

SÉRIA O ZÁKLADNÝCH CNOSTIACH

# DISCIPLÍNA JE OSUD

SILA SEBAKONTROLY



# RYAN HOLIDAY

Od autora medzinárodných bestsellerov  
*Prekážka je cesta, Odvaha volá*  
a *Stoicizmus na každý deň v roku*

RYAN HOLIDAY

# DISCIPLÍNA JE OSUD

SILA SEBAKONTROLY



DISCIPLINE IS DESTINY

Copyright © 2022 by Ryan Holiday

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Slovak edition © 2023 by Eastone Group, a.s.

Z anglického originálu *Discipline Is Destiny*, vydaného vydavateľstvom Penguin, preložila Helena Büchlerová.

V roku 2023 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

[www.eastonebooks.com](http://www.eastonebooks.com)

Translation © 2023 Helena Büchlerová

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Finidr, s.r.o.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-451-4

Dve slová by sme si mali vziať k srdcu a riadiť sa nimi, keď sa snažíme o dobro a bránime pred zlom – slová, ktoré nám zabezpečia bezúhonný a pokojný život: vytrvať a odolať.

— EPIKTÉTOS

# OBSAH



<i>Štyri cnosti</i>	XI
<i>Úvod</i>	1

## ČASŤ I: ZOVŇAJŠOK (TELO)

Ovládať svoje telo...	10
Využite úsvit	21
Činorodý život je najlepší život	25
Prestaňte byť otrokom	30
Zbavte sa zbytočností	34
Upracte si stôl	37
Len sa ukážte	41
Na maličkostiach záleží	44
Pohyb, pohyb, pohyb	46
Spomaľte, aby ste napredovali rýchlejšie	49
Cvičte... a potom cvičte ešte viac	52
Pracujte	55
Oblečte sa pre úspech	58
Vyhľadávajte nepohodlie	62

Zaťažujte sa rozumne	65
Spánok je akt charakteru	69
Čo dokážete vydržať?	72
Viac ako telo...	76

## ČASŤ II: VNÚTRO (CHARAKTER)

Vládnúť sami nad sebou...	80
Pozerajte sa na všetko takto	91
Aby hlavná vec ostala hlavnou	95
Sústredte sa, sústredte sa, sústredte sa	99
Počkajte si na to sladké ovocie	103
Snaha o dokonalosť je zlovyk	107
Ťažké veci robte ako prvé	110
Môžete začať znovu?	113
Zápas s bolesťou	117
Boj proti rozkoši	122
Nedajte sa vyprovokovať	126
Pozor na toto šialenstvo	130
Sila mlčania	134
Vyčkajte na správnu chvíľu	137
Kroňte svoju ctižiadosť	141
Peniaze sú (nebezpečný) nástroj	145
Zlepšujte sa každý deň	150
Podel'te sa o záťaž	154
Rešpektujte čas	158
Stanovte si hranice	161

Vydajte zo seba to najlepšie	165
Viac ako charakter...	169

### ČASŤ III: NAJVYŠŠIA AUTORITA (DUŠA)

Povzniesť sa	174
Tolerantní k druhým. Prísni k sebe.	186
Urobte iných lepšími	190
Dôstojnosť pod tlakom	193
Pomôžte iným niesť ich bremeno	197
Buďte k sebe láskaví	200
Sila odovzdania moci	203
Nastavte druhé líce	207
Ako ustúpiť	210
Vydržať nevydržateľné	214
Buďte najlepší	217
Sila flexibility	221
Nezmenení úspechom	225
Sebadisciplína je cnosť. Cnosť je sebadisciplína.	228
<i>Doslov</i>	233
<i>Čo čítať ďalej?</i>	241
<i>Podakovanie</i>	242

## ŠTYRI CNOSTI



**B**olo to už dávno, keď Herkules došiel na rázcestie. V tieni hrčovitých borovíc na pokojnej križovatke ciest v horách Grécka stretol tento veľký hrdina gréckej mytológie prvýkrát svoj osud.

Nikto nevie, kde alebo kedy presne sa to stalo. O tej udalosti sme sa dozvedeli zo Sokratových príbehov. Môžeme ju vidieť zachytenú v tých najkrajších umeleckých dielach renesancie. Herkulovu kľúčiacu energiu, jeho mohutné svaly a jeho úzkosť môžeme cítiť v klasických Bachových kantátach. Ak by bol v roku 1776 prijatý návrh Johna Adamsa, Herkules na križovatke by bol zvečnený na oficiálnej pečati práve založených Spojených štátov.

Pretože práve tam, ešte predtým ako dosiahol nesmrteľnú slávu, skôr ako splnil dvanásť úloh, skôr ako zmenil svet, čelil Herkules kríze. Takej živej a skutočnej, akej by mohol čeliť ktokoľvek z nás.

Kam smeroval? Kam sa pokúšal ísť? To je podstata jeho príbehu. Herkules – sám, neznámy, neistý – to nevedel rovnako, ako to nevedia mnohí z nás.

Na mieste, kde sa cesty rozchádzali, ležala krásna bohyňa a ponúkala mu všetky možné pokušenia, aké si len vedel predstaviť. Zahalená v prepychu mu sľubovala bezstarostný život. Prisahala, že nikdy nebude poznať nešťastie, strach či bolesť. Vraj stačí, ak ju bude nasledovať, a splnia sa mu všetky túžby.



Na druhej ceste stála prísnejšia bohyňa oblečená v jednoduchom bielom rúchu. Prihovárala sa mu miernym hlasom. Nesľubovala mu žiadne odmeny... okrem tých, ktoré sa dostavia ako výsledok tvrdej práce. Vra-vela mu, že to bude dlhá cesta. Bude musieť priniesť obety, zažiť chvíle hrôzy. Je to však cesta hodná bohov. Vďaka nej sa stane takým človekom, ako zamýšľali jeho predkovia.

Bolo to skutočne tak? Naozaj sa to stalo?

Aj keby to bola len legenda, záleží na tom?

Áno, pretože ten príbeh je o nás.

O našich ťažkých voľbách. O našich rázcestiach.

Herkules si mohol vybrať medzi nerestou a cnosťou, medzi ľahkou a namáhavou cestou, medzi vyšliapaným a málo preskúmaným chodníkom. Každý z nás stál pred takou voľbou.

Herkules váhal iba okamih. Vybral si cestu, ktorá bola správna.

Vybral si cnosť. „Cnosť“ nám môže pripadať staromódna. Grécky výraz pre cnosť – *areté* – však znamená aj niečo veľmi jednoduché a nadčasové. Výnimočnosť. Mravnosť. Fyzická i duchovná.

V antickom svete mala cnosť štyri hlavné zložky:

odvahu  
sebaovládanie  
spravodlivosť  
múdrose

Filozof a cisár Marcus Aurelius ich nazýval „skúšobné kamene dobra“. Pre milióny ľudí sú to kardinálne cnosti, štyri takmer univerzálne platné ideály, ktoré do svojho učenia zahrnulo kresťanstvo i väčšina západných filozofických smerov. Rovnako ich uznáva aj budhizmus, hinduizmus a prakticky všetky filozofie, ktoré si len viete predstaviť. Ako zdôraznil C. S. Lewis, označenie „kardinálne“ nesúvisí s tým, že by tieto cnosti presadzovali náboženský predstavitelia, ale pochádza z latinského *cardo*, čiže veraj alebo pánt.

Je to *dôležitá* vec. Je to vec, na ktorej visia dvere vedúce k dobrému životu.

Týmito cnosťami sa zaoberá táto kniha a celá moja séria.

Štyri knihy.\* Štyri cnosti.

Jeden cieľ: pomôcť vám pri rozhodovaní sa, pri tom, čo si zvolíte...

Odvaha, udatnosť, statočnosť, česť, obetavosť...

Sebaovládanie, sebakontrola, zdržanlivosť, pokoj, vyrovnanosť...

Spravodlivosť, nestrannosť, podpora, spoluúčasť, dobrota, láska-vosť...

Múdroosť, poznanie, vzdelanie, pravdivosť, sebareflexia, pokoj ...

Sú to kľúče k životu v cti a sláve, v *dokonalosti* v každom zmysle. Charakterové rysy, ktoré John Steinbeck výstižne opísal ako „príjemné a žiaduce pre [ich] nositeľa, ktoré mu umožňujú konať tak, aby bol na svoje činy hrdý a mal z nich radosť.“ Ich nositeľom by však mal byť celý ľudský rod.

V starom Ríme nemali ženskú verziu slova *virtus*. Cnosť nebola mužského ani ženského rodu, jednoducho *bola*.

Naďalej je. Nezáleží na tom, či ste muž, alebo ste žena. Nezáleží na tom, či ste fyzicky silní, alebo príliš nesmelí, geniálni či len priemerne inteligentní. Cnosť je univerzálnym príkazom.

Cnosti sú navzájom prepojené a neoddeliteľné, každá jedna sa však od ostatných líši. Konať správne si takmer vždy vyžaduje odvahu, rovnako ako disciplína nie je možná bez múdrosti – musíme vedieť, čo je hodné toho, aby sme si to vybrali. Na čo je dobrá odvaha, ak nejde ruka v ruku so spravodlivosťou? Na čo je dobrá múdroosť, ak nás nerobí skromnejšími?

Sever, juh, východ, západ – štyri cnosti sú ako kompas (štyri smery na kompase sa nie náhodou volajú „kardinálne smery“). Vedú nás. Ukazujú nám, kde sme a čo je pravda.

Aristoteles opisuje cnosť ako určité umenie, niečo, o čo sa snažíme, podobne ako sa snažíme o majstrovstvo v nejakom povolání alebo o zručnosti. „Staviteľmi sa staneme tak, že staviame, a harfistami sa staneme tak, že budeme hrať na harfu,“ napísal. „Podobne sa staneme spravodliví konaním spravodlivých činov, striedmi konaním striedmych činov, odvážni konaním odvážnych činov.“

---

\* Toto je druhá kniha série.

Cnosť je niečo, čo robíme.

Je to niečo, čo sme si vybrali.

Nie iba raz, veď ani Herkulova križovatka nebola len ojedinelou udalosťou. Je to každodenná výzva, ktorej nečelíme raz, ale neustále, opakovane. Budeme sebeckí alebo nesebeckí? Udatní alebo ustráchaní? Silní alebo slabí? Múdri alebo hlúpi? Budeme rozvíjať svoje dobré návyky alebo tie zlé? Odvahu alebo zbabelosť? Blaženosť nevedomosti alebo výzvu novej myšlienky?

Ostať takí istí... alebo rásť?

Vybrať si ľahkú cestu alebo správnu cestu?

## ÚVOD



Chcel by si mať veľké impérium? Ovládni sám seba.

— PUBLILIUS SYRUS

**Ž**ijeme v časoch blahobytu a slobody, aké si nevedeli predstaviť dokonca ani naši celkom nedávni predkovia.

Vo vyspelých štátoch má obyčajný človek k dispozícii taký prepych a možnosti, aké kedysi nedokázali nadobudnúť ani všemocní vládcovia. V zime žijeme v teple, v lete v chlade, oveľa častejšie dosýta najedení než hladní. Môžeme ísť, kam len chceme. Môžeme robiť, čo len chceme. Môžeme veriť, čomu len chceme. Stačí lusknúť prstami a objavia sa pôžitky a rozptýlenia.

Nudíte sa tam, kde ste? Cestujte.

Nenávidíte svoju prácu? Zmeňte ju.

Túžite po niečom? Zadovážte si to.

Myslíte si niečo? Povedzte to.

Chcete niečo? Kúpte si to.

Snívate o niečom? Choďte za tým.

Takmer všetko, čo chcete (aj kedy a ako to chcete), môže byť vaše.

Je to naše ľudské právo. A tak by to aj malo byť.

A predsa... čo sme tým všetkým získali? Určite nie všeobecný rozkvet. Mocní, zbavení pút, obdarení nad všetky očakávania – tak prečo sme, do pekla, takí nešťastní?

Pretože si slobodu mýlime so svojvôľou. Sloboda, ako to vo svojom slávnom výroku povedal Eisenhower, je v skutočnosti len „*príležitosť na sebadisciplínu*“. Ak sa nechceme nechať unášať prúdom, byť zraniteľní, zmätení, izolovaní, musíme byť voči sebe zodpovední. Technológie, dostupnosť, úspech, moc, privilégia – to všetko je požehnaním len vtedy, ak je to sprevádzané druhou z kardinálnych cností: sebaovládaním.

*Temperantia.*

*Moderatio.*

*Enkrateia.*

*Sophrosyne.*

*Majjhimāpatipadā.*

*Zhongyong.*

*Wasat.*

Od Aristotela po Hérakleita, od sv. Tomáša Akvinského po stoikov, od *Iliady* po Bibliu, v budhizme, konfucianizme, islame – naši predkovia vyjadrovali mnohými slovami a mnohými symbolmi to, čo sa ukazuje ako nadčasový zákon vesmíru: musíme sa „držať na uzde“, inak riskujeme záhubu. Alebo nerovnováhu. Alebo nefunkčnosť. Alebo závislosť.

Samozrejme, nie všetci majú problémy spôsobené blahobytom. *Všetci* však majú prospech zo sebadisciplíny a sebakontroly. Život nie je spravodlivý. Dary nerozdeľuje rovnako. Výsledkom tejto nerovnosti je, že tí z nás, ktorí pochádzajú zo znevýhodneného prostredia, musia byť ešte disciplinovanejší, aby mali šancu uspieť. Musia pracovať tvrdsie, majú menší priestor pre omyly. Ľudia s menšou slobodou však tiež stoja každý deň pred bezpočetnými voľbami – čo si môžu dopriať, čo majú urobiť, s čím sa zmieriť alebo čo od seba vyžadovať.



Z tohto hľadiska sme všetci na tej istej lodi: Šťastní rovnako ako nešťastní musia prísť na to, ako zvládať svoje emócie, zdržať sa toho, čoho by sa mali zdržať, vybrať si, ktoré normy dodržiavať. Musíme zvládnuť sami seba, pokiaľ nedávame prednosť tomu, aby nás ovládal niekto iný alebo niečo iné.

Dá sa povedať, že v každom z nás je vyššie a nižšie „ja“, ktoré medzi sebou neustále bojujú. *Môže* proti *mal by*. Čo nám stačí a čo je *najlepšie*. Tá naša stránka, ktorá sa vie sústrediť, a stránka, ktorá sa ľahko rozptýli. Stránka, ktorá sa o niečo snaží, a stránka, ktorá so zohnutým chrbtom uzatvára kompromisy. Stránka, ktorá hľadá rovnováhu, a stránka, ktorá miluje chaos a výstrelky.

Tento vnútorný zápas označovali starovekí Gréci slovom *akrasia*, v skutočnosti však znovu ide o Herkulovu križovatku.

Čo si vyberieme?

Ktorá stránka zvíťazí?

Kým sa stanete?

## KONEČNÁ FORMA VEĽKOSTI

V prvej knihe zo série venovanej kardinálnym cnostiam je odvaha definovaná ako ochota vystaviť sa nebezpečenstvu – pre niečo, kvôli niekomu, pre to, o čom viete, že to musíte urobiť. Sebadisciplína – cnosť sebaovládania – je ešte dôležitejšia. Je to schopnosť mať nad sebou kontrolu.

Schopnosť...

- ... tvrdo pracovať,
- ... povedať nie,
- ... rozvíjať dobré zvyklosti a stanoviť hranice,
- ... učiť sa a pripravovať sa,
- ... ignorovať lákadlá a provokácie,
- ... ovládať svoje emócie,
- ... znášať bolestivé problémy.

Sebadisciplína znamená vydať zo seba všetko – ale aj vedieť, čo si nechať pre seba. Je v tom určité protirečenie? Nie, iba *rovnováha*. Niečomu

odoláme, o niečo sa budeme snažiť, a vo všetkom budeme postupovať umiernené, vedome, rozumne, bez toho, aby sme sa tým nechali pohltiť alebo uniesť.

Sebaovládanie neznamená pripraviť sa o niečo, ale ovládať sa fyzicky, mentálne i duchovne – vyžadovať od seba to najlepšie dokonca aj vtedy, keď sa nikto nedíva, aj keby sme si mohli dovoliť menej. Žiť týmto spôsobom si vyžaduje odvahu – nielen preto, lebo je to ťažké, ale aj preto, lebo budete výnimkou.

Disciplína je teda prediktívna i deterministická. Vďaka nej budete s väčšou pravdepodobnosťou úspešní, a súčasne je zárukou toho, že nech by sa stalo čokoľvek, či budete mať úspech, alebo zlyháte, *budete skvelí*. Platí však aj opak – nedostatok disciplíny vás vystavuje nebezpečenstvu a ovplyvní, kto ste a čím ste.



Vráťme sa k Eisenhowerovi a jeho myšlienke, že sloboda je príležitosť na sebadisciplínu. Nedokazuje to aj jeho vlastný život? Kým získal hodnosť generála, strávil asi tridsať rokov v nenápadných vojenských pozíciách a z materskej krajiny musel sledovať, ako jeho kolegovia získavajú medaily a slávu na bojiskách. Keď bol za 2. svetovej vojny v roku 1944 vymenovaný za hlavného veliteľa spojeneckých vojsk, zrazu velil armáde s viac ako tromi miliónmi vojakov. V čase hlavného vojenského ťaženia spadalo pod jeho velenie dokonca viac ako päťdesiat miliónov ľudí. Vtedy, na čele aliancie štátov, ktoré mali spolu viac ako sedemsto miliónov obyvateľov, prišiel na to, že nielenže nie je výnimkou z pravidiel, ale naopak – musí byť na seba prísnejší než kedykoľvek predtým. Zistil, že najlepší spôsob, ako viesť, nie je silou alebo rozkazmi, ale presvedčovaním, kompromismi, trpezlivosťou, ovládaním svojej výbušnej povahy a predovšetkým príkladom.

Po vojne bol z neho víťaz víťazov, keď dosiahol také úspechy, aké dovtedy nedosiahol žiaden vojak (a dúfajme, že už ani žiaden nebude musieť dosiahnuť). Potom, v postavení prezidenta Spojených štátov, mal pod sebou novodobý arzenál jadrových zbraní a stal sa doslova najmocnejším človekom na svete. Takmer nik mu nemohol prikázať, čo má robiť, nič ho

nemohlo zastaviť, nebolo človeka, ktorý by k nemu nevzhliadal s obdivom alebo od neho neodvracal zrak plný strachu. Napriek tomu sa počas jeho pôsobenia v prezidentskom úrade nezačala žiadna nová vojna, nedošlo k použitiu tých hrozných zbraní a ani k eskalácii konfliktov. Pri opúšťaní úradu predvídavo varoval pred mašinériou, ktorá vyvoláva vojny, pred takzvaným vojensko-priemyselným komplexom. Skutočne, Eisenhowerove najvýznačnejšie využitie sily v úrade bolo vyslanie 101. výsadvkovej divízie na ochranu skupiny detí tmavej pleti, keď išli prvýkrát do školy.

A čo škandály? Obohacovanie sa z verejných zdrojov? Nedodržané sľuby?

Nič také nebolo.

Jeho veľkosť, ako každá skutočná veľkosť, nebola založená na agresii alebo egu, ani na túžbe po moci či nesmiernom bohatstve, ale na jednoduchosti a zdržanlivosti – na tom, ako sa ovládal, čo ho na druhej strane robilo hodným toho, aby ovládal iných. Tým sa líšil od dobyvateľov svojej doby: Hitlera, Mussoliniho, Stalina. Tým sa líšil dokonca aj od svojich spolubojovníkov: MacArthura, Pattona, Montgomeryho. Tým sa líšil aj od minulých vojvodcov: Alexandra Veľkého, Xerxesa, Napoleona. V konečnom dôsledku to, čo pretrvalo, čo na ňom naozaj obdivujeme, nie sú ambície, ale sebaovládanie. Sebauvedomenie. *Vyrovnanosť.*

V mladosti mu matka často citovala verše z Knihy prísloví: „Lepšie je byť trpezlivý ako udatný, lepšie je ovládať sa ako dobyť mesto.“ Učila ho rovnaké zásady, aké sa snažil Seneca vstúpiť vládcom, ktorým radil: „Najmocnejší je ten, kto má sám seba vo svojej moci.“

Tak sa stalo, že Eisenhower si doslova podrobil svet tým, že si najprv podrobil seba.

Medzi nami sú však aj ľudia, ktorí oslavujú tých (a možno im aj závidia), ktorí si dovoľia viac, ktorí dodržia nižšie štandardy – rockové hviezdy, slávni a nemorálni ľudia. Zdá sa to ľahšie. Vyzerá to zábavnejšie. Dokonca by to mohol byť spôsob, ako predstihnúť iných.

Skutočne je to tak?

Nie, to je len zdanie. Pozrime sa na to bližšie: nik nezažíva horšie časy ako lenivec. Nik neskúsi viac bolesti ako nenásytník. Žiaden úspech



nemá kratší život ako úspech bezohľadného alebo nesmierne ambiciózneho človeka. Neuvedomovať si svoj celý potenciál je strašný trest. Nenásytosť mení pravidlá hry, bráni človeku tešiť sa z toho, čo má. Aj keď vonkajší svet takých ľudí oslavuje, v ich vnútri je len mizéria, nenávisť k sebe a závislosť.

Pokiaľ ide o sebaovládanie, v antike bola obľúbená metafora s vozatajom. Aby zvíťazil v pretekoch, nestačí len prinútiť kone k väčšej rýchlosti – záprah treba mať aj pod kontrolou, kone upokojovať, ak sú nervózne, opraty držať tak pevne, aby s dokonalou presnosťou zvládol aj tie najťažšie situácie. Vozataj musí nájsť rovnováhu medzi prísnosťou a láskavosťou, ľahkou a ťažkou rukou. Musí udržiavať tempo a keď treba, vydolovať zo svojho záprahu aj tú poslednú kvapku energie. Vodič bez kontroly pôjde rýchlo..., ale nevyhnutne nabúra. Najmä v úzkych zákрутách arény a na kľukatej, hrboľatej ceste života. Najmä keď dav a súperia túžia práve po tom.

Vďaka disciplíne je nielen všetko možné, ale sa aj všetko pozdvihne.

Povedzte mi meno niekoho skutočne veľkého bez sebadisciplíny. Spomeňte si na nejaké obrovské nešťastie, ktoré nebolo aspoň čiastočne zapríčinené nedostatkom sebadisciplíny.

V živote ide skôr o charakter než o nadanie. A o sebaovládanie.

Ľudia, ktorých najviac obdivujeme a o ktorých budeme hovoriť v tejto knihe – Marcus Aurelius, kráľovná Alžbeta II., Lou Gehrig, Angela Merkel, Martin Luther King Jr., George Washington, Winston Churchill – nás inšpirujú svojím sebaovládaním a odhodlaním. Varovné životné príbehy z histórie – Napoleonov, Alexandra Veľkého, Júliusa Caesara, kráľa Juraja IV. – nás šokujú sebadeštručným správaním hlavných protagonistov. Pretože v každom z nás sa skrýva viacero povahových črt, niekedy môžeme u tej istej osoby vidieť výstrelky aj zdržanlivosť. Poučenie si môžeme vziať z oboch.

Sloboda si vyžaduje disciplínu.

Disciplína nám dáva slobodu.

Sloboda a veľkosť.

Tam je váš osud.

Chopte sa oprát.



Č A S Ť I .



# ZOVŇAJŠOK (TELO)



Naše telo je naša sláva, naše nebezpečenstvo  
a naša starosť.

— MARTHA GRAHAM

Začínáme telom – našou fyzickou formou. V prvom liste svätého Pavla Korinským sa hovorí, aby sme so svojim telom zaobchádzali tvrdo a podrobili si ho, aby sa z nás nestali zatratenci. Podľa stoikov boli rímske tradície založené na „vytrvalosti, striedmosti v jedle a skromnom používaní iných hmotných statkov“. Preto nosili praktický odev a obuv, jedli z praktických tanierov, pili s mierou z praktických pohárov a oddane dodržiavali starodávne rituály. Máme ich preto ľutovať? Alebo ich obdivovať za ich jednoduchosť a dôstojnosť? Vo svete nadbytku musí každý z nás zápasiť so svojimi chůfkami a túžbami a viesť nekonečný boj o to, aby sme mali silu prekonať rany osudu. Tu nejde o tehličky na bruchu a ani o odmietanie všetkého, čo je slastné, ale o posilnenie



mravnej sily potrebnej na ceste, ktorú sme si zvolili. Ide o to, aby sme boli schopní dokončiť svoju cestu a vyhli sa slepým uličkám a fatamorgánam. Ak neovládame svoju fyzickú stránku, kto a čo nás ovládne? Vonkajšie sily. Lenivosť. Nepriazeň osudu. Chaos. Úpadok. Urobme si svoju prácu dnes a vždy, pretože na to sme tu. Vieme, že aj keď sa môže zdať ľahké brať veci na ľahkú váhu, keď je príjemnejšie venovať sa príjemným veciam, z dlhodobého hľadiska je to oveľa bolestnejšia cesta.

