

Praktický průvodce osobní svobodou

# ČTYŘI DOHODY

Kniha moudrostí starých Toltéků

**DON MIGUEL RUIZ**

**1997**

**Ohnivému kruhu**  
těm, kteří již odešli  
těm, kteří jsou zde  
těm, kteří teprve přijdou

**OBSAH**

Poděkování.....	4
Toltékové .....	5
ÚVOD.....	7
Kouřové zrcadlo .....	7
OCHOČOVÁNÍ A SEN PLANETY.....	8
ÚVOD K NOVÉMU SNU .....	13
PRVNÍ DOHODA.....	14
Nehřešte slovem .....	14
DRUHÁ DOHODA .....	20
Neberte si nic osobně.....	20
TŘETÍ DOHODA .....	24
Nevytvářejte si žádné domněnky.....	24
ČTVRTÁ DOHODA .....	28
Vždy dělejte vše, jak nejlépe dovedete .....	28
TOLTECKÁ CESTA KE SVOBODĚ .....	33
Zničení starých dohod .....	33
UMĚNÍ PROMĚNY .....	37
Sen druhé pozornosti .....	37
KÁZEŇ VÁLEČNÍKA.....	39
Kontrola vlastního chování .....	39
INICIACE SMRTI.....	41
Objetí anděla smrti.....	41
NOVÝ SEN .....	43
Nebe na zemi .....	43
MODLITBY .....	45
Modlitba za svobodu .....	45
Modlitba za lásku .....	46

## Poděkování

*Rád bych skromně poděkoval mé matce Saritě, která mne učila bezpodmínečné lásce, otci Jose Luisovi, který mne naučil kázni, dědovi Leonardovi Maciasovi, který mi poskytl klíč k otevření toltéckých tajemství, a synům Miguelovi, Jose Luisovi a Leonardovi.*

*Rád bych vyjádřil hlubokou náklonnost a ocenění Gaye a Treyovi Jenkinsovým.*

*Dále bych rád vyjádřil hlubokou vděčnost Janet Millsově - nakladatelce, editorce, věřící osobě. Za osvětlení cesty se cítím rovněž nesmírně zavázán Rayi Chambersovi.*

*Rád bych také vyjádřil úctu drahé přítelkyni Gini Gentryové, s úžasným „mozkem“, jejíž víra zasáhla mé srdce.*

*Rád bych vyjádřil též poděkování mnoha lidem, kteří mi z vlastní vůle věnovali čas, srdce a poznatky, jimiž podpořili mé učení. Neúplný seznam obsahuje následující jména: Gae Buckleyová, Ted a Peggy Raessovi, Christine Johnsonová, Judy „Red“ Fruhbauerová, Vicki Molinarová, David a Linda Dibbleovi, Bernadette Vigilová, Cynthia Woottonová, Alan Clark, Rita Riverová, Catherine Chaseová, Stephanie Bureauová, Todd Kaprielian, Glenna Quigleyová, Allan a Randi Hardmanovi, Cindee Pascoeová, Tink a Chuck Cowgillovi, Roberto a Diane Paezovi, Siri Gian Singh Khalsa, Heather Ashová, Larry Andrews, Judy Silverová, Carolyn Hippová, Kim Hoferová, Mersedeh Kheradmandová, Diana a Sky Fergusonovi, Keri Kropidlowsovi, Steve Hasenburg, Dara Salourová, Joaquin Galvan, Woodie Bobb, Rachel Guerrerová, Mark Gershon, Collette Michaanová, Brandt Morgan, Katherine Kilgoreová (Kitty Kaur), Michael Gilardy, Laura Haneyová, Marc Cloptin, Wendy Bobbová, Ed Fox, Yari Jaedová, Mary Carroll Nelsonová, Amari Magdelanová, Jane Ann Dowová, Russ Venable, Gu a Maya Khalsovy, Mataji Rosita, Fred a Marion Vatinelliovi, Diane Laurentová, V. J. Polich, Gail Dawn Price, Barbara Simonová, Patti Torresová, Kaye Thompsonová, Ramin Yazdani, Linda Lightfootová, Terry Gorton, Dorothy Leeová, J. J. Frank, Jennifer a Jeanne Jenkinsovi, George Gorton, Tita Weemsová, Shelley Wolfová, Gigi Boyceová, Morgan Drasmin, Eddie Von Sonn, Sydney de Jong, Peg Hackett Cancienneová, Germaine Bautistová, Pilar Mendozová, Debbie Rund Caldwellová, Bea La Scallová, Eduardo Rabasa a The Cowboy.*

## Toltékové

*Před několika tisíci lety byli Toltékové známí po celém jižním Mexiku jako „ženy a muži poznání“. Antropologové hovoří o Toltécích jako o národu nebo rase, ve skutečnosti to ale byli vědci a umělci, kteří vytvořili společnost zkoumající a uchováající duchovní poznání a starobylé praktiky. Setkávali se jako mistři (**naguálové, šamani**) a žáci v Teotihuacánu, ve starém městě pyramid nedaleko Ciudad de México, tam kde se „člověk stává Bohem“.*

*V průběhu věků byli **naguálové** nuceni svou starou moudrost uchovávat v tajnosti. Evropská konkvista, spojená s bezuzdným zneužíváním osobní moci několika učedníky toltécké nauky, učinila nezbytným skrývat poznání před těmi, kteří nebyli připraveni jej moudře používat nebo by jej mohli zneužít k osobnímu prospěchu.*

*Naštěstí bylo ezoterické toltécké poznání uchováváno a přecházelo z generace na generaci prostřednictvím jednotlivých rodů **naguálů**. Toltécká moudrost byla po staletí zahalena tajemstvím, stará proroctví však předpovídala příchod věku, v němž se toto učení vrátí mezi lidi. Nyní nastal čas, aby se s námi don Miguel Ruiz, **naguál z tradice Rytířů orla**, o mocné učení Toltéků podělil.*

*Toltécké poznání vychází ze stejné základní jednoty pravdy jako ostatní posvátné ezoterické tradice na celém světě. Uctívá duchovní mistry, kteří jej učí, ale je to duchovní nauka, ne náboženství. Nejpřesněji lze toto poznání popsat jako způsob života vyznačující se snadnou dostupností štěstí a lásky.*

Se zavřenýma očima je žít snadné,  
nechápat nic z toho, co vidíme...  
JOHN LENNON

# ÚVOD

## Kouřové zrcadlo

Před třemi tisíci lety žil v jednom městě obklopeném horami člověk jako vy a já. Studoval, aby se stal šamanem, naučil se poznání svých předků, ale úplně se vším, co se učil, nesouhlasil. V srdci cítil, že musí existovat ještě něco jiného.

Jedné noci, když spal v jeskyni, se mu zdálo, že vidí své spící tělo. Za úplňku vyšel z jeskyně ven. Obloha byla jasná, a tak viděl miliony hvězd. Pak se stalo v jeho nitru něco, co mu navždy změnilo život.

Díval se na své ruce, cítil své tělo a najednou zaslechl vlastní hlas, jak říká: „Jsem stvořen ze světla, jsem stvořen z hvězd.“

Znovu pohlédl na oblohu a uvědomil si, že hvězdy světlo nevydávají, ale že jsou z něj samy stvořeny. „vše vzniká ze světla,“ řekl, „a zbylý prostor není“ prázdný.“ A věděl, že vše, co existuje, je jedinou živou bytostí, a že světlo je poslem života, protože je živé a obsahuje veškeré informace.

Pak si uvědomil, že i když také on sám je stvořen z hvězd, hvězdami není. „Jsem tím, co je mezi nimi,“ pomyslel si. Nazval proto hvězdy **tonálními** a světlo mezi hvězdami **naguálními**. Poznal, že to, co vytvořilo jejich harmonii, je Život nebo Záměr. Bez Života by **tonální** a **naguální** neexistovalo. Život je absolutní, nejvyšší silou, Tvůrcem, který vše stvořil.

Toto je, co objevil: Vše, co existuje, je manifestací jediné živé bytosti, které říkáme Bůh. Došel k závěru, že lidské vnímání je pouze světlem vnímajícím světlo. Viděl také, že hmota je zrcadlem - vše je zrcadla, které odráží světlo a vytváří z něj obrazy - a že svět iluze, **Sen**, je jako kouř, který nám brání vidět, co skutečně jsme. „Skutečné my je čistá láska, čisté světlo,“ řekl.

Toto poznání změnilo jeho život. Jakmile jednou poznal, kým skutečně je, pozoroval jiné lidi a ostatní přírodu a byl udiven tím, co viděl. Ve všem viděl sám sebe - v každém člověku, v každém zvířeti, v každém stromu, ve vodě, v dešti, v oblacích, v zemi. A viděl, že Život míchá **tonální** a **naguální** různými způsoby a že má miliardy podob.

V těchto několika okamžicích pochopil vše. Byl velmi rozrušen a srdce měl naplněné mírem. Nemohl se ani dočkat, aby svému lidu řekl, co objevil. Ale neexistovala slova, jimiž by to mohl vysvětlit. Pokoušel se to sdělit jiným, ale nerozuměli mu. Viděli však, že se změnil a že z jeho očí a hlasu vyzařuje cosi krásného. Povšimli si, že již dlouho o nikom a o ničem nevyslovuje žádné soudy. Už nebyl jako ostatní.

Každého dokázal pochopit, ale nikdo nerozuměl jemu. Věřili, že je vtělením Boha, a on se vždy, když to slyšel, usmál a říkal: „Je to pravda. Jsem Bůh. Ale Bohem jste i vy. Jsme stejní, vy a já. Jsme obrazy světla. Jsme Bohem.“ Ale lidé mu stále nerozuměli.

Objevil, že je zrcadlem ostatních lidí, zrcadlem, ve kterém mohl spatřit sama sebe. „Každý je zrcadlem,“ řekl. Viděl sama sebe v každém, ale nikdo neviděl jako sama sebe jeho. Poznal, že každý sní, ale bez vědomí, bez poznání toho, čím skutečně je. Nedokázali ho vidět jako sebe samé, protože mezi zrcadly byla zeď mlhy nebo kouře. A tato zeď byla vytvořena z výkladů obrazů světla - ze **Snu** lidí.

Pak poznal, že by mohl brzy zapomenout vše, čemu se naučil. Chtěl si zapamatovat všechna vidění, která měl, a rozhodl se proto, že si bude říkat Kouřové zrcadlo, aby vždy věděl, že hmota je zrcadlem a kouř ve volném prostoru je tím, co nám brání, abychom poznali, co jsme. Řekl: „Jsem Kouřové zrcadlo, protože se dívám na sebe ve vás všech, ale nepoznáváme se navzájem kvůli kouři mezi námi. Onen kouř je **Sen** a zrcadlem jsi ty, když sníš.“

(1)

## OCHOČOVÁNÍ A SEN PLANETY

To, co nyní vidíte je jenom Sen. Sníte v bdělém stavu. Snění je hlavní funkcí mysli a mysl sní čtyřicet hodin denně. Sní v bdělém stavu a sní, i když spíte. Rozdíl je v tom, že v bdělém stavu existuje hmotný rámec, který nám umožňuje vnímat věci přímo. Ve spánku tento rámec chybí, proto se naše sny neustále mění.

Lidé sní neustále. Ti, co žili před námi, vytvořili velký vnější sen, kterému budeme říkat sen společnosti nebo **sen planety**. Sen planety je kolektivním snem miliard menších osobních snů, které společně vytvářejí sen o rodině, o společenství, městě, zemi a také sen o celém lidstvu. Sen planety obsahuje všechna pravidla společnosti, její názory, zákony, náboženství a různé kultury, způsoby, jimiž se projevuje, její vlády, školy, události a svátky.

Schopnost učit se snít je nám vrozená. Lidé, kteří žili před námi, nás vedou ke způsobu, jak to dělá společnost. Vnější sen má mnoho pravidel a pokaždé, když se narodí nový člověk, upoutáme dětskou pozornost a vložíme tato pravidla do jeho mysli. Vnější sen využívá maminky a tatínka, škol a náboženství k tomu, abychom se naučili, jak snít.

**Pozornost** je schopnost umožňující nám rozlišovat a zaměřovat se jen na to, co chceme vnímat. Dokážeme vnímat miliony věcí současně, ale s pomocí pozornosti můžeme podržet cokoli, co chceme vnímat, v popředí své mysli. Dospělí okolo nás upoutají naši pozornost a opakovaně do našich myslí ukládají informace. Takto se učíme všemu, co známe.

Prostřednictvím pozornosti poznáváme celou realitu, celý sen. Naučili jsme se, jak se chovat ve společnosti: v co věřit a v co nevěřit, co je přijatelné a co zase ne, co je dobré nebo špatné, co je krásné a co ošklivé, co je správné a nesprávné. Všechna pravidla, pojmy a poznání, jak se ve světě chovat, už tady byly před námi.

Když jste chodili do školy, seděli jste v lavici a soustřeďovali pozornost na to, co vás učili. V kostele jste věnovali pozornost tomu, co vám říkal kněz. Stejně tak je tomu s matkou a otcem, bratry a sestrami: všichni se snaží upoutat vaši pozornost. Učíme se rovněž, jak upoutat pozornost jiných lidí a rozvíjíme potřebu pozornosti, která nás může činit velmi soutěživými. Děti soupeří o pozornost svých rodičů, učitelů, přátel. „Podívejte se na mě! Podívejte se, co dělám! Haló, jsem tady!“ Potřeba upoutat pozornost se stává velmi silnou a pokračuje i v dospělosti.

Vnější sen upoutává naši pozornost a učí nás, čemu věřit, počínaje jazykem, kterým hovoříme. Jazyk je kód k porozumění a komunikaci mezi lidmi. Každý dopis, každé slovo je ve všech jazycích záležitostí dohody. Když řekneme „stránka knihy“, slovo **stránka** je dohoda, které rozumíme. Jakmile pochopíme kód, je naše pozornost upoutána a energie přechází z



jedné osoby na druhou. To, že mluvíte svým mateřským jazykem, nebyla vaše volba. Nevybrali jste si ani náboženství nebo morální hodnoty - byly zde již předtím, než jste se narodili. Nikdy jsme neměli možnost zvolit si to, v co věříme nebo nevěříme. Nikdy jsme si nevybrali ani nejmenší z těchto dohod. Nevybrali jsme si dokonce ani vlastní jméno.

Jako děti jsme neměli možnost vybrat si, v co věřit, ale **souhlasili** jsme s informacemi, které nám ze snu planety předávali jiní lidé. Jediný způsob, jak uchovávat informace, je dohoda. Vnější sen může upoutat naši pozornost, ale pokud jej neschválíme, informace o něm neuchováváme. Jakmile něco schválíme, **uvěříme** v to, a tomu se říká víra. Mít víru znamená bezpodmínečně věřit.

Takto se jako děti učíme. Děti věří všemu, co jim dospělí řeknou. Jako děti s nimi souhlasíme a naše víra je tak silná, že její systém kontroluje náš celý životní sen. To, v co věříme, jsme si nevybrali, ale nebyli jsme také dostatečně silní, abychom se vzbouřili. Výsledkem je, že se tomu podrobíme **se souhlasem**.

Říkám tomu **ochočování lidí**. V jeho průběhu se učíme, jak žít a snít. Při ochočování člověka se informace přenášejí z vnějšího snu do vnitřního a vytvářejí náš nový systém víry. Nejprve se dítě učí názvům: máma, táta, mléko, lahvička. Den po dni, doma, ve škole, kostele i v televizi se nám říká, jak máme žít, jaký druh chování je přijatelný. Vnější sen nás učí, jak být člověkem. Máme vypracované představy o tom, co je „žena“ a co je „muž“. A také se učíme hodnotit: sami sebe, sousedy, jiné lidi.

Děti jsou ochočovány stejným způsobem jako pes, kočka nebo kterékoliv jiné zvíře. Abychom psa něco naučili, trestáme ho a odměňujeme. Své děti, které tolik milujeme, cvičíme stejným způsobem jako domestikovaná zvířata: pomocí trestů a odměn. Když uděláme to, co rodiče chtějí, říká se nám „jsi hodný chlapeček“ nebo „jsi hodná holčička“. Když to neuděláme, jsme zlí`.

Když porušujeme pravidla, jsme trestáni; když se jimi řídíme, jsme odměňováni. Trestání a odměňování jsme mnohokrát denně. Brzy se naučíme bát se, že budeme potrestáni nebo že nedostaneme odměnu. Odměna je přitom pozornost, které se nám dostává od rodičů či jiných lidí, jako jsou sourozenci, učitelé a přátelé. Tak se rychle vyvine potřeba upoutávat pozornost jiných lidí, abychom dostali odměnu.

Odměna nám dělá dobře, a proto se snažíme dělat to, co po nás jiní chtějí, abychom ji dostali. Ze strachu z trestu a ze strachu, že nedostaneme odměnu, začneme předstírat, že jsme něčím, čím nejsme, jen abychom se zavděčili jiným a byli dostatečně dobří v očích někoho jiného. Pokoušíme se potěšit mámu a tátu, učitele a kněze, a chováme se podle toho. Předstíráme, že jsme něčím, čím nejsme, protože se obáváme, že budeme odmítnuti. Strach z odmítnutí se stává strachem z toho, že nejsme dost dobří. Nakonec se staneme někým, kým nejsme. Staneme se kopií názorů matky, otce, společnosti a náboženství.

Všechny naše normální sklony se v procesu ochočování ztrácejí. Až když jsme dostatečně staří nato, abychom přemýšleli, naučíme se slovo **ne**. Dospělí říkají: „Nedělej tohle a nedělej tamto.“ Vzbouříme se a řekneme: „Ne!“ Vzbouříme se, protože bráníme svou svobodu. Chceme být sami sebou, ale nedaří se nám to, protože dospělí jsou velcí a silní. Po jisté době začneme mít strach, protože víme, že pokaždé, když uděláme něco špatně, budeme potrestáni.

Ochočování je tak silné, že v jistém okamžiku života už nepotřebujeme nikoho, kdo by nás musel dále napomínat. Nepotřebujeme k tomu matku ani otce, školu ani církve. Jsme tak

dobře vycvičení, že se ochočujeme sami. Jsme zvířetem, které se samo domestikuje. Sami se trestáme, když nedodržujeme pravidla přijatého systému víry, sami se odměňujeme, když se chováme jako „hodný chlapec“ nebo „hodná holčička“.

System víry je jako Kniha zákona, která vládne naší mysli. Cokoliv je v této knize, to je bez přemýšlení naší pravdou. Všechny úsudky činíme podle této knihy, a to i tehdy, když nejsou v souladu s naší vnitřní přirozeností. V procesu ochočování jsou do naší mysli naprogramovány i morální zákony jako Desatero. Jedna po druhé vstupují tyto dohody do Knihy zákona a vládnu našemu snu.

V našich myslích je cosi, co hodnotí každého a cokoli dalšího včetně počasí, psa, kočky - všechno. Vnitřní Soudce užívá to, co je v naší Knize zákona, aby soudil vše, co děláme a neděláme, všechno co si myslíme a všechno co cítíme a necítíme. Každý žije pod tyranii tohoto Soudce. Pokaždé, když děláme něco proti Knize zákona, řekne Soudce, že jsme se provinili, musíme být potrestáni a měli bychom se stydět. To se stává mnohokrát denně, den za dnem, po všechna léta našeho života.

Existuje ještě jiná naše část, skrze niž přijímáme rozsudky a která se nazývá Oběť. Ta nese obvinění, vinu a hanbu. Odtud zní hlas: „Já ubožák, nejsem dost dobrý, inteligentní a přitažlivý, nezasloužím si lásku.“ Velký Soudce s tím souhlasí a říká: „Ano, nejsi dost dobrý.“ A základem toho všeho je systém víry, který jsme si sami nevybrali. Tato víra je tak silná, že dokonce i po letech, kdy jsme vystaveni novým názorům a pokoušíme se dojít k vlastnímu rozhodování, zjišťujeme, že nadále kontroluje náš život.

Všechno, co jde proti Knize zákona, vám způsobí zvláštní pocit v okolí žaludku, kterému se říká strach. Porušení pravidel Knihy zákona otevře vaše emociální rány a vy začnete vytvářet emociální jed. Protože vše, co je v Knize zákona, musí být pravdivé, povede vše, co se staví proti ní, k pocitu nejistoty. I kdyby byla Kniha zákona špatná, cítíte se s ní **bezpečně**.

Z tohoto důvodu potřebujeme k tomu, abychom se postavili proti vlastní víře, více odvahy. I když víme, že jsme si všechny články této víry nezvolili, je zároveň pravda, že jsme se všemi vyjádřili souhlas. Dohoda je natolik silná, že i když chápeme, že její obsah není pravdivý, pocítíme vinu a stud, když jednáme proti jejím pravidlům. .

Stejně jako vláda řídí sen společnosti legislativou, tak i Kniha zákona ovládá náš osobní sen. Soudce v našem nitru posuzuje vše podle pravidel. Vynáší rozsudky, Oběť trpí vinou a trestem. Ale kdo říká, že je v tomto snu nějaká spravedlnost? Skutečně spravedlivé je platit za každou chybu pouze jednou. Skutečně **nespravedlivé** je platit za každou chybu vícekrát.

Kolikrát platíme za jednu chybu? Odpověď zní, že tisíckrát. Člověk je jediným tvorem na zemi, který platí tisíckrát za tutéž chybu. Zvířata platí za každou chybu, které se dopustí, pouze jednou. S námi je to jinak. Máme silnou paměť. Uděláme chybu, sami se odsoudíme a potrestáme. Existuje-li spravedlnost, pak by to mělo postačovat, opakování není potřebné. My se ale pokaždé rozpomeneme a znovu se odsoudíme, shledáme vinnými a potrestáme se. Máme-li manželku nebo manžela, kteří nám chybu rovněž připomenou, odsoudíme se ještě jednou. Je to spravedlivé?

Kolikrát necháme platit svého partnera nebo partnerku, své děti nebo rodiče za tutéž chybu? Pokaždé, když si na ni vzpomeneme, je znovu obviníme a pošleme jim všechen emocionální jed; který pocítíme při nějaké nespravedlnosti, a pak je necháme za stejnou chybu zaplatit znovu. Je to spravedlivé? Soudce v mysli nemá pravdu, protože systém víry,

Kniha zákona, jsou špatné. Celý sen je postaven na falešném zákonu. Devadesát pět procent představ uskladených v naší mysli jsou jen lži a trpíme proto, že jim věříme.

Ve snu planety je normální, že lidé trpí, žijí ve strachu a vytvářejí emocionální dramata. Osobní lidské sny se liší, ale celkově se většinou jedná o děsivou můru. Podíváme-li se na lidskou společnost, vidíme, že život v ní je nesnadný, protože je ovládán strachem. Na celém světě vidíme lidské utrpení, hněv, mstu, nebezpečné návyky, násilí v ulicích a obrovskou nespravedlnost. Ta se může v různých zemích vyskytovat v různé míře, ale to, co kontroluje vnější sen, je strach.

Srovnáme-li sen lidské společnosti s popisem pekla, který šíří po celém světě náboženství, zjistíme, že se jedná o totožnou věc. Náboženství tvrdí, že peklo je místem trestu, místem strachu, bolesti a utrpení, místem, kde vás pálí v ohni. Oheň vzniká z emocí, které pocházejí ze strachu. Kdykoliv pocítíme hněv, žárlivost nebo nenávisť, zakoušíme ve svém nitru oheň. Žijeme ve snu pekla.

Budeme-li považovat peklo za stav mysli, pak je peklo všude kolem nás. Ostatní nás varují, že nebudeme-li dělat to, co podle nich dělat máme, půjdeme do pekla. Ale špatnou zprávou je, že v pekle již jsme, spolu s lidmi, kteří nám říkají, že se do něj dostaneme. Žádný člověk nemůže odsoudit jiného do pekla, protože již v něm jsme. Je sice pravda, že nás jiní mohou dostat do ještě hlubšího pekla, ale jenom tehdy, když jim to dovolíme.

Každý člověk má vlastní osobní sen, který je často jako sen společnosti ovládán strachem. Učíme se, abychom snili o pekle v našem životě, v našem osobním snu. Stejný strach se objevuje u každého člověka v různých podobách, ale všichni prožíváme hněv, žárlivost, nenávisť, závist a jiné negativní emoce. Náš osobní sen se může rovněž stát stálou noční můrou, jíž trpíme a žijeme ve stavu strachu. Nemáme však zapotřebí, aby byl náš sen noční můrou. Je přece možné mít příjemný sen.

Celé lidstvo hledá pravdu, spravedlnost a krásu. Věčně hledáme pravdu, protože věříme jenom ve lži, které jsou uloženy v naší mysli. Hledáme spravedlnost, protože v systému víry, který máme, žádná není. Hledáme krásu, protože nezávisle na tom, jak je nějaký člověk krásný, v jeho krásu nevěříme. Neustále hledáme a hledáme a přitom je již vše v našem nitru. Neexistuje žádná pravda, kterou bychom měli hledat. Ať se otočíme kamkoliv, vidíme pravdu všude, ale s dohodami a představami, které máme uloženy v mysli, ji nepoznáváme.

Nevidíme pravdu, protože jsme slepí. Oslepují nás všechny falešné představy, které máme v mysli. Pocitujeme potřebu mít pravdu a ostatním ji upírat. Důvěřujeme tomu, v co věříme, a naše představy vedou k utrpení. Je to, jako bychom žili v mlze, která nám znemožňuje vidět dále než na špičku vlastního nosu. Žijeme v mlze, která není skutečná. Tato mlha je sen, náš osobní sen života - všeho, v co věříme, představ, které máme, dohod, které jsme uzavřeli s jinými, sami se sebou a dokonce i s Bohem.

Celá naše mysl je mlhou, které Tolstékové říkali **mitote**. Naše mysl je sen, ve kterém hovoří současně tisíc lidí a navzájem si nerozumějí. Toto je stav lidské mysli - velká **mitote**, která nám brání poznat, co skutečně jsme. V Indii nazývají **mitote májou**, což znamená iluzi. Je to představa osobnosti o „vlastním já“. Vše, čemu věříme, veškeré pojmy a naprogramování naší mysli, to všechno je **mitote**. Nevidíme, kým skutečně jsme. Nevidíme, že nejsme svobodní.

Proto se lidé brání životu. Být naživu, to vzbuzuje největší strach, jaký lidé znají. Smrt není naším největším strachem; naším největším strachem je riziko žít - riziko žít a vyjádřit,

kým skutečně jsme. Být sám sebou je největší lidský strach. Naučili jsme se žít tak, že zkoušíme uspokojit požadavky jiných lidí. Naučili jsme se žít podle názorů jiných lidí, protože máme strach z toho, že nebudeme přijímáni a že nebudeme pro ostatní dostatečně dobří.

V průběhu ochočování si vytváříme představu, že bychom měli zkoušet být dostatečně dobří. Vytváříme si představu o tom, jací bychom měli být, aby nás všichni přijímali. Zvláště se pokoušíme potěšit ty, kteří nás milují, jako jsou matka a otec, starší bratři a sestry, kněží a učitelé. Když se pokoušíme být se pro ně dostatečně dobří, vytváříme si představu dokonalosti, ale do této představy nezapadáme. Vytváříme tuto představu, ale ona není skutečná. Z tohoto hlediska nebudeme nikdy dokonalí. Nikdy!

Protože nejsme dokonalí, sami sebe odmítáme. A stupeň sebeodmítání závisí na tom, jak účinně zlomili dospělí naši integritu. Po ochočení už ani trochu nejde o to, abychom byli dostatečně dobří pro někoho jiného. Nejsme dostatečně dobří sami pro sebe, protože nezapadáme do vlastní představy o dokonalosti. Nedokážeme si prominout, že nejsme takoví, jací jsme si přáli být, nebo spíše v co jsme **věřili**, že bychom měli být. Nedokážeme si prominout, že neodpovídáme své představě o tom, jací bychom měli být.

Víme, že nejsme takoví, jak se od nás očekává, a tak se cítíme špatně a nepoctivě, jsme frustrováni. Pokoušíme se to skrývat a předstírat, že jsme někým, kým nejsme. Výsledkem je pocit neskutečnosti a nasazování společenských masek, abychom jiným zabránili si toho všimnout. Bojíme se, aby někdo jiný nezpozoroval, že nejsme tím, kým předstíráme, že jsme. Posuzujeme ostatní podle své představy dokonalosti, oni však přirozeně naše očekávání nenaplnují.

Ostouzíme sami sebe, abychom potěšili jiné. Aby nás ostatní přijímali, škodíme dokonce i svým fyzickým tělům. Vidíte mladé lidi, kteří berou drogy jen proto, aby je jiní mladí lidé neodmítali. Neuvědomují si, že problém spočívá v tom, že nepřijímají sami sebe. Odmítají sami sebe, protože nejsou tím, kým předstírají, že jsou. Přejí si někým být, ale nejsou jím, a proto v sobě nesou hanbu a vinu. Lidé se donekonečna sami trestají za to, že nejsou tím, kým by podle sebe měli být. Haní sami sebe a nechávají se hanit od jiných.

Nikdo nás ale nepohaní tak, jako my sami. Nutí nás k tomu Soudce, Oběť a systém víry, které máme uvnitř. Je pravda, že potkáváme lidi, kteří říkají, že je haní manžel nebo manželka, matka či otec, ale vy víte, že sami sebe haní více. Způsob, kterým soudíme sami sebe, je nejhorší soud, jaký kdy existoval. Učiníme-li chybu před lidmi, pokoušíme se ji zapřít a zakrýt. Jakmile jsme však sami, stane se Soudce silným, silná je i vina a my se cítíme hloupě, špatně a bezcenně.

Za celý život nás nikdo nepohaní tak, jak se haníme sami. Míra našeho sebehanešení je přitom stejná jako ta, kterou bychom tolerovali od někoho jiného. Pohaní-li nás někdo o trochu víc, než jak se haníme sami, pravděpodobně od něj odejdeme. Pokud nás ale bude hanět o něco méně, než to děláme sami, vztah s ním nepřeručíme a budeme to snášet donekonečna.

Pokud se haníme opravdu ošklivě, pak budeme dokonce tolerovat někoho, kdo nás bude bít, pokořovat a kdo s námi bude zacházet jako se špinavým hadrem. Proč? Protože si v našem systému víry řekneme: „Zasloužím si to. Ten člověk mi prokazuje přízeň, že se mnou je. Nejsem hoden lásky a úcty. Nejsem dostatečně dobrý.“

Máme potřebu být přijímáni a milováni, ale nedokážeme přijímat a milovat sami sebe. Čím více sebelásky máme, tím méně budeme zakoušet sebehanešení. Sebehanešení pochází ze

sebeodmítání, a sebeodmítání pochází z toho, že máme představu, co to znamená být dokonalí, ale nikdy tohoto ideálu nedosáhneme. Naše představa dokonalosti je důvodem, proč sami sebe odmítáme; z toho důvodu sami sebe nepřijímáme takové, jací jsme, a nepřijímáme ani jiné lidi takové, jací jsou.

## ÚVOD K NOVÉMU SNU

Existují tisíce dohod, které jsme uzavřeli sami se sebou, s jinými lidmi, s naším snem života, s Bohem; se společností, s partnerem, s dětmi. Ale nejdůležitější jsou ty dohody, které jsme uzavřeli sami se sebou. V těchto dohodách si říkáme, kdo jsme, co cítíme, v co věříme a jak se chceme chovat. Výsledkem je to, čemu říkáme naše osobnost. V těchto dohodách říkáme: „Toto je, co jsem. Toto je, v co věřím. Některé věci mohu dělat a jiné ne. Toto je skutečnost, tamto je fantazie, toto je možné, tamto možné není.“

Jedna taková dohoda by nebyla žádným problémem, ale my uzavíráme mnoho takových dohod, které vedou k našemu utrpení a k tomu, aby se nám v životě nedařilo. Chceme-li žít v radosti a naplnění, musíme nalézt odvahu tyto dohody, které jsou založeny na strachu a berou nám sílu, rozbít. Dohody, které pocházejí ze strachu, nám berou spoustu energie, ale dohody pocházející z lásky nám pomáhají energii uchovat a dokonce získat i nějakou navíc.

Každý z nás se rodí s jistým množstvím osobní síly, které odpočinkem každodenně doplňujeme. Naneštěstí plýtváme naší osobní silou především proto, abychom uzavírali tyto dohody. Naše osobní síla zmizí ve všech dohodách, které jsme uzavřeli, a výsledkem je, že se cítíme bezmocní. Máme jen tolik síly, abychom každý den přežívali, protože většinu z ní užíváme k dodržování dohod, které nás uvěznily ve snu planety. Jak můžeme změnit celý sen našeho života, když nemáme sílu ani k tomu, abychom změnili tu nejmenší dohodu?

Dokážeme-li vidět, že naše dohody vládnu nad naším životem a nemáme-li rádi sen svého života, můžeme dohody změnit. Až budeme k této změně připraveni, pomohou nám čtyři mocné dohody zničit ty, které pocházejí ze strachu a berou nám energii. Pokaždé, když zničíte některou dohodu, vrátí se nám síla, kterou jsme potřebovali k jejímu uzavření.

Přijmeme-li tyto čtyři nové dohody, vytvoříme si dostatek osobní síly, abychom dokázali změnit celý systém svých starých dohod.

Abychom dokázali přijmout Čtyři dohody, budeme potřebovat silnou vůli - ale dokážeme-li s těmito dohodami žít, dojde v našem životě k udivující proměně. Uvidíme, jak se drama pekla rozplývá přímo před našima očima. Místo žití ve snu pekla si vytvoříme nový sen - osobní sen nebes.

# PRVNÍ DOHODA

## Nehřešte slovem

První dohoda je nejdůležitější a je rovněž nejtěžší ji dodržovat. Je tak důležitá, že právě díky ní budeme schopni dosáhnout roviny, kterou nazývám nebem na zemi.

První dohoda spočívá v tom, **že nebudeme hřešit slovem**. Zní to velmi prostě, ale je v tom obrovská síla.

Proč slovem? Naše slovo je dar, který pochází od Boha. V evangeliu sv. Jana, tam se kde píše o stvoření vesmíru, se říká: „Na počátku bylo Slovo, a to Slovo bylo u Boha, a to Slovo byl Bůh.“ Slovem vyjadřujeme tvůrčí schopnosti. Právě slovem vše vyjevíme. Nezávisle na jazyku, kterým hovoříme, se naše úmysly projevují slovem. To, o čem sníme, co cítíme a co skutečně jsme, je vyjádřeno slovem.

Slovo není jen zvukem nebo psaným symbolem. Slovo je síla; je to moc, kterou máme k vyjadřování a komunikaci, k přemýšlení a tudíž i k vytváření situací v našem životě. Umíme mluvit. Kterí jiní tvorové na naší planetě to dokážou? Slovo je nejmocnějším nástrojem, který jako lidé máme; je to kouzelný nástroj. Ale stejně jako má meč dvě ostří, dokáže i naše slovo vytvořit ten nejkrásnější sen, anebo vše okolo nás zničit. Jedním ostřím je zneužívání slova, což dělá ze života peklo. Druhým ostřím je čistota slova, jejímž prostřednictvím vytváříme pouze krásu, lásku a nebe na zemi. V závislosti na tom, jak je užíváno, může nás slovo osvobodit anebo zotročit ještě více, než si dokážeme představit. Veškerá kouzla, která máme k dispozici, jsou založena na slovech. Naše pozitivní slovo je bílou magií, zneužito se stává magií černou.

I jediné slovo může být tak mocné, že změní nebo zničí životy milionů lidí. Není to tak dávno, kdy jeden muž v Německu pomocí slova manipuloval celou zemí plnou inteligentních lidí. Vedl je do světové války pouhou silou svého slova. Přesvědčil jiné, aby se dopouštěli těch nejzvrůdnějších násilných činů. Slovem vybudil lidský strach a výsledkem byl výbuch války a zabíjení. Po celém světě zabíjeli lidé jiné lidi, protože ze sebe měli navzájem strach. Hitlerovo slovo, založené na představách a dohodách, které probouzely strach, si budou lidé pamatovat celá staletí.

Lidská mysl je jako úrodná půda, do které jsou neustále zasívána semena. Semeny jsou názory, ideje a pojmy. Zalijete semínko, myšlenku, a ta roste. Slovo je jako semínko a lidská mysl je tak plodná! Jediným problémem je, že je až příliš úrodná pro semínka strachu. Každá lidská mysl je plodná, ale pouze pro ta semínka, na která je připravena. Důležité je vědět, pro jaký druh semínek je vhodná a připravit ji na přijímání semínek lásky.

Vezměme si jako příklad Hitlera. Zasel všechna ta semínka strachu, která pak vyrostla a vedla k masovému ničení. Když vidíme děsivou moc slova, musíme si uvědomit, jaká síla vychází z našich úst. Strach nebo pochybnost zaseté do naší mysli vytvářejí nekonečné drama událostí. Slovo je jako kouzlo. Lidé ho používají jako černí mágové a bezmyšlenkovitě se navzájem zaklínají.

Každý člověk je kouzelníkem. Svým slovem můžeme buď někoho zaklít, nebo ho z nějakého zakletí osvobodit. Svými názory kolem sebe neustále šíříme kouzla. Příklad: spatřím

přítele a řeknu mu, co mě právě napadlo. Řeknu: „Vypadáš nějak špatně. Nemáš rakovinu?“ Jestliže se s tím ztotožní, do roka ji dostane. Taková je síla slova.

V průběhu našeho ochočování vyslovují naši rodiče a sourozenci své názory o nás, aniž by o nich přemýšleli. Uvěřili jsme těmto názorům a žijeme ve strachu z nich, například věříme, že neumíme dobře plavat, že nejsme dobří v nějakém jiném sportu nebo že neumíme psát. Někdo vyjádří svůj názor a řekne: „Podívejte se, tohle je ošklivá dívka!“ Dívka to slyší, uvěří, že je ošklivá, a vyroste s touto představou. Nezáleží na tom, zda je nebo není krásná, protože jakmile je tento soud vysloven, uvěří, že je ošklivá. To je ono kouzlo, kterým je zakleta.

Upoutáním pozornosti může slovo vstoupit do naší mysli a změnit vše k horšímu nebo lepšímu. Další příklad: věříte, že jste hloupý, a věříte tomu tak dlouho, jak si jen pamatujete. Tato dohoda může být velmi lstivá a způsobí, že spoustu věcí děláte určitým způsobem jen proto, abyste se ujistil, že hloupý skutečně jste. Něco uděláte a pomyslíte si: „Chtěl bych být chytrý, ale jsem hloupý, protože jinak bych to neudělal.“ Mysl se může vydat do stovek různých směrů a my přitom strávíme velkou část života vírou ve svou hloupost.

Pak jednoho dne někdo upoutá vaši pozornost a použije slovo, kterým vám dá najevo, že hloupý nejste. Uvěříte tomu, co ten člověk říká, a máte novou dohodu. Výsledkem je, že již nemáte pocit, že jste hloupý nebo děláte věci hloupě. Kouzlo je zlomeno a to jen silou slova. Když ale věříte, že jste hloupý, a někdo upoutá vaši pozornost a řekne: „Ano, jsi skutečně ten nejhroupější člověk, jakého jsem kdy potkal;“ dohodu tím ještě posílí.

Náboženství hovoří o hříchu a hříšnicích, ale vysvětleme si, co to doopravdy znamená hřešit. Hřích je vše, čím se proviníme sami proti sobě. Všechno, o čem si myslíte nebo říkáte, že se děje proti vám, je hřích. Stavíme se proti sobě, když se kvůli něčemu odsuzujeme nebo obviňujeme. Existence bez hříchu je přesným opakem. Nehřešit znamená, že nejdeme proti sobě. Když jsme bez hříchu, přebíráme odpovědnost za své činy, ale nesoudíme se ani neobviňujeme.

Z tohoto hlediska se celé pojetí hříchu mění z čehosi morálního či náboženského v něco, co dává větší smysl. Hřích začíná tím, že sami sebe odmítáme. Sebeodmítání je největším hříchem, který můžeme spáchat. V náboženských pojmech je sebeodmítání „smrtným hříchem“, který vede ke smrti. Být bez hříchu na druhé straně znamená cestu k životu.

Nehřešit slovem znamená nepoužívat slovo proti sobě. Potkám-li vás na ulici a řeknu vám, že jste hloupý, vypadá to, že jsem použil slovo proti vám. Ale ve skutečnosti jsem použil slovo proti sobě, protože mě kvůli tomu začnete nenávidět a vaše nenávisť pro mě není ničím dobrým. Když se proto rozzlobím a svým slovem k vám vyšlu emocionální jed, používám slovo proti sobě. Pokud se mám rád, vyjádřím tuto lásku při vzájemných stycích s vámi a budu pak slovem nehřešící, protože můj čin vyvolá podobnou reakci. Budu-li mít rád vás, budete i vy mít rádi mne. Urazím-li vás, urazíte mě také. Budu-li vám vděčný, budete vděční i vy mně. Budu-li se k vám chovat sobecky, budete se chovat sobecky ke mně. Použiji-li slovo, abych vás očaroval, očarujete i vy mne.

Nehřešit slovem je správné využívání naší energie; znamená to využívat energii ve směru pravdy a lásky k sobě. Uzavřeme-li se sebou dohodu, že nezhřešíme slovem jen s tímto úmyslem, bude z nás vycházet pravda a zbaví nás veškerého emocionálního jedu, který v nás byl. Ale uzavření této dohody je obtížné, protože jsme se naučili činit pravý opak. Navykli jsme si při komunikaci s jinými a především sami se sebou lhát. Hřešíme slovem.

Síla slova je v pekle vždy zneužívána. Používáme slovo ke klení, obviňování, ničení. Užíváme je ovšem také správně, ale nikoliv příliš často. Většinou používáme slovo k šíření našeho osobního jedu - k vyjádření hněvu, žárlivosti, závisti a nenávisti. Slovo je čisté kouzlo - nejmocnější dar, který jsme my lidé dostali - a užíváme jej proti sobě. Plánujeme pomstu. Vytváříme slovem chaos. Užíváme slovo k vyvolávání nenávisti mezi různými rasami, mezi různými národy, mezi rodinami, mezi státy. Zneužíváme slovo velice často a tímto zneužíváním vytváříme a zvětšujeme sen pekla. Zneužíváním slova se navzájem strháváme dolů a udržujeme se ve stavu strachu a pochybnosti.

Protože slovo je kouzlo, které lidé vlastní, a zneužívání slova je černá magie, používáme neustále černou magii, aniž bychom vůbec věděli, že naše slovo je kouzlem.

Jedna inteligentní žena s dobrým srdcem měla dceru, kterou zbožňovala a milovala. Jednoho večera se po špatném dni v práci vrátila domů, unavená, plná emocionálního napětí a se strašnou bolestí hlavy. Potřebovala klid a ticho, ale dcera si radostně prozpěvovala a poskakovala. Neuvědomovala si, jak se její matka cítí; byla ve svém světě, ve vlastním snu. Cítila se báječně, a tak skákala a zpívala stále hlasitěji a dávala tak najevo svou radost a lásku. Zpívala tak hlasitě, že matku rozbolela hlava ještě víc, až se v jistém okamžiku přestala ovládat. Zlostně pohlédla na svou krásnou dcerušku a řekla: „Zavři hubu! Máš hnusnej hlas. Mohla bys už konečně přestat?“

Pravdou je, že v té chvíli matka netolerovala jakýkoliv hluk, ale nebyla pravda, že dcera má ošklivý hlas. Ale ta věřila tomu, co jí matka řekla, a v tom okamžiku se sebou uzavřela dohodu. Poté dlouho nezpívala, protože věřila, že má ošklivý hlas a každého, kdo by ji slyšel, by to otravovalo. Ve škole byla ostýchavá a když byla požádána, aby zazpívala, odmítala.

Bylo pro ni dokonce obtížné hovořit s jinými lidmi. Všechno se v důsledku této nové dohody v děvčátku změnilo: věřilo, že musí potlačovat své emoce, aby bylo přijímáno a milováno.

Kdykoliv slyšíme nějaký názor a uvěříme mu, uzavíráme dohodu, která se stává součástí našeho systému víry. Toto děvčátko vyrostlo, a i když mělo krásný hlas, nikdy již nezpívalo. Z jediného kouzla se vyvinul celý komplex. A tímto kouzlem ji očaroval ten, kdo ji nejvíce miloval: její vlastní matka. Matka si neuvědomila, co svým slovem způsobila. Nevšimla si, že použila černou magii a začarovala svou dceru. Nevěděla o síle svého slova, a proto ji z toho nelze vinit. Udělala totéž, co jí samé činili mnoha způsoby její matka, otec a jiní lidé. Zneužila slovo.

Kolikrát toto provedeme vlastním dětem? Projevujeme před nimi tento typ názorů a naše děti pak v sobě nesou černou magii celá léta. Lidé, kteří nás milují, na nás aplikují černou magii, ale nevědí o tom. Proto jim to musíme prominout; nevědí, co činí.

Jiný příklad: Ráno se probudíte a cítíte se šťastná. Je vám báječně a strávíte jednu nebo dvě hodiny před zrcadlem, líčíte se a oblékáte. Pak vám jedna z vašich nejlepších kamarádek řekne: „Co se ti stalo? Vypadáš tak ošklivě. A ty šaty, co máš na sobě, vždyť v nich vypadáš směšně.“ A je to. Po zbytek dne jste dole v pekle. Možná vám to kamarádka řekla jen proto, aby vás ranila. A to se jí povedlo. Vyjádřila názor s veškerou silou, která za slovem stojí. Jestliže k tomu přistoupíte takhle, stává se váš názor černou magií.

Tyto typy kouzel je obtížné rozbít. Jediná věc, kterou můžeme udělat, je uzavřít novou dohodu za loženou na pravdě. Pravda je nejdůležitější částí to ho, abychom slovem nehřešili. Na jednom ostří meče jsou lži, které vytvářejí černou magii, na druhém ostří je pravda, která



má sílu zničit kouzlo černé magie. Jediné, co nás může osvobodit, je pravda.

Pohlédněme na každodenní lidské kontakty a představme si, kolikrát asi začarujeme někoho jiného svým slovem. Za čas se z toho stává nejhorší podoba černé magie, která se jmenuje **pomluva**.

Pomluva je černou magií v té nejhorší podobě, protože je čistým jedem. Dohoda nás naučila, jak pomlouvat. Když jsme byli dětmi, slyšeli jsme, jak dospělí kolem nás neustále někoho pomlouvají a otevřeně vyjadřují názory o druhých lidech. Vyjadřovali dokonce názory na lidi, které vůbec neznali. Emocionální jed byl předán společně s názory a my jsme se naučili pokládat to za normální způsob komunikace.

Pomlouvání se stalo v lidské společnosti hlavní formou komunikace. Stalo se způsobem, který nás navzájem sblíží, protože nám dělá dobře, když vidíme, že se někdo jiný cítí stejně špatně jako my. Existuje jedno staré rčení, že „trápení má rádo společnost“; lidé, kteří trpí v pekle, nechtějí být sami. Strach a utrpení jsou důležitou součástí snu planety; jsou tím, čím nás sen planety drží dole.

Přirovnáme-li lidskou mysl k počítači, lze pokládat pomluvu za počítačový virus. Virus je kusem počítačového jazyka napsaného ve stejné řeči jako jiné kódy, ale s úmyslem uškodit. Tento kód je vpašován do programu počítače, když to nejméně očekáváme a většinou i bez našeho vědomí. Poté, co se ocitl uvnitř, přestane počítač fungovat nebo pracovat správně, protože kódy jsou natolik promíchány s konfliktními zprávami, že se nedopracujeme použitelných výsledků.

Lidská pomluva funguje stejným způsobem. Dostanete se například do jiné třídy a máte nového učitele. Už dlouho jste se na to těšili. Hned první den potkáte někoho, kdo již do té třídy chodil, a ten vám řekne: „Ten učitel, to byl takovej namyšlenej kretén! Vůbec nevěděl, o čem mluví, a byl taky perverzní, tak si na něj dej pozor!“

Toto slovo a jeho emocionální kód se do vás okamžitě vryjí, ale neuvědomíte si, co k tomu onoho člověka motivovalo, když vám to říkal. Možná měl vztek, že se mu ve škole nedařilo, nebo založil svůj názor jen na strachu a předsudcích, ale protože vy jste se naučil již jako dítě informace vstřebávat, určitá vaše část pomluvě uvěří. Když pak přijdete do třídy, cítíte, jak se ve vás jed rozlévá, a neuvědomujete si, že vidíte učitele očima člověka, který ho pomluvil. Pak se o učiteli začnete bavit s jinými lidmi ve třídě a oni začnou vidět učitele ve stejném světle: jako kreténa a perverzního člověka. Začnete školu nenávidět a brzy se rozhodnete, že jí necháte. Obviňujete učitele, ale měli byste obviňovat pomluvu.

Všechno tento zmatek může způsobit jeden malý informační virus. Jeden kousek zavádějící informace může zničit komunikaci mezi lidmi, způsobit, že každý člověk, kterého se dotkne, bude nakažen a nakazí další. Představme si, že pokaždé, když před námi lidé někoho pomlouvají, propašují do naší mysli nějaký virus, který způsobí, že myslíme stále méně jasně. Pak si představme, že abychom se zbavili svého zmatku, pomlouváme a šíříme virus dále.

A teď si představme, že tomu tak je v nekonečném řetězci mezi všemi lidmi na zemi. Výsledkem je svět plný lidí, kteří mohou dostávat informace jen z okruhu, který je naplněn jedovatým, nakažlivým virem. Tento jedovatý virus je tím, čemu Toltékové říkali **mitote** - chaosem tisíce různých hlasů, které se v mysli pokoušejí mluvit současně.

Ještě horší jsou černí mágové – „počítačové hackeři“, kteří šíří viry záměrně. Vzpomeňme si na dobu, kdy jsme my sami nebo někdo, koho známe, byli na někoho rozzlobení a chtěli se

mu pomstít. Ze mstivosti jsme tomu člověku něco řekli nebo něco jedovatého o něm rozšířili s úmyslem, aby o sobě smýšlel špatně. Jako děti to děláme zcela bezmyšlenkovitě, ale jak stárneme, je naše snaha pokořit jiné lidi rafinovanější. Pak lžeme sami sobě a říkáme, že si ten člověk zasloužil spravedlivý trest za své špatné činy.

Když vidíme svět očima počítačového viru, je snadné ospravedlnit si i to nejkrutější jednání. Co však nevidíme je, že se prostřednictvím zneužívání slova dostáváme hlouběji do pekla.

Léta nás pomlouvali a začarovávali pomocí slov jiní lidé, ale totéž jsme činili i sami sobě tím, jak jsme slova používali. Hovoříme k sobě neustále a většinou říkáme věci jako: „No tedy! Jsem pěkně tlustej a ošklivej. Stárnu a padají mi vlasy. Jsem hloupej, nikdy nic nepochopím. Nikdy nebudu dost dobrý, nikdy se nestanu dokonalým.“ Chápete nyní, jak užíváme slovo sami proti sobě? Musíme začít chápat, co **je** slovo a co **dělá**. Pokud porozumíme první dohodě, **nehřešit slovem**, začneme si uvědomovat, jak se v našem životě vše mění. Nejprve se změní způsob, kterým zacházíme sami se sebou, a později i způsob, jímž zacházíme s jinými lidmi, zvláště s těmi, které nejvíc milujeme.

Vzpomeňme si jen, kolikrát jsme pomluvili člověka, kterého máme nejvíce rádi, jen proto, abychom získali podporu druhých pro naše stanovisko. Kolikrát jsme upoutali pozornost jiných lidí a šířili jed o někom, koho milujeme, abychom prosadili svůj názor? Náš názor je ale jenom naším hlediskem. Není nutně pravdivý. Náš názor vychází z naší víry, našeho vlastního ega a našeho vlastního snu. Vytváříme veškerý tento jed a šíříme jej mezi jiné jen proto, abychom prosadili své hledisko.

Když nebudeme hřešit slovem, poskytně nám to rovněž imunitu vůči tomu, že nás někdo negativně očaroval. Negativní idea vstoupí do naší mysli jen tehdy, když je tam pro ni úrodná půda. Když přestaneme hřešit slovem, není již v naší mysli úrodná půda pro slova, která pocházejí z černé magie. Místo toho je v ní úrodná půda pro slova, která přicházejí z lásky. Míru čistoty svého slova můžete měřit úrovní své sebelásky. Jak moc se máme rádi a jaké máme o sobě pocity je v přímém poměru ke kvalitě a integritě našeho slova. Když nehřešíme slovem, cítíme se dobře, jsme klidní a šťastní.

Sen pekla můžeme překonat pouhým uzavřením dohody, že nebudeme hřešit slovem. Právě teď zasívám toto semínko do vaší mysli. Zda semínko vzejde či nikoliv, závisí na tom, jak úrodná je vaše mysl pro semínko lásky. Záleží na vás, zda uzavřete dohodu:

**Já sám svým slovem nezhřeším.** Pečujte o toto semínko, a jak bude ve vaší mysli růst, vytvoří další semínka lásky, která nahradí semínka nenávisti. Tato první dohoda změní druh semen, pro které je vaše mysl úrodná.

**Nehřešme slovem.** Toto je první dohoda, kterou bychom měli uzavřít, pokud se chceme osvobodit, pokud chceme být Mastní, pokud chceme překročit rovinu existence, která je peklem. Je to velmi silná dohoda. Užívejme slovo správným způsobem. Užívejme slovo ke sdílení naší lásky. Užívejme bílou magii a začněme sami se sebou. Řekněme si, jak jsme báječní, jak jsme velcí. Řekněme si, jak moc se máme rádi. Použijme slovo, abychom rozbili ony nepatrné, maličké dohody, které nám působí utrpení.

Je to možné. Je to možné proto, že já jsem to udělal a přitom nejsem o nic lepší než vy. Ano, jsme naprosto stejní. Máme stejné mozky, stejná těla, protože jsme lidé. Když jsem já dokázal zničit tyto dohody a vytvořit nové, pak vy můžete dokázat totéž. Jestliže já nehřeším slovem, proč byste měli vy? Jen tato jediná dohoda může změnit celý váš život. Nehřešit slo-

vem nás přivede k osobní svobodě, k obrovskému úspěchu a blahobytu; dokáže nás zbavit veškerého strachu a změnit život v radost a lásku.

Jen si představme, co můžeme dokázat, když přestaneme hřešit slovem. S čistým slovem překročíme sen strachu a budeme žít jiným životem. Můžeme žít v nebi uprostřed tisíců lidí žijících v pekle, protože budeme vůči pecku imunní. Můžeme dosáhnout království nebeského pouze touto jedinou dohodou: **nebudeme hřešit slovem**

## DRUHÁ DOHODA

### Neberte si nic osobně

Další tři dohody se rodí z první dohody. Druhá zní: **neberte si nic osobně**.

Ať se děje kolem nás cokoli, neberme si to osobně. Když použijeme předchozí příklad, potkám-li vás na ulici a řeknu: „Hej, ty seš ale blbej,“ aniž bych vás znal, není to o vás, je to o mně. Jestliže si to vezmete osobně, pak snadno uvěříte, že jste blbec. Možná si pro sebe pomyslíte: „Jak to ví? Je snad jasnovidec, nebo to může vidět každé, jaké jsem blbec?“

Bereme to osobně, protože souhlasíme s čímkoli, co se řekne. Jakmile souhlasíme, prostupuje nás jed, a jsme v pasti snu pekla. To, co nás do ní zavedlo, nazýváme **osobní důležitost**. Osobní důležitost neboli brání věcí osobně je maximální výraz sobectví, protože vychází z domněnky, že všechno se tyká „nás“. V průběhu naší výchovy - našeho ochočování - se učíme brát všechno osobně. Myslíme si, že jsme za všechno zodpovědní. My, my, vždycky my!

Ale nic, co jiní lidé dělají, nedělají kvůli nám. Dělají to kvůli sobě. Všichni lidé žijí ve vlastních snech, ve vlastní mysli; nacházejí se ve zcela odlišném světě, než je ten, v němž žijeme my. Když si vezmeme něco osobně, činíme tak na základě předpokladu, že ostatní vědí, co je v našem světě, a pokoušíme se vnutit jejich světu náš svět.

I když se nějaká situace jeví jako osobní, i když nás jiní přímo urážejí, nemá to s námi nic společného. To, co říkají, co dělají a názory, které vyjadřují, je v souladu s dohodami v jejich myslích. Jejich názory pocházejí z naprogramování, kterého se jim dostalo v průběhu ochočování.

Vyjádří-li někdo před námi svůj názor a řekne: „Hele, zdá se mi, že jsi přibrál,“ neberme to osobně, protože je pravdou, že se ten člověk zabývá vlastními pocity a názory. Pokouší se nám poslat jed a budeme-li si to brát osobně, pak se k nám jed dostane a stane se naším. Pojímání věcí osobním způsobem z nás učiní snadnou kořist těchto predátorů, černých mágů. Mohou snadno upoutat naši pozornost jedním nepatrným názorem a pak do nás cpát jakýkoliv jed. A protože si to bereme osobně, skočíme jim na to.

Spolkneme všechno jejich emocionální svinstvo, a to se pak stane naším svinstvem. Pokud to však nebereme osobně, jsme imunní i uprostřed pekla. Imunita vůči jedu uprostřed pekla je darem této dohody.

Když si bereme věci osobně, cítíme se uražení a naší reakcí je obrana našich názorů, což vede ke konfliktům. Z něčeho nepatrného uděláme velkou aféru, protože cítíme potřebu mít pravdu a dát ostatním najevo, že se mýlí. Snažíme se pak jiné přesvědčit tím, že prezentujeme své názory. Ale cokoli cítíme a děláme je jen projekcí našeho osobního snu, odrazem našich vlastních dohod. To, co říkáme a děláme a názory, které máme, jsou v souladu s dohodami, které jsme uzavřeli - a tyto názory s námi nemají nic společného.

To, co si o mně myslíte, není pro mě důležité, neberu si to osobně. Když lidé říkají: „Migueli, ty jsi nejlepšší,“ neberu to osobně a právě tak neberu osobně, když říkají: „Migueli, ty jsi ze všech nejhorší.“ Víím, že když budete šťastní, budete mi říkat: „Migueli, ty jsi anděl!“

Ale když se na mě rozzlobíte, budete říkat:

Migueli, ty jsi skutečný ďábel! Jsi nechutný! Jak můžeš říkat takové věci?“ Ať tak či onak, mě se to netyká, protože vím, co jsem. Necítím potřebu být přijímán. Necítím potřebu, aby mi někdo říkal: „Migueli, ty si vedeš naprosto skvěle! Jak jsi tohle mohl dokázat?“

Ne, neberu to osobně. Ať již si myslíte nebo cítíte cokoliv, vím, že je to váš, nikoliv můj problém. Je to způsob, kterým vidíte svět. Není to nic osobního, protože se zabýváte sami sebou, nikoliv mnou. Také ostatní lidé budou mít v souladu se svým systémem víry vlastní názory, takže nic z toho, co si o mně myslí, není doopravdy o mně, ale o nich samých.

Můžete mi dokonce říci: „Migueli, to, co jsi řekl, mě zranilo.“ Ale to, co jsem řekl, není tím, co vás zranilo; máte rány, kterých jsem se dotkl tím, co jsem řekl. Zraňujete se sami. Neexistuje způsob, jímž bych to mohl brát osobně. Nikoliv proto, že bych vám nevěřil nebo nedůvěřoval, ale protože vím, že vidíte svět jinýma, to je svýma očima. Vytváříte si v mysli celý obraz nebo film a v tomto filmu jste režiséry, producenty i hlavními herci nebo herečkami. Každý jiný je jen vedlejším hercem nebo herečkou. Je to váš film.

Způsob, jakým vidíte tento film, je v souladu s dohodami, které jste uzavřeli se životem. Vaše hledisko je pro vás něčím osobním. Není to ničí pravda, jen vaše. Když se pak na mne rozzlobíte, vím, že se zabýváte sami sebou. Jsem pro vás záminkou, abyste se mohli rozzlobit. A rozzlobíte se, protože se něčeho obáváte, protože máte strach. Kdybyste neměli strach, tak byste se na mě nerozzlobili. Kdybyste neměli strach, nemohli byste mne nenávidět. Kdybyste neměli strach, nežárlili byste ani byste nebyli smutní.

Kdybyste žili beze strachu, kdybyste milovali, nezbylo by pro negativní emoce žádné místo. Kdybyste žádnou z těchto emocí nepocíťovali, bylo by logické, že byste se cítili dobře. Když se cítíte dobře, je dobré všechno okolo vás. Když je vše kolem vás báječné, činí vás vše šťastnými. Milovali byste vše okolo sebe, protože byste milovali sami sebe. Protože se máte rádi takoví, jací jste. Protože jste sami se sebou spokojeni. Protože jste šťastní se svým životem. Jste spokojeni s filmem, který vytváříte, spokojeni se svými dohodami se životem. Jste klidní a šťastní. Žijete v požehnaném stavu, v němž je všechno báječné a krásné. V tomto požehnaném stavu milujete vše, co vnímáte.

Ať již lidé dělají, cítí, myslí nebo říkají cokoliv, **neberme to osobně**. Když nám budou říkat, jak jsme báječní, neříkají to kvůli nám. My víme, že jsme báječní. Není třeba čekat, až nám jiní lidé řeknou, že jsme báječní. Neberme **nic** osobně. I kdyby někdo vzal revolver a střílel mě do hlavy, ani tento extrém neznamena nic osobního.

Také názory, které máme o sobě, nejsou nezbytně pravdivé; proto nemusíme brát vše, co nám probíhá hlavou, osobně. Mysl má schopnost hovořit sama k sobě, ale má i schopnost přijímat informace, které přicházejí z jiných říší. Někdy zaslechneme v mysli nějaký hlas a jsme zvědaví, odkud asi přichází. Tento hlas může přicházet z jiné reality, ve které existují živé bytosti podobné lidským. Toltékové těmto bytostem říkali Spojenci. V Evropě, Africe a v Indii jim říkají Bůh, Bozi.

Naše mysl může existovat na úrovni Bohů. Naše mysl také žije v tomto rozměru a dokáže jej vnímat. Mysl vidí očima a vnímá probouzející se skutečnost. Mysl žije ve více než v jedné dimenzi. Mohou být období, kdy máme nápady, které nevznikají v naší mysli, ale vnímáme je naší myslí. Máme právo těmto hlasům věřit nebo nevěřit, máme rovněž právo nepřijímat je osobně. Máme volbu, zda hlasům, které slyšíme v mysli, uvěříme nebo ne, stejně jako si můžeme vybrat, čemu věřit a s čím souhlasit ve snu planety.

Mysl může rovněž naslouchat sama sobě a hovořit sama se sebou. Je rozdělená stejně jako naše tělo.

Stejně jako si můžeme říci „mám jednu ruku a mohu si jí potřást druhou rukou“, může mysl také hovořit sama se sebou. Jednou částí myslí je řeč a druhou částí naslouchání. Když hovoří současně tisíc částí naší mysli, je to velký problém. Říká se tomu **mitote**. Pamatujete?

**Mitote** můžeme přirovnat k obrovskému tržišti, kde hovoří a smlouvají tisíce lidí najednou. Každý má jiné myšlenky a pocity, každý má jiný názor. Naprogramování mysli - veškeré ty dohody, které jsme uzavřeli, - nemusí být nutně celkově slučitelné. Každá dohoda je samostatná živá bytost, má vlastní osobnost a vlastní hlas. Existují konfliktní dohody, které se neustále staví proti jiným dohodám, až z toho vznikne v mysli velká válka. **Mitote** je důvodem, proč lidé pořádně nevědí, co chtějí. Nesouhlasí spolu navzájem, protože existují části mysli, které chtějí jednu věc, a jiné části, které chtějí přesný opak.

Některá část mysli má námitky k jistým myšlenkám a činům a jiná část mysli podporuje činy opačných myšlenek. Všechny tyto malé živé bytosti vytvářejí vnitřní konflikt, protože jsou živé a každá má vlastní hlas. Pouze když si sepíšeme inventář našich dohod, objevíme všechny tyto konflikty v mysli a nakonec z chaosu **mitote** vytvoříme řád.

**Neberme si nic osobně**, protože bychom tím trpěli kvůli něčemu, co za to nestojí. Lidé mají na utrpení v různých rovinách a stupních návyk a navzájem se v něm udržují. Lidé souhlasí s tím, že si budou navzájem pomáhat v tom, aby trpěli. Máme-li potřebu být uráženi, snadno najdeme lidi, kteří nás budou urážet. A podobně - jestliže budeme s lidmi, kteří potřebují trpět, něco v nás způsobí, že je budeme urážet. Je to jako kdyby měli na zádech cedulku, na které je napsáno: „Nakopněte mne, prosím!“ Vyžadují pro své utrpení ospravedlnění. Jejich návyk na utrpení není ničím jiným než dohodou, která se každý den obnovuje.

Ať půjdeme kamkoliv, nalezneme všude lidi, kteří nám budou lhát, a jak bude naše uvědomění růst, povšimneme si, že lžeme také sami sobě. Neočekávejme od lidí, že nám budou říkat pravdu, protože sami sobě také lžou. Musíme důvěřovat sami sobě a vybrat si, zda budeme či nebudeme věřit tomu, co nám někdo říká.

Když skutečně uvidíme jiné lidi takové, jací jsou, aniž bychom to brali osobně, nemůže nás nikdy zranit nic z toho, co říkají nebo dělají. I když nám lžou, je to v pořádku. Lžou nám, protože mají strach. Mají strach z toho, abychom neobjevili, že nejsou dokonalí. Je bolestivé sejmut tuto společenskou masku. Říkají-li lidé jednu věc, ale dělají jinou, budete lhát sami sobě, když nebudete naslouchat jejich činům. Jsme-li k sobě pravdiví, ušetříme si spoustu citových traumat. Říkat sami sobě pravdu bolí, ale není třeba se k bolesti připoutat. Vyléčení je na cestě a je jen záležitostí času, kdy se náš život zlepší.

Pokud s námi někdo nezachází s láskou a úctou, můžeme pokládat za dar, jestliže se vzdálí. Pokud takový člověk neodejde, budeme s ním určitě snášet utrpení ještě mnoho let. Když odejde, bude to chvíli bolet, ale naše srdce se nakonec zahojí. Pak si budeme moci vybrat to, co skutečně chceme. Zjistíme, že máme-li učinit správnou volbu, nepotřebujeme důvěřovat jiným tolik jako sami sobě.

Až si z toho, že nic nebereme osobně, vytvoříme silný zvyk, vyhneme se v životě mnoha nepříjemnostem. Náš hněv, žárlivost a závist zmizí, a nebudeme-li brát věci osobně, jednoduše zmizí i náš smutek.

Jestliže učiníme z této druhé dohody návyk, zjistíme, že nás už nic nemůže dostat zpátky do pekla. Když nebudeme brát nic osobně, dostane se nám obrovského množství svobody. Budeme imunní vůči černým mágům a nedotkne se nás žádné kouzlo, i kdyby bylo sebesilnější. Celý svět nás může pomlouvat, ale jestliže to nebudeme brát osobně, zůstaneme imunní. Někdo nám může záměrně poslat emocionální jed, ale nebudeme-li to brát osobně, nepřijmeme jej. Když si emocionální jed nevezmeme, začne působit ještě hůře v odesilateli, ale nikoliv však v nás.

Uvidíte, jak je tato dohoda důležitá. Nebrat si nic osobně vám pomůže rozbít mnoho návyků a rutin, které vás drží v pasti snu pekla a způsobují zbytečné utrpení. Jestliže budete praktikovat tuto druhou dohodu, začnete rozbíjet tucty nepatrných, maličkých dohod, kvůli kterým trpíte. A jestliže uskutečníte obě dvě první dohody, rozbijete sedmdesát pět procent nepatrných, maličkých dohod, které vás drží uvězněné v pekle.

Napišme si tuto dohodu na papír a ten připevněme magnetem na ledničku, aby nám neustále připomínal: **neberme si nic osobně.**

Učiníme-li z toho návyk, nebudeme se muset zabývat tím, zda máme důvěřovat tomu, co nám kdo říká nebo co dělají jiní. K zodpovědné volbě budeme potřebovat jen důvěru v sama sebe. Nemáme nikdy odpovědnost za činy druhých, neseme odpovědnost jen za ty své. Když to doopravdy pochopíme, nebudou nás zraňovat lehkomyšlné komentáře nebo skutky druhých.

Budeme-li tuto dohodu dodržovat, můžeme cestovat po celém světě s otevřeným srdcem a nikdo nám neublíží. Můžeme říci: „Miluji vás,“ aniž bychom museli mít strach, že se nám vysmějí nebo nás odmítnou. Můžeme požádat o cokoliv, co budeme potřebovat. Můžeme říkat ano či ne - cokoliv si vybereme, bez viny nebo sebeodsuzování. Můžeme si dovolit řídit se vždy svým srdcem. Pak se můžeme ocitnou třeba uprostřed pekla a přitom zakoušet vnitřní klid a štěstí. Můžeme zůstat v tomto požehnaném stavu a peklo se nás vůbec nedotkne.

## TŘETÍ DOHODA

### Nevytvářejte si žádné domněnky

Třetí dohoda zní takto: **Nevytvářejte si žádné domněnky.**

Máme sklon vytvářet si o všem domněnky. Problém s vytvářením domněnek je v tom, že **věříme**, že jsou pravdivé. Přisahali bychom na to, že jsou skutečné. Vytváříme si domněnky o tom, co jiní lidé říkají nebo dělají, bereme to osobně, a pak je obviňujeme a reagujeme tak, že svými slovy vysíláme jed. Proto kdykoliv, když si vytváříme domněnky, koledujeme si o nějaký problém. Vytvoříme si nějakou domněnku, špatně jí pochopíme, vezmeme ji osobně a skončí to tím, že z ničeho se stane drama.

Veškerý smutek a dramata našeho života mají kořeny v tom, že si vytváříme domněnky a bereme věci osobně. Zamysleme se chvíli nad pravdou tohoto výroku. Celý svět vztahů mezi lidmi je o vytváření domněnek a brání věcí osobně. Je na tom založen celý náš sen pekla.

Domněnkami, které bereme osobně, vytváříme spoustu emocionálního jedu, protože obvykle naše domněnky začneme šířit. Vzpomeňme si, že pomlouvání je způsobem vzájemné komunikace ve snu pekla a přenášením jedu z jednoho na druhého. Protože se obáváme požádat o vysvětlení, vytváříme domněnky a věříme, že jsou pravdivé; pak naše domněnky bráníme a pokoušíme se dokázat, že někdo jiný neměl pravdu. Vždy je lepší klást otázky, než si vytvářet domněnky, protože domněnky nás předurčují k utrpení.

Velká **mitote** v lidské mysli vytváří spoustu chaosu, který vede k tomu, že si všechno chybně vysvětlujeme a všemu špatně rozumíme. Vidíme a slyšíme jen to, co chceme. Nevnímáme věci tak, jak jsou. Jsme navyklí snít, aniž bychom byli zakotveni ve skutečnosti. Doslova si věci vysníváme ve své představivosti. Protože něčemu nerozumíme, vytvoříme si domněnku o významu té věci, a když vyjde pravda na povrch, praskne náš sen jako bublina a my zjistíme, že to nebylo tak, jak jsme si mysleli.

Příklad: Jdeme po ulici a potkáme člověka, kterého máme rádi. Ten člověk se na nás usměje a jde pryč. Na základě tohoto jediného prožitku si můžeme vytvořit spoustu domněnek. Z nich může vzniknout celý příběh. Z našich domněnek se začne utvářet sen a my si můžeme začít myslet: "Ten člověk mě má doopravdy rád." V naší mysli se začne vyvíjet vztah. Možná se v tomto fantastickém světě dokonce oženíme nebo vdáme, ale celá fantazie je jen v **naší** mysli, v našem osobním snu.

Vytvářením domněnek o našich vztazích si koledujeme o problémy. Často si vytvoříme domněnku, že naši partneři vědí, co si myslíme, a že nemusíme říkat, co vlastně chceme. Předpokládáme, že budou dělat to, co chceme, protože nás dobře znají. Když nedělají, co předpokládáme, cítíme se zraněni a říkáme: „Měli to vědět.“

Jiný příklad: Rozhodneme se, že se oženíme nebo vdáme, a vytvoříme si domněnku, že náš partner chápe manželství stejně jako my. Pak žijeme spolu a zjistíme, že to není pravda. Vznikne z toho spousta konfliktů, ale my se ještě stále nepokoušíme vyjasnit si pocity o manželství. Manžel se vrátí z práce domů, manželka je rozčilená a manžel neví proč. Možná proto, že si vytvořila nějakou domněnku. Aniž by mu řekla, co chce, vytvoří si domněnku, že manžel ji dobře zná, že ví, co ona chce, jako by jí dokázal číst v mysli. Je našťvaná, protože



nesplnil její očekávání. Vytváření domněnek ve vztazích vede ke spoustě bojů, spoustě potíží, ke spoustě nedorozumění s lidmi, které údajně milujeme.

V jakémkoliv druhu vztahů si můžeme vytvořit domněnku, že jiní vědí, co si myslíme, a že nemusíme říkat, co chceme. Domníváme se, že budou dělat to, co chceme, protože nás dobře znají. Když nedělají to, co chceme, co předpokládáme, že by měli dělat, cítíme se zraněni a myslíme si: „Jak nám to mohli udělat? Měli přece vědět, že nám to vadí.“ A znovu si vytváříme domněnku, že jiný člověk ví, co chceme. Celé drama vzniká proto, že jsme si vytvořili tuto domněnku a navrch pak přidali další domněnky.

Způsob, jímž funguje lidská mysl, je nesmírně zajímavý. Máme potřebu vše ospravedlnovat, vysvětlovat a všemu rozumět, abychom se cítili bezpeční. Máme miliony otázek, které si vyžadují odpovědi, protože existuje tolik věcí, které si uvažující mysl nedokáže vysvětlit. Když nám jiní něco řeknou, vytvoříme si domněnky, a když nám něco neřeknou, vytvoříme si je také, protože musíme naplnit svou potřebu vědět a nahradit komunikaci. I když něco slyšíme a nerozumíme tomu, vytváříme si domněnky o tom, co to znamená, a pak těmto domněnkám věříme. Vytváříme si všechny druhy domněnek, protože nemáme odvalu klást otázky.

Tyto domněnky si po většinu doby vytváříme rychle a nevědomě, protože jsme uzavřeli dohody, že budeme komunikovat tímto způsobem. Dohodli jsme se, že klást otázky není bezpečné; dohodli jsme se, že když nás lidé milují, měli by vědět, co chceme nebo jak se cítíme. Když něčemu věříme, předpokládáme, že je to pravda. Někdy to necháme dojít až k bodu, v němž zničíme vztah jenom proto, abychom ubránili svou pozici.

Vytváříme si domněnku, že každý vidí život stejně jako my. Předpokládáme, že ostatní myslí stejně, jako myslíme my, posuzují vše stejně jako my a zneužívají vše jako my. Toto je nejčastější domněnka, jakou si lidé vytvářejí. A z tohoto důvodu máme strach být uprostřed jiných sami sebou. Protože si myslíme, že nás bude každý soudit, dělat z nás oběť, zneužívat nás a obviňovat, jako to děláme my sami. Proto se sami zavrhneme ještě dříve, než mají příležitost zavrhnout nás jiní. Tak funguje lidská mysl.

Vytváříme si rovněž domněnky o nás samých, což vede ke spoustě vnitřních konfliktů. „Myslím si, že jsem schopen tohle udělat.“ Vytvoříme si například tuto domněnku a pak zjistíme, že toho nejsme schopni. Přeceníme se nebo podceníme, protože si neuděláme čas na to, abychom sami sobě položili otázky a zodpověděli si je. Možná by bylo třeba získat o nějaké situaci více informací. Nebo bychom si snad měli přestat lhát o tom, co doopravdy chceme.

Když vstupujeme do vztahu s někým, koho máme rádi, musíme často sami sobě potvrzovat, proč toho člověka máme rádi. Vidíme jen to, co chceme vidět, a popíráme, že má vlastnosti, které se nám nelíbí. Lžeme sami sobě, abychom se utvrdili, že máme pravdu. Pak si vytvoříme domněnky a jednou z nich je: „Má láska toho člověka změnit“. Ale to není pravda. Naše láska nikoho nezmění. Pokud se jiní změní, pak se změni proto, že se změnit chtějí, ale ne proto, že je chceme změnit my. Pak se něco mezi námi dvěma stane a my se cítíme zraněni. Najednou vidíme to, co jsme nechtěli vidět předtím, ale nyní je to umocněno našim emocionálním jedem. Nyní musíme ospravedlnit svou emocionální bolest a obviňovat jiné za svou volbu.

Lásku však nemusíme ospravedlnovat: buď zde je, nebo není. Opravdová láska přijímá jiné lidi takové, jací jsou, aniž by se je pokoušela změnit. Pokoušíme-li se je změnit, znamená to, že je nemáme doopravdy rádi. Pokud se rozhodneme, že chceme s někým žít, pokud

uzavřeme tuto dohodu, je samozřejmě lepší uzavřít ji s někým, kdo je přesně takový, jakého bychom si přáli. Najděme si někoho, koho bychom nemuseli měnit vůbec. Je mnohem výhodnější nalézt někoho, kdo je už takový, jakého bychom si přáli, než takového, koho bychom museli měnit. Rovněž druhý člověk nás musí milovat takové, jací jsme, aby nás nemusel vůbec měnit. Jestliže druzí cítí, že nás musí měnit, znamená to, že nás doopravdy nemilují takové, jací jsme. Proč tedy být s někým, když nejsme takový, jakého si on nebo ona přeje?

Musíme být tím, čím jsme, abychom se nemuseli představovat ve falešném světě. Milujete-li mne takového, jaký jsem, tak dobře: „Vezměte si mě.“ Nemilujete-li mne takového, jaký jsem, také dobře: „Nashledanou, najděte si někoho jiného.“ Může to znít tvrdě, ale tento druh komunikace znamená, že osobní dohody, které uzavíráme s jinými, jsou jasné a bez hříchu.

Představte si den, kdy si přestaneme vytvářet domněnky o svém partnerovi a nakonec i o každém jiném v našem životě. Náš způsob komunikace se naprosto změní a naše vztahy již nebudou trpět konflikty vytvářenými chybnými domněnkami. Způsob, jímž se můžeme vyvarovat vytváření domněnek, je klást otázky. Ujistěme se, že komunikace je jasná. Pokud nerozumíme, zeptejme se. Mějme odvahu klást otázky, dokud nám nebude vše jasné, jak by mělo být, a dokonce ani pak se nedomnívejme, že víme o dané situaci vše, co by se o ní dalo vědět. Jakmile uslyšíme odpověď, nebudeme nuceni vytvářet si domněnky, protože budeme znát pravdu.

Mějme odvahu ptát se na to, co chceme vědět. Každý má právo odpovědět, anebo ne, my však máme vždy právo se zeptat. Podobně má každý právo se zeptat nás a my máme právo říci ano nebo ne.

Pokud něčemu nerozumíme, je pro nás lepší se zeptat a udělat si jasno, než si vytvořit nějakou domněnku. Od toho dne, v němž si přestaneme vytvářet domněnky, budeme komunikovat přesně a jasně, bez emocionálního jedu. Bez vytváření domněnek bude naše slovo bez hříchu.

S jasnou komunikací se všechny naše vztahy změní, a to nejen s naším partnerem, ale i se všemi ostatními. Nebude třeba, abychom si vytvářeli nějaké domněnky, protože všechno bude jasné. Toto je, co chci, toto je, co chcete vy. Komunikujeme-li tímto způsobem, nebudeme hřešit svým slovem. Kdyby tak dokázali komunikovat všichni lidé, bez zhřešení slovem, nebyly by žádné války, žádné násilí, žádná nedorozumění. Kdybychom dobře a jasně komunikovali, **byly** by všechny lidské problémy vyřešeny.

Toto je tedy Třetí dohoda: **nevytvářejte si domněnky**. Říci to je snadné, ale chápu, že dělat to je těžké. Je to složité, protože jsme častokrát dělali pravý opak. Máme spoustu návyků a rutin, které si ani neuvědomujeme. Prvním krokem je uvědomit si tyto návyky a pochopit důležitost této dohody. Ale pochopit její důležitost ještě nepostačuje. Informace nebo idea je pouze semínkem ve vaší mysli. To, co je zapotřebí, je čin. Konat stále znovu a znovu činy, to posiluje naši vůli, pomáhá semínku v růstu a staví pevné základy, na nichž může být postaven nový návyk. Po mnoha opakováních se tyto nové dohody stanou naší druhou přirozeností a uvidíme, jak nás kouzlo našeho slova promění z černého mága v bílého.

Bílý mág používá slovo k tvorbě, dávání, sdílení a k lásce. Uděláme-li si z této dohody návyk, celý náš život se naprosto změní.

Když změníme celý náš sen, dojde v našich životech k zázraku. To, co budeme potřebovat, dostaneme snadno, protože duch námi bude volně procházet. Toto je zvládnutí

záměru, ovládnutí ducha, zvládnutí lásky, zvládnutí vděčnosti a zvládnutí života. To bylo cílem Tolteků. To je cesta k osobní svobodě.

## ČTVRTÁ DOHODA

### Vždy dělejte vše, jak nejlépe dovedete

Je zde ještě jedna dohoda, která umožní ostatním třem, aby se staly hluboce zakořeněným návykem. Čtvrtá dohoda je o vykonávání prvních tří: **vždy dělejte vše, jak nejlépe dovedete.**

Za všech okolností dělejme vše, jak nejlépe dovedeme, ne více a ne méně. Ale mějme na mysli, že naše nejlepší konání nebude v každém momentě stejné. Vše je živé a neustále se proměňuje, takže naše nejlepší konání bude někdy mít vysokou kvalitu a jindy tak dobré nebude. Když se ráno probudíme svěží a plní energie, budeme podávat lepší výkony než večer, kdy býváme unavení. Také v nemoci nebo podnapilosti to bude jiné, než když budeme zdraví nebo střízliví. Naše počínání závisí na tom, zda se cítíme báječně a Mastně, anebo zda jsme rozhození, našťvaní či žárliví.

Špička našeho výkonu kolísá s každým okamžikem podle okamžité nálady. Mění se i s postupem delšího času. Jak se budou zakořeňovat návyky čtyř nových dohod, bude naše činnost lepší než dříve.

Nezávisle na okolnostech se snažme vždy dělat vše, jak nejlépe dovedeme - ne více a ne méně než tak, jak to jde. Budeme-li se snažit příliš, ztratíme mnoho energie a výsledek nebude nakonec tak dobrý, jak by mohl být. Když se přepínáme, oslabujeme tělo a jdeme sami proti sobě, dosažení cíle nám trvá déle. Když budeme dělat méně, než jak nejlépe dovedeme, budeme frustrování, budeme se obviňovat a litovat.

Dělejme vše, jak nejlépe dovedeme - za všech okolností našeho života. Nezáleží na tom, zda jsme nemocní nebo unavení, protože děláme-li vždy vše, jak nejlépe dovedeme, neexistuje způsob, jak bychom to mohli posuzovat. A pokud sami sebe neposuzujeme, neexistuje důvod, proč bychom měli trpět vinou a trestat se. Tím, že budeme vždy dělat vše, jak nejlépe dovedeme, zlomíme velké kouzlo, v jehož moci jsme se nacházeli.

Jednou se jeden člověk chtěl zbavit utrpení a tak šel do buddhistické svatyně, aby našel někoho, kdo by mu pomohl. Šel za Mistrem a zeptal se ho: „Mistře, budu-li meditovat čtyři hodiny denně, jak dlouho bude trvat, než dojde ke změně?“

Mistr se na něho podíval a řekl: „Budeš-li meditovat čtyři hodiny denně, bude to trvat tak deset let.“ Muž přemýšlel, zda by to nemohl dělat lépe, a pak řekl: „Mistře, když budu meditovat osm hodin denně, jak dlouho pak bude trvat, než dojde ke změně?“

Mistr na něho pohlédl a řekl: Když budeš meditovat osm hodin denně, bude to trvat tak dvacet let.“

„Ale proč by mi to mělo trvat déle, když budu meditovat více?“ zeptal se muž.

Mistr odpověděl: Nejsi zde proto, abys obětoval svou radost nebo život. Jsi zde proto, abys žil, abys byl šťastný a miloval. Dokážeš-li udělat to nejlepší, čeho jsi schopen, ve dvou hodinách, ale ve skutečnosti tím strávíš osm hodin, jen se unavíš, mineš vyvrcholení a nebudeš mít radost ze života. Konej, jak to nejlépe dovedeš, a snad pochopíš, že nezávisle

na tom, jak dlouho medituješ, můžeš žít, milovat a být šťasten.“

Budeme-li konat vše jak nejlépe dovedeme, prožijeme intenzivní život. Budeme výkonní, budeme se k sobě dobře chovat, protože budeme odevzdávat své rodině, své komunitě to nejlepší. Ale to, co nás učiní skutečně šťastnými, jsou činy. Když budeme vždy dělat vše, jak nejlépe dovedeme, znamená to, že budeme jednat. Konat vše, co nejlépe znamená být aktivní, ale ne proto, že čekáme odměnu, nýbrž proto, že to tak máme rádi. Lidé většinou dělají pravý opak: uchylují se k něčemu jen proto, že očekávají odměnu, a nikoliv proto, že by je takové jednání těšilo. A to je důvod, proč nedělají vše tak, jak nejlépe dovedou.

Lidé například chodí každý den do práce většinou jen s myšlenkou na peníze, které dostanou. Ani se nemohou dočkat pátku či soboty, kdy dostanou peníze a budou mít volno. Pracují kvůli odměně a výsledkem je, že se práci brání. Snaží se činům vyhýbat, takže nemohou dělat vše tak, jak nejlépe dovedou.

Celý týden tvrdě pracují, trpí prací, trpí svou činností, ale ne proto, že mají práci rádi, ale protože cítí, že pracovat musejí. Musejí pracovat, protože je třeba platit nájem, protože je třeba živit rodinu. Cítí frustraci a jsou nešťastní i když dostanou peníze. Mají dva dny na odpočinek, aby si dělali, co chtějí. A co dělají? Snaží se uniknout. Opíjejí se, protože nemají rádi sami sebe. Nemají rádi svůj život. Když se nemáme rádi takoví, jací jsme, existuje mnoho způsobů, jak si ubližovat.

Na druhé straně, děláme-li něco jen proto, že se nám to líbí, aniž bychom za to očekávali odměnu, zjistíme, že budeme mít potěšení ze všeho, co podnikneme. Odměny přijdou také, ale my k nim nebudeme připoutáni. Neočekáváme-li odměnu, dostaneme víc, než si vůbec umíme představit. Máme-li rádi to, co děláme, děláme-li vždy vše jak nejlépe dovedeme, pak si skutečně užíváme života. Bavíme se, nenudíme se, necítíme frustraci.

Když děláme vše nejlépe, jak dovedeme, neposkytujeme Soudci příležitost, aby nás obviňoval či shledal vinnými. Když jsme něco udělali jak nejlépe to umíme a Soudce se nás pokouší soudit podle naší Knihy zákona, odpovíme mu: „Dělali jsme to nejlépe, jak jsme dovedli.“ V takovém případě nemáme čeho litovat. Proto máme dělat vždy všechno tak, jak nejlépe dovedeme. Není snadné tuto dohodu dodržovat, ale je to dohoda, která nás dokáže skutečně osvobodit.

Když vše děláme takto, naučíme se přijímat sami sebe. Budeme si ale muset uvědomovat své chyby a učit se z nich. Učení se z chyb znamená, že konáme, díváme se poctivě na výsledky a znovu konáme. Toto vše zvýší naše sebevědomí.

Když děláme vše tak, jak nejlépe dovedeme, nemáme vlastně pocit, že pracujeme, protože ze všeho máme potěšení. Když nás konání těší nebo jej nepocitujeme jako újmu, cítíme, že děláme vše, jak nejlépe dovedeme. Děláme to tak, protože to tak chceme dělat, nikoliv proto, že bychom museli, nikoliv proto, že bychom chtěli potěšit Soudce nebo jiné lidi.

Začneme-li něco dělat, protože musíme, pak není možné, abychom to dělali tak, jak nejlépe umíme. Pak je lepší, když to neděláme vůbec. My však děláme vše nejlépe, jak dovedeme, protože když to děláme tímto způsobem, jsme šťastní, máme z toho potěšení a jsme aktivní, protože nás to baví.

Být činorodý znamená naplňovat život. Nečinnost je způsob, jímž život popíráme. Když jsme nečinní, můžeme celá léta vysedávat každý den před televizí a dávat tak najevo, že se bojíme být naživu a vyjadřovat co jsme. Máme-li vyjádřit co jsme, musíme jednat. Můžeme

mít v hlavě všelijaké velké nápady, ale bez akce nejsou k ničemu. Když nějaký nápad nerealizujeme, nedostaví se žádné výsledky, žádná odměna.

Dobrym příkladem je příběh o Forrest Gumpovi. Neměl žádné velké nápady, ale začal jednat. Byl šťastný, protože všechno dělal, jak nejlépe mohl. Aniž očekával nějakou odměnu, nakonec byl bohatě odměněn. Jednat znamená být naživu. Je to podstupování rizika vyjít ven ze sebe a dát svému snu konkrétní podobu. Je to jiné, než vnučovat svůj sen ostatním. Každý má právo vyjádřit vlastní sen.

Konat vše nejlépe, jak dovedeme, je skvělý návyk. Já dělám vše jak nejlépe dovedu ve všech případech. Stal se z toho pro mne rituál, protože jsem si to tak zvolil. Je to stejná víra jako jiné víry, které jsem si vybral. Ze všeho dělám rituál a vždy vše dělám jak nejlépe dovedu. Dát si sprchu je pro mne rituálem, jehož prostřednictvím říkám svému tělu, jak je mám rád. Cítím vodu na svém těle a mám z toho potěšení. Dělán to nejlepší, co dovedu, abych naplnil potřeby svého těla. Dělán to nejlepší, co dovedu, abych svému tělu dával to, co od něho dostávám.

V Indii mají rituál, který se nazývá **púdža**. Vezmou sošky Bohů v mnoha různých formách, koupají je, krmí a projevují jim lásku. Dokonce při obřadu odříkávají soškám mantry. Důležitý je způsob, kterým rituál probíhá, způsob, jímž říkají: „Miluji tě, Bože.“

Bůh je život. Bůh je aktivní život. Nejlepší způsob, jak říci: „Děkuji ti, Bože,“ je nezapomínat se minulostí a žít v přítomném okamžiku, právě zde a nyní. M nám již život vezme cokoliv, nechme to být. Když se vzdáme minulosti, umožní nám to žít plně v přítomném okamžiku. Vzdát se minulosti znamená, že si můžeme vychutnat sen, který se odehrává právě nyní.

Žijeme-li v minulém snu, nemáme potěšení z toho, co se děje právě teď, protože si budeme vždy přát, aby skutečnost byla jiná, než právě je. Není čas, abychom někoho nebo něco postrádali, protože jsme živí. Netěšit se z toho, co se odehrává právě teď, je žít v minulosti a žít jen napůl. To vede k sebelítosti, utrpení a slzám.

Narodili jsme se s právem být Mastní. Narodili jsme se s právem na lásku, na radost a na sdílení naší lásky. Jsme živí, tak život vezměme a těšme se z něho. Nebraňme se, aby námi život procházel, protože to, co námi prochází, je Bůh. Existenci Boha dokazuje právě naše existence. Naše existence je důkazem existence života a energie.

Nepotřebujeme nic vědět nebo něco dokazovat. Stačí být, riskovat a těšit se ze života, to je vše, na čem záleží. Řekněme ne, když se nám chce říci ne, a ano, když se nám chce říci ano. Máme právo na to být sami sebou. Ale sami sebou můžeme být jen tehdy, když děláme vše tak, jak nejlépe dovedeme. Když to tak nebudeme dělat, popřeme své právo být sami sebou. Toto je semínko, o které bychom měli v mysli doopravdy pečovat. Nepotřebujeme poznání nebo velké filozofické pojmy. Nepotřebujeme, aby nás druzí přijímali. Vyjadřujeme vlastní božskost tím, že jsme naživu a že milujeme sami sebe a ostatní. Říkat: „Miluji tě,“ je výrazem Boha.

První tři dohody budou fungovat jen tehdy, budeme-li dělat vše, jak nejlépe dovedeme. Neočekávejme, že budeme vždy schopni nehřešit slovem. Naše návyky jsou příliš silné a máme je pevně zakořeněné v mysli. Ale dokážeme dělat vždy vše, jak nejlépe dovedeme. Neočekávejme, že nebudeme nikdy brát nic osobně; dělejme jen vše tak, jak nejlépe to dovedeme. Neočekávejme, že si již nikdy nevytvoříme nějakou domněnku, určitě však můžeme dělat vždy vše, jak nejlépe dovedeme.

Při takovémto způsobu konání budou naše návyky zneužívat slovo, brát věci osobně a vytvářet domněnky postupně slábnout. Nebudeme mít potřebu soudit sami sebe, cítit se vinní nebo se trestat, když nebudeme schopni tyto dohody dodržet. Budeme-li dělat vše, jak nejlépe dovedeme, budeme sami se sebou spokojeni i tehdy, kdy si budeme ještě stále vytvářet domněnky, ještě stále brát věci osobně a ještě stále hřešit slovem.

Pokud děláme vždy vše, jak nejlépe dovedeme, staneme se mistry proměny. Praktikování dělá mistra. Tím, že budeme vše dělat, jak nejlépe dovedeme, se staneme mistry. Vše, čemu jsme se naučili, jsme se naučili opakováním. Naučili jsme se psát, řídit auto a dokonce i chodit. Jsme mistry rodného jazyka, protože jsme jej používali. To, na čem záleží, je činnost.

Pokud budeme dělat vše, jak nejlépe dovedeme, při hledání osobní svobody, při hledání sebelásky, zjistíme, že je jen otázkou času, kdy nalezneme to, co hledáme. Není to denní snění či setrvání dlouhé hodiny v meditaci. Musíme vstát a být člověkem. Musíme uctít muže nebo ženu, jimiž jsme. Ctít své tělo, mít z něj potěšení, milovat je, krmit, čistit a léčit. Cvičme a dělejme vše, co dělá našemu tělu dobře. Je to **púdža** pro naše tělo a spojení mezi námi a Bohem.

Nepotřebujeme uctívat sošky Panny Marie, Krista nebo Buddy. Ale můžeme, pokud chceme; máme-li z toho potěšení, dělejme to. Naše tělo je manifestací Boha a budeme-li je uctívat, vše se pro nás změní. Budeme-li praktikovat rozdávání lásky z každé části těla, zasadíme do naší mysli semínka lásky. A když tato semínka vyrostou, budeme své tělo nesmírně milovat, ctít a vážit si jej.

Výsledkem bude, že každý čin se stane rituálem uctívajícím Boha. Dalším krokem je uctívání Boha každou myšlenkou, každou emoci, každým pomyslením na to, co je „správné“ či „špatné“. Každá myšlenka se stane spojením s Bohem. Budeme žít ve snu bez soudů a obětování a nebudeme cítit potřebu pomlouvat a znevažovat sami sebe.

Budeme-li dodržovat tyto čtyři dohody, nemůžeme žít v pekle. **V žádném případě.** Jestliže nebudeme hřešit slovem, brát si všechno osobně a vytvářet domněnky a jestliže uděláme vždy vše, jak nejlépe dovedeme, pak budeme mít krásný život. Budeme jej mít stoprocentně pod kontrolou.

Čtyři dohody jsou souhrnným mistrovstvím proměny, jedním z mistrovství Toltéků. Mění peklo v nebe. Sen planety se mění v náš osobní sen nebes. V něm se nachází poznání, které čeká, abychom je využili. Jsou v něm i Čtyři dohody, které je třeba pouze přijmout a respektovat jejich smysl a sílu.

Dělejme vždy jen to nejlepší, co dokážeme, abychom tyto dohody ctili. Ještě dnes můžeme uzavřít tuto úmluvu: budeme dodržovat Čtyři dohody. Je to tak prosté a logické, že by tomu rozumělo i dítě. Musíme však mít velmi silnou vůli, abychom je dodržovali. Proč? Protože ať se vydáme kamkoliv, zjistíme, že je naše cesta plná překážek. Všichni se pokoušejí sabotovat náš závazek k těmto novým dohodám a vše kolem nás nutí k jejich porušování. Problém je v tom, že všechny ostatní dohody jsou součástí snu planety. Jsou živé a velmi silné.

Právě proto musíme být velkými lovci, velkými válečníky, kteří dokážou Čtyři dohody bránit i za cenu života. Závisí na tom naše štěstí, naše svoboda, celý způsob života. Cílem válečníka je proměnit tento svět, utéci z tohoto pekla a nikdy se do něj nevrátit. Jak nás učí Toltékové, odměnou je proměna lidské zkušenosti utrpení, aby se stala ztělesněním Boha. Taková je odměna.

Potřebujeme skutečně využít veškerou sílu, která je v nás, abychom měli při dodržování těchto dohod úspěch. Já sám jsem neočekával, že se mi to podaří hned napoprvé. Mnohokrát jsem neuspěl, ale vstal jsem a zkusil to znovu. Znovu jsem selhal, ale šel jsem do toho zase. Nelitoval jsem se. Nepřipadalo v úvahu, abych se politoval. Říkal jsem si: „I když to nepůjde hned, jsem dost silný a inteligentní, abych to dokázal!“ A dal jsem se do toho znovu. A pokaždé, když jsem se do toho zase pustil, to bylo snazší. Ale na začátku to bylo těžké a složité.

Selžete-li, nesudíte se. Neposkytujte svému Soudci zadostiučinění, aby z vás udělal oběť. Buďte na sebe tvrdí. Začněte s dohodou znovu. „Fajn, porušil jsem svou dohodu, že nebudu hřešit slovem. Začnu znovu, i kdyby se mi podařilo dodržet Čtyři dohody jen dnes. Dnes nebudu hřešit slovem, nebudu si nic brát osobně, nebudu si vytvářet žádné domněnky a budu dělat vše nejlépe, jak dovedu.“

Porušíte-li nějakou dohodu, začněte znovu druhý den a opět další den. Zpočátku to bude těžké, ale den ode dne to bude stále snazší, až jednou objevíte, že žijete v souladu se Čtyřmi dohodami. A budete překvapeni, jakým způsobem se váš život proměnil.

Nemusíte být nábožensky založení nebo chodit každý den do kostela. Vaše láska a sebeúcta porostou. Dokážete to. Když jsem to dokázal já, můžete to dokázat také. Nestarejte se o budoucnost; soustředte pozornost na dnešek a žijte v přítomném okamžiku. Žijte vždy jen v současném dni. **A vždy dělejte to nejlepší, co dokážete**, abyste tyto dohody dodržovali, a brzy se to pro vás stane snadným. Dnešek je počátkem nového snu.



# TOLTÉCKÁ CESTA KE SVOBODĚ

## Zničení starých dohod

Každý hovoří o svobodě. Po celém světě bojují různí lidé, různé rasy, různé země za svobodu. Ale co je svoboda? V Americe říkáme, že žijeme ve svobodné zemi. Ale jsme skutečně svobodní? Jsme svobodní, abychom byli tím, kým skutečně jsme? Odpověď zní ne, nejsme svobodní. Opravdová svoboda je spojena s lidským duchem - je to svoboda být tím, kým skutečně jsme.

Kdo, nám brání, abychom byli svobodní? Svádíme vinu na vládu, počasí, rodiče, náboženství, Boha. Ale kdo nám v tom brání doopravdy? My sami. Co to ale doopravdy znamená být svobodný? Někdy se oženíme či vdáme a říkáme, že ztrácíme svobodu, pak se rozvedeme a přesto nejsme svobodní. Co je příčinou? Proč nedokážeme být sami sebou?

Máme vzpomínky na staré časy, kdy jsme bývali svobodní a milovali jsme svobodu, ale od té doby jsme již zapomněli, co to svoboda je.

Vidíme-li dvouleté, tříleté nebo snad čtyřleté dítě, nacházíme svobodného člověka. Proč je dítě svobodné? Protože dělá to, co chce. Je to divoký člověk. Stejně jako květina, strom nebo zvíře, které nebyly domestikovány a jsou divoké. Když pozorujeme lidi, kterým jsou dva roky, zjišťujeme, že většinu času mají na tváři široký úsměv a je jim dobře. Zkoumají svět. Nemají strach ze hry. Bojí se, až když se poraní, jsou nespokojení, až když mají hlad, když nejsou splněna některá jejich přání, ale nestarají se o minulost, nestarají se o budoucnost. Žijí jen přítomným okamžikem.

Velmi malé děti se nebojí vyjádřit to, co cítí. Jsou tak pomilováníhodné, že se jim dostává lásky, přímo se v ní koupou. Vůbec se nebojí milovat. Tato je popis normální lidské bytosti. Jako děti se nebojíme budoucnosti ani se nestydíme za minulost. Naším normálním lidským sklonem je těšit se ze života, hrát si, zkoumat svět, být šťastný a milovat.

Co se ale stalo s dospělým člověkem? Proč jsme tak rozdílní? Proč již nejsme divoci? Z hlediska Oběti můžeme říci, že se nám stalo něco smutného, z hlediska válečníka můžeme říci, že to je normální. Stalo se, že máme Knihu zákona, velkého Soudce a Oběť, jenž vládne nad naším životem. Již nejsme svobodní, protože Soudce, Oběť a systém víry nám neumožňují být tím, kým skutečně jsme. Jakmile byla jednou naše mysl naplněna vším tím smetím, nejsme již šťastní. Tento řetězec výcviku, od člověka k člověku, z jedné generace do druhé, je v lidské společnosti normální. Není nutné, abychom obviňovali rodiče, že nás učili být jako oni. Co jiného nás mohli učit než to, co znají? Udělali to nejlepší, co mohli, a pokud nám ublížili, bylo to způsobeno jejich vlastním ochočením, jejich vlastními obavami, jejich vlastní vírou. Na programování, které prodělali, neměli žádný vliv, takže se ani jinak chovat nemohli.

Není třeba obviňovat rodiče či kohokoliv jiného, že nás zneužívali. Teď však nastal čas toto zneužívání zastavit. Je čas osvobodit se od tyranie Soudce tím, že změníme základy svých vlastních dohod. Je čas osvobodit se od role Oběti.

Skutečné „já“ je malé dítě, které nikdy nevyrostlo. Někdy se objevuje, když se dobře bavíme nebo si hrajeme, když se cítíme šťastní, když malujeme nebo píšeme poezii, když

hrajeme na piano nebo se projevujeme nějakým jiným způsobem. Toto jsou nejšťastnější okamžiky našeho života - když se podstata objeví na povrchu, když se nestaráme o minulost a neděláme si starosti o budoucnost. Tehdy jsme jako děti.

Je zde ale něco, co vše mění: říkáme tomu **odpovědnost**. Soudce řekne: „Počkej chvíli, jsi zodpovědný, máš něco na práci, musíš pracovat, musíš chodit do školy, musíš si vydělávat na živobytí.“ Veškerá tato odpovědnost se objeví v naší mysli. Výraz v naší tváři se změní a jsme opět vážní. Pozorujeme-li děti, když si hrají na dospělé, vidíme, jak se jejich tváře změní. „Pojďme si hrát na to, že jsem právník,“ říkají a hned se do jejich tváří vkrádá výraz dospělých. Takové tváře uvidíme u soudu - a takoví také jsme. Jsme stále dětmi, ale ztratili jsme svobodu.

Svoboda, kterou hledáme, je svoboda být sami sebou, svoboda moci se vyjádřit. Podíváme-li se na své životy, vidíme, že většinu času děláme něco, abychom potěšili jiné, aby nás přijímali, místo abychom žili tak, abychom potěšili sami sebe. To je to, co se stalo s naší svobodou. Ve všech společnostech na celém světě můžeme vidět, že z každé tisícovky lidí je jich devět set devadesát devět zcela ochočeno.

Nejhorší na tom je, že většina z nás si dokonce ani neuvědomuje, že není svobodná. V našem nitru je cosi, co nám našeptává, že nejsme svobodní, ale my nechápeme, co to znamená a proč nejsme svobodní.

Problém spočívá v tom, že většina lidí nikdy nepřijde na to, že jejich mysl ovládají Soudce a Oběť, a proto nemají šanci se osvobodit. Prvním krokem k osobní svobodě je uvědomění. Abychom se osvobodili, musíme si uvědomit, že svobodní nejsme. Potřebujeme si uvědomit, v čem je problém, abychom jej vyřešili.

Uvědomění je vždy prvním krokem, protože pokud k němu nedojde, pak zde není nic, co bychom mohli změnit. Jestliže si neuvědomíme, že naše mysl je plná ran a emocionálního jedu, nemůžeme začít s vyčištěním a hojením ran a budeme dále trpět.

K utrpení však není žádný důvod. Uvědomíme-li si to, vzbouříme se a řekneme si: „Už toho bylo dost!“ Můžeme začít hledat způsob, jímž bychom zhojili a změnili náš osobní sen. Sen planety je jenom sen. Není skutečný. Jestliže začneme tento sen rozebírat a zkoumat, zjistíme, že většina našich názorů, které vedly k ránám v mysli, není pravdivá. Zjistíme, že jsme celá ta léta trpěli zbytečně. Proč? Protože systém víry, který byl vložen do naší mysli, je založen na lžích.

Proto je pro nás důležité, abychom ovládli svůj vlastní sen, proto se Toltékové stali mistry snu. Náš život je manifestací našeho snu, je to umění. Jestliže se nám náš sen nelíbí, můžeme svůj život kdykoli změnit. Mistři snu vytvářejí z života mistrovské dílo, kontrolují sen vlastní volbou. Všechno má důsledky a mistr snu si je uvědomuje.

Být Toltékem je způsob života. Je to způsob života, ve kterém nejsou žádní vůdci ani žádní podřízení, v němž máte svou pravdu a žijete podle ní. Tolték je moudrý, divoký a svobodný.

K tomu, aby se lidé stali Toltéky, je třeba zvládnout tři věci. Za prvé je to Uvědomění, což znamená, že si musíme být vědomi toho, kým skutečně jsme, se všemi možnostmi. Za druhé je to Proměna - jak vše změnit, jak se osvobodit od ochočení. Třetí záležitostí je zvládnutí Záměru. Ten je z toltéckého hlediska tou součástí života, která umožňuje přeměnu energie; existuje jediná živá bytost, která obsahuje veškerou energii a již nazýváme Bůh. Záměr je sa-

motným životem, bezpodmínečnou láskou. Zvládnutí Záměru je proto zvládnutím Lásky.

Když hovoříme o cestě Toltéků ke svobodě, zjišťujeme, že mají celou mapu ukazující, jak se vysvobodit z ohočení. Přirovnávají Soudce, Oběť a systém víry k parazitovi, který napadá lidskou mysl. Z toltéckého hlediska jsou všichni ohočení lidé nemocní.

Jsou nemocní, protože jejich mysl a mozek kontroluje parazit. Potravou jsou pro něho negativní emoce, které pocházejí ze strachu.

Podíváme-li se na popis parazita, zjistíme, že jde o živou bytost, která se přživuje na jiných živých bytostech, vysává z nich energii a postupně své hostitele ničí. Soudce, Oběť a systém víry do tohoto popisu velmi dobře zapadají. Společně tvoří živou bytost vytvořenou z psychické, emocionální energie, která je živá. Není to samozřejmě hmotná energie, ale ani emoce nejsou hmotné. Také naše sny nejsou hmotné, ale přesto víme, že existují.

Jednou z funkcí mozku je přeměna hmotné energie na emocionální. Náš mozek je továrnou na emoce. A již jsme řekli, že hlavní funkcí mysli je snění. Toltékové věří, že parazit - Soudce, Oběť a systém víry - kontroluje naši mysl, že kontroluje náš osobní sen. Parazit sní naši mysl a žije svůj život v našem těle. Přežívá jen z emocí, které pocházejí ze strachu, a daří se mu v dramatických situacích a utrpení.

Svoboda, kterou hledáme, spočívá v používání naší mysli a těla, v žití vlastního života místo života v systému víry. Když zjistíme, že mysl je kontrolována Soudcem a Obětí a to skutečné, co jsme „my“, se krčí někde v koutku, máme pouze dvě možnosti. Jednou z nich je žít nadále jako doposud ve snu planety. Druhou možností je dělat to, co děláme jako děti, když se nás rodiče snaží ohočit. Můžeme se vzbouřit a křičet: „Ne!“ Můžeme vyhlásit parazitovi válku, válku Soudci a Oběti, válku za svou nezávislost, válku za právo používat vlastní mysl a vlastní mozek.

Proto se lidé ve všech šamanských tradicích Ameriky, od Kanady k Argentině, nazývají **válečníci** - protože jsou ve válce proti parazitovi v mysli. To je skutečný význam válečníka. Válečník je ten, který se vzbouřil proti invazi parazita a vyhlásil mu válku. Ale válečník nemusí vždy válku vyhrát; můžeme vyhrát nebo prohrát, ale vždy uděláme to nejlepší, co dokážeme, a máme tak alespoň šanci se znovu osvobodit. Zvolíme-li si tuto cestu, získáme přinejmenším důstojnost vzpoury a nestaneme se bezmocnou obětí našich rozmarných citů nebo jedovatých emocí druhých. I když nepříteli - parazitovi - podlehne, nebudeme patřit k těm obětem, které se vzdaly bez boje.

Být válečníkem nám poskytne příležitost k překonání snu planety a ke změně našeho osobního snu na sen, kterému říkáme **nebe**. Stejně jako peklo i nebe je místem, které existuje v naší mysli. Je to místo radosti, místo, v němž jsme šťastní, kde jsme svobodní, abychom mohli milovat a být tím, kým skutečně jsme. Můžeme se dostat do nebe ještě zaživa a nemusíme čekat, až zemřeme. Bůh je neustále přítomný a Království nebeské je všude, nejprve ale musíme mít oči k vidění a uši k slyšení této pravdy. Musíme se osvobodit od parazita.

Parazita můžeme přirovnat k příšeře s tisíci hlavami. Každá z nich je jednou z obav, které máme. Chceme-li být svobodní, musíme parazita zničit. Jedním z řešení je napadnout ho hlavu po hlavě, což znamená, že se musíme postavit tváří v tvář každé obavě, kterou máme, jedné po druhé. Je to pomalý proces, ale funguje. Pokaždé, když se vypořádáme s jednou z hlav, se trochu osvobodíme.

Druhým přístupem je přestat parazita krmit. Nedáme-li mu žádnou potravu, zahubíme ho hladem. Abychom to dokázali, musíme získat kontrolu nad svými city a musíme se vyhnout emocím, které pocházejí ze strachu. Je to snadné říci, ale velmi těžké provést. Je to složité, protože naši mysl kontrolují Soudce a Oběť.

Třetím řešením je **iniciace smrti**. Tento obřad na lézáme v mnoha tradicích a ezoterických učeních po celém světě. Nalezneme jej v Egyptě, Indii, Řecku i v Americe. Je to symbolická smrt, která zabíjí parazita, aniž by uškodila fyzickému tělu. Když symbolicky umíráme, musí zemřít i parazit. Toto je rychlejší řešení než první dvě, ale jeho provedení je ještě těžší. Potřebujeme velkou dávku odvahy, abychom se střetli tváří v tvář s andělem smrti. Musíme být velmi silní.

Podívejme se podrobněji na každé z těchto řešení.

# UMĚNÍ PROMĚNY

## Sen druhé pozornosti

Řekli jsme si již, že sen, v kterém nyní žijeme, je důsledkem vnějšího snu, který upoutává naši pozornost a vyživuje všechny naše názory. Proces ochočování můžeme nazvat **snem první pozornosti**, protože takto byla naše pozornost využita poprvé, aby se vytvořil první sen našeho života.

Jedním ze způsobů, jak změnit názory, je soustředit pozornost na všechny dohody a předělat je. K tomu použijeme svou pozornost podruhé, čímž vytvoříme **sen druhé pozornosti** neboli nový sen.

Rozdíl oproti prvému případu je v tom, že nyní již nejsme nevinní. Když jsme byli dětmi, bylo to jiné, neměli jsme jinou volbu. Ale teď už dětmi nejsme. Nyní je na nás, abychom si vybrali, v co věřit a v co nevěřit. Můžeme věřit v cokoliv včetně sebe sama.

Prvním krokem je uvědomit si mlhu, která je v naší mysli. Musíme si začít uvědomovat, že po celou dobu sníme. Pouze s tímto vědomím máme možnost svůj sen změnit. Když si uvědomíme, že celé drama našeho života je důsledkem toho, v co věříme, a že to, v co věříme, není skutečné, pak teprve můžeme začít sen měnit. Abychom však skutečně změnili své názory, musíme soustředit pozornost na zjištění, co vlastně chceme změnit. Než začneme některé dohody měnit, musíme určit, o které jde.

Dalším krokem proto je začít si uvědomovat všechny sebeomezující, na strachu založené názory, které vedou k tomu, že jsme nešťastní. Udělejme si seznam všeho, v co věříme, všech našich dohod, a s pomocí tohoto procesu začneme s proměnou. Toltékové tomu říkají umění Proměny. Jde o to změnit názory, které jsou založeny na strachu a které nám působí utrpení, a nově naprogramovat mysl. Jedním ze způsobů, jak to učinit, je zkoumat a přijímat alternativní názory, jako jsou Čtyři dohody.

Rozhodnutí přijmout Čtyři dohody je vyhlášením války parazitovi, abychom získali svobodu. Čtyři dohody nám nabízejí možnost ukončit emocionální bolest a otevřít si tak dveře k radosti ze života a k počátku nového snu. Pokud máme zájem, je jen na nás, zda chceme zkoumat možnosti nového snu. Čtyři dohody byly vytvořeny k tomu, aby nám pomáhaly v umění Proměny, při ničení omezujících dohod a k získání větší osobní síly. Čím silnější jsme, tím více dohod dokážeme rozbít, až přijde okamžik, kdy se propracujeme k jádru všech dohod.

Dostat se k jádru dohod je tím, čemu říkám **odejít do pouště**. Když odejdeme do pouště, setkáme se tváří v tvář s našimi démony. Když se z pouště vrátíme, stanou se ze všech těchto démonů andělé.

Praktikování čtyř nových dohod je velkým aktem síly. Rozbití kouzla černé magie v naší mysli si vyžaduje velkou osobní sílu. Pokaždé, když zrušíme nějakou dohodu, získáme trochu síly navíc. Začneme tím, že rušíme smlouvy, které jsou velmi malé a jejichž zrušení vyžaduje méně úsilí. Když jsou tyto menší dohody zrušeny, zvýší se naše osobní síla natolik, že dosáhneme bodu, kdy se konečně můžeme utkat s velkými démony ve své mysli.

Například děvčátku, kterému řekla matka, aby nezpívalo, je nyní dvacet let a dosud nezpívá. Jeden ze způsobů, kterým může překonat přesvědčení, že má ošklivý hlas, spočívá v tom, že si řekne: Tak dobře, budu zpívat, i když zpívám špatně." Potom si může

představovat, že kdosi tleská a říká: „To bylo ale krásné!“ To může dohodu nalomit. Dívka získá o trochu více síly a odvahy a může to zkusit znovu a znovu, až nakonec dohoda zanikne úplně.

To je jedna cesta, jak se dostat ven ze snu pekla. Ale každou dohodu, která vede k utrpení a kterou zrušíme, musíme nahradit novou dohodou, která nás učiní šťastnými. Tak se nebude moci stará dohoda vrátit. Když zaplníme stejný prostor novou dohodou, stará dohoda navždy zmizí a na jejím místě zůstane nová.

V mysli tkví mnoho silných názorů, což může vzbudit dojem, že je tento proces beznadějný. Proto musíme postupovat krok za krokem a být trpěliví, protože jde o pomalý proces. Způsob, kterým nyní žijeme, je výsledkem mnoha let ochočování. Nemůžeme proto očekávat, že se jej zbavíme za jediný den. Rušení dohod je velmi složité, protože do každé jsme vložili sílu slova, respektive sílu naší vůle.

Ke změně dohody potřebujeme stejné množství síly jako na její uzavření. Veškerá naše osobní síla je navíc investována do dodržování smluv, které jsme uzavřeli sami se sebou. Je tomu tak proto, že naše smlouvy jsou jako silný návyk. Jsme závislí na našem bytí. Jsme závislí na zlosti, žárlivosti a sebelítosti. Jsme závislí na názorech, jako jsou například: „Nejsem dost dobrý, nejsem dost inteligentní. Proč to vůbec zkoušet? Jiní lidé to dokážou, protože jsou lepší než já.“

Všechny tyto staré dohody, které vládou našemu snu života, jsou důsledkem neustálého opakování. Jakmile proto přijmeme čtyři dohody, musíme si je neustále opakovat. Nejlepší způsob je uskutečňovat je v životě neustále. Opakování dělá mistry.

# KÁZEŇ VÁLEČNÍKA

## Kontrola vlastního chování

Představme si, že jsme časně ráno vstali plní chuti do života. Cítíme se báječně. Jsme šťastní a plní energie. U snídani se však pohádáme s partnerem a na povrch vyjde záplava emocí. Rozčílíme se a zlost nás připraví o spoustu osobní energie. Po hádce se cítíme vyčerpaní a je nám do pláče. Jsme tak unavení, že jdeme zpátky do pokoje, zhroutíme se a pokoušíme se dát do pořádku. Celý den strávíme v obalu ze svých vzbouřených emocí. Nemáme do ničeho jiného chuť, chce se nám všeho nechat.

Každého dne se probouzíme s jistým množstvím duševní, emocionální a fyzické energie, kterou v průběhu dne vyčerpáme. Dovolíme-li, aby nás emoce připravily o energii, nezbude nám žádná na změnu našeho života nebo na rozdávání.

Způsob, jímž vidíme svět, závisí na emocích, které pocítujeme. Když máme zlost, je vše okolo nás špatné, nic není v pořádku. Svádíme vinu na všechno včetně počasí; ať prší nebo svítí slunce, nic nás nepotěší. Když jsme smutní, je smutné i všechno kolem nás, což nás přivádí k pláči. Spatříme stromy a pocítíme smutek. Uvidíme, že prší, a všechno nám bude připadat smutné. Možná se cítíme zranitelní a máme potřebu se chránit proto, že nevíme, zda nás teď někdo nenapadne. Ničemu ani nikomu kolem nedůvěřujeme. Důvodem je, že se na svět díváme očima strachu!

Představme si, že je lidská mysl stejná jako naše kůže. Dotkneme se zdravé kůže a je to báječný pocit. Naše kůže je určena ke vnímání a při dotyku se cítíme příjemně. A teď si představme, že máme nějakou řeznou ránu a ta se zanítila. Dotkneme-li se jí, bude to bolet, takže si budeme chtít ránu zakrýt a tak ji chránit. Z dotyku nebudeme mít potěšení, ale pocítíme bolest.

A teď si představme, že všichni lidé mají takové zanícené rány. Nemohou se navzájem dotýkat, protože je to bolí. Každý má na kůži ránu, takže infekce a bolest se zdají být normální záležitosti. Předpokládáme, že to tak mám být.

Dovedeme si představit, jak bychom se k sobě navzájem chovali, kdyby tomu tak skutečně bylo? Kvůli bolesti bychom se nedokázali ani obejmout. Potřebovali bychom si mezi sebou vytvořit spíše volný prostor.

Lidská mysl se podobá takové zanícené ráně. Každý člověk má emocionální tělo pokryté zanícenými ranami. Každá rána je nakažená emocionálním jedem - jedem všech negativních emocí, jimiž trpíme, jako je nenávisť, zlost, závist a smutek. Nespravedlivý čin otevře ránu v mysli a my reagujeme emocionálním jedem, protože máme názor na to, co je spravedlivé a co ne. Mysl se v procesu ohočování natolik poraní a naplní jedem, že každý pokládá zraněnou mysl za normální. Já vám ale říkám, že to normální není.

Máme nefungující sen planety a lidé trpí duševní chorobou, která se jmenuje strach. Symptomy této choroby jsou všechny emoce, kterými lidé strádají: hněv, nenávisť, smutek, závist a zrada. Když je strach příliš veliký, rozumná mysl se začíná hroutit, čemuž pak říkáme duševní choroba. Chorobné chování nastává, když je mysl tak vyděšená a rány tak bolestivé, že se zdá být lepší přerušit kontakt s vnějším světem.

Dokážeme-li pokládat stav mysli za nemoc, zjistíme, že existuje i léčba. Déle již trpět nemusíme. Nejprve potřebujeme pravdu, již bychom otevřely emocionální rány, aby jed vyšel

ven a rány se tak mohly dobře zahojit. Jak to uděláme? Musíme odpustit těm, o kterých se domníváme, že nám ublížili, a to nikoliv proto, že by si odpuštění zaslouhovali, ale proto, že se máme natolik rádi, že nechceme nadále platit za nespravedlnost.

Odpuštění je jedinou cestou k léčbě. Můžeme zvolit tuto cestu, protože cítíme soucit se sebou samými. Stačí prohlásit: „Už toho mám dost! Už nehodlám být nadále velkým Soudcem, který se staví proti mně. Už se nadále nenechám zneužívat. Už nehodlám být obětí!“

Nejprve musíme odpustit našim rodičům, bratrům, sestrám, přátelům a Bohu. Jakmile odpustíme Bohu, můžeme odpustit i sami sobě. Jakmile odpustíme sami sobě, zmizí z naší mysli sebeodmítání: Objeví se sebezpřijímání a sebeláska zesílí natolik, že se nakonec začneme přijímat takoví, jací jsme. To je počátek svobodného člověka. Klíčem k němu je odpuštění.

Že jsme někomu odpustili, to poznáme tak, že toho člověka uvidíme, uslyšíme jeho jméno, ale nepocítíme vůči němu žádnou emociální reakci. Když se někdo dotkne naší dříve bolavé rány, a ono to už nebolí, pak víme, že jsme doopravdy odpustili.

Pravda je jako skalpel. Je bolestivá, protože otvírá všechny rány, které jsou zakryté lžemi, aby se mohly zahojit. Tyto lži jsou tím, čemu říkáme **system popírání**. To, že máme system popírání, je dobrá věc, protože nám umožňuje zakrýt stará zranění a fungovat dál. Ale jakmile již nemáme žádné rány ani jed, nepotřebujeme si už nic nalhávat. Přestaneme system popírání potřebovat, protože se můžeme bez bolesti dotýkat zdravé mysli stejně jako zdravé kůže. Když je mysl čistá, je příjemnou věcí se jí dotýkat.

Problém většiny lidí je, že ztrácejí kontrolu nad svými emocemi. Jsou to přitom emoce, které kontrolují lidské chování, nikoliv naopak. Když ztratíme kontrolu, říkáme a děláme věci, které říkat a dělat nechceme. Proto je tak důležité nehřešit slovem a stát se válečníkem ducha. Musíme se naučit kontrolovat své city, abychom měli dostatek osobní síly ke změně dohod založených na strachu, k útěku z pekla a k vytvoření si svého osobního nebe.

Jak se ale staneme válečníky? Válečník má jisté charakteristické rysy, které jsou téměř stejné po celém světě. Je uvědomělý. To je velmi důležité. Uvědomuje si, že je ve válce a válka v našich myslích si žádá kázeň. Nikoliv kázeň vojáka, ale kázeň válečníka. Nikoliv kázeň zvenčí, která by nám říkala, co máme a co nemáme dělat, ale kázeň k tomu, abychom se stali sami sebou, ať se děje cokoli.

Válečník má moc. Nikoliv ale nad jinými lidmi, nýbrž nad vlastními city, nad svým já. Teprve tehdy, když tuto schopnost kontroly ztratíme, začneme emoce potlačovat. Velký rozdíl mezi válečníkem a obětí spočívá v tom, že oběti city potlačuje, zatímco válečník je ovládá. Oběti emoce potlačují, protože se je bojí projevit, obávají se říci to, co chtějí. Ovládat se není totéž jako emoce potlačovat. Ovládat se znamená držet emoce pod kontrolou a projevovat je v pravý čas, nikoliv dříve nebo později. Proto válečníci nehřeší slovem. Mají had svými emocemi, a proto i nad svým chováním, naprostou kontrolu.



# INICIACE SMRTI

## Objetí anděla smrti

Posledním způsobem, jak dosáhnout osobní svobody, je připravit se na iniciaci smrti, na přijetí smrti jako učitele. Anděl smrti nás může naučit, jak být skutečně naživu. Začneme si uvědomovat, že bychom mohli v kterýkoliv okamžik zemřít; k tomu, abychom byli naživu, máme jen přítomnost. Pravdou je, že nevíme, zda zítra nezemřeme. Kdo ví? Představujeme si, že máme před sebou ještě celou řadu let. Ale máme?

Odvezou-li nás do nemocnice a lékař nám řekne, že nám zbývá již jen týden života, co s tím uděláme? Jak jsem již řekl dříve, máme dvě možnosti. Jednou možností je trpět tím, že zemřeme, vytvořit drama a říkat všem: „Politujte mě, brzy zemřu.“ Druhou možností je využít každého okamžiku a být šťastný, dělat to, co děláme skutečně rádi. Máme-li před sebou jen týden života, tak si ho užijme. Budme naživu. Můžeme si říci: Budu sám sebou. Teď už si nebudu ničit život tím, že bych se pokoušel potěšit jiné lidi. Už se nebudu bát toho, co si kdo o mně myslí. Co je mi ostatně do toho, když mám za týden zemřít? Budu sám sebou.“

Anděl smrti nás může naučit žít každý den tak, jako by to byl poslední den našeho života, jako kdyby nebylo žádné zítra. Každý den můžeme začít tak, že si řekneme: jsem vzhůru, vidím slunce. Jdu projevit vděčnost slunci a všemu ostatnímu i všem lidem, protože dosud žiji. Je to další den, kdy mohu být sám sebou.“

Takto chápu život já, toto mě anděl smrti naučil - být zcela otevřený, vědět, že není čeho se obávat. Samozřejmě, že s lidmi, které miluji, zacházím s láskou, protože to může být poslední den, kdy jim mohu říci, jak moc je miluji. Nevím, zda je ještě někdy uvidím, a tak se s nimi nechci hádat.

Co kdybych se s vámi vážně pohádal a vychrlil na vás všechny ty emocionální jedy, které proti vám mám, a zítra zemřel? Ne! Můj Bože, Soudce by mě dostal a já bych se cítil tak provinile za všechno, co jsem vám řekl. Vždyť už teď se cítím provinile, že jsem vám neřekl, jak moc vás miluji. Láska, která mě činí Mastným, je láska, o kterou se s vámi mohu podělit. Proč bych měl zapírat, že vás miluji? Není vůbec důležité, zda mi oplatíte stejně. Vždyť mohu zítra zemřít nebo můžete zítra zemřít vy. To, co mě činí Mastným nyní, je to, že vám mohu dát najevo, jak moc vás mám rád.

Tímto způsobem můžeme žít svůj život. Povedeme-li si takto, připravujeme se na iniciaci smrti. To, co se stane v iniciaci smrti, je to, že starý sen, který jsme měli v mysli, navždy zemře. Ano, budeme mít na parazita vzpomínky - na Soudce, Oběť a na to, čemu jsme věřili - ale parazit bude mrtev.

Ten, kdo zemře v iniciaci smrti, je parazit. Není snadné podstoupit iniciaci smrti, protože Soudce a Oběť budou proti tomu bojovat ze všech sil. Nechtějí zemřít. A my cítíme, že zemřou, a bojíme se této smrti.

Když žijeme ve snu planety, je to jako bychom byli mrtvi. Ten, kdo přežije iniciaci smrti, obdrží nádherný dar: vzkříšení. Vzkříšení je zmrtvýchvstání, možnost být naživu, být opět sám sebou. Vzkříšení je být jako dítě - divoký a svobodný, ale je v tom rozdíl. Spočívá v tom, že místo nevinnosti máme svobodu s moudrostí. Jsme schopni zrušit své ochočení, stát se znovu svobodnými a uzdravit svou mysl. Vzdáme se andělu smrti, protože víme, že parazit zemře a my zůstaneme naživu se zdravou myslí a s dokonalým rozumem. Pak budeme svobodní, abychom používali vlastní mysl a řídili si vlastní život.

Tomu nás na toltécké cestě učí anděl smrti. Anděl smrti k nám přichází a říká: „Vidíš, že vše, co zde existuje, je moje, není to tvoje. Tvůj dům, partner, děti, auto, kariéra, peníze - všechno je moje a až budu chtít, tak ti to vezmu, ale zatím si toho užívej.“

Vzdáme-li se andělu smrti, budeme navždy šťastní. Proč? Protože anděl smrti nám vezme minulost a umožní životu, aby pokračoval. Za každý okamžik, který je minulostí, anděl smrti odebere mrtvý kousek z nás a my můžeme žít v přítomnosti. Parazit chce, abychom minulost vláčeli s sebou, a proto je to tak těžké být naživu. Pokoušíme-li se žít v minulosti, jak bychom se mohli těšit z přítomnosti? Když sníme o budoucnosti, proč bychom s sebou měli vléci břímě minulosti? Kdy hodláme žít v přítomnosti? To nás učí anděl smrti.

(7)

## NOVÝ SEN

### Nebe na zemi

Chci, abyste zapomněli na všechno, čemu jste se za celý život naučili. To je začátek nového pochopení, nového snu.

Sen, který žijeme, je naším výtvozem. Je to naše vnímání reality, které můžeme kdykoliv změnit. Máme sílu stvořit peklo a máme sílu stvořit nebe. Proč nesít jiný sen? Proč nepoužívat mysl, představivost a emoce pro sen nebe?

Použijme představivost a budou se dít obrovské věci. Představme si, že máme schopnost vidět svět jinýma očima, kdykoliv se nám zachce. Pokaždé, když otevřeme oči, vidíme svět kolem nás jinak.

Zavřeme nyní oči, pak je otevřeme a rozhlédněme se. To, co vidíme, je láska vycházející ze stromů, láska přicházející z oblohy. Budeme vnímat lásku ve všem kolem nás. Je to stav požehnání. Vnímáme ze všeho lásku, tedy i z nás samých a z jiných lidí. I když jsou lidé smutní nebo mají zlost, můžeme za těmito pocity vidět, že vysílají lásku.

Užívejme své představivosti a nových očí. Chci, abyste viděli, že žijete nový život, nový sen, život, v němž nepotřebujete ospravedlňovat svou existenci a v němž jste svobodní, abyste byli tím, kým jste.

Představme si, že máme povolení být šťastní a užívat si života. Náš život je osvobozen od konfliktů s námi samými i s jinými lidmi.

Představme si, že žijeme beze strachu z projevování našich snů. Víme, co chceme, co nechceme a kdy to chceme. Jsme svobodní, abychom změnili svůj život takovým způsobem, jakým doopravdy chceme. Nebojíme se požádat o to, co potřebujeme, říci ano či ne na cokoli nebo komukoli.

Představme si, že žijeme bez obav z toho, že nás ostatní budou soudit. Již neřídíme své chování tím, co by si o nás ostatní pomysleli. Necítíme již odpovědnost za názory druhých. Necítíme žádnou potřebu někoho kontrolovat a ani nikdo nekontroluje nás.

Představme si, že žijeme bez toho, bychom soudili druhé. Dokážeme snadno druhým odpouštět a zdržíme se veškerých soudů. Necítíme potřebu mít pravdu ani nikomu jinému dokazovat, že se mýlí. Vážíme si sami sebe i každého jiného a oni si za to váží nás.

Představme si, že žijeme beze strachu z lásky a beze strachu z toho, že nebudeme milováni. Již se neobáváme, že budeme odmítáni, a necítíme potřebu být přijímáni. Můžeme říci „miluji tě“ beze studu či ospravedlňování. Můžeme chodit po světě se zcela otevřeným srdcem a nebát se, že nás někdo zraní.

Představme si, že žijeme, aniž bychom se obávali rizika a zkoumání-života. Nebojíme se cokoli ztratit. Nebojíme se být naživu ve světě a nebojíme se ani zemřít.

Představme si, že máme rádi sami sebe takové, jací jsme. Milujeme své tělo takové, jaké je, a milujeme své emoce takové, jaké jsou. Víme, že jsme dokonalí právě takoví, jací jsme.

Důvod, proč jsem vás požádal, abyste si představili tyto věci, spočívá v tom, že jsou naprosto možné! Můžeme žít ve stavu milosti a blaženosti, ve snu nebe. Ale abychom mohli tento sen prožívat, musíme nejprve pochopit, o co jde.

Schopnost dostat nás do stavu blaženosti má jen láska. Být blažený je jako být zamilovaný. Být zamilovaný je jako být blažený. Vznášíme se v oblacích. Ať se obrátíme kamkoliv, vnímáme lásku. Je zcela možné žít takto pořád. Je to možné, protože jiní to už udělali a od nás se nijak neliší. Žijí v blahu protože změnili své dohody a sní jiný sen.

Jakmile jednou pocítíme, co to znamená žít ve stavu blaha, zamilujeme si to. Budeme vědět, že nebe na zemi je pravda - že nebe doopravdy existuje. Jakmile víme, že nebe existuje, jakmile víme, že je možné v něm zůstat, záleží jen na naší snaze to dokázat. Před dvěma tisíci let nám Ježíš řekl o Království nebeském, o království lásky, ale jen málokdo byl připraven mu naslouchat. Říkali: „O čem to mluvíš? Mé srdce je prázdné, necítím lásku, o které hovoříš, necítím klid, který je v tobě.“ My tak mluvit nemusíme. Jen si představme, že jeho poselství lásky je možné a zjistíme, že je určeno nám.

Svět je krásný a báječný. Když se naším stylem stane láska, může být život velmi snadný. Můžeme neustále milovat. Je to naše volba. Možná nemáme žádný důvod milovat, ale dokážeme milovat, protože nás láska činí šťastnými. Jedině akt lásky vede ke štěstí. Láska nám dá vnitřní klid. Změní naše vnímání všeho.

Na všechno se dokážeme dívat zrakem lásky. Dokážeme si uvědomit, že láska je všude kolem nás. Budeme-li žít tímto způsobem, mlha v naší mysli se rozplyne. **Mitote** navždy zmizí. Právě o tohle se lidé pokoušejí po celá staletí. Tisíce let hledáme štěstí. Štěstí je ztraceným rájem. Lidé tvrdě pracovali, aby se dostali k tomuto bodu, jenž je součástí evoluce mysli. V tom spočívá budoucnost lidstva.

Tento způsob života je možný a je v našich rukou. Mojžíš jej nazýval Zaslíbená zem, Buddha nirvána, Ježíš nebe a Toltékové Nový sen. Naše identita je však naneštěstí smíchána se snem planety. Tam v mlze jsou všechny naše dohody a názory. Cítíme přítomnost parazita a věříme, že to jsme my. Uvolnit se - osvobodit se od parazita a vytvořit si prostor, v němž by bylo možné prožívat lásku - je pak těžké. Jsme připoutáni k Soudci a k Oběti. Utrpení nám dává jistotu, protože ho tak dobře známe.

Žádný důvod trpět však neexistuje. Jediným důvodem, proč trpíme, je naše rozhodnutí, že budeme trpět. Podíváme-li se na svůj život, nalezneme mnoho výmluv, proč trpíme, ale žádný dobrý důvod nenalezneme. Totéž platí o štěstí. Jediným důvodem, proč jsme šťastní, je to, že jsme se rozhodli být šťastní. Štěstí je volba a utrpení právě tak.

Možná nemůžeme uniknout lidskému osudu, ale máme volbu: protrpět si ho, nebo si jej užít. Trpět, nebo milovat a být šťastní. Žít v pekle, nebo žít v nebi. Mojí volbou je žít v nebi. A vaší?

## MODLITBY

Udělejte si chvilku, zavřete oči, otevřete srdce a vnímejte všechnu lásku, která z něj vychází.

Chci, abyste se připojili v mysli a srdci k mým slovům a pocítili silné spojení lásky. Společně se pomodlíme, abychom zakusili spojení s naším Stvořitelem.

Soustřed'te pozornost na plíce, jako kdyby existovaly jen ony. Vychutnejte si pocit, kdy se naplní pro nejdůležitější potřebu lidského těla - dýchání.

Zhluboka se nadechněte a vnímejte, jak do plic vstupuje vzduch. Představujte si, že vzduch není nic jiného než láska. Všímejte si spojení mezi vzduchem a plícemi, spojení lásky. Naplňujte plíce vzduchem, dokud nebude mít tělo potřebu vzduch vypudit. Pak vydechněte a znovu si vychutnejte ten požitek. Když vyhovíme jakékoli potřebě těla, máme z toho požitek. Dýchání nám poskytuje velký požitek. Dýchání nám stačí k tomu, abychom byli neustále šťastní, abychom se těšili ze života. Být naživu je skvělé. Vychutnejte si požitek z toho, že žijete, požitek z toho, že cítíte lásku...

### Modlitba za svobodu

Dnes tě, Stvořiteli vesmíru, žádáme, abys k nám přišel a sdílel s námi silné spojení lásky. Víme, že tvým skutečným jménem je Láska, že být s tebou ve spojení znamená sdílet stejné vibrace, stejnou frekvenci, jíž jsi ty, protože jsi jedinou věcí, která ve vesmíru existuje.

Dnes nám pomáhej, abychom byli jako ty, abychom milovali život, abychom byli životem, abychom byli láskou. Pomáhej nám, abychom milovali způsobem, jímž miluješ ty, bez podmínek, bez očekávání, bez závazků, bez jakýchkoliv soudů. Pomož nám, abychom milovali a přijímali sami sebe bez jakýchkoliv soudů, protože když soudíme sami sebe, shledáme se vinnými a cítíme potřebu být potrestáni.

Pomáhej nám, abychom bezpodmínečně milovali vše, co jsi stvořil, zvláště jiné lidské bytosti, zvláště ty, které žijí okolo nás - všechny naše příbuzné a lidi, které se tak pracně pokoušíme milovat. Protože, když je odmítneme, odmítáme sami sebe, a když odmítáme sami sebe, odmítáme Tebe.

Pomáhej nám, abychom milovali druhé takovým způsobem, který si neklade žádné podmínky. Pomáhej nám, abychom je přijímali takové, jací jsou, bez soudů, protože, když je soudíme, nalzáme na nich vinu, obviňujeme je a cítíme potřebu je potrestat.

Vyčisti nám dnes srdce od všeho emocionálního jedu, který je v nás, osvobod' naši mysl od všech soudů, abychom mohli žít v dokonalém míru a dokonalé lásce.

Dnes je velmi výjimečný den. Dnes opět otvíráme naše srdce lásce tak, abychom si bez jakéhokoliv strachu mohli navzájem říci miluji tě" a skutečně to tak mysleli. Dnes se ti nabízíme. Přijď k nám, použivej náš hlas, naše oči, naše ruce a naše srdce, aby ses podílel na spojení lásky s námi všemi. Dnes nám, Stvořiteli, pomáhej, abychom byli jako ty. Děkujeme ti za všechno, co dnes dostaneme, zvláště za svobodu být tím, kým doopravdy jsme. Amen.

## Modlitba za lásku

Podělíme se společně o krásný sen - sen, který si zamilujete tak, že jej budete chtít mít navždy. V tomto snu jsme uprostřed krásného, teplého a slunečného dne. Slyšíme ptáky, vítr a říčku. Jdeme k říčce. Na břehu sedí v meditaci starý muž a my vidíme, že z jeho hlavy vyzařuje krásné pestrobarevné světlo. Snažíme se ho nerušit, ale on vytuší naši přítomnost a otevře oči. Jsou plné lásky a má široký úsměv. Zeptáme se ho, jak je možné, že je schopen vyzařovat takové krásné světlo. Požádáme ho, zda by nás to nenaučil. Odpoví nám, že před mnoha a mnoha lety položil stejnou otázku svému učiteli.

Starý muž začne vyprávět svůj příběh: „Můj učitel si otevřel hrud', vyňal srdce a z něho vycházel krásný plamen. Pak otevřel moji hrud', otevřel mé srdce a vložil do něho malý plamínek. Vložil mi srdce zpět do hrudi a jakmile bylo opět uvnitř, pocítil jsem nesmírnou lásku, protože plamínek, který mi vložil do srdce, byla jeho vlastní láska.

Tento plamínek se rozhořoval v mém srdci stále víc, až se z něho stal obrovský oheň - oheň, který nepálí, ale očišťuje vše, čeho se dotkne. A tento oheň zasáhl všechny buňky mého těla, které mě začaly milovat. Splýnul jsem v jednotě se svým tělem, ale má láska neustále vzrůstala. Ten oheň se dotýkal každé emoce v mé mysli a všechny tyto emoce se proměnily v silnou a intenzivní lásku. Miloval jsem naprosto a bezpodmínečně.

Ale oheň stále hořel a já se musel o svou lásku podělit. Rozhodl jsem se, že vložím kousek své lásky do každého stromu, a stromy mě začaly rovněž milovat. Byl jsem zajedno se stromy, ale mou lásku to nezastavilo a ona rostla dále. Vložil jsem kousek lásky do každé květiny, do trávy, do země, a ty mne začaly všechny milovat a já byl s nimi zajedno. Má láska rostla víc a víc a miloval jsem všechna zvířata na světě. Zareagovala na mojí lásku a milovala mne též a byli jsme zajedno. Má láska však rostla stále dál.

Vložil jsem kousek své lásky do každého krystalu, do každého kamene v zemi, do prachu, do kovů, a všechno mne též začalo milovat a já začal být zajedno se zemí. Pak jsem se rozhodl vložít svou lásku do vody, do oceánů, řek, deště i sněhu. A voda mne též začala milovat a byli jsme zajedno. Ale má láska nepřestávala růst. Rozhodl jsem se, že ji předám vzduchu, větru. Pociťoval jsem silné spojení se zemí, s oceány, s přírodou a má láska rostla dál.

Obrátil jsem hlavu k obloze, ke slunci a hvězdám a vložil kousek své lásky do každé hvězdy, do měsíce i slunce a všechny mne začaly milovat. Byl jsem zajedno s měsícem, sluncem a hvězdami, a má láska rostla dál. A tak jsem vložil kousek své lásky do každého člověka a byl jsem zajedno s veškerým lidstvem. Kamkoliv jdu, kohokoliv potkám, spatřím v jeho očích sám sebe, protože jsem díky lásce součástí všeho.“

A pak ten starý muž otevřel svou hrud', vyňal srdce s krásným vnitřním plamenem a vložil ten plamen do našeho srdce. A teď ona láska roste v našem nitru. Nyní jsme zajedno s větrem, vodou, hvězdami, s veškerou přírodou, se všemi zvířaty a lidmi. Cítíme teplo a světlo, které vyzařuje plamen v našem srdci. Z hlavy nám vyzařuje krásné pestrobarevné světlo. Vyzařujeme lásku a modlíme se:

„Děkuji ti, Stvořiteli vesmíru, za dar života, který jsi mi dal. Děkuji ti za to, že jsi mi dal vše, co jsem naléhavě potřeboval. Děkuji ti za příležitost zakoušet toto krásné tělo a tuto báječnou mysl. Děkuji ti za to, že žiješ v mém nitru s veškerou svou láskou, se svým čistým duchem bez hranic, se svým teplým a zářivým světlem.

Děkuji ti za to, že užíváš má slova, mé oči, za užívání mého srdce, abych se mohl kdykoliv a kdekoliv podílet na tvé lásce. Miluji tě takového, jaký jsi, a protože jsem tvým dílem, miluji i sám sebe takového, jaký jsem. Pomoz mi udržet lásku a mír v mém srdci a učinit z této lásky nový styl života, v němž bych mohl žít v lásce po zbytek svých dnů. Amen.

DON MIGUEL RUIZ JE MISTREM TRADIČNÍHO TAJNÉHO učení starých Tolteků. Již více než deset let předává jejich moudrost ve spojení s moderním myšlením svým žákům a vede je k osobní svobodě. Přednáší, vede semináře a cestuje do posvátných míst na celém světě.

***Ve čtyřech dohodách*** odhaluje don Miguel Ruiz zdroj omezujících názorů, které nás připravují o radost a vedou ke zbytečnému utrpení. Čtyři dohody, založené na staré toltécké moudrosti, nabízejí silný kód chování, který dokáže rychle proměnit náš život v nový prožitek svobody, opravdového štěstí a lásky.

\* \* \*

„Kniha dona Miguela Ruize je mapou cesty k osvícení a svobodě.“

Deepak Chopra, autor knihy **The Seven Spiritual Laws of Success** a studijní ředitel Chopra Center for Well-Being

„*Inspirující kniha s mnoha úžasnými poučeními...*“

Wayne Dyer, autor knihy **Real Magic**

„Ruiz shrnuje v duchu Castanedy základní toltéckou moudrost a vyjadřuje jasně a čistě, co pro muže a ženu znamená žít jako mírumilovní válečníci v moderním světě.“

Dan Millman, autor knihy Way of the Peaceful Warrior and Laws of Spirit