

## MIR

Si se kdaj spraševal, zakaj se ljudje bojujejo? Si se tudi ti kdaj bojeval z drugimi? Kako si se po util? Ali si bil jezen? Si želel udariti in poškodovati osebo, s katero si se boril?

Kaj pa e si boj izgubil? Ali se spomniš, kako jezen si bil? In e si v borbi zmagal, ali se spomniš, kakšen slab ob utek si imel, e si nekoga poškodoval?

Ali si lahko predstavljaš vojno? Na tiso e ljudi se bojuje, ljudje so ranjeni z noži, ustreljeni s puškami. Tako veliko jeznih ljudi. Na tiso e ljudi ranjenih. Predstavlja si, kako se po utijo. V vojnah je ubitih veliko ljudi, mnogo takšnih, ki niso niti vedeli, zakaj je vojna obstajala. Predstavlja si, kako slabo se morajo po utiti ljudje, ki ranijo druge, predstavlja si njihove no ne more, medtem ko spijo. Pomisli, kako nesre ni se po utijo.

Ali vidiš, da nih e ne zмага, ko se ljudje bojujejo. Ali ob utiš, kako jeza ljudi samo rani druge in rani tudi osebo, ki je jezna? Ko si jezen, razjeziš tudi druge in jezni ljudje za enjajo borbe, jezni ljudje za enjajo vojne, ki onesre ijo toliko ljudi.

V asih ljudje mislijo, da so jezni ljudje mo ni, toda jeza prihaja iz ljudi takrat, ko je ne morejo obvladati in so prestrašeni. Prestrašeni pes, ki laja in laja, ko je prestrašen, poskuša dose i, da bi se tisti, na katerega laja, prestrašil, a je v resnici sam najbolj prestrašen.

Ali lahko sedaj za trenutek pomisliš na mir? Ko se po utiš mirnega, utiš, kot da je vsak tvoj prijatelj, kot da je vsaka oseba lahko del tvoje družine. Ko ob utiš mir, si sre en in mo an. Ob utiš, kot da ni ni esar, kar bi se moral bati, in kot da ni ni esar, kar ne bi mogel narediti.



Znotraj vseh nas sta mir in mo in tu sta tudi jeza in strah. Od nas je odvisno, kakšni ho emo biti. Ali želimo biti oseba, ki je jezna in prestrašena in ki razjezi tudi druge? Ali želimo biti oseba, ki za enja boje in vojne? Takšni ljudje ne morejo biti nikoli sre ni. Ali želimo biti oseba, ki je mirna in mo na? Želimo biti oseba, ki bo povzro ila, da se bodo tudi drugi želeli prenehati bojevati in da bodo hoteli najti mir in sre o?

Biti moramo mo ni, da smo lahko mirna oseba. Odstraniti moramo strah in jezo iz svojih življenj in misliti na mir in mo .

Meditacija je odli en na in, da se osredoto imo na mo in odstranimo svoje šibkosti.



Kot nadaljevanje sledi meditacija za ob učenje miru.

Vir: <http://children.meditation.org.au/peace.asp>