



- Pokud žiješ pro to, aby Tě lidé přijali, pak umíráš s každým jejich odmítnutím.
- Když jsem četl Bibli, napočítal jsem v ní větu "Neboj se" třístapěšedesátkrát. Myslím, že je to připomínka na každý den, abychom žili beze strachu. Abychom skutečně žili!
- Když jsem v roce 1977 utekl do zahraničí, denně jsem se obviňoval. Vypadalo to, že se dvěma dětmi umřeme hladu. Čas mě ale naučil dívat se dopředu a nikdy se necítit provinile za rozhodnutí, které jsem v dané chvíli vnímal jako nejlepší.
- To nejlepší na minulosti je, že nám ukazuje, co si nemáme přinášet do budoucnosti.
- Tajemství životního úspěchu a štěstí není v tom, co děláš, ale jak to děláš. Ne v tom, co vidíš, ale jak se na to díváš. Ne v tom, co Ti přináší nebo odnáší život, ale jak dokážeš prožít každý jeho okamžik. O štěstí nebo neštěstí člověka nikdy nerozhoduje co, ale jak.
- Když jsem byl na dně, pomohlo mi představit si sebe jako mrtvého. Bez možnosti cokoli už změnit. Pak jsem otevřel oči. Najednou jsem měl moc změnit všechno.
- Slyšel jsem repliku, že člověk má jít do hrobu zhutovanej. Nesouhlasím s tím. Člověk má jít do hrobu především vzdělanej. Proto se pořád učím. Duše smrti neumírá.
- Ostré slovo? Raději mlčím. Říkám si, že moudrý člověk má své myšlenky v hlavě, hlupák na jazyku.
- Nejvíce zbytečných starostí mi v životě odebralo uvědomění, že nemusím bránit ani vysvětlovat jakékoli své rozhodnutí před druhými. Protože je to můj život.
- Neříkejte, že žijeme jenom jednou. Není to pravda. Žijeme znovu každé ráno. Umíráme jen jednou.
- Snažím se žít tak, abych byl člověkem, o jakém jsem toužil v mládí. To je cesta, jak si splnit své sny.
- Přál jsem si nebyť ničím nepřítel, ale když mě tak někdo vnímal, odmítl jsem být jeho obětí.
- Žít šťastný a spokojený život, to není náhoda, která spadne z nebe nebo se stane zásluhou okolností. Žít šťastný a spokojený život je především osobní rozhodnutí. Rozhodnout se žít takový život, aby mi na něm záleželo.
- Nejvíce o sobě jsem se naučil ve chvílích klidu a vnitřní rovnováhy. A to nejzajímavější, co jsem se naučil, bylo, kolik síly mi dá nechat některé věci být.
- Nikdy nedovol, aby strach rozhodoval o Tvé budoucnosti.
- Lépe je věřit a zklamat se, než prožít celý život bez naděje.
- Všechno, co děláš z lásky, děláš dobře.
- Když miluješ to, co děláš, nebo když miluješ to, co máš, v tu chvíli máš všechno, co v životě potřebuješ.
- Když děláš věci s láskou, dáváš tím lidem ve svém okolí doživotní vzpomínku, že jsi tu pro ně byl.
- Jako malého mě děsily bouřky a hromobití. Myslel jsem si, že se na mě nebe zlobí. Jak jsem zestárl, zjistil jsem, že mě bouřky a hromobití uklidňují. Možná proto, že vím, že se i příroda potřebuje někdy vykřičet.
- Říká se o mně, že rád mlčím. Neznamená to, že jsem klidný a bezstarostný. Jen prožívám boje, o kterých nikdo nic neví.
- Nerozmlouvejte mi to, jak žiji. Jsem jen člověk, který musí zemřít - a ten den se s každým dnem blíží. Proto mě, prosím, nechte žít tak, jak chci.
- Můj život možná nemá všechno, jak si představujete, ale já jsem vděčný za všechno, co mám. Díky tomu mi připadá, že můj život má všechno, co potřebuji.
- S nikým se nepoměřuji, nezávodím. Proto když běhám, nikdo mě nemůže porazit.
- Rád cestuji. Když je mi dobře a cestuji, je mi ještě lépe. Když je mi špatně a cestuji, zapomínám na to špatné. A když se v mém životě nic neděje, cestuji, protože se něco vždy začne dít.
- Lidé se prý nemění. Já se snažím nebyť stejný. Naopak být každý den lepší.
- Dávám si pozor na své myšlenky. Jsou totiž jako dům, ve kterém pak musíme bydlet.
- Mám pořád oči na stopkách. Ještě se mi nestalo, aby nějaký okamžik přišel v životě dvakrát.
- Emigrace mě mnohem naučila. Zpočátku jsem prosil Boha, aby učinil můj život snazším. Časem jsem se naučil soustředit spíše na to, abych já byl silnějším. Nakonec jsem v Americe natočil čtyřicet čtyři filmů.
- Když odcházím do divadla nebo z divadla, nikdy ty, na kterých mi záleží, nezanechávám bez laskavého slova. Uvědomuji si totiž, že je možná vidím naposledy.

Jan Tříska