

XIV. Dalajlama Tändzin Gjamccho

Stručně řečeno: protože toto tělo, díky kterému žijete, je užitečné, bylo těžké ho získat a snadno chátrá, měli byste ho užít k prospěchu svému i druhých. To, co je prospěšné, vychází z ukázněné mysli. Když bude vaše mysl klidná, mírná a šťastná, tak potěšení zvnějšku, jako je dobré jídlo, oblečení a hovor, váš život příjemní, ale nedostatek takových věcí vás nezlomí. Jestliže vaše mysl není klidná a ukázněná, pak bez ohledu na to, jak skvělé jsou vnější podmínky, vás budou stejně tížit obavy, liché naděje a strach. S ukázněnou myslí můžete žít šťastně v nedostatku i v bohatství, ve zdraví i v nemoci. Můžete dokonce i spokojeně zemřít. Když máte ukázněnou mysl, je skvělé mít mnoho přátel. Ale nemít žádné přátele je také v pořádku. Podstata vašeho štěstí a spokojenosti je ve vaší klidné a ukázněné myslí.

I lidem kolem vás - vašim přátelům, partnerům, rodičům, dětem i známým - příjemní vaše klidná mysl život. Ve vašem domě je klid a ti, kdo tam žijí, intenzivně vnímají pocit uvolnění. Kdo do vašeho domu vstoupí, pocítí štěstí. Pokud vaše mysl není klidná a ukázněná, potom se nejen sami budete opakovaně hněvat, ale i ostatní, sotva překročí váš práh, ucítí, že ve vašem domě dochází k častým konfliktům, že se jeho obyvatelé často rozčilují.

Protože ukázněná mysl vede ke štěstí a nedostatek kázně k utrpení, užíjte svého života k tomu, abyste snížili počet projevů neukázněnosti - jako je ovládání nepřátel, protežování přátel, zvyšování finančního zisku a podobně. Ukázněte a cvičte svou mysl, jak jen dokážete. Tak můžete nalézt smysluplnou podstatu tohoto drahocenného a slabého lidského těla.

(Vybráno z knihy J.S. Dalajlama - RADY JAK UMÍRAT A ŽÍT LEPŠÍ ŽIVOT, vyd. Argo 2006)