet for hinanden.
18. Bedøm din succes på, hvad du måtte opgive for at få den.
19. Grib kærlighed og madlavning an med hensynsløs løssluppenhed.