

OD AUTORA KNIHY ČTYŘI DOHODY  
NEW YORK TIMES BESTSELLER

# ČTYŘI DOHODY

## PRACOVNÍ KNIHA

DON MIGUEL RUIZ

JANET MILLS

Používejte čtyři dohody  
Ke zdokonalení vašich životních snů

PRAGMA  
HODKOVIČKY

**2000**

**2005**

**[www.andele-nebe.cz](http://www.andele-nebe.cz)**  
**[www.vesmirni-lide.cz](http://www.vesmirni-lide.cz)**

## KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Ruiz, Miguel

Čtyři dohody/ Miguel Ruiz ; [z anglického originálu ...  
přeložil Viktor Faktor]. - Praha : Pragma

Název originálu: The four agreements

ISBN 80-7205-826-6

299.77 \* 17.02

- Toltékové
- Indiáni - Mexiko
- životní harmonie
- pojednání

Don Miguel Ruiz - Janet Mills

ČTYŘI DOHODY

Průvodce

### Text na zadní straně obálky

## Věnování

Věřím v anděly. Slovo anděl znamená posel. Tuto knihu věnuji andělům v lidské podobě, kteří předávají poselství lásky, nikoli poselství strachu, předsudků a emočního jedu.

Všem učitelům od mateřských škol až po univerzity; všem, kteří učí lepší způsob života. Všem umělcům, spisovatelům, vůdcům, filmovým režisérům a pracovníkům sdělovacích prostředků, kteří se snaží zlepšit lidský život. Všem rodičům, kteří vychovávají své děti k poctivosti a soucitu. Každému, kdo miluje všechny lidi na světě.

## Obsah

Úvod

### První díl: Vědomí

1 Domestikace

2 Moc slova

3 Sny

## Druhý díl: Transformace

4 Druhá pozornost

5 Akce - reakce

6 Připoutejte se - odpoutejte se

## Třetí díl: Čtyři dohody

7 Rozhovor s donem Miguelem

8 Pravdivé příběhy o vědomí a transformaci Stručný slovníček

# ČTYŘI DOHODY

## 1. NEHŘEŠTE SLOVEM

Mluvte pravdu. Říkejte jen to, co si myslíte. Nemluvte proti sobě a nepomlouvejte druhé lidi. Užívejte sílu slova v zájmu pravdy a lásky.

## 2. NEBERTE NIC OSOBNĚ

Lidé nedělají nic kvůli vám. Všechno, co dělají, je projevem jejich vlastní reality, jejich vlastního snu. Budete-li imunní k názorům a činům druhých, nebudete zbytečně trpět.

## 3. NEDĚLEJTE UKVAPENÉ ZÁVĚRY

Nebojte se klást otázky a vyjadřovat to, co opravdu chcete. Vyjadřujte se srozumitelně, abyste se vyhnuli zbytečným nedorozuměním, zámutku a dramatu. Už jen dodržování této dohody vám pomůže změnit život.

## 4. DĚLEJTE TO NEJLEPŠÍ, CO MŮŽETE

Ne vždycky jste schopni dělat to nejlepší; všechno závisí na tom, jak jste v daném okamžiku zdraví či nemocní. V každé situaci však dělejte to nejlepší, co můžete, a vyhnete se lítosti a sebeodsuzování.

Integrita 1. *mravní* neporušenost, integrita, poctivost, čestnost, bezúhonnost 2. celistvost, integrita, nedotčenost, nedotknutelnost.

(0)

## Úvod

### Tři umění, čtyři dohody

*Slovo je jako semeno a lidská mysl je velice úrodná, ale jen pro taková semena, na která je připravena.*

KDYŽ ČTETE ČTYŘI DOHODY POPRVÉ, URČITÁ ČÁST VAŠEHO JÁ si uvědomuje, že jste tyto

myšlenky už někde slyšeli.

Při čtení této knihy zjistíte, že lidé uzavírají tisíce dohod, které zakládají především na různých předpokladech a osobních postojích. Tímto způsobem používáme sílu vlastního slova sami proti sobě. Používáme svou tvůrčí sílu k vytváření snu, který nás vede k utrpení.

*Čtyři dohody* jsou nástrojem transformace, který vás dovede k tomu, že přestanete odsuzovat sami sebe a začnete žít jiným životem. Zbavíte se pocitu viny a studu, změníte staré dohody, které omezují vaši tvůrčí sílu, a nahradíte je novými dohodami, které vám pomohou vyjádřit lásku.

Tuto knihu jsem napsal s úmyslem vytvořit posla, který vstoupí do představitivosti čtenářů a změní jejich pohled na svět. Pokud tyto dohody již dodržujete, jistě víte, co dokážou udělat. Mají schopnost ovlivnit váš systém hodnot a probudit ve vás pochybnosti o dohodách, které jste učinili sami se sebou. Jakoby zázrakem tyto *Čtyři dohody* postupně osvobozují víru, která je uvězněna ve vašem systému hodnot. Postupně získáváte zpět svou integritu a vaše pravé já se začíná probouzet.

*Čtyři dohody* jsou jako mapa, která vám ukazuje, jak se dostat k cíli cesty. Jejich jednoduchost je činí snadno použitelnými. Mapa je však jen jedna polovina. Druhou polovinou jste vy. Jakýkoli vztah se skládá z dvou polovin. Kniha neboli posel je jednou polovinou vztahu, ale vy jste druhou polovinou, a v tom spočívá velká krása tohoto vztahu: ve vaší polovině.

Máte-li nějaký cíl a necháte-li se vést tímto poslem, pak svého cíle dosáhnete. S pomocí *Čtyř dohod* se naučíte, jak léčit své citové tělo. S jejich pomocí můžete změnit svůj starý systém hodnot a vytvořit si úplně nový systém. Můžete zlepšit své vztahy s partnerem, své vztahy s přáteli nebo své vztahy se spolupracovníky v zaměstnání. Můžete zlepšit svůj život ve všech směrech. Ale protože je to mapa, musíte si nejdřív uvědomit, kde jste a kam se chcete dostat.

Před tisíci lety vytvořili Toltékové tři umění, která nás mohou zbavit utrpení a vrátit nás naší pravé přirozenosti - to jest štěstí, svobodě a lásce. Toltékové nám radili, abychom se na sebe dívali očima pravdy. Proto vytvořili různá umění. První z nich - mistrovské ovládání vědomí - je prvním krokem na cestě k osobní svobodě, protože nemůžeme být svobodní, dokud nevíme, čím jsme, kde jsme a jaký druh svobody vlastně hledáme. Když zvládneme toto umění, uvědomíme si mlhu, kterou máme v mysli. Uvědomíme si, že neustále sníme, a že sní všichni ostatní. Dokonalé zvládnutí vědomí lze považovat za dokonalé zvládnutí pravdy.

Druhé toltécké umění - dokonalé zvládnutí transformace - nám ukazuje, jak změnit sen našeho života. Cílem tohoto umění je překonat strach a uvést řád do chaosu *mitote* - to jest do hluku hlasů v naší mysli. Naším cílem je žít svůj vlastní život, nikoli život Parazita nebo společenského systému hodnot. Toho dosáhneme tím, že změníme své dohody a přeprogramujeme svou mysl svým vlastním způsobem.

Výsledkem dvou prvních umění je mysl osvobozená od Parazita, a to je třetí umění, umění milovat. Z hlediska starých Toltéků je láska onou částí života, která umožňuje transformaci energie. Láska je samotný Život. Všechno je stvořeno s láskou, protože všechno pochází od Boha či Života. Naučíme-li se milovat, zvládneme sen svého života, a až zvládneme všechna tři umění, získáme nazpět své božství a splyneme s Bohem. A pak bude každý náš čin vyjádřením Jediné Bytosti. To je cílem Toltéků.

Pro ty z vás, kteří se chtějí věnovat tomuto třetímu umění, jsem napsal knihu nazvanou *Umění milovat*. Tato kniha vám ukáže, jak vypadá sen založený na lásce. Umění milovat je výsledkem prvních dvou umění a nabízí vám lepší způsob života. Nicméně námětem této knihy jsou první dvě umění.

V první části, ještě než budeme hovořit o dodržování *Čtyř dohod*, se zaměříme na vědomí. Co si chceme uvědomovat? Soustředíme se na tři věci:

1. *Lidské utrpení začíná domestikací.* Když jsme děti, druzí lidé upoutají naši pozornost a učí nás snít způsobem, jakým sní naše společnost. Tímto způsobem si vytváříme svůj první sen.

2. *Lidé jsou tvůrci, ale svou tvůrčí sílu investujeme do svých názorů a přesvědčení.* Moc našeho slova, což je totéž co vůle, víra a láska, je uvězněna v pevném systému našich názorů. Proto nám nezbyvá dost síly změnit svůj sen.

3. *Funkcí lidské mysli je snít, ale my jsme se naučili snít nevědomě.* Jakmile si uvědomíme, že sníme, probudíme se ze snu a opět získáme sílu změnit svůj sen, kdykoli se nám zachce.

Jakmile zjistíme, že máme sílu vytvořit sen o nebi, chceme změnit svůj sen - a k tomu jsou *Čtyři dohody* dokonalým nástrojem.

V druhé části knihy prozkoumáme několik způsobů, jak zvládnout umění snít:

4. *Druhá možnost použít vlastní vůli a pozornost.*

V tomto snu se rozhodnete, že budete věřit tomu, čemu chcete věřit. A to mimo jiné znamená, že budete věřit sami sobě.

5. *Použití Čtyř dohod ke změně navykých akcí a reakcí.* Každé rozhodnutí, které učiníte, má nějaký důsledek. Když změníte způsob jednání, změníte důsledky a tím změníte sen svého života.

6. *Vzdání se andělu smrti.* Anděl smrti vás naučí žít v přítomném okamžiku, místo abyste žili v minulosti nebo v budoucnosti. Žijete-li v přítomném okamžiku, vnímáte život intenzivněji, protože žijete plně.

Tato kniha vám poskytne mnoho informací o prvních dvou uměních, ale samotné informace nestačí. Informace jsou jen semenem v mysli. Rozhodující je vaše činnost. Budete-li dodržovat *Čtyři dohody*, nakonec je dokonale zvládnete. Po nějaké době se vám stanou návykem a vy uvidíte, jak se váš život změnil.

V jednom krásném příběhu se hovoří o tom, jak Ježíš říkal svým žákům, že jeho slova jsou jako semena a že je rozsévá všude. Některá spadnou na skálu a nikdy nevyklíčí. Jiná spadnou na zem, která je sice na povrchu úrodná, ale velice tvrdá pod povrchem. Tato semena začnou klíčit, ale brzy usychají. A pak jsou semena, která padnou do velice úrodné půdy a vyrostou z nich veliké a silné stromy. A ty poznáte podle jejich plodů.

Tuto metaforu miluji. Je krásné vidět, kolik lidí už vyrostlo ve velké a silné stromy, které nesou ovoce.

Představte si, že žijete ve společnosti, kde se *Čtyři dohody* staly návykem všech lidí. Představte si život ve společnosti, kde si každý osvojil umění milovat. A to se jednou stane; je to jen otázka času. Na světě už existuje nový sen, jenž budou snít lidé osvobození od Parazita. Slunce se už změnilo; světlo se změnilo. Potřebujeme lidi, kteří budou snít nový sen.

Tím, že dodržujeme *Čtyři dohody*, měníme svůj osobní sen a náš osobní sen brzy změní sen společnosti. Nemusíte se snažit aktivně měnit sen společnosti. To se děje přirozeně jako důsledek naší vlastní transformace.

Soustředit se na vlastní svobodu není projevem sobectví; je to ten nejkrásnější dar, jaký můžeme dát lidstvu.

## PRVNÍ DÍL

# Vědomí

## I.

### Domestikace

#### Lidské utrpení začíná domestikací.

*V procesu domestikace si vytváříme představu dokonalosti, abychom mohli být dobří. Vytváříme si představu o tom, jací bychom měli být, aby nás ostatní lidé přijímali, ale této představě se vymykáme.*

Všechno utrpení a drama ve vašem životě je důsledkem toho, co jste se naučili. Všechno, co se naučíte, je živé. Představa, kterou jste si o sobě vytvořili, je živá, neboť žije ve vaší mysli. Vy nejste svou představou, nicméně vaše představa používá všeho k tomu, aby ospravedlnila svou vlastní existenci. Vaše představa vás požírá za živa a ničí vaše štěstí.

Hlas vědomostí ve vaší mysli řídí sen vašeho života. Toltékové nazývají tento hlas *Parazitem*; bible jej nazývá *zlem*. Je to živá bytost, která existuje ve vašem systému hodnot a živí se tím, že požírá vaši víru a ničí vaše štěstí. Smutné je, že věříte, že jste totožní se svými vědomostmi. Věříte, že jste svou *představou*. Program či Parazit žije váš život za vás. S tímto programem jste se však nenarodili.

Narodili jste se s naprosto nevinnou myslí. Neměli jste žádnou představu o tom, co je dobré nebo špatné, správné nebo nesprávné, krásné nebo ošklivé. Neznali jste žádné pojmy. Nevěděli jste, co to znamená být člověkem, nevěděli jste, co to znamená být mužem nebo ženou, ale viděli jste ostatní lidi kolem sebe a uvědomovali si, že jste jako oni.

Ve dvou nebo třech letech nejste schopni vidět sami sebe. Můžete se vidět jen v zrcadle a tímto zrcadlem jsou pro vás ostatní lidé. Nevíte, čím jste, ale matka vám říká, čím jste, a otec vám říká, čím jste. A totéž vám říkají vaši bratři a sestry. Všichni kolem vás vám říkají, co si *myslí*, že jste.

To, co vám říká vaše matka, není přesně to, co vám říká váš otec nebo vaši sourozenci; není to přesně to, co vám říkají v televizi nebo v kostele; a není to přesně to, co vám říká celá společnost. Každý člověk ve vašem životě vám říká něco jiného, každý vám vnucuje jinou představu a žádná z těchto představ není přesná. Vaše představa o sobě samých je zkreslený obraz, který jste získali od ostatních lidí - od zrcadel, která vždycky všechno zkreslují. Protože se sami nevidíte, věříte ostatním a souhlasíte s nimi. Jakmile s nimi souhlasíte, jejich představa se uloží ve vaší paměti a vy věříte, že to jste vy.

Jaké obrazy vám lidé předávali? Jak vás naprogramovali? kdykoli říkáte, že jste chytrí nebo hloupí, krásní nebo oškliví, hovoří z vás program ve vaší mysli. Všechny tyto představy jsou jen pojmy a myšlenky, s nimiž vy sami nemáte nic společného.

Vnímáte tyto zkreslené představy, které za vás vytvářejí druzí lidé, a v určité fázi života se snažíte jim porozumět. Vytvoříte si o sobě novou představu a prezentujete ji lidem kolem sebe: „Dobře se učím; jsem dobrý sportovec.“ Pak se podle této nové představy snažíte žít a nakonec se v tom zdokonalíte. A protože o vás mají různí lidé různé představy, každého se ptáte, co si o vás *myslí* on. Většinou o sobě chcete slyšet to, čemu už stejně věříte.

Totéž dělají všichni ostatní lidé. Učí vás myslet tak, jak *myslí* oni, klevetit tak, jak klevetí oni, vytvářet dramata tak, jak to dělají oni. Postupně přijímáte všechny tyto představy a vědomosti a

tak se učíte snít.

Toltékové tomu říkají *sen první pozornosti*, protože to bylo poprvé, kdy jste použili svou vědomou pozornost k vytvoření celé reality. A protože vaši pozornost upoutali lidé kolem vás, celý váš svět se promítá do okolního světa. Začnete hledat sami sebe ve vnějším světě, protože už nevěříte tomu, čím opravdu jste. Hledáte něco, o čem si myslíte, že to nemáte. Hledáte spravedlnost, krásu, štěstí a lásku - všechno to, co jste odjakživa měli ve svém nitru.

Vidíte počátek všeho utrpení a dramatu ve svém životě? Potřebujete zrcadlo v okolním světě, ale žádné dobré zrcadlo neexistuje. Proto věříte představám, jež si o vás vytvářejí druzí, ale s těmito představami nemáte nic společného. Samozřejmě se snažíte tyto představy opravovat a měnit, ale kam se podělo vaše pravé já? Vaše já se ztratilo, protože neexistuje dobré zrcadlo, které by pravdivě odrazilo, čím opravdu jste.

Po dlouhých letech marného snažení vyhovět představám ostatních lidí a po mnoha vzpourách se nakonec vzdáte a přijmete představy, které si o vás vytvořili druzí. Ve vašem nitru je však něco, co touží po svobodě. Tento vnitřní hlas vám říká: „Tohle přece nejsem já. Tohle opravdu nechci.“ Nejste svobodní být tím, čím jste, protože vás omezují cizí představy o tom, čím byste měli být.

Váš pohled na realitu je založen na vaší představě o sobě samých, ale to, co si o sobě myslíte, je jen myšlenka. Je to vědomost, ale to neznamena, že to je pravda. Vědomost je to, co víte.

## (1) **PRAKTICKÉ CVIČENÍ** **PŘEDSTAVA DOKONALOSTI**

*Nejdůležitější dohody jsou ty, které jste uzavřeli sami se sebou.*

*V těchto dohodách si říkáte, kdo jste, co cítíte, čemu věříte a jak se máte chovat.*

Uvědomujete si všechny zkreslené představy, které o sobě máte? Jaké představy vám v dětství vnucovali druzí? S kterými z těchto představ jste souhlasili? Přemýšlejte o dohodách, které vám říkají, co můžete a co nemůžete dělat, čím můžete a čím nemůžete být a co můžete a co nemůžete mít.

Toto cvičení vám pomůže uvědomit si dohody, které jste uzavřeli sami se sebou, a umožní vám znovu nabýt vědomí svého autentického já. Cílem je uvědomit si všechny dohody, které omezují vaši tvůrčí sílu, štěstí a lásku.

Snažte se vzpomenout si na všechno, co vám o vás říkali matka, otec a ostatní členové rodiny. Pak přemýšlejte o tom, co vám říkali ostatní lidé - například přátelé nebo učitelé.

Uvědomujte si svou citovou reakci na následující otázky. Které dohody jsou založené na strachu a které jsou založené na lásce? Odpovědi na tyto otázky si запиšte do deníku.

Co si o vás myslili a říkali druzí?

Když jsem byl dítě, říkali mi, že jsem... Jaká jste podle jejich názoru měli omezení?

Říkali mi, že nejsem schopen...

Co vám druzí říkali o tom, co to znamená být dívkou nebo chlapcem?

Říkali mi, že dívky mají vždycky...

Říkali mi, že chlapci mají vždycky... Splňovali jste ideální obraz toho, co to znamená být dívkou nebo chlapcem? Co si dnes myslíte o tom, že jste žena nebo muž?

Myslím, že by žena měla vždycky...

Myslím, že by muž měl vždycky... Napište si seznam všech vlastností, které jste podle názoru druhých měli mít.

Říkali mi, že bych měl...

Napište si seznam všech vlastností, o kterých si myslíte, že je máte.

Myslím, že jsem...

Co si o vás myslí druzí lidé? Napište si seznam všech vlastností, které podle jejich názoru máte.

Myslím, že si druzí myslí, že jsem...

Napište si seznam všech vlastností, které nemáte, ale které byste chtěli mít. Chtěl bych být jako...

*Naše představa dokonalosti je hlavním důvodem, proč odmítáme sami sebe; proto nepřijímáme sami sebe takové, jací jsme, a proto nepřijímáme ani ostatní lidi takové, jací jsou.*

Popište obraz dokonalého člověka. Jak byste chtěli vypadat? Jakou byste chtěli mít osobnost? Dokonalý člověk by měl...

Co byste na sobě museli změnit, abyste odpovídali obrazu dokonalosti?

Abych odpovídal obrazu dokonalosti, musel bych... Jste ochotní nebo schopní učinit takové změny? Proč jste nebo proč nejste?

Jste schopni dosáhnout dokonalosti? Proč jste nebo proč nejste?

Inspiruje vás vaše představa dokonalosti k tomu, abyste dělali to nejlepší, co můžete, nebo vás tato představa naopak odrazuje?

*Posuzujeme druhé lidi podle své vlastní představy dokonalosti, takže je přirozené, že nemohou splnit naše očekávání.*

Jak by měli vypadat ostatní lidé ve vašem životě, aby odpovídali vaší představě dokonalosti?

Moje partnerka nebo partner by měl...

Moje dítě by mělo...

Moji rodiče by měli...

Můj nejlepší přítel by měl...

Moji spolupracovníci by měli...

Můj šéf by měl...

*Uvědomujeme si, že nejsme tím, čím bychom měli být, a proto si myslíme, že jsme neupřímní. Snažíme se předstírat, že jsme něčím, čím nejsme. Máme pocit, že nežijeme autenticky, a proto nosíme společenské masky, aby to druzí nepoznali.*

Jaké společenské masky nosíte?

Nosím následující masky... Nosíte tyto masky proto, že se bojíte názoru druhých?



Nosím je proto, aby... Co by se stalo, kdybyste je sundali?

Kdybych si masku sundal...

Jaké by to bylo, kdybyste projevili, čím opravdu jste? Kdybych projevili, čím opravdu jsem...

*Jakmile jsme jednou domestikovaní, nejde už o to, že nejsme dost dobří pro druhé. Nejsme dost dobří ani pro sebe, protože neodpovídáme své vlastní představě dokonalosti.*

Kam byste se zařadili na stupnici od jedničky do desítky, kde jednička znamená zkreslené představy, kterým věříte, a desítka znamená autentické já?

Myslím, že jsem na stupni: 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10

Napište si alespoň čtyři nové dohody, které můžete uzavřít sami se sebou a které budou respektovat, čím opravdu jste.

Mám v úmyslu respektovat své autentické já tak, že...

Zavažte se, že budete své nové dohody dodržovat, abyste se přiblížili svému autentickému já.

(2)

## ZÁKONÍK

*Je nepochybné, že všechno v Zákoníku je naší pravdou. Na Zákoníku zakládáme všechna svá rozhodnutí, dokonce i taková rozhodnutí, která odporují naší vnitřní přirozenosti.*

Křesťanství, které je jedním z největších učení na světě, vypráví příběh o Adamovi a Evě, kteří žili v ráji, oproštění od Parazita. Vnímali všechno kolem sebe a měli krásný sen, ale neměli žádné vědomosti.

Uprostřed ráje byl strom poznání. Bůh zakázal Adamovi a Evě jíst ovoce z tohoto stromu. Pamatujete si, kdo žije v koruně tohoto stromu? Žije tam zlý had. Já tomuto hadu říkám *Parazit*. Tento Parazit žije v ovoci stromu poznání a vypadá jako červ, kterého občas najdete v jablku. Když sníte jablko, sníte Parazita. Had neboli zlo pronikne do vaší mysli prostřednictvím vědomostí znečištěných Parazitem.

Lidé hromadí spoustu vědomostí a převážná většina z nich je falešná. Místo abychom používali vědomosti jako nástroje komunikace, stáváme se jejich loutkami. Dáváme jim život a ony pak způsobují spoustu utrpení, protože nejsou založeny na pravdě.

Před sedmi sty let každý věděl, že země je plochá. To ovšem neznamená, že to byla pravda; ale všichni to *věděli* a *věřili* tomu, takže pro ně byla země plochá. Když se lidé této vědomosti vzdali, jejich vnímání se změnilo, jejich názory se změnili a dnes víme, že země je kulatá. Tato myšlenka je neškodná, ale jiné myšlenky jsou smrtelně nebezpečné - zejména myšlenky, které se snaží řídit životy lidí.

Jako děti jsme si nevybrali, čemu máme věřit a čemu nemáme věřit. Nevybrali jsme si své náboženství, morální zásady ani ostatní názory. Nicméně jsme s těmito názory souhlasili a jakmile jsme je přijali, uložili jsme je ve své mysli. Sen lidské společnosti upoutal naši pozornost a prostřednictvím druhých lidí nám předával vědomosti - prostřednictvím našich rodičů, našich učitelů, naší církve, naší společnosti. Tyto vědomosti z nás dělají otroky snu této planety.

Vědomosti samy o sobě nejsou dobré ani špatné, správné ani nesprávné; vědomost je prostě

program. Vědomosti jsou pouhé myšlenky a pojmy. Ale Parazit, který se v nich skrývá, je zlý - a je živý. Tento Parazit se usadí ve vaší mysli a pomalu ji začne ovládat. Jakmile ji ovládne, vaše pravé já je mrtvé. Už nejste živí; něco jiného žije váš život. Není to vaše já, protože vaše pravé já není zlé. Vaše pravé já není destruktivní.

Jíme vědomosti, vstřebáváme Parazita a je nám z toho špatně. To se stalo nám všem. Když si uvědomíme, že zlo je nemoc lidské mysli, pochopíme, proč je společnost taková, jaká je, proč je na světě nespravedlnost, násilí a války. Snědli jsme Parazita v podobě názorů, v podobě pojmů, v podobě všelijakých zkreslených představ. Veškerá osobní dramata - všechny emoce, které nás vedou k sebezničení, k závislostem, ke lhaní a fanatismu - jsou důsledkem našich názorů a přesvědčení, důsledkem programu.

Jak se tedy můžeme vyléčit, když si uvědomíme, že jsme nemocní následkem toho, že jíme vědomosti? Co se stane, když sníme otrávené jídlo a udělá se nám špatně? Vyzvrácíme se, zbavíme se jedu a hned se cítíme lépe. Když se zbavíme vědomostí, které nám škodí, hádejte, kdo odejde zároveň s nimi? Jakmile se zbavíme Parazita, naše mysl se uzdraví a my se cítíme mnohem lépe.

Příběh o Adamovi a Evě říká, co se stalo, a všechny ostatní tradice na světě dospěly tím či oním způsobem ke stejnému závěru. Sen naší planety není skutečností; není pravdivý. Když se z toho snu probudíte a uvědomíte si, co se děje v lidských myslích, uvidíte Parazita ve všech lidech. Uvidíte všechen emoční jed. Ať jdete kamkoli, lidé reagují stejně jako vy; trpí stejným strachem, stejnou žárlivostí, stejným hněvem, stejným zármutkem. Vidíte sami sebe v každém člověku, ale nemusíte nikoho posuzovat; všechno je tak, jak to je, nic není dobré ani špatné, správné ani nesprávné.

Chcete-li si uvědomit, co se stalo s naší myslí a s celým lidstvem, musíte dokonale zvládnout své vědomí. Právě to bylo cílem Toltéků. Uvědomovat si realitu, znamená otevřít oči, vidět pravdu a přestat být slepý. Když se narodíme, nejsme slepí, ale pomalu hromadíme vědomosti a učíme se nevidět; učíme se popírat to, co vidíme kolem sebe. Narodíme se bez vědomostí, ale v procesu domestikace je hromadíme. Tyto vědomosti jsou jako mlha, která zastírá realitu.

Naším úkolem je udržet si jasné vědomí uprostřed mlhy vědomostí. A měli bychom dělat ještě víc – měli bychom změnit své vědomosti a rozehnat mlhu. Jsme-li schopni uvědomovat si svět kolem sebe, už samo naše vědomí změní naši realitu. Když zvládneme vědomí, zvládneme sen.

Ve filmu *Zkouška ohněm* je zobrazeno, jak zlý had vstupuje do myslí lidí prostřednictvím vědomostí. V tomto filmu přišel do jednoho města skutečný mudrc a přivezl si několik velkých knih. Celý život se věnoval studiu magie a byl nabitý vědomostmi. Církevní hodnostáři věděli, že mezi věřícími žijí čarodějnice, a rozhodli se, že město vyčistí. Začali každého soudit na základě těch moudrých knih a tak bylo popraveno mnoho lidí. Jedna malá dívka měla moc odsoudit každého, koho odsoudit chtěla. Když o někom řekla, že v něm vidí ďábla, ten člověk byl odsouzen a popraven. Celé město žilo ve strachu, ale kde bylo zlo? Bylo v lidech, kteří byli popraveni? Ne, zlo bylo v oněch moudrých knihách; bylo v muži, který se rozhodl uplatňovat zákon ve jménu vědomostí.

Každý z nás má v hlavě podobnou knihu. Všichni máme svou moudrou knihu, svůj vlastní Zákoník, a tuto knihu používáme k tomu, abychom soudili a trestali sami sebe. Mnohdy si dokonce odpiráme právo na život. Nesmíte zapomínat, že naše mysl je prolezlá spoustou malých parazitů neboli pojmů, které nám předali ostatní lidé. Tito malí Paraziti tvoří jednoho velkého Parazita a žijí v naší mysli s naším souhlasem.

Víra, že nejste dost dobří, je jedním z těchto malých Parazitů ve vaší mysli. Je to zlá víra, protože vás ničí. Způsobuje vám utrpení, protože omezuje váš život, oslabuje vaši tvůrčí sílu a ničí vaše štěstí. Víra, že vás nikdo nemiluje, víra, že si nezasloužíte lásku nebo štěstí, víra, že máte vždycky pravdu - nic z toho není pravda a vede vás to k sebezničení. Abyste mohli mít

vždycky pravdu, musíte někoho usvědčit z omylu. A když ho usvědčíte, uděláte si s něho nepřítele a tím ublížíte sami sobě, protože dříve nebo později se vám pomstí.

Všechny tyto myšlenky jsou živé a vzájemně spolupracují, ale potřebují k tomu vaši mysl, potřebují váš sen a vaše emoce. Žijí jen díky tomu, že jim *věříte*. Stará náboženství nazývala tyto Parazity bohy nebo démony. Mají mnoho jmen a jsou opravdu živí a ovládají lidskou mysl.

Každý pojem, každá myšlenka ve vaší mysli má svou vlastní osobnost, která se chce projevit. Máte v hlavě miliony hlasů, celou společnost, a jako v demokracii se řídíte tím, co chce většina. Tato vnitřní společnost se řídí zákony, které vám diktují, jak máte žít. Celý sen vašeho života je založen na zákonech ve vašem Zákoníku a cokoli se stane ve vašem životě, je posuzováno podle tohoto Zákoníku.

Ve vaší mysli žijí dvě další části: Jednou z nich je *Soudce* a druhou je *Oběť*. Soudce vykonává svou práci dokonale. Jeho funkcí je soudit a k tomu používá Zákoník. Každá akce a reakce žije pod krutovládou Soudce. Ona část vašeho já, která přijímá rozsudek, občas odměnu, je Oběť. Zda bude Oběť potrestána nebo odměněna, to záleží na tom, zda dodržuje či nedodržuje zákony.

Soudce ani Oběť nepochybují o tom, že Zákoník vyjadřuje jen pravdu a nic než pravdu. Tak žijete svůj život, ale nabízí se důležitá otázka: Je v tomto systému spravedlnost?" Už dříve jsme zjistili, že v tomto systému žádná spravedlnost není. Veškeré utrpení lidstva je v Zákoníku, v této knize vědomostí, protože vědomosti nejsou založeny na pravdě. Znovu opakuji, tyto vědomosti nejsou pravdivé, ale pro Soudce i Oběť jsou absolutní pravdou.

### (3) **PRAKTICKÉ CVIČENÍ** **ZÁKONÍK**

*Jedna po druhé vstupují všechny tyto dohody do Zákoníku a řídí náš sen.*

Uvědomujete si dohody, které řídí váš život? Jak se máte podle svého Zákoníku chovat sami k sobě? Jak se máte chovat k ostatním lidem, k ostatním životním formám a k Bohu? Dává vám váš Zákoník svobodu být tím, čím opravdu jste? Dává vám právo být šťastní, právo vyjadřovat tvůrčí sílu, právo být odměňováni za to, co dáváte druhým?

Kupte si zvláštní deník a zapisujte si do něj všechny dohody, které jste v životě uzavřeli. Na titulní stranu napište „Zákoník“. Alespoň rok si zapisujte každý zákon, každou dohodu a každý názor, který si uvědomíte. Deník si dejte někam, kde ho budete mít na očích, abyste na něj nezapomněli!

Následuje několik možných názvů kapitol pro váš Zákoník. Nicméně je to váš Zákoník, takže si můžete vymyslet své vlastní názvy.

Osobní dohody: Vaše tělo a vaše já Osobní vzhled Zdraví a dieta Mužství a ženství

Společenské dohody: Rodina a přátelé Láska a sex Manželství a rodina Přátelství a společenské vztahy

Duchovní dohody: Život a Bůh Náboženství a duchovnost Smrt a ztráta Příroda, zvířata a ostatní životní formy

Finanční dohody: Práce a kariéra Vaše jedinečné schopnosti Peníze a finanční záležitosti Úspěch a neúspěch

Ted', když jste si do svého Zákoníku napsali tématické body, zamyslete se nad tím, čemu jste se naučili věřit ohledně těchto oblastí života. Co jste se naučili o sobě, o druhých, o práci a o životě?

Co je dobré nebo špatné, správné nebo nesprávné na...

mém osobním vzhledu?

mé osobnosti?

tom, že jsem žena nebo muž?

mém manželství?

tom, že mám děti?

tom, že vydělávám peníze?

tom, že jsem úspěšný?

mém náboženství?

mém zaměstnání?

Přemýšlejte o tom, jak jste byli v dětství domestikováni.

Jak druzí upoutali vaši pozornost? Jak jste byli odměňováni? Jak jste byli trestáni?

Co jste dělali, když jste chtěli upoutat pozornost druhých?

Co jste dělali, když jste se chtěli vyhnout potrestání? Co jste dělali, když jste chtěli být odměněni?

Uved'te čtyři nejdůležitější hodnoty, které jste se naučili od:

Rodičů, sourozenců a ostatních příbuzných

Učitelů a duchovních

Přátel a známých

Společnosti jako takové Souhlasíte s těmito hodnotami?

Byli jste jako děti trestáni, když jste se podle těchto hodnot neřídili?

Trestáte dnes sami sebe za to, že je nedodržujete? Uved'te některé špatné dohody, které jste uzavřeli sami se sebou.

Uved'te některé dobré dohody, které jste uzavřeli sami se sebou.

Zaznamenejte si do svého Zákoníku všechny ostatní dohody, které jste uzavřeli.

(4)

## SOUDCE

*Toho, co je v našem Zákoníku, používá náš vnitřní Soudce k tomu, aby posoudil všechno, co děláme a co neděláme, všechno, co si myslíme a co si nemyslíme, a všechno, co cítíme a co necítíme. Všechno je podřízeno tyranii tohoto Soudce.*

Jste si vědomi existence Soudce ve své mysli, uvědomujete si „hlas vědomosti“, který posuzuje každého a všechno?

Napište si seznam všech lidí, které znáte. Přemýšlejte o tom, jak každý z nich dodržuje jednotlivé dohody ve vašem Zákoníku. Stručně popište, co si o těchto lidech myslíte. Líbí se vám, jak žijí svůj život? Čemu se u těchto lidí obdivujete? Co se vám na nich nelíbí?

Pamatujte si tohle: Všichni si myslíme, že nás druzí posuzují stejně, jako se posuzujeme my sami, ale tak tomu není. Druzí lidé nás posuzují podle svého vlastního Zákoníku; žijí ve svém vlastním snu. Všichni posuzujeme druhé stejně, jako posuzujeme sami sebe, protože všechny naše soudy jsou založeny na nejvyšší pravdě obsažené v našem vlastním Zákoníku.

Jak posuzujete sami sebe?

Jsem špatný člověk, protože... Měl bych se stydět, protože... Jsem vinen tím, že... Jsem tak hloupý, že kdykoli...

Jak posuzujete druhé?

Ten člověk je špatný, protože...

Měl by se stydět, protože...

Je vinen tím, že...

Myslím, že je hloupý, když někdo...

Napište si seznam chyb, které jste v životě udělali. Jak trestáte sami sebe? Jak zneužíváte sami sebe? Jak často jste zaplatili za každou chybu? Zacházíte špatně se svým tělem?

Napište si seznam chyb, které nemůžete druhým odpustit.

Jak trestáte druhé lidi?

Jak je zneužíváte?

Jak často jste někoho donutili, aby zaplatil za své chyby?

Zneužíváte fyzicky druhé lidi?

Uvedte čtyři věci, které jste udělali a na které jste hrdí. Jak jste se odměnili sami sobě?

Uvedte čtyři věci, které někdo udělal, a vy jste na to hrdí.

Jak jste toho člověka odměnili?

Ted', když si lépe uvědomujete svého Soudce, podrobně popište, jaký je a jak používá vašeho Zákoníku k tomu, aby řídil váš život. Je váš Soudce spravedlivý a milosrdný, nebo je vždycky přísný a nemilosrdný?

Vymyslete si pro svého Soudce výstižnější jméno, abyste mohli snáze identifikovat, čí hlas hovoří ve vaší hlavě.

(5)

## **VAŠE ODPOVĚĎ SOUDCI**

Až příště bude hlas vašeho Soudce posuzovat vás nebo kohokoli jiného, můžete mu dát

jednu ze čtyř možných odpovědí. Můžete se rozhodnout, která z nich je za dané situace nejvhodnější. Napište si tyto odpovědi fixem na barevnou čtvrtku. Čtvrtku pověste někde, kde ji každý den uvidíte.

To je toho.

Koho to zajímá?

Co na tom?

Proč ne?

A jestliže *žádná* z těchto odpovědí neuspokojí vašeho Soudce, uvědomte si, že na tom nezáleží.

(6)

## OBĚŤ

*Oběť je nositelem viny a hanby. Je to ona část našeho já, která říká: „Já chudák, nejsem dost dobrý, nejsem dost inteligentní, nejsem dost přitažlivý, nezasloužím si, aby mě někdo miloval..“*

Jste si vědomi existence Oběti ve své mysli?

Oběť je ta část vašeho já, která se cítí bezmocná a beznadějná.

Za kterou svou vlastnost se stydíte?

Proč máte pocity viny?

Proč se cítíte bezmocní?

Kdy si myslíte, že si nezasloužíte být milováni?

Kdy cítíte lítost a zármutek?

Kdy se cítíte zrazeni?

Doplňte následující věty

Provinil jsem se tím, že...

Nezasloužím si mít...

Nemohu dělat, co bych chtěl, protože...

Jsem bezmocný, když...

Já chudák, nejsem dost dobrý, abych mohl...

Já chudák, nejsem dost inteligentní, abych mohl...

Já chudák, nikdy se nestanu...

Já chudák, nikdy nebudu mít...

Nemohu milovat sám sebe, protože...

Nemohu si vážit sám sebe, protože...

Nezasloužím si být šťastný, protože...

Nezasloužím si být bohatý, protože...

Přečtěte si své odpovědi a zeptejte se svého srdce, nikoli svého Parazita, zda jste odpověděli pravdivě nebo nepravdivě. Každý váš názor, který ve vás vyvolává strach nebo pocit méněcennosti, je mylný; je to lež. Váš Parazit žije z emocí, které vycházejí ze strachu a bolesti. Naše autentické já se k nám chová dobře, protože vychází z lásky.

Podrobně popište svou vnitřní Oběť. Kdy věří vašemu Soudci? Proč mu věří? Vymyslete si pro svou Oběť nějaké výstižné jméno, abyste mohli identifikovat její hlas ve vaší hlavě.

Kam byste se zařadili na stupnici od jedničky do desítky, kde jednička znamená život ovládaný Parazitem (Soudcem, Obětí a Zákoníkem), a desítka znamená život oprostěný od Parazita?

Myslím, že jsem na stupni: 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10

Následujících patnáct minut přemýšlejte o tom, jaké by to bylo, kdybyste žili bez Soudce a Oběti. Představte si, že byste svému Soudci vzali moc, kterou jste mu před lety dali, a že byste začali žít podle zásad lásky, radosti a svobody. Představte si, že byste změnili svou ubohou Oběť ve schopného člověka, který se nenechá zneužívat.

Představte si, jaký by byl váš život, kdybyste založili své chování na *Čtyřech dohodách*. Cítíte vnitřní rezistenci, když si tyto možnosti představujete?

Doplňte následující věty:

Nemohu žít bez Soudce, protože... Nemohu žít bez Oběti, protože... Nemohu žít tak, jak bych chtěl, protože... Nemohu žít podle *Čtyř dohod*, protože...

Jaké výmluvy uvádí váš Parazit? Zapište si je, abyste na ně mohli pravdivě odpovědět. Proti každé výmluvě si najděte alespoň jeden důvod, proč byste mohli dělat, co chcete. Představujte si, že s každým nalezeným důvodem stoupáte směrem k životu oprostěnému od Parazita.

Odpovídejte na výmluvy Parazita a představujte si, že stoupáte na stupnici, dokud nedosáhnete desítky. V tomto bodě už nebudete mít žádné pochybnosti, že jste schopni dosáhnout všeho, co chcete. Stoprocentně si věříte.

Uvedu příklad:

Nemohu žít bez svého Soudce, protože...

1. Bych byl naprosto nezodpovědný a neovladatelný.
2. Bych dělal špatné věci.
3. Bych byl líný a nic bych neudělal.

Tady jsou možné odpovědi:

1. Nikdy bych nebyl nezodpovědný ani neovladatelný. Jsem zodpovědný člověk a kdybych se víc chválil a míň odsuzoval, byl bych šťastnější a schopnější přijímat odpovědnost.

2. Nikdy bych nedělal nic špatného. Kdyby mě Soudce neposuzoval, dělal bych lepší věci, než dělám teď. Kdybych neodsuzoval sám sebe, neodsuzoval bych ani druhé lidi.

3. Nejsem líný člověk. Možná bych nějaký čas nic nedělal, ale potom bych s radostí začal dělat to, co potřebuji dělat, a dosáhl bych mnohem víc než dnes, kdy mě Soudce ustavičně kritizuje.



Odpovězte na všechny otázky a pak se znovu podívejte na stupnici a zeptejte se sami sebe, na kterém stupni teď jste. Postoupili jste o stupeň blíže k desítce?

Jestliže ne, tak proč? Co budete muset udělat, abyste získali zpátky svou osobní svobodu?

Toto cvičení můžete aplikovat na všechny obtížné oblasti svého života. Začněte prohlášením o něčem, co chcete, ale co si myslíte, že nikdy nebudete mít. Přemýšlejte o všech důvodech, proč nemůžete mít to, co chcete. Pak si najděte odpověď, která naprosto vyvrací vaše výmluvy. Představujte si každou výmluvu jako hmotný předmět, který vám stojí v cestě. Představujte si, jak při odstranění každé překážky, stoupáte na stupnici směrem k desítce.

Tak pokračujte, dokud se nezbavíte všech pochybností. V tomto bodě dosáhnete stupně deset.

*Dohody založené na strachu od nás vyžadují spoustu energie, zatímco dohody založené na lásce nám pomáhají šetřit energii nebo ji dokonce zvyšovat.*

Nyní byste si měli uvědomovat některé soudy, názory a dohody obsažené ve vašem Zákoníku. Dalším krokem je tyto dohody zpochybnit. Pročtěte si svůj Zákoník a dávejte si následující otázky:

Která z těchto dohod mě povznáší a dává mi radost?

Která z těchto dohod mě sráží? Která z těchto dohod je založena na pravdě? Která z těchto dohod je založena na lži?

Identifikujte každou dohodu, která vás omezuje, a napište si novou dohodu založenou na pravdě a sebelásce. Každý týden si vyberte jednu omezující dohodu, kterou lze zrušit nejsnáze. Soustředte se na ni, dokud se vám nepodaří nenahradit ji novou dohodou.

Každou novou dohodu dodržujte tak dlouho, dokud se vám nestane návykem. Když postupně měníte staré dohody, vaše nadšení a sebeúcta rostou, až nakonec získáte dostatečnou sílu změnit všechny dohody, které omezují vaši svobodu a štěstí.

## II.

## Moc slova

**Lidé jsou tvůrci, ale naše tvůrčí schopnosti jsou závislé na našich názorech.**

*Svou tvůrčí sílu vyjadřujete prostřednictvím slova. Slovem projevujete všechno. Ať už mluvíte jakýmkoli jazykem, vaše úmysly se projevují prostřednictvím slova.*

NAŠE TVŮRČÍ SÍLA JE SLOVO. SLOVO JE NEJMOCNĚJŠÍ NÁSTROJ, který máme. Je to kouzelný nástroj.

Slovo vytváří světlo a protože světlo je poslem Života, slovo je Život nebo Bůh. V evangeliu sv. Jana se píše: „Na počátku bylo slovo, a slovo bylo u Boha, a slovo bylo Bohem.“ Bez ohledu na jazyk, kterým mluvíme, naše *úmysly* se projevují prostřednictvím slova. Slovy vyjadřujeme všechno; svou vůli, své úmysly, svou lásku a svou víru.

Pohovořme si o tom, co to znamená mít víru. Kdokoli zvládne víru, zvládne sen. Proč? Protože víra je dokonalost slova. Mít víru znamená stoprocentně věřit, věřit bez nejmenších pochybností. Slovo se projevuje vírou; slovem řídíme své úmysly. Mít velkou víru znamená mít velkou moc, protože naše záměry a naše vůle jsou sjednocené. Není-li naše slovo oslabeno



pochybnostmi, jeho moc je tím větší.

Vůdci lidstva mají velkou osobní moc, protože mají velkou víru. Jejich víra však vychází ze srdce, nikoli z hlavy. Jejich víra vychází z lásky a moudrosti, nikoli z vědomostí. Víra, která vychází z hlavy, je slepá víra, protože je založena na vědomostech, mylných názorech a strachu. Slepá víra vede k fanatismu a dogmatismu, což vysvětluje všechny náboženské války. Slepou víru musíme bránit a vnucovat druhým lidem, abychom se cítili bezpečně.

Lidé jsou mocní tvůrci. Rodíme se s vírou a všechno, co tvoříme, je založeno na víře. Víra je naší osobní mocí, ale kam se poděla? Všechnu svou víru investujeme do svých dohod, takže nám nezbyvá dost síly změnit svůj život.

Představte si, že každá dohoda je jako cihla. 2 cihel budujeme celou budovu a cihly spojujeme svou vírou. Věříme ve vědomosti uvnitř té budovy. Naše víra je uvězněna uvnitř, protože ji vkládáme do každé dohody. Není důležité, zda je pravdivá nebo ne; věříme tomu a proto je pro nás pravdivá.

Veškerou tvůrčí schopnost investujeme do svých názorů a protože jim věříme, považujeme je za pravdivé. Věříme-li svým vědomostem, všechno, co vnímáme, přizpůsobujeme těmto vědomostem. Vytváříme si osobní sen, který ospravedlňuje tyto vědomosti, a vnější sen nám potvrzuje, že to, čemu věříme, je pravda. Vnější sen odráží náš osobní sen a ospravedlňuje každý názor.

Během vzdělávacího procesu přijímání vědomostí, které jsou programovány do naší mysli, si vytváříme představu o tom, čím jsme. Jsme vším, čemu věříme, vším, co víme o tom, jak být člověkem. Toltékové tomu říkají *lidská forma*. Mluvím o našem snu, nikoli o našem hmotném těle. Když řekneme, „jsem muž; jsem žena; jsem člověk a tohle je moje realita“, všechno je posuzováno z hlediska této vědomosti a celý sen se stane peklem. V tom spočívá drama lidstva.

Sen našeho života je tak omezený, protože veškerou tvůrčí sílu vkládáme do malé krabičky, do které se pak uzavřeme. V této krabičce jsme uvězněni. Tato krabička je lidskou formou. Je naším výtvozem, do kterého jsme investovali všechnu svou vůli.

Víra má takovou moc, že když věříte, že něčím nebudete, tak tím opravdu nebudete. Když věříte, že něco nemůžete udělat, tak to nejste schopni udělat. Stane se to, čemu věříte.

Moc našeho slova je za všemi dohodami, které uzavíráme. Abychom mohli zrušit nějakou dohodu, potřebujeme alespoň tolik síly, kolik jsme ji vynaložili na vytvoření dohody. Většinou však zjistíme, že tolik síly už nemáme. Klasickým příkladem je dohoda kouřit. Naše racionální mysl chápe, že kouření není zdravé, a proto se můžeme rozhodnout, že kouření přestaneme. Naše mysl říká: „Přestanu kouřit, protože to pro mě není dobré.“ Pak otevřeme krabičku, zapálíme si cigaretu a opět kouříme. Nechceme kouřit, snažíme se přestat, ale přesto kouříme! Touha kouřit je silnější než naše vůle; naše vůle a naše víra nejsou dostatečně silné, abychom dokázali držet slovo.

Proč nemáme dost síly zrušit staré dohody? Představte si, že máte sto jednotek síly a vynaložíte čtyři jednotky na uzavření dohody kouřit. Ke zrušení dohody potřebujete nejmíň čtyři jednotky. Problém je však v tom, že zbývajících šestadevadesát jednotek používáte k tomu, abyste dodržovali všechny své ostatní dohody. Takže když se rozhodnete přestat kouřit, nemáte už dostatek síly.

Co se stalo s těmi šestadevadesáti jednotkami? Podívejme se, jak nakládáme se svou energií. V knize *Čtyři dohody* jsem uvedl tento příklad: Představte se, že se jednoho dne probudíte a máte spoustu energie. Už se nemůžete dočkat, až něco budete dělat. Při snídani se z nějakého důvodu pohádáte se svou manželkou. Po všech těch zlostných slovech a bolestných emocích však ztratíte chuť a nejradši byste šli zpátky do postele. Hádka vás vyčerpala a připravila vás o všechnu energii.

Chcete-li šetřit energií, musíte změnit své návyky, musíte změnit své dohody. Nesmíte reagovat tak emocionálním způsobem. Chce-li se vaše manželka hádat a vy se nehádáte, ušetříte si energii. Rychle dojdete snídani a odejdete z místnosti. Všechno záleží jen na vás. Nemusíte být obětí svých emocí.

**Emoce, které vás oslabují, vycházejí ze strachu; emoce, které vás posilují, vycházejí z lásky.**

Většina lidí vynakládá svou energii na obranu svých názorů a přesvědčení. Vynakládají spoustu energie na to, aby dokázali svou pravdu a usvědčili druhé z omylu. Tak nesmyslné chování je komické, když je pozorujete zvenku, ale stává se velkým dramatem, když jste účastníkem. Dramata nám berou energii, takže nám nezbývá dostatek energie na to, abychom dodržovali své dohody. Naše tvůrčí síla je oslabena velkým *mitote* v naší mysli, je oslabena všemi protichůdnými dohodami, které uzavíráme. Následkem toho se cítíme bezmocní.

Jak už jsme řekli, náš Zákoník vytváří pevnou strukturu dohod. Této struktuře říkáme systém hodnot. Všechno, čemu věříme, se stává součástí této struktury, která je téměř tak pevná, jako naše hmotné tělo. Naše dohody řídí náš sen a náš systém hodnot je tak pevný, že nám připadá nemožné změnit jej.

Co se stane, když začneme z této struktury brát cihlu po cihle? V určitém bodě se celá struktura zhroutí. A právě to se stane, když dodržujeme *Čtyři dohody*. Náš Zákoník se začne hroutit a v určitém bodě ztratí moc řídit sen našeho života. Náš systém hodnot se zhroutí a my ztratíme svou lidskou formu, svou představu o tom, čím jsme.

Jakmile se to stane, sen našeho života nám připadá jako chaos. Připadá nám jako chaos, protože *to je* chaos. Jakmile ztratíme lidskou formu, starý systém už neexistuje a starý sen už neřídí náš život. Naše emoce se stanou silnějšími, emoční jed začne vycházet na povrch a to nám dává úžasnou příležitost k očistění. Ačkoli je to chaos, máme teď možnost změnit Zákoník a uzavřít nové dohody.

Budeme-li dodržovat *Čtyři dohody*, zbavíme se všech představ, které jsme si o sobě vytvořili a které nám byly vštěpovány našimi rodiči, našimi sourozenci, našimi přáteli a celou společností. Na tyto představy jsme si samozřejmě zvykli, takže na nich lpíme. Ke svým představám a názorům jsme připoutáni tak silně, že nás bolí, když nám je někdo bere. A protože nás to bolí, nechceme je změnit, ačkoli vytvářejí v našem životě drama a způsobují nám emoční utrpení.

Proto bychom měli svůj systém hodnot měnit postupně, nikoli najednou. V určitých případech se to může stát rychle, ale odhození společenských masek může způsobit silnou emoční reakci. Samozřejmě, že vás pravda nakonec osvobodí, ale objevit pravdu je bolestné, protože náš vztah k životu je založen na lžích, nikoli na pravdě.

Ztráta lidské formy může být bolestná, protože jednáte proti svým přesvědčením. Váš Soudce a vaše Oběť vás znají velice dobře a použijí proti vám všeho, co mohou. Chcete-li opravdu změnit svůj Zákoník, nakonec to dokážete, ale nemůžete očekávat, že to bude snadné. Zbavujete se starých názorů, vaše vědomí se rozšiřuje a vy se učíte snít svým vlastním způsobem. Musíte to dělat postupně; nemůžete očekávat, že k transformaci dojde ze dne na den. Teoreticky je ovšem možné všechno. Je možné jít ze základní školy přímo na univerzitu, ale nemůžete to očekávat. Když ztratíte lidskou formu, může se stát ještě víc věcí. Když se zbavíte názorů, které vám říkají, co je možné, začnou se dít neuvěřitelné věci, protože se už neomezujete.

Ačkoli jste se změnili, lidé si myslí, že jste pořád stejní. Pokud se neprojevíte, stěží si všimnou nějaké změny. V určitém bodě však přestanete hrát jejich hru. Přestane vás zajímat jejich drama, jejich zlost, jejich závist, protože víte, že je to pouhý sen. A když vás někdo řekne něco špatného, uvědomíte si, že to nemyslí vážně.

Milujete sami sebe tolik, že nedovolíte druhým, aby si vás nevážili. Nevyhýbáte se jejich utrpení, ale zároveň se nechcete nakazit jejich jedem. Neodsuzujete je, ale nepřijímáte jejich jed, protože vám to škodí.

Jakmile ztratíte svou lidskou formu, zjistíte, že nevíte, čím jste, ale už vás to nezajímá. Když se zbavíte představy o tom, co to znamená být člověkem, nejste o nic lepší než kámen, ale nikdo není lepší než vy. Být člověkem znamená v této společnosti být na vrcholu evoluce, být nadřazený všem ostatním životním formám na této planetě. Znamená to být lepší než pes, kočka, rostlina nebo kámen. Jakmile však dosáhnete určité úrovně vědomí, přestanete být člověkem z tohoto hlediska. Být člověkem už není důležité, protože se díváte na život z naprosto jiného hlediska. Jste totéž co všechno ostatní ve vesmíru; pocházíte ze stejného zdroje a jste stvořeni ze stejného světla. A jestliže nejste lepší než ostatní a ostatní nejsou lepší než vy, kde je osobní důležitost?

Transformace je proces odnaučování se toho, co jste se naučili. Jestliže jste se učili tím, že jste uzavírali dohody, odnaučíte se tím, že je budete měnit. Jakmile se něco odnaučíte, zbavíte se nějaké vědomosti. Když ji nemáte v mysli, hlas vědomosti neboli Parazit odejde zároveň s ní.

Budete-li dodržovat *Čtyři dohody*, osvobodíte svou víru, osvobodíte svůj svět a odnaučíte se, co jste se naučili. Zbavíte se nepotřebných vědomostí. Nejlepší je začít měnit malé dohody, které nevyžadují tolik energie. Když postupně měníte malé dohody, vaše osobní moc roste, až nakonec dosáhnete bodu, kdy se můžete postavit velkým démonům ve své mysli.

Kdykoli změníte nějakou dohodu, vrátí se vám energie, kterou jste do ní vložili. Znovu získáte svou osobní moc, stanete se silnějšími a to vám dá sílu postupně měnit další dohody.

Budete-li dodržovat *Čtyři dohody*, uvědomíte si něco velice zajímavého: Většinu malých dohod lze změnit téměř okamžitě, protože vidíte výsledky okamžitě a vaše osobní síla roste. Kdykoli budete číst tuto knihu, uvědomíte si, jak jste užívali moc slova proti sobě, a pochopíte, že už nemusíte brát nic osobně. Pak můžete začít měnit větší dohody. Kdykoli budete číst tuto knihu, budete silnější, protože obnovíte svou integritu. Postupně se stanete tím, čím opravdu jste, protože překonáte svou domestikaci.

Jakmile změníte svůj Zákoník a ztratíte svou lidskou formu, zbavíte se největších tyranů ve svém životě. Stále vám sice zbývají vědomosti, ale už nemají takovou moc jako předtím.. Překonali jste starý systém hodnot a teď si musíte vytvořit nový.

Už nevěříte všem svým vědomostem, neboť váš vztah k vědomostem se úplně mění. Vědomost vás dříve věznila ve vaší malé krabici a řídila váš život. Teď máte nad vědomostmi kontrolu. Sice je stále používáte, ale už vás neovládají.

Pochopení toho, jak vznikají naše sny, nám dává příležitost korigovat své názory a měnit své sny. Vědomí je vždycky prvním krokem ke svobodě.

## (7) **PRAKTICKÉ CVIČENÍ** **MOC SLOVA**

*Slovo není jen zvuk nebo psaný symbol. Slovo je síla, která nám umožňuje komunikovat, myslit a vytvářet události v našem životě.*

Uvědomujete si moc svého slova? Na okamžik přemýšlejte o moci některých slov, které jste slyšeli v dětství. Vzpomínáte si na někoho, kdo vás okouzil mocí slova? Jak tato slova ovlivnila váš život? Nyní si vzpomeňte na nějakou situaci, kdy někdo použil slov s úmyslem rozšiřovat

emoční jed. Musíte si uvědomit, co slovo *je* a co *dělá*. Slovo je vibrace zvuku, který má tendenci realizovat svůj hmotný ekvivalent. Jako má semeno potenciál rozmnožovat stromy, slovo má potenciál zakořenit se ve vaší mysli a produkovat myšlenkové formy podobných vibrací. Váš osobní sen nakonec odráží druh semene, které se zakořenilo ve vaší mysli.

(7a)

## KONTEMPLATIVNÍ MOC SLOVA

Následujících dvacet minut přemýšlejte o moci slova. Máte-li po ruce slovník, vyhledejte si původ a definice svých oblíbených slov. Napište si je a pak se zeptejte sami sebe, co se vám líbí na jejich zvuku a významu. Všimněte si, jak slova ovlivňují vaše emoce, jak vás některá povznášejí a jiná srážejí. Znovu a znovu se ptejte: „Co je slovo?“ Přemýšlejte o tom tak dlouho, dokud necítíte moc, kterou slovo obsahuje.

Jakmile si uvědomíte moc slova, začnete volit slova pečlivěji a budete říkat jen to, co myslíte.

(7b)

## VYVARUJTE SE OTŘEPANÝCH FRÁZÍ

Každá kultura má spoustu frází, rčení a výrazů, jež se lidé naučí v dětství a pak je celý život bezmyšlenkovitě opakují. Jelikož mají navyklá slova a myšlenky tendenci projevovat se v hmotné formě, chceme opravdu posilovat tato poselství? Identifikujte několik vět, které lidé kolem vás obvykle říkají. Tady je několik příkladů:

Na to jsem už příliš starý.

Téhle práce mám po krk.

Umírám touhou...

Nemohu si dovolit...

Identifikujte několik vět, které lidé říkají druhým. Tady je několik příkladů:

Jsi příjemnej jak vosina v zadku.

Já tě zabiju.

Seber se a zmiz.

Aby tě šlak trefil.

Také říkáte tyto a podobné fráze? Nadáváte, když jste nespokojení? Podívejte se na svůj seznam a začněte mluvit uváženě. Jed dovnitř, jed ven. Lži dovnitř, lži ven. Láska dovnitř, láska ven. Pokud jde o slova, stejný stejného si hledá.

*Pravdivost svých slov můžete měřit úrovní své sebelásky. Stupeň vaší sebelásky je přímo úměrný pravdivosti vašich slov.*

(7c)

## SEBELÁSKA ZAČÍNÁ SEBEÚCTOU

Představte si, jak byste mluvili s někým, kdo si opravdu vážíte. Máte-li psa nebo kočku, jak mluvíte ke svému zvířecímu příteli? Teď se zamyslete nad tím, jak mluvíte sami k sobě. Co si říkáte každý den, když se díváte do zrcadla, když se oblékáte nebo když se koupáte? Mluvíte-li k sobě kriticky, pak jen proto, že jste se to naučili od druhých lidí. Souhlasili jste, že se tak budete chovat, a děláte to už tak dlouho, že jste v tom mistři.

Teď, když si to uvědomujete, můžete to změnit. Můžete si říci: „Začnu k sobě hovořit s respektem. Kdykoli mě napadne nějaká kritická myšlenka, odpustím svému Soudci a řeknu něco pozitivního a láskyplného.“

Napište si alespoň čtyři věty, které říkáte každý den sami sobě o sobě. Pak přemýšlejte o tom, zda jsou to láskyplná slova. Přistupujete k sobě tak, jak byste přistupovali ke královně nebo králi, k nevinnému dítěti nebo ke svému oblíbenému psu. Pečlivě volte svá slova. Sebeláska začíná sebeúctou.

*Když se odnaučíte hřešit slovem, vaše mysl přestane být úrodnou půdou pro slova, která vycházejí z černé magie. Stane se úrodnou půdou pro slova, která vycházejí z lásky.*

(7d)

## PŘESTAŇTE KLEVETIT

Uvědomujete si destruktivní sílu klevet? Klevetění je černá magie, protože rozšiřuje mezi lidmi emoční jed a způsobuje zármutek. Zamyslete se nad tím, jaké škody způsobují pomluvy vám i druhým lidem.

Zpočátku pro vás může být obtížné přestat klevetit, ale když se budete snažit, uvidíte, jak překonání tohoto návyku změní váš život. Jste ochotni uzavřít novou dohodu o tom, jak budete komunikovat s lidmi?

Přemýšlejte o tom, kdy, kde a s kým klevetíte.

Klábosíte také o sobě?

Jak se cítíte, když vás druzí pomlouvají?

Máte pocit viny z něčeho, co jste někomu řekli?

Jak ovlivňují klevety vaše vztahy k druhým lidem?

Vyjmenujte čtyři důvody, proč rádi klábosíte o sobě nebo o druhých.

Vyjmenujte čtyři pádné důvody, proč byste měli přestat klevetit.

Uvedte čtyři případy, kdy klevety uškodily vám nebo některému z vašich známých.

Uvedte čtyři způsoby, jak se můžete vyhnout klevetění (například změnou námětu, mlčením, odchodem nebo nějakým pozitivním prohlášením).

Přestaňte klevetit a začněte volit svá slova uváženě.

Uvědomujte si, co říkáte druhým. Odmítejte být účastníky klevetění.

Vyhýbejte se klevetění celý den, pak celý týden, pak dva týdny a nakonec celý měsíc.

Dělejte to tak dlouho, dokud se nezbavíte tohoto zlovyku a dokud se nenaučíte užívat slova uváženě.

*Když něčemu věříme, jsme přesvědčeni, že máme pravdu, a jsme schopni zničit nějaký vztah jen proto, abychom prosadili svůj názor.*

(7e)

## **ZBAVTE SE POTŘEBY MÍT VŽDYCKY PRAVDU A OBHAJOVAT SVÉ NÁZORY ZA KAŽDOU CENU**

Doplňte následující věty:

Vím, že mám pravdu, protože... Ostatní se obvykle mýlí, protože... Musím dokázat, že mám pravdu, protože... Je důležité bránit své názory, protože...

*Váš názor je jen vaše hledisko. A to nemusí být nutně pravdivé.*

Uveďte čtyři případy, kdy vám obrana vašeho názoru způsobila emoční drama ve vztahu k druhým lidem.

Uveďte čtyři pádné důvody, proč byste měli vždycky prosazovat svůj názor nebo proč byste měli mít vždycky pravdu.

Zavažte se, že strávíte hodinu, pak čtyři hodiny, pak celý den a nakonec celý týden, aniž budete obhajovat svůj názor.

*Rozumné užívání slov je správný způsob používání energie; znamená to, že užíváte svou energii v zájmu pravdy a lásky.*

(7f)

## **POUŽÍVEJTE MOCI SLOVA V ZÁJMU PRAVDY A LÁSKY**

Doplňte následující věty: Hřeším slovem, když... Mohl bych přestat hřešit slovem, až... Mohu používat moci slova v zájmu pravdy, až... Mohu používat slova k vyjádření lásky, až...

Uveďte čtyři případy, kdy špatné užívání slov způsobilo zbytečné utrpení vám nebo některému z vašich známých.

Uveďte čtyři pádné důvody, proč byste neměli hřešit slovem.

Udělejte novou dohodu, že přestanete hřešit slovem. Napište si tuto dohodu na papír.

Každý den si dohodu čtete, dokud se nenaučíte volit svá slova uváženě.

*Užívejte svého slova ke sdílení lásky. Mluvíte-li pravdu, cítíte se dobře a jste šťastní a klidní.*



(7g)

## SYMBOLIZUJTE MOC SVÉHO SLOVA

Najděte si nějaký předmět, který bude symbolem moci vašeho slova a který vám bude připomínat, že máte vždycky mluvit pravdu. Předmět položte někam, kde jej budete mít na očích. Vyberte si takový předmět, který pro vás má zvláštní význam. Tady je několik rad:

Představujte si slovo jako semeno, které má potenciál vyprodukovat celé pole nebo les svého vlastního druhu. Některá semena vyprodukují krásnou louku květin nebo kouzelný les; jiná vyprodukují jen plevel a bodláky. (Jako symbol si můžete vybrat jakékoli semeno, například žalud.)

Představujte si slovo jako dvousečný meč. Jedna strana ostří symbolizuje „pravdu“ a moc vytvořit nebeský sen; zatímco druhá strana ostří symbolizuje „lži“ a moc vytvořit pekelný sen. (Nakreslete si dvousečný meč nebo se podívejte na nějakou repliku v hračkářství.)

Představujte si slovo jako kouzelný kámen, který dělá zázraky. Jedna strana kamene je černá a druhá strana je bílá. (Můžete si najít jakýkoli kámen a pak jej můžete nabarvit.) Jako kouzelný kámen vám poslouží i drahokam, který máte v prstenu, náhrdelníku nebo náramku. Když si vyberete nějaký šperk, můžete jej nosit každý den.

Představujte si slovo jako hudební tón. Některá slova, která si budete opakovat v mysli, vás povznesou, zatímco jiná vás zarmoutí. (Nakreslete si hudební stupnici nebo si sežeňte miniaturní hudební nástroj.)

(7h)

## ZAVAZUJI SE, ŽE NEBUDU HŘEŠIT SLOVEM

TUTO DOHODU uzavírám \_\_\_\_\_ (datum) proto, abych byl šťastnější a svobodnější. Já sám jsem zodpovědný za to, že si vytvořím nebe na zemi, a všechno začíná mocí mého slova.

Slibuji, že přestanu hřešit slovem. Mám v *úmyslu* užívat slov v zájmu pravdy a lásky. Budu si uvědomovat, co říkám. Každý den budu pečlivě volit svá slova. Budu to dělat tak dlouho, dokud si tento návyk neosvojím tak dokonale, že o tom nebudu muset přemýšlet. Symbolem mého rozhodnutí dodržovat tuto dohodu je \_\_\_\_\_

Podpis: \_\_\_\_\_

Svědék: \_\_\_\_\_

### III.

## Sny

**Funkcí lidské mysli je snít, ale my jsme se naučili snít nevědomě.**

*A on si uvědomil, že všichni snili, ale nevědomě, aniž věděli, čím jsou. - Matné zrcadlo*

Z HLEDISKA TOLTÉKŮ JE CELÝ ŽIVOT SNEM. SNÍTE PRÁVĚ v tomto okamžiku s bdělou myslí a sníte i když spíte. Víím, že to může být poněkud obtížné pochopit, ale když použijete trochu představivosti, bude vám to naprosto jasné. Představte si dokonalé zrcadlo, které odráží všechno, co existuje kolem. Samozřejmě se nemůžeme dotknout ničeho uvnitř zrcadla, protože je to jen odraz. To, co vidíme v zrcadle, je virtuální realita a my vííme, že to není skutečnost.

Právě tak je to s lidskou myslí. Oční sítnice je jako dokonalé zrcadlo. Všechno, co vidíte, je obraz vytvořený sítnicí vašeho oka. Rozdíl mezi zrcadlem a vaší sítnicí je v tom, že za vaším okem je nervový systém, který analyzuje všechno, co vnímáme. Oko, mozek a mysl pracují v tak dokonalé součinnosti, že nám obraz na sítnici připadá skutečný. Nicméně to, co vidíme uvnitř své mysli, je virtuální realita, vytvořená odrazem světla. Tento odraz světla je sen.

Světlo reprodukuje obrazy v našem oku, odráží všechny vnější předměty a protože je odráží tak dokonale, neuvědomujeme si, že to, co vnímáme, je světlo. Náš nervový systém neví, že sníme. Světlo vytváří lidskou mysl se všemi součástmi, včetně emocí, takže všechno je pouhý sen.

Tento sen existuje všude, nejen v lidské mysli, nýbrž i v rostlinách, kamenech a všem ostatním, protože světlo ukládá všechny informace do všech hmotných forem. Světlo je poslem Života, obsahuje všechny informace, všechnu sílu, všechny možnosti a veškerý potenciál Života. Světlo přichází odevšad a naplňuje všechno. Různé frekvence světla působí jako formy pro všechny druhy života. Existuje jen jediná živá bytost, která se projevuje v miliardách forem.

Vnímáme světlo, které přichází z vnějšího světa, a toto světlo vytváří rámec pro naše sny. Také však vnímáme světlo odražené do virtuální reality uvnitř naší mysli. Vnímáme své vlastní sny, které jsou také světlem. Když spíte, váš sen se rychle mění, protože postrádá rámec. Jakmile se na něco soustředíme -okamžitě se to projeví v našem snu. Když spíme, všechno je možné. Můžeme létat a dělat všechny ty úžasné věci, kterých nejsme schopni v bdělém stavu.

Když bdíme, dáváme všemu formu a směr a vnímáme to jako totalitu. Vytváříme si pojem času a prostoru a myslíme si, že je právě tato hodina tohoto dne. Naše racionální mysl vytváří představu času a prostoru, aby ospravedlnila náš sen. Myšlení je snění za pomoci jazyka, není to nic než snaha mysli ospravedlnit náš sen. Čas a prostor jsou pouhé představy, které existují pouze v naší virtuální realitě. Všechno, co opravdu existuje, je tady a teď.

Staří šamani dávali lidem výtažky z halucinovaných rostlin, aby ovlivnili jejich vnímání a dali jim možnost uvědomit si, že žijí ve snu. Představte si mozek jako dokonalý počítač. Když do počítače nalejete hrnek kávy, okamžitě pochopíte, co se stane, když lidský mozek dostane halucinogenní drogu. Mozek přestane fungovat. Vnímání už není dokonalé, barvy se slévají, je narušená stabilita a najednou je jasné, že mozek běží podle programu. Mozek sní.

Váš mozek obvykle myslí tak dokonale, že když vidíte, jak se vám před očima slévají barvy, snažíte se to vysvětlit tvrzením: „Vidím Boha. Mám duchovní zážitek.“ Ve skutečnosti jde o



poruchu vnímání, což dokazuje, že si náš mozek vytváří obraz reality tímto způsobem. Já nikdy nikomu nedoporučuji, aby užíval halucinogenní drogy, protože to může poškodit mozek. Nemusíte si poškozovat mozek jen proto, abyste dokázali, že žijeme ve snu.

Žijeme ve světě miliard lidí, kteří nevědí, že sní. Každý se zároveň účastní většího snu, snu společnosti. Naše sny se překrývají a každý sníme část velkého snu, *snou planety*, který se skládá z miliard osobních snů.

Každý z nás žije ve virtuální realitě. Nemáme na vybranou, neboť naše mysl je naprogramovaná tímto způsobem a je to krásné. Když někoho potkáte a upoutáte jeho pozornost, začnete si vyměňovat informace a brzy se dovíte, jaké má sny. Dovíte se o jeho přátelích a zálibách. Poznáte novou realitu, které je stejně skutečná jako každá jiná.

Uvědomit si, že sníme, může být velice vzrušující. Proč? Protože jakmile pochopíme, že náš sen je vytvářen světlem, uvědomíme si, že můžeme měnit rychlosti světla, a náš život se ihned začne měnit. Uvědomíme si, že můžeme změnit své názory a přesvědčení, kdykoli se nám zachce. Naše starosti nám už nepřipadají reálné, neboť víme, že je to pouhý sen, který můžeme změnit. Všechny součásti našeho snu, které byly uvězněny v našem systému hodnot, ztratí svou strnulost a přestanou být realitou a my to teď víme.

Jakmile si uvědomíme, že sníme, naše vědomosti přestanou ovládat naši víru. Naše víra začne ovládat naše vědomosti, naše dohody a naše přesvědčení. Uvědomíme si, že můžeme změnit sen, který se nám nelíbí, a začneme být zodpovědní za svůj život.

Jakmile zjistíme, že sníme, uvědomíme si, že všichni kolem nás také sní, ať už vědomě nebo nevědomě. V tom okamžiku si uvědomíme, že názory druhých nemají nic společného s námi. Proto se už nemusíme *snažit* nebrat věci osobně. Nebereme nic osobně, protože víme, že ostatní sní a že jejich názory jsou odrazem jejich osobního pohledu na svět. Samozřejmě že lidé kolem nás berou všechno osobně. Posuzují nás a všechny ostatní podle svého vlastního Zákoníku, ale my se už nemusíme snažit ospravedlňovat se. Víme, že pokud nezmění svůj sen, stejně nebudou věřit tomu, co říkáme.

Neočekáváme, že nás druzí budou chápat, protože víme, že stále ještě věří svému Zákoníku a názorům společnosti. My je však chápeme, protože jsme to dříve dělali také.

V tomto bodě se vzdáme jakýchkoli očekávání. Víme, že druzí sní a že v příštím okamžiku se může změnit všechno, co říkají teď. Snílek i jeho sen se neustále mění. Jak bychom tedy mohli cokoli očekávat, když víme, že se všechno neustále mění? Víme také, že nemůžeme očekávat, že druzí budou odpovídat našim představám. V tomto bodě máme jen dvě možnosti: buď druhé budeme milovat takové, jací jsou, nebo prostě odejdeme. Nezáleží nám na výsledku, protože máme svou víru.

Dokud si neuvědomujeme, že sníme, neustále něco očekáváme, protože nás ovládají naše vědomosti. Jakmile dostaneme vědomosti pod kontrolu, nemáme potřebu cokoli očekávat. Vědomost se stane nástrojem komunikace. Můžeme se ptát a můžeme rozumět; můžeme se vyjadřovat a můžeme naslouchat druhým, když vyjadřují svůj sen.

V tomto bodě se náš život stává kouzelným. Dějí se zázraky, a dějí se pořád. Naše integrita je to jediné, co řídí naše vztahy k lidem, kteří si neuvědomují, že žijí ve snu. Naše integrita je to, čím opravdu jsme; je to totalita našeho vlastního já.

Ti, kteří se řídí podle Zákoníku, mají sice *představu* o integritě, ale ve skutečnosti žádnou integritu nemají. Kdykoli odmítají sami sebe, je to způsobeno nedostatkem integrity. Jejich víra, že nejsou dokonalí, je projevem nedostatku integrity. Jejich utrpení, žárlivost, hněv, závist - to všechno je projevem nedostatku integrity.

Svou integritu obnovíme, když začneme mluvit pravdu. Integritu jsme ztratili, když jsme poprvé porušili své slovo, když jsme poprvé udělali něco proti svému já. Od toho okamžiku jsme

začali věřit Zákoníku. Zdá se nám, že všechno, co je v rozporu se Zákoníkem, je v rozporu s naším já, ale není to pravda, protože Zákoník používáme proti sobě. Ze Zákoníku vycházejí všechny naše dohody, které nám způsobují emoční dramata.

Jakmile si uvědomíme, že sníme, okamžitě změníme Zákoník, obnovíme svou integritu a cítíme to. Dokud Zákoník nezměníme, nemůžeme se řídit svou integritou, protože dodržujeme příkazy Zákoníku. Jsme ovlivněni takovými pojmy, jako jsou vina, dobro, zlo, loajalita, vlastenectví, protože jim věříme. A to z nás dělá snadné oběti manipulace ze strany společnosti. Dokonce i představy o tom, co je krásné a co je ošklivé, jsou dohody, které ovládají společnost a pak individuální mysl. Těmto dohodám dáváme svou moc a stáváme se jejich otroky. Druzí lidé toho využívají k tomu, aby nás mohli manipulovat. Jakmile změníme Zákoník, tyto dohody přestanou být nástrojem manipulace.

Když obnovíte svou integritu, už nemůžete nikoho žádat o souhlas, protože byste žádali o souhlas jeho Zákoník. Jediná odpověď, kterou vám druzí mohou dát, vychází z jejich Zákoníku, a to vám není k ničemu. Musíte věřit sami sobě. Nemůžete se ptát druhých: Je správné to, co dělám? Je špatné to, co dělám?" Jste sami. A jste sami, protože to znamená, že jste svobodní být opět sami sebou. Vaše integrita vám nedovolí, abyste dělali cokoli proti svému já. Že jste obnovili svou integritu, poznáte podle toho, že se cítíte dobře a že jste šťastní. Když se necítíte dobře, je to v důsledku toho, že odsuzujete sami sebe na základě svého Zákoníku. Stydíte se za sebe a proto se necítíte dobře.

*Čtyři dohody* nám pomáhají obnovit ztracenou integritu. První dohoda, která vyžaduje, *abychom nehrěšili slovem*, je v naprostém souladu s naší integritou. Druhá a třetí dohoda, které nám říkají, *abychom nebrali nic osobně* a *abychom nedělali ukvapené závěry*, nám dávají imunitu proti Zákoníku a všem lidem kolem nás. Tato imunita nám zaručuje, že nebudeme nekriticky přijímat názory vnějšího snu společnosti.

A čtvrtá dohoda, která říká, *abychom dělali to nejlepší, co můžeme*, je motorem, který nás žene vpřed.

Sen je živý a může se změnit tak rychle jako světlo, tak rychle jako Život. Máme-li jasné vědomí a neřídíme-li se vědomostmi, znovu získáme svou víru, svou vůli a svou moc. Zjistíme, že máme moc rozhodovat se, riskovat, vnímat a řídit svůj sen. Můžeme se stát umělci snu a můžeme ze svého života vytvořit krásné umělecké dílo.

Tvořit umělecké dílo a nikoli zlý sen může být velice vzrušující. Když si však neuvědomujeme, že všechno je sen, nemůžeme jej změnit. Většina lidí se narodí a zestárne, aniž si kdy uvědomí, že celý život je sen, a proto jsou uvězněni ve svém vlastním zlém snu. Když nemáme toto vědomí, něco v našem nitru nám stále říká, *tohle je sen, to nemůže být skutečnost*. My si tím však nejsme jistí a myslíme si, že by to mohla být *skutečnost*.

Naše racionální mysl žije ve virtuální realitě, ale neuvědomuje si to, a proto se snaží všechno ospravedlňovat a vysvětlovat. Racionální mysl chce odpovědi. I když jsou tyto odpovědi nesprávné, dávají nám pocit jistoty. Proto si vymýšlíme všelijaké teorie, které jsou naprosto mylné. Podívejte se na evropskou literaturu před šesti sty lety a najdete spoustu knih, které pojednávají o světě andělů a démonů, o posmrtném životě, o nebi a pekle.

Tato mytologie je krásná, toto umění je krásné, ale není to pravda. Není to nic než mytologie; je to pochoutka pro racionální mysl a je to daleko od pravdy, ale lidem to dávalo pocit jistoty. Tytéž vědomosti se však používaly k odsuzování a někdy dokonce k popravování lidí. Kolik lidí bylo popraveno během inkvizice? Kolik lidí bylo upáleno jen proto, že si o nich druzí mysleli, že jsou čarodějníci nebo čarodějnice, anebo proto, že nevěřili, že země je středem vesmíru?

Lidstvo učinilo velký pokrok. Když si uvědomíte, že celá společnost sní, objevíte spoustu nových možností; uvidíte, že jdeme správným směrem. Abychom však mohli změnit společnost, musíme nejdřív změnit sami sebe.

(8)

## **PRAKTICKÉ CVIČENÍ VAŠE AUTENTICKÉ JÁ**

*Jakmile si uvědomil, čím opravdu je, rozhlédl se kolem sebe a byl překvapen tím, co vidí.*

Vaše integrita je totalitou vašeho autentického já. Každý den se na několik minut zamyslete nad tím, čím jste. Představte si, že jste stvoření určitou frekvencí světla. Světlo je poslem božím a obsahuje všechny informace, všechny možnosti a všechnu moc. Představte si, že jste stvoření ze Světla a Ducha. Nemusíte nic dělat. Nemusíte být ničím jiným než tím, čím opravdu jste. Uvědomte si, čím jste, a sen vašeho života bude bez hranic.

## **DRUHÝ DÍL**

# **Transformace**

### **IV.**

## **Druhá pozornost**

### **Použití vůle a pozornosti podruhé**

*Dnes záleží na vás, čemu se rozhodnete věřit nebo nevěřit. Můžete věřit čemukoli, což znamená, že můžete věřit i sami sobě.*

KDYŽ UŽÍVÁME SVÉ POZORNOSTI POPRVÉ, JSME JEŠTĚ NEVINNÍ. V dětství jsme programováni tak, abychom snili stejně, jako sní celá společnost. Nemáme na vybranou. Někdo buď upoutá naši pozornost, anebo sami soustředíme svou pozornost a učíme se.

Pozornost je ta část naší mysli, která se může soustředit na všechno, co chceme vnímat. Na co se soustředíme, to vnímáme - to znamená, že vnímáme svůj osobní sen.

Sen, který dnes prožíváte, je důsledkem toho, že lidé kolem vás upoutali vaši pozornost a vštípili vám své názory. Když někdo upoutá vaši pozornost, myslíte si, že se rozhodujete svobodně, ale vaše rozhodnutí je jen návyk či program. Jako když někdo stiskne tlačítko a všechno ve vašem nitru ví co dělat a jak reagovat.

Říkáme, že lidé mají svobodnou vůli, ale to je stěžejí pravda. Naše vůle je ovládána snem naší planety; naše pozornost byla upoutána snem společnosti a my se řídíme vůlí vnějšího světa. Stiskneme tlačítko a jdeme; stiskneme jiné tlačítko a otočíme se doprava nebo doleva nebo se zastavíme. Byli jsme naprogramováni tak, abychom reagovali určitým způsobem -tělesně i citově. To všechno je součástí našeho programu.

Kdybychom měli svobodnou vůli, rozhodli bychom se být rozhněvaní, zarmoucení nebo závistiví? Je jasné, že to není naše rozhodnutí. Samozřejmě si můžeme nalhávat, že to je naše vůle, naše rozhodnutí. Ale kdykoli trpíme, je to důkazem toho, že nemáme moc učinit vlastní rozhodnutí. Kdybychom měli svobodnou vůli, nikdy bychom si nevybrali, aby nás druzí zneužívali, neboť když jsme zneužíváni, hněváme se a máme strach. Kdybychom měli

svobodnou vůli, nikdy bychom si nevybrali něco, co nám ubližuje. A nikdy bychom neubližovali lidem, které milujeme.

To, čemu říkají Toltékové *druhá pozornost*, znamená naučit se užívat pozornost podruhé, tentokrát za účelem transformace našich snů. Ve snu druhé pozornosti řídíme svou pozornost zevnitř, unikáme snu planety a vytváříme úplně nový sen: náš osobní sen o nebi na zemi.

Ve snu druhé pozornosti žijeme ve stejném světě, ale vnímáme jej rozdílně. Rozdíl spočívá v tom, že už nejsme nevinní; tentokrát se můžeme rozhodnout věřit, čemu chceme věřit. Můžeme použít svého vědomí k tomu, abychom přeprogramovali své já naším vlastním způsobem.

Ve snu druhé pozornosti zjistíme, že jsme zodpovědní za svá rozhodnutí. Začneme věřit sami sobě, nikoli rozhodnutím našich představ, s nimiž jsme se ztotožňovali, nikoli rozhodnutím našeho ega, které předstírá, že ví všechno. Rozhodujeme se na základě své vlastní integrity. V tomto novém snu věříme pouze dohodám, které podporují Život, které nám přinášejí radost a svobodu. Měníme dohody založené na lžích a uzavíráme nové dohody založené na pravdě. Smysl a vnímání našeho snu se mění, protože se mění naše dohody. Ve snu druhé pozornosti si uvědomujeme, že všechno je možné. Abychom však mohli snít tímto způsobem, musíme řídit svou pozornost zevnitř.

Řekněme, že na mě někdo zavolá: „Migueli.“ To zaujme mou pozornost a já se otočím a řeknu: „Co chceš?“ Ten člověk mi řekne, co chce, a pokud mám zájem, vyhovím mu. Ale rozhodnu se sám. Pokud mě to nezajímá, odpovím: „Zapomeň na to.“ Pak soustředím svou pozornost na jiné věci.

Proto si někteří lidé myslí, že mám špatnou paměť. Není to proto, že bych stárnul nebo že by mi vynechával mozek. Když mi lidé říkají něco, co není v souladu s mým snem nebo s mými názory, chápu jejich sen a hovořím s nimi, ale jejich sen mě nezajímá a brzy na něj zapomenu. Žiji v přítomném okamžiku. Nežiji v minulosti. Nezapývám se starými myšlenkovými formami. Za několik minut zapomenu, o čem jsme mluvili, protože v mém snu není místo pro všechna ta dramata, jež lidé vytvářejí. Když se mě někdo zeptá, co někdo jiný řekl, nepamatuji si to. Bylo to příliš dávno, ačkoli to mohlo být tentýž den.

Ale řekněme, že mě něco zajímá. Upoutá to mou pozornost a já o tom přemýšlím, protože to je moje rozhodnutí. Takže vnější svět sice může upoutat mou pozornost, ale to, co mou pozornost udržuje, je něco jiného. Nevěnuji svou pozornost vnějším okolnostem jen proto, že si to někdo přeje. Nemusí mě zajímat všechno, co dělají druzí. Nedělám nic proti svým vlastním zájmům. Nezapývám se tím, co mě nezajímá. Cokoli dělám, dělám proto, že mě to zajímá a že to chci dělat, nikoli proto, že bych to dělat musel. Všechno, co dělám, mě uspokojuje, a je to tak lepší i pro druhé lidi.

To ovšem neznamená, že se vnější sen vzdává; vnější sen je naprogramován tak, aby snil o pekle. Vnější sen má i nadále všechny vědomosti a názory a snaží se vstípit vám je znovu, upoutat vaši pozornost. Jedním z nejsnazších způsobů, jak toho dosah-

nout, je klevetění. Lidská interakce je založena na předávání emočního jedu. Jak předáváme emoční jed druhým? Tím že se snažíme upoutat jejich pozornost.

Když se například hněváme, nejsnáze se hněvu zbavíme tím, že se uvolníme. Naučili jsme se však, že k uvolnění hněvu potřebujeme upoutat něčí pozornost. Když upoutáme něčí pozornost a vyjádříme svůj hněv, okamžitě se začneme cítit lépe. Ale teď jsme předali všechn svůj jed druhému. Druhý je našťvaný nebo je plný závisti či jakéhokoli jedu, jež jsme mu předali.

Upoutáním pozornosti lze předávat druhým téměř všechny druhy energie, včetně lásky. Lidé vždycky hledají někoho, jehož pozornost mohou upoutat, protože jsme se všichni naučili soutěžit o pozornost druhých. Proto se například partneři snaží ovládat jeden druhého. Je to boj mezi vnitřním a vnějším snem - boj mezi lidmi a snem planety, boj o to, kdo ovládne pozornost.

Vnější sen se snaží upoutat pozornost a ovládnout osobní sen každého, kdo nemá svobodnou vůli. Snaží se o to i u lidí, kteří mají svobodnou vůli. Vnější sen může upoutat naši pozornost v každém okamžiku. Když k tomu dojde, musíme se co nejrychleji odpoutat a udržet si rozvahu.

Představte si, že bych vám řekl, že jste lháři. Jestliže tomu věříte, znamená to, že věříte tomu, co slyšíte. Tím, že jsem to řekl, soustředil jsem vaši pozornost na vaši ránu. Jestliže ovládáte svou pozornost zevnitř, svou ránu vidíte a můžete své pozornosti použít k tomu, že změníte svůj názor. V tom okamžiku se můžete rozhodnout, že nebudete věřit tomu, že jste lháři; vaše pozornost ovládá vaše názory a vy jste vyléčení. Když vám za hodinu řeknu, že jste lháři, už na to nereagujete, protože tomu už nevěříte. Pokud vám to však vadí, znamená to, že tomu stále ještě věříte.

Pokud nemáte svobodnou vůli, vaše přesvědčení ovládají vaši pozornost. Jakmile začnete ovládat svou pozornost zevnitř, uvědomíte si, že se okolní svět snaží upoutat vaši pozornost a znovu získáte svobodnou vůli. Jakmile znovu získáte svobodnou vůli, vaše pozornost začne ovládat vaše přesvědčení.

Každý kolem vás je zrcadlem, které odráží vaše rány. Každý, kdo vám ukáže vaše rány, vám prokazuje velkou laskavost. Tento člověk soustředí vaši pozornost na vaši ránu, o které jste možná ani nevěděli. A máte-li svobodnou vůli a ovládáte-li svá přesvědčení, můžete se na ránu soustředit a můžete ji vyléčit. Můžete říci: „Děkuji vám za to, že jste zrcadlem a že jste mi umožnil uvědomit si moje rány.“

Každý člověk, který s vámi nesouhlasí, je pro vás nejlepším zrcadlem, protože vám umožňuje uvědomit si vaši vlastní evoluci. Dokud se nesetkáte s takovou výzvou, nevíte, jaké děláte pokroky. Jste-li sami, je obtížné uvědomit si to. Můžete si myslet, že jste na tom dobře a můžete odejít na pět let do kláštera. Můžete pět let meditovat, odmítat maso a zříkat se sexu. Můžete dělat spoustu dalších věcí, které vám pomohou změnit váš život. Budete se cítit velice dobře, dokud nepotkáte někoho, kdo s vámi nesouhlasí. Pak si uvědomíte, že potřebujete dalších pět let v klášteře.

Když v takových situacích nereagujete, uvědomíte si svůj vlastní pokrok. Uvidíte, že jste se změnil. Řeknete si: „To je úžasné. Jsem na tom dobře. Vy se mnou nesouhlasíte a já jsem i přesto šťastný. Dokonce vás miluji.“

Nemusíme se schovávat před životem; nemusíme odmítat vlastní přirozenost. Stačí, když přijímáme sami sebe. Musíme se naučit dělat svá vlastní rozhodnutí a ovládat svou vůli zevnitř. Když s námi někdo nesouhlasí, soustředíme pozornost jinam a znovu získáme svobodnou vůli. Tak se staneme mistry snu. Ovládání vlastní pozornosti způsobuje zázraky.

## (9) **PRAKTICKÉ CVIČENÍ SEN DRUHÉ POZORNOSTI**

*Jedním ze způsobů, jak změnit své názory a přesvědčení, je změnit všechny dohody, které jsme uzavřeli sami se sebou. Když to uděláte, použijete svou pozornost podruhé a vytváříte nový sen.*

Uvědomujete si, jak užíváte svou pozornost? Představte si, jak bude vypadat váš nový sen, až si jej vytvoříte, jak sami chcete. Co váš nový sen říká o tom, jak zacházíte sami se sebou? Co říká o tom, jak zacházíte s druhými lidmi a s ostatními životními formami? Co říká o vašem vztahu k Bohu? V tomto novém snu máte právo být šťastní, máte právo vyjádřit svou tvůrčí sílu, máte právo být bohatí a máte právo být tím, čím opravdu jste.



Praktické cvičení na konci první kapitoly bylo zaměřeno na identifikaci názorů, které omezují vaši osobní svobodu a připravují vás o štěstí. Teď, když jste si uvědomili mnoho svých starých názorů a dohod, začali jste proces transformace. Nyní přepíšete svůj Zákoník tím, že uzavřete nové dohody - tentokrát založené na lásce a pravdě, nikoli na strachu a lžích.

Kupte si nový deník, do nějž si budete zaznamenávat nové dohody, které uzavřete v novém snu svého života. Tady je několik možných titulů:

Sen druhé pozornosti Umění snít

Nový sen mého života Můj nový Zákoník

Vymyslete si názvy nejméně čtyř kapitol pro důležité oblasti svého života:

Osobní dohody: Vaše tělo a vaše duše Společenské dohody: Rodina a přátelé Duchovní dohody: Život a Bůh Finanční dohody: Zaměstnání a kariéra

Můžete použít stejné tituly, slova a popisy, jichž jste použili ve svém prvním zákoníku.

Vraťte se zpátky a přemýšlejte o všech omezujících názorech a dohodách, které jste identifikovali ve svém prvním Zákoníku. Pak se zamyslete nad tím, jak můžete změnit své návyky tím, že budete ovládat svou pozornost zevnitř.

*Chcete-li změnit své dohody, musíte předem vědět které.*

Soustředte svou pozornost se na dohody, které chcete změnit. Jen vy sami víte, které dohody vám nevyhovují.

Položte si následující otázky:

Které oblasti mého života jsou problematické v tomto okamžiku?

Které problémy chci v současné době vyřešit?

Cítím nějaké nepříjemné emoce?

Jaké chování nebo jaká rozhodnutí způsobují tyto nepříjemné emoce?

Které dohody podporují toto chování?

Co mohu udělat, abych to změnil?

Jaké dohody budou podporovat moje nové chování?

Zamyslete se nad předešlými otázkami. I když se vám zdá, že něco děláte proti druhým, pokud se necítíte dobře nebo máte pocity viny, děláte to i proti sobě. Tady je příklad:

V současné době je pro mě nejobtížnější být dobrým rodičem.

Chci se stát lepším rodičem. To je konkrétní problém, který musím vyřešit.

Trpím pocity viny.

Moje pocity viny jsou způsobeny tím, že:

1. Křičím na děti, když mě neposlouchají.
2. Většinu času trávím v zaměstnání a nezbývá mi čas na děti.

Dohody, které vedou k této situaci:

1. Souhlasil jsme s tím, že je v pořádku křičet na děti, když neposlouchají.

2. Souhlasil jsem s tím, že je v pořádku věnovat se práci a zanedbávat děti.

Co mohu změnit:

1. Mohu přestat křičet na děti.

2. Mohu s nimi trávit víc času.

Proto musím udělat následující dohody:

1. Nesmím si myslet, že je v pořádku křičet na děti. Musím s nimi mluvit rozhodným, ale láskyplným tónem, i když se na ně zlobím.

2. Nesmím si myslet, že je v pořádku věnovat se práci na úkor dětí. Musím jim věnovat víc času.

Nezapomínejte, že dokonalé transformace dosáhnete tím, že změníte dohody, které vám přinášejí utrpení. Uvědomte si, že musíte přeprogramovat svou mysl svým vlastním způsobem. Nebo za svůj osobní kód chování můžete přijmout *Čtyři dohody*. Zamyslete se nad každou ze čtyř dohod a zeptejte se sami sebe, co byste měli dělat jako rodiče, kdybyste podle těchto dohod žili.

*Můžeme vyhlásit válku proti Parazitovi, válku proti Soudci a Oběti, válku za vlastní nezávislost, válku za právo používat svou vlastní mysl a svůj vlastní mozek.*

(9a)

## **VYHLASTE VÁLKU PROTI PARAZITOVÍ**

Rozhodnutí přijmout *Čtyři dohody* je vyhlášením války proti Parazitovi, kterým jsou Soudce, Oběť a Zákoník. Napište si následující prohlášení na tři různé papíry a zavěste každou kopii někam, kde ji budete mít na očích, aby vám připomínala vaši oddanost osobní svobodě.

"Vyhláшуji válku proti svému Parazitovi. Vyhláшуji válku za svobodu používat svou vlastní mysl a tělo, za svobodu být architektem svého vlastního života. Vyhláшуji válku za právo vytvářet svůj vlastní sen, za právo učinit ze svého života umělecké dílo."

*Staré dohody, které ovládají sen našeho života, jsou výsledkem neustálého opakování. Chcete-li přijmout čtyři dohody, musíte je opakovaně dodržovat. Opakování vede k dokonalosti.*

(9b)

## **NÁSTROJE TRANSFORMACE**

Přemýšlejte o tom, co děláte, když si chcete zapamatovat nějaké telefonní číslo. Číslo se vám neuloží do paměti, dokud se nerozhodnete, že jej tam uložíte. Jakmile se rozhodnete, použijete své vůle a pozornosti a číslo si do paměti uložíte. Na tento proces nezapomínejte, až budete vytvářet sen své druhé pozornosti. Používejte úmyslu, pozornosti, akce a opakování:

*Úmysl:* Učiňte rozhodnutí změnit dohodu. Tím otevřete cestu k akci.

*Pozornost:* Naučte se ovládat svou pozornost zevnitř. Uvědomte si, že vaši pozornost chce zaujmout mnoho věcí ve vnějším snu.

*Akce:* Jednejte. Bez činnosti nedosáhnete žádné změny, žádného pokroku, žádné odměny.

*Opakování:* Opakujte každou akci, dokud se vám vaše nové dohody neuloží do paměti. Opakování vede k dokonalosti.

Příklad:

*Úmysl:* Mám v úmyslu přijmout a dodržovat *Čtyři dohody*.

*Pozornost:* Každý den si budu uvědomovat své myšlenky, pocity a chování.

*Akce:* Každý den budu dělat tohle...

*Opakování:* Budu to opakovat nejméně čtyři týdny.

*Nebe - stejně jako peklo - existuje jen v naší mysli. Je to místo radosti a štěstí, kde můžeme svobodně milovat a být tím, čím opravdu jsme. Do nebe se můžeme dostat už v tomto životě; nemusíme čekat na smrt.*

(9c)

## NEBE NA ZEMI

Jak si představujete nebe na zemi? Přemýšleli jste o tom? Podrobně popište svůj sen.

Uvědomujete si, co vám dělá největší radost? Největší radost mám, když...

Uvědomujete si, co vás inspiruje a co povznáší vašeho ducha?

Největší inspiraci cítím, když...

(9d)

## POSLEDNÍ SOUD

Následujících dvacet minut si představujte svůj nový sen.

Představte si, jak by se změnil váš život, kdyby dnes byl den vašeho posledního soudu; kdybyste od zítřka přestali soudit sebe i druhé.

Představte si, že k vám přestal hovořit hlas vědomostí ve vaší mysli. Představte si, jak nasloucháte jen svému srdci.

Představte si, že se hlas vědomosti odmlčel, protože nemusíte přemýšlet o tom, co víte. Nemusíte se učit být tím, čím už jste.

Představte si, že můžete vyjadřovat, čím jste. Že to můžete vyjadřovat s radostí, bez odsuzování.

Jak se *cítíte*? Zapamatujte si ten pocit. To je počátek vašeho nového snu.



## V.

# Akce - reakce

### Chcete-li změnit své reakce, dodržujte Čtyři dohody.

*Mistři snu vytvářejí ze svého života umělecké dílo; řídí svůj sen tím, že činí vlastní rozhodnutí. Všechno v životě má následky a mistr snu si to uvědomuje.*

KAŽDÁ AKCE VYVOLÁVÁ REAKCI. CELÝ ŽIVOT OPAKUJEME STEJNÉ akce a snášíme stejné reakce. Možná si neuvědomujeme své jednání, ale vždycky si uvědomíme reakci či důsledek svého jednání. V našem životě je mnoho věcí, které se nám nelíbí a které chceme změnit, ale přesto děláme pořád stejné chyby a stejná rozhodnutí a očekáváme, že výsledek bude jiný. To se ovšem nestane.

Svůj život můžete změnit jedině tehdy, když změníte svá rozhodnutí a když změníte své jednání. Jestliže se vám něco ve vašem životě nelíbí, nejdřív si musíte uvědomit, že to je důsledek toho, co děláte. Je to důsledek vašich rozhodnutí. Soustředíte-li svou pozornost na to, co bezprostředně předchází důsledku, uvědomíte si, co jste udělali špatně a co způsobilo nežádoucí důsledek.

Jakmile si to uvědomíte, musíte učinit nové rozhodnutí a změnit své jednání. Pokud se vám výsledek nového rozhodnutí opět nelíbí, musíte své jednání měnit znovu a znovu, dokud nedosáhnete žádoucího výsledku.

Možná nemůžete ovlivnit to, co se děje kolem vás, ale můžete změnit svou reakci. Vaše reakce jsou klíčem k úžasnému životu. Proč? Protože vaše štěstí či neštěstí závisí na tom, jak reagujete, nikoli na tom, co se děje v okolním světě. Když se naučíte měnit své reakce, můžete změnit své návyky a chování, můžete změnit svůj program a můžete změnit svůj život.

Představte si, že jste před deseti lety udělali velkou chybu. Všichni vás přísně odsuzovali a vy sami jste se také odsuzovali. To, že jste udělali chybu, však neznamená, že byste měli trpět do konce svého života. To není spravedlivé. Přesto však trpíte pocitem viny; věříte, že jste bezcenní a chcete se zabít a možná ani nevíte proč.

Zamyslete se nad tím a zjistíte to. Je tomu tak proto, že děláte pořád totéž, což vede ke stejným reakcím. Myslíte si, že trpíte kvůli tomu, co se stalo před deseti lety, ale tak tomu není. Ve skutečnosti trpíte kvůli tomu, co se stalo před minutou nebo před třiceti vteřinami. Svě utrpení vysvětľujete takto: „Před deseti lety jsem udělal strašnou chybu.“ Ve skutečnosti jste se však odsoudili před třiceti vteřinami.

Když zjistíte, že si děláte výčitky a trpíte pocitem viny, zamyslete se nad tím, jak jste se cítili předtím, a uvědomíte si, že jste se odsoudili. Co byla vaše akce? Vaše akce byla sebeodsouzením. Reakcí je váš pocit viny. Věříte, že si zasloužíte být potrestáni. A protože tomu věříte, potrestání budete.

Nyní se podívejme, jak vám Čtyři dohody mohou pomoci změnit vaše staré dohody, podle kterých jste se odsuzovali a trestali.

Když jste se před třiceti vteřinami odsoudili, nepoužili jste svého slova uvážení. Užili jste svého slova proti sobě.

Před třiceti vteřinami jste brali osobně něco, co se stalo před deseti lety. Je to strašák ve vaší mysli. A není to už dávno pravda. Ale vy jste to brali osobně.

Před třiceti vteřinami jste si mysleli, že si všichni pamatují, co jste udělali před deseti lety, a že

vás všichni dodnes odsuzují.

Před třiceti vteřinami jste neudělali to nejlepší, co jste mohli, protože jste se cítili mizerně.

Ted' víte, že se cítíte mizerně, protože jste se před třiceti vteřinami odsoudili. Chcete-li se cítit dobře, musíte změnit své jednání, které vyvolává tuto reakci. Zaprvé, nesmíte hřešit slovem. Kdykoli si vzpomenete na to, co se stalo před deseti lety, nesmíte se odsuzovat. Můžete si říci: „Odpouštím si.“ Vaše reakce se okamžitě změní. Copak to není logické?

Zadruhé, nesmíte brát nic osobně. To znamená, že když uděláte nějakou chybu a ostatní vás odsuzují, musíte si uvědomit, že to není nic osobního. Uvědomujete si, že všichni žijí ve svém vlastním snu.

Zatřetí, nesmíte přemýšlet o tom, co si o vás druzí myslí. Nikdy nemůžete vědět, co mají v hlavě a v jakém snu žijí.

Začtvrté, musíte dělat to nejlepší, co můžete. Ale nesmíte si říkat: „Udělám to," nebo „Pokusím se". Musíte to opravdu dělat, neboť to je to jediné, na čem záleží.

Musíte si uvědomit, že kdykoli jste nešťastní, vždycky je to důsledek něčeho, co jste udělali. Proto se na to musíte soustředit a identifikovat to. Zamyslete se nad tím, co jste udělali bezprostředně před tím, než jste začali být nešťastní, a uvidíte, co jste udělali. Dodržujte *Čtyři dohody* při všem, co děláte.

Radím vám, abyste soustředili svou pozornost skrze svou integritu a činili taková rozhodnutí, která neodporují vašim zájmům. Budete-li se rozhodovat na základě své integrity, budete schopni posoudit, které rozhodnutí vychází z lásky a které vychází ze strachu a které rozhodnutí vám přináší štěstí a které vám přináší utrpení.

Nejobtížnější je uvědomovat si, co děláte. Všechno, co jsme se naučili od vnějšího snu, potlačuje naše vědomí. Dodržujeme všechny dohody a naše dohody jsou v rozporu s naším vědomím. Chceme-li znovu nabýt vědomí, musíme zrušit své staré dohody a začít dodržovat *Čtyři dohody*.

*Čtyři dohody* odporují téměř všem dohodám obsaženým v našem Zákoníku a pomáhají nám rozlišovat informace od Parazita. Pomohou nám změnit program v naší mysli, ale musíme je dodržovat, což můžeme dělat jen tehdy, když soustředíme svou pozornost.

Chceme-li změnit své dohody, nejdřív si musíme uvědomit, které dohody chceme změnit. Pak musíme mít dostatek osobní síly, protože dohody nemůžeme změnit racionálním myšlením. Musíme použít moc svého slova a moc svého úmyslu a uzavřít novou dohodu, že nebudeme věřit starým dohodám. Jestliže něčemu nevěříme, pak víme, že to není pravda a změníme dohodu.

Každou dohodu, kterou zrušíme, musíme nahradit novou dohodou. Jestliže zrušíme dohodu, která nám přináší utrpení, a nenahradíme ji dohodou, která nám přinese štěstí, naše stará dohoda se vrátí. Jestliže přestaneme věřit staré dohodě a začneme věřit dohodě nové, stará dohoda odejde navždy.

Budeme-li dodržovat nové dohody, začneme dělat všechno lépe. Jakmile se novou dohodu naučíme, nebudeme na ni muset zaměřovat svou pozornost. Naše chování se stane automatickým a naše reakce budou vždycky stejné. Všechny staré dohody, které řídí sen našeho života, jsou důsledkem neustálého opakování.

Podívejme se na emocionální projev, jakým je například hněv. Hněv je zamaskovaný strach a v jistém bodě vaší interakce s nějakým člověkem jste měli strach a rozzlobili jste se. Váš hněv toho člověka zahnal, vy jste zůstali sami a zjistili jste, že hněv vám pomohl. To se mnohokrát opakovalo a hněv se stal návykem. Uzavřeli jste dohodu, že hněv potřebujete, abyste se cítili

bezpečně. Později zjistíte, že hněv lidi odrazuje, i když si to nepřejete, a že jste sami. Lidé vás nemají rádi kvůli vašemu hněvu, ale vy jste už zapomněli, proč jste byli rozzlobení. Nevíte, proč se hněv stal vaší normální reakcí a nevíte proč se rozzlobíte, kdykoli máte strach.

Toto chování stále opakuje, až se pro vás stane normální reakcí. Naučili jste se chovat tímto způsobem a v tom je celý problém. Musíte si začít uvědomovat, co děláte, a musíte své chování změnit. Prvním krokem je naučit se žít vědomě. Jinak nemůžete své chování změnit. Uvědomujete-li si, co děláte, můžete na své chování soustředit svou pozornost a můžete změnit své staré dohody a návyky.

Důsledným dodržováním *Čtyř dohod* zrušíte staré dohody, které vám znepríjemňují život. Samozřejmě to trvá dlouho a vyžaduje to velkou odvahu, protože je mnohem snazší reagovat naučeným způsobem. Ale vaše navyklé chování vám způsobuje emoční bolest a proto svůj jed předáváte druhým a zvyšujete životní drama. Až budete schopni drama zastavit v samém počátku, celý problém vyřešíte a už nebudete muset dělat nic jiného.

Najděte si něco, co vám bude připomínat, že se na tento proces musíte soustředit, dokud jej dokonale nezvládnete. Jakmile začnete, uvidíte žádoucí výsledky a všechno bude snazší. Nakonec to budete dělat automaticky. Jakmile se vám nové chování stane

návykem, váš život se zrychlí a vy se začnete měnit tak rychle jako život. Když vidíte žádoucí změny, vaše sebeúcta a nadšení rostou a vy začnete opět přijímat sami sebe.

(10)

## **PRAKTICKÉ CVIČENÍ** **VĚDOMÍ, POZORNOST, AKCE A REAKCE**

*Chcete-li přijmout Čtyři dohody, musíte mít velice silnou vůli, ale jste-li schopni tyto dohody dodržovat, ve vašem životě dojde k neuvěřitelným změnám. Uvidíte, jak všechno drama pekla mizí přímo před vašima očima.*

(10a)

## **REŽÍRUJTE SVÉ VLASTNÍ DRAMA**

Vzpomeňte si na nějakou nedávnou událost, která vám způsobila velkou emoční bolest. Nyní se pokuste podívat se na ni s „odstupem“. Snažte se citově odpoutat a dívejte se na celou událost objektivně.

Jakmile si vytvoříte citový odstup, představte si, že jste režisérem dramatické hry, ve které se odehrává podobná scéna na jevišti. Když se díváte na jeviště z hlediště, jasně vidíte role jednotlivých herců. A máte moc řídit jejich jednání, jak se vám zachce.

Napište si seznam lidí, kteří se účastnili té nepříjemné události. Kdo z nich udělal něco, co bylo bezprostřední příčinou dramatu? Jaká byla reakce?

Tady je několik dalších otázek, které si můžete položit:

Kdo měl hlavní roli? Jakou roli jste měli vy? Co jste dělali?

Jak reagovali ostatní účastníci?

Jak jste reagovali na jejich chování? Co jiného jste ještě dělali? Jaké byly výsledky?

Nyní přemýšlejte o výše uvedených informacích z hlediska *Čtyř dohod*.

Nehřešili jste slovem? Brali jste něco osobně? Dělali jste ukvapené závěry?

Udělali jste to nejlepší, co jste mohli?

Co by se bylo stalo, kdybyste... nehřešili slovem? nebrali nic osobně? nedělali ukvapené závěry? dělali to nejlepší, co jste mohli?

Co by se bylo stalo, kdyby všichni ostatní účastníci... nehřešili slovem? nebrali nic osobně? nedělali ukvapené závěry? dělali to nejlepší, co mohli?

Představte si tu událost tak, abyste si uvědomili svou roli a abyste byli schopni vytvořit lepší výsledek.

Umíte si představit, že se v budoucnu podobnému dramatu vyhnete? Jestliže ne, proč?

Vzpomeňte si na další bolestný zážitek a opakujte předešlé kroky. S pomocí *Čtyř dohod* zkoušejte v duchu transformovat celou událost.

Až se vám příště stane něco, co bude ohrožovat vaše štěstí, budete připraveni použít *Čtyř dohod* k transformaci svého chování a reakcí. Zapisujte si do deníku všechny dramatické události, abyste mohli sledovat, jaký děláte pokrok.

## VI.

### Připoutejte se -odpoutejte se

#### Vzdání se andělu smrti

*Parazit chce, abychom s sebou nesli svou minulost, a proto je tak těžké žít. Jak se můžeme radovat z přítomnosti, když se snažíme žít v minulosti?*

VŠECHNO, CO EXISTUJE, JE VE VĚČNÉM PROCESU TRANSFORMACE. Všechno v přírodě se neustále mění. V každém okamžiku vznikají nové věci. Proces tvoření nemá začátek ani konec; pokračuje věčně. Energie se neustále transformuje, protože je živá.

Život je síla, která umožňuje transformaci energie. Síla, která otvírá květinu, je táž síla, která způsobuje, že stárneme. Podívejte se na své tělo a vzpomeňte si, jak jste vypadali, když vám bylo pět let. Jste to sice pořád vy, ale vaše tělo se úplně změnilo.

Sen naší planety se také mění, ale pomaleji než náš osobní sen. Dokonce i hmota, tento rámeček snu, se neustále mění. Některé věci se mění tak pomalu, že to stěží vnímáme, ale za rok nebo za deset let si změny všimneme. Domy, v nichž žijeme, se také mění, byť velice pomalu. Stromy a hory - všechno v přírodě -se mění, protože Život proudí vším a všechno na Život reaguje.

Náš osobní sen se neustále mění. Ve virtuální realitě naší mysli se však snažíme tento proces změny zastavit. Lpíme na svém snu a bráníme se životním změnám. A právě tato připoutanost a rezistence nám způsobují citovou bolest.

Tím, že se bráníme transformaci Života, vytváříme si falešnou představu smrti. Každá „ztráta“ nám znovu přináší utrpení. Máme velice dobrou paměť a jsme svědky svého vlastního snu. Ve

svých vzpomínkách se poutáme k tomu, co už pominulo, snažíme se to přivést k životu a v naší virtuální realitě se nám to daří.

Vytváříme si v myslí celý film, který si můžeme pouštět tak často, jak se nám zachce. Když zavřeme oči, můžeme film vidět znovu a znovu, samozřejmě ze svého hlediska, které je pravdivé jen pro nás. Modifikujeme své vzpomínky a zkresluje představy. Nic se neodehrálo tak, jak si to pamatujeme, ale film v naší mysli stále běží.

Život je to, co se děje; smrt je to, co se neděje. Všechno, co se stane v tomto okamžiku, je v příštím okamžiku mrtvé. Všechno, co se nám stalo v dětství, ve škole nebo v manželství - všechno, co bylo pravdivé před třiceti lety - dnes pravda není. Celá naše individuální minulost je mrtvá, ale my jsme k ní připoutáni tak silně, že ji znovu a znovu prožíváme ve své mysli. Lpíme na starých vzpomínkách, ačkoli víme, že jsou mrtvé, a to ovlivňuje náš každodenní život. Je sice pravda, že se stalo to, na co vzpomínáme, ale také je pravda, že se to neděje dnes. Je to nenávratně pryč; není to skutečné. Jestliže to bývalo skutečné, dnes to skutečné není.

Ve svém snu udržujeme smrt při životě, protože lpíme na tom, co je mrtvé, ale smrt ve skutečnosti neexistuje. Existuje jen Život. Minulost je pouhá iluze. Anděl smrti nás učí žít v přítomném okamžiku, to jest v jediném okamžiku, který máme. I když se bráníme transformaci a chceme žít v minulosti, přesto žijeme v přítomném okamžiku, ale díváme se do minulosti. Naše pozornost není soustředěna na přítomnost a my nežijeme plně.

Toltécká mytologie nám říká, že anděl smrti je stále s námi, připraven vzít nám všechno. Všechno patří andělu smrti. Nic nepatří nám, ani naše tělo. Když si to uvědomíme, vzdáme se andělu smrti a začneme přijímat transformaci Života.

Anděl smrti nám všechno bere po kouskách. Ale za všechno, co nám vezme, Život nám dává něco nového. Když lpíme na tom, co nám bere anděl smrti, nemůžeme přijímat dary Života.

To, čemu Toltékové říkají „vzdání se andělu smrti“, lze nazvat nestranností. Být nestranný neznamena, že přestaneme něco nebo někoho milovat; znamená to, že si uvědomíme, že neexistuje nic, co bychom mohli udělat, abychom zastavili transformaci Života. Nestrannost je velice mocná, neboť když se naučíme odpoutat, respektujeme přírodní síly, což znamená, že respektujeme změny v našem životě.

Všichni se rodíme se schopností přizpůsobit se transformaci, přizpůsobit se neustále změně. Jako děti žijeme vždycky v přítomném okamžiku; nestaráme se o minulost a nestaráme se o budoucnost. Instinktivně přijímáme každý dar, který nám život přináší. Když si hrajeme s nějakou hračkou a začne nás to nudit, odhodíme ji do trávy; necháme ji tam ležet a nestaráme se o ni, dokud opět neupoutá naši pozornost. Když hračku ztratíme, najdeme si jinou. Malé děti přijímají transformaci života stejně jako zvířata. Výchova nás učí žít v minulosti a plánovat do budoucnosti. Jakmile jsme jednou domestikovaní, jen málokdy žijeme v přítomném okamžiku.

Jedním ze způsobů, jak se naučíte vzdát se andělu smrti, je následující cvičení, kterému říkám „odpoutejte se - připoutejte se“ a které můžete dělat ve svém každodenním životě. Když něco zaujme vaši pozornost, připoutejte se k tomu a radujte se z toho co nejintenzivněji. V příštím okamžiku se odpoutejte a zapomeňte na to. Nemusíte se zabývat něčím, co je pryč, co je už mrtvé. Žijete-li v přítomnosti, nemusíte nést břemeno minulosti.

Když se naučíte nelpět na minulosti, začnete žít v přítomném okamžiku. Budete si užívat života, neboť budete věnovat stoprocentní pozornost tomu, co je před vámi. Budete dělat to, co vám přináší radost, a odpoutáte se od všeho, co pominulo.

Vysvětlím vám to na příkladu. Mohu milovat nějakou ženu, ale jakmile ji chci mít, připoutám se k ní a nechci ji nechat odejít. Ať dělám cokoli, ona je svobodná a může kdykoli odejít, ale mě každý její odchod bolí. Když se od ní dokážu odpoutat, respektuji její svobodu. Může si dělat, co chce, a mě to nebolí.

Tím, že se k ničemu nepoutám, respektuji svou vlastní svobodu. Když jste se mnou, mám radost z vaší krásy a z vaší přítomnosti. Jakmile však odejdu a už vás nevidím, odpoutám se, protože kdybych to neudělal, bolelo by mě to. Důležité je najít rovnováhu mezi připoutaností a odpoutaností. Když jste k něčemu připoutáni, pomáhá vám to žít intenzivně v přítomném okamžiku a zvyšuje to vaši touhu dosáhnout toho, čeho dosáhnout chcete. Když toho nedosáhnete, stačí když se odpoutáte, a už nebudete trpět. Prostě na to zapomenete.

Totéž se týká našeho vztahu k vědomostem. Lidé se často připoutávají ke svým vědomostem. Jsme tak pevně připoutáni k názorům, kterým věříme, že se jich nechceme vzdát, ani když jsou mylné. Na jedné straně kvůli svým názorům trpíme, ale na druhé straně nám dávají pocit jistoty a bezpečí, protože jsme na ně zvyklí.

Celý život s sebou nosíme mrtvolu. Touto mrtvolou jsou naše představy o sobě samých. Jsou mrtvé a těžké a ovládají náš život, ale my se jich nechceme zbavit. Známe svá omezení, umíme trpět, umíme žárlit a hněvat se - a tohle citové drama nám dává pocit jistoty. Jak už jsme řekli, vzdát se toho, co známe a čemu věříme, vždycky vyvolává strach, protože to znamená vstoupit do neznámé oblasti.

Ke svým názorům se nemusíme poutat. Když se k nim nepoutáme a setkáme se s lepšími myšlenkami, můžeme je přijmout a zlepšit svůj život mnohem rychleji. Můžeme se zbavit zkreslených představ, s nimiž se ztotožňujeme. Můžeme zrušit staré dohody, které omezují naši tvůrčí sílu a naši schopnost milovat. Tím, že se zbavíme starých názorů a přesvědčení, získáme novou energii vytvořit nový sen. Náš život se stane uměleckým dílem.

## (11) **PRAKTICKÉ CVIČENÍ** **PŘIPOUTEJTE SE - ODPOUTEJTE SE**

*Samozřejmě, že budete mít vzpomínky na Parazita - na Soudce a Oběť a na všechno, čemu jste dříve věřili - ale Parazit bude mrtvý.*

Napište si seznam všeho, k čemu jste připoutáni, včetně lidí, věcí, událostí, pocitů, dohod a názorů. Kolik energie vynakládáte na to, že se bráníte transformaci? Jestliže jste někdy veslovali proti proudu řeky, pak víte, jaké je to plýtvání energií. Bránit se transformaci znamená vynakládat energii na marný boj proti proudu, místo abyste se proudem nechali unášet. Položte si následující otázky a snažte se na ně ve svém deníku odpovědět:

Kolik citové a tělesné energie vynaložíte každý den na to, abyste si udrželi to, k čemu jste připoutáni?

Kolik jste ochotni zaplatit za to, že se nevzdáte věcí, k nimž jste připoutáni.

Chcete opravdu vynakládat svou energii tímto způsobem?

Jak jinak byste mohli využít všechnu energii, kterou investujete do těchto věcí?

Jste připraveni vyzkoušet si toto cvičení s některým z předmětů, které jste si zapsali do svého seznamu? Začněte tedy nějakým předmětem, který vlastníte a ke kterému jste silně připoutáni. Jak byste ohodnotili svou připoutanost k tomuto předmětu na stupnici od jedničky do desítky, kde jednička znamená naprostou připoutanost, a desítka znamená naprostou lhostejnost?

Svou připoutanost k tomuto předmětu bych ohodnotil na... 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10

Jestliže jste zvolili pětku, pravděpodobně žijete v rovnováze mezi připoutaností a lhostejností.



Opravdu máte ten předmět rádi a jste k němu „připoutáni“, ale kdyby jste o něj přišli, vyrovnali byste se s tím bez příliš velké lítosti. Jestliže jste zvolili nižší stupeň než pětku, měli byste se snažit být nezávislejší. Napište si do svého deníku, proč si myslíte, že jste k tomuto předmětu tak připoutáni.

Tady je několik příkladů:

Protože je to dar od člověka, kterého mám rád.

Protože je to jedinečný předmět.

Protože stál spoustu peněz.

Protože je to vzácná a nenahraditelná starožitnost.

Zamyslete se nad tím, kolik energie vás stojí vaše připoutanost k tomuto předmětu. Kolik pozornosti a fyzické energie vynaložíte každý měsíc na to,...

že předmět chráníte před druhými lidmi? že jej udržujete v dokonalém stavu? že platíte za jeho údržbu? že o něj máte z nějakého důvodu strach?

Podívejte se na své odpovědi. Je vaše připoutanost založena na strachu? Bojíte se, že byste ten předmět nemohli ničím nahradit, kdyby se ztratil? Máte strach, že byste si podobný předmět už nikdy nemohli koupit? Bojíte se, že kdybyste se jej zbavili, stalo by se vám něco strašného? Máte pocit, že musíte ovládat Život, protože mu nemůžete důvěřovat?

Vzpomeňte si na dobu, kdy jste ztratili něco, co jste měli rádi a k čemu jste byli připoutaní. Co vám Život dal jako náhradu za tuto ztrátu? Objevili jste v důsledku té ztráty nějaké nové osobní vlastnosti - například soucit s lidmi?

(11a)

## **NELPĚTE NA SVÝCH NÁZORECH**

Otevřete si svůj Zákoník a podívejte se na dohody, které chcete změnit. Lpíte na některých z těchto dohod? Jestliže ano, k čemu vám slouží? Záleží jen na vás, jaký druh vědomostí si zvolíte. Vzdejte se vědomostí, které neprospívají vašim zájmům ani zájmům druhých lidí. Jen si představte, kolik energie a osobní moci získáte!

(11b)

## **DETAILNÍ ZÁBĚR A CELKOVÝ ZÁBĚR**

Přemýšlejte o nějakém problému, který vám dělá starosti. Představte si, že se můžete dívat na svůj život objektivem kouzelné kamery. Můžete zaostřit na každý detail svého života, ale když chcete, můžete záběr rozšířit. První, co uvidíte, bude váš dům ze stometrové výšky. V ještě širším záběru uvidíte město, ve kterém žijete, pak celou vaši zemi, pak celý světadíl a nakonec celou zeměkoulí z vesmíru.

Zamyslete se nad svým životem z tohoto hlediska. Váš život a všechny vaše starosti jsou nepatrnou částíčkou na povrchu zeměkoule. Žijete mezi miliardami lidí, kteří mají podobné emoce a sny jako vy. Rozšiřujte záběr své kouzelné kamery a pokračujte v cestě do vesmírného prostoru, dokud neuvidíte všechny planety v naší sluneční soustavě. Pokračujte

pořád dál, dokud neuvidíte celou Mléčnou dráhu.

Kdo jste? Kdo vlastně jste? Proč se trápíte takovými malichernostmi, když kolem sebe máte vesmír plný krásy a zázraků? Když přemýšlíme o věčnosti a celé historii lidstva, náš vlastní život trvá nepatrný zlomek času. Jak ten čas strávíme? Do čeho vložíme svou energii?

Rozšiřujte záběr kamery do vesmírného prostoru/dokud se úplně neodpoutáte od svých problémů a neuvědomíte si, jak jsou malicherné v celkovém plánu Života. Uvědomte si, že vám každý problém dává příležitost učit se, milovat a radovat se ze života.

Jsme-li k něčemu připoutáni, ať už je to nějaký předmět, přesvědčení nebo člověk, vidíme jen nepatrnou část Života. Vidíme jen svůj vlastní život a své vlastní problémy; naše obavy naplňují celý náš sen. Když rozšiřujeme záběr, naše problémy představují pořád menší a menší část vesmíru a my si uvědomíme, že nevyžadují tolik naší pozornosti.

Až příště zjistíte, že se nemůžete zbavit myšlenek na nějaký neodbytný problém, představte si, že se díváte na svět kouzelnou kamerou a stále rozšiřujete záběr objektivu. Odpoutejte se od jednotlivých detailů a soustřeďte se na celkový obraz svého života. Uvědomte si, že nic v životě není opravdu důležité. Můžete se radovat z každého hmotného statku, z přítomnosti každého člověka, z každé události ve svém životě.

Rozšiřujte záběr a pokračujte pořád dál do vesmírného prostoru, dokud se nepřetrhne pouto, které vás svazuje s vašimi obavami. Jakmile se odpoutáte od svých problémů a obav, okamžitě zjistíte, že jste svobodní. Necháte se unášet proudem Života. Když překonáte strach, přestanete se bránit. A když se ničemu nebráníte, uvědomíte si, že řešení vašeho problému je ve Světle, které k vám přichází. Řešení všech problémů lidstva je ve Světle.

Jste živí, jste svobodní a jste mocní. Nejste obětí společnosti. Nejste obětí svých názorů, svých přání ani vnějších okolností svého života. Jste aktivními účastníky umění snu.

## TŘETÍ DÍL

# Čtyři dohody

### VII.

## Rozhovor s donem Miguelem

*Čtyři dohody byly vytvořeny proto, aby vám pomáhaly v umění transformace, aby vám pomáhaly rušit staré omezující dohody a zvyšovat osobní moc.*

(12)

## ČTYŘI DOHODY

**Otázka:** Říkáte, že dodržování *Čtyř dohod* je nejlepší způsob, jak transformovat svůj život. Ale co když to děláme a něco se nestane?



**don Miguel:** Pokud dohody dodržujete, pak se to stane. Určitě se to stane.

**Otázka:** Když dodržujeme *Čtyři dohody*, podle čeho poznáme, že se náš život mění?

**don Miguel:** Nejdřív si všimnete změn ve svém osobním životě; budete se cítit lépe a uvědomíte si, že se už neodsuzujete. Svůj pokrok můžete měřit podle toho, jak se cítíte. Jste-li šťastní a cítíte-li se dobře, znamená to, že děláte pokrok. Uvidíte, že jste udělali pokrok, když si budete moci říct: „Chci tohle, nikoli tamto.“ Už si nebudete říkat: „Proč bych se měl snažit? Stejně to není k ničemu. Nikdy se mi nic nepodaří.“

Samozřejmě, že budete potřebovat zrcadla, abyste se viděli. Nejlepšími zrcadly jsou lidé, kteří s vámi nesouhlasí. Například můžete mít stále stejné problémy se svým nadřízeným v zaměstnání, ale vaše reakce se změnily; už nereagujete tak dramaticky na názory druhých. Jste spokojeni ve svém světě, i když máte stejného šéfa.

Překážky ve vašem životě vám pomáhají měřit, jaký děláte pokrok. Kdybyste neměli žádné problémy, jak byste poznali, že se vyvíjíte? Všechno záleží na vašich akcích a reakcích. Nejde o to, co si v duchu říkáte. Koho zajímá, zda něco víte nebo nevíte. Mnohem důležitější je něco dělat a být sám sebou.

**Otázka:** Když jsem si poprvé přečetl *Čtyři dohody*, byl jsem nadšený a chtěl jsem tyto principy používat ve svém životě. Ale když se dívám kolem sebe a vidím, že lidé žijí ve svém vlastním pekle, odrazuje mě to. Jak si mi zachovat své nadšení, když jsem obklopen lidmi, kteří žijí ve svém starém snu?

**don Miguel:** Jestliže jste četl *Čtyři dohody*, pak jistě víte, že nemusíte brát osobně způsob, jak druzí sní svůj sen. Už víte, že sny druhých lidí nemají nic společného s vámi. Chcete-li však druhým opravdu pomoci, můžete jim vysvětlit, co *Čtyři dohody* znamenají. Jestliže druzí znají vaši osobní mytologii a jestliže s vámi souhlasí, velice brzy se můžete navzájem podporovat. Pokud s vámi nesouhlasí, nikdy se nepokusí změnit svůj život, takže nemá smysl, abyste se snažil dělat to za ně.

**Otázka:** Existují systémy hodnot, které nejsou slučitelné se *Čtyřmi dohodami*? Byl jsem vychován ve velice nábožné rodině. Jestliže chci přijmout *Čtyři dohody*, musím se vzdát svého vyznání, nebo mohu nové dohody včlenit do svého náboženství?

**don Miguel:** Nezáleží na tom, jaké máte náboženství nebo filozofii; *Čtyři dohody* může dodržovat každý, ať už vyznává jakoukoli víru nebo filozofii. Posel je naprosto neutrální; nenutí vás, abyste přijali nějakou víru nebo filozofii. Neříká vám, jak máte žít svůj život, abyste se vyhnuli odsouzení. *Čtyři dohody* jsou založeny na zdravém rozumu.

Mohou vám pomoci při výchově dětí, mohou zlepšit vaše vztahy s rodiči i s ostatními lidmi. Mohou vám pomoci při zkoumání alternativních názorů a přesvědčení, ale svůj sen změníte svým vlastním způsobem, nikoli mým. Nemám zájem měnit vaše přesvědčení; to je vaše věc. Vnucování vlastní vůle druhým jen rozmnožuje dogmata a poskytuje záminky k válkám. A to já nechci. Všichni chceme být šťastní, chceme být sami sebou a tohle je velice jednoduchý způsob, jak toho dosáhnout.

**Otázka:** *Čtyři dohody* mi velice pomohly. Rád bych pomáhal dětem učit se tyto dohody, aby se vyhnuly utrpení, které zakusila většina dospělých. Co si o tom myslíte?

**don Miguel:** Kdosi se mě zeptal: „Migueli, proč nepracuješ s dětmi?“ A já odpověděl: „Děti mají rodiče.“ Je třeba přesvědčit rodiče a učitele, aby přijali *Čtyři dohody*. Pak budou domestikovat děti jiným způsobem. V Coloradu právě začali program, který bude vysvětlovat *Čtyři dohody* rodičům a učitelům, kteří pak budou tyto zásady učit děti. Bude-li program fungovat, rozšíří se do dalších škol. Budeme-li domestikovat děti novým způsobem, vychováme novou generaci, která v budoucnu bude řídit naši společnost. Celý sen se změní rychleji.

## NÁZORY A DOHODY

*My jsme si tyto názory nevybrali a dokonce jsme se proti nim bouřili, ale nebyli jsme dostatečně silní, abychom vzpouru vyhráli. Proto jsme tyto názory přijali.*

**Otázka:** Když se snažíme změnit své názory a říkáme si, že „jsme krásní a chytrí“, nejsou to zase jen názory, které přijímáme, abychom byli šťastní?

**don Miguel:** To, čemu věříte, je vždycky jen názor. Nezáleží na tom, zda je to pravda. Být krásný nebo ošklivý je otázka názoru. Chytrost i hloupost jsou jen pojmy. Všechno je jen sen.

Každá akce vyvolává reakci. Když se na sebe podívám do zrcadla a řeknu si, že jsem ošklivý, budu se cítit špatně. Když si však řeknu, že vypadám krásně, budu se cítit dobře. Nezáleží na tom, zda je to pravda; je to otázka volby. Zvolíte si buď štěstí, nebo utrpení - o nic jiného nejde.

**Odpověď:** To si říkám také, i když mi to přináší utrpení.

**don Miguel:** Nemůžeme-li přestat trpět, ani když nám naše racionální mysl říká, že trpět nechceme, je to proto, že racionální mysl opravdu nerozhoduje; rozhodující je víra, náš program. Můžete si nalhávat, že jste krásní, ale v hloubi duše tomu nevěříte. Proto musíte změnit svou víru. Musíte změnit to, čemu opravdu věříte.

Všechno je uloženo v naší mysli s naším souhlasem, a jestliže o tom nepochybujeme, pak tomu věříme. Jestliže něčemu opravdu věříte, pak jen proto, že to děláte celý život a stalo se vám to návykem. Racionální mysl vám může říci, že „věří“, ale je to lež. Jakoukoli dohodu můžete změnit jediné tehdy, když ji nahradíte dohodou novou a když ji budete dodržovat.

**Otázka:** Když jste opustil svůj starý systém hodnot, žijete bez systému, nebo si vytváříte nový?

**don Miguel:** Já jsem jako voda, která nemá tvar. Voda přijímá tvar nádoby a já se měním podle toho, co v daném okamžiku potřebuji. Když nepotřebuji systém, přizpůsobím se čemukoli, právě tak jako voda. Když systém potřebuji, pak si nějaký vytvořím a používám jej. Pro mě jsou všechny vědomosti lidstva pouhou mytologií, a je to krásné. Vědomost je jen popis snu; je to prostředek komunikace, který mám po ruce. Je to jazyk, kterého mohu použít různými způsoby. Mohu hovořit o sportu nebo vědě, mohu hovořit téměř o všem a mohu dát smysl věcem, který žádný smysl nemají. Jen málokdy však používám svou racionální mysl; obvykle jen cítím a vnímám. Ti, kteří mě znají, vám řeknou, že jsem mlčenlivý. Moc nemluvíme, protože nemám co říci. Když však mluvit musím, mluvím stejně jako všichni ostatní. Víím, že to jen předstírám, ale líbí se mi to.

**Otázka:** Proč bychom si měli vytvářet nový systém hodnot, když jsou to jen názory a když to vlastně není pravda?

**don Miguel:** Změnit názory je osobní rozhodnutí. Nikdo nemusí měnit své názory a nikdo nemusí měnit svůj sen. Nemusíte měnit vůbec nic. Můžete žít svůj život jako drama; nemusíte se snažit skoncovat s utrpením, hněvem či závistí. Nemusíte se přestat trestat a nemusíte se snažit rozumět lidem, které milujete. Nemusíte přestat být tím, čím jste. Existuje však lepší způsob, jak to dělat.

Své názory vůbec nemusíte měnit. Je to otázka volby; a volba existuje a existuje už tisíce let. Není to nic nového. Buddha nás učil, jak to dělat; Ježíš nás učil, jak to dělat. A mnoho dalších učitelů na celém světě říkalo totéž. Tito učitelé objevili lepší způsob existence, lepší způsob interakce mezi lidmi.

Nikdy bych vám neříkal, že se musíte změnit. Říkám vám však, že to je možné, že existuje lepší způsob. Můžete s tím souhlasit nebo to můžete odmítnout. I milovat je otázka volby a právě o to jde; existuje lepší způsob.

(14)

## PARAZITI

*Z hlediska Toltéků jsou všichni domestikovaní lidé nemocní. Jsou nemocní, protože mají v mysli Parazita, který ovládá jejich mozek. Potravou tohoto Parazita jsou negativní emoce, které vyvolávají strach.*

**Otázka:** Vždycky jsem si myslel, že Paraziti jsou důležitou součástí života. Když se podívám na svůj vlastní život, nemyslím si, že problémem jsou Paraziti. Mým problémem je spíš moje reakce na Parazity. Nevím, co si mám myslet, když říkáte, že Paraziti jsou vždycky negativní, protože nevím, zda je to pravda.

**don Miguel:** Parazit je živá bytost, která z vás žije a nic vám nedává. Mohli bychom říci, že Paraziti jsou zlí, ale to je jen náš názor. Pro Parazity jsme pouhou potravou; ale není na tom nic osobního. Paraziti se dívají na lidi stejně, jako se lidé dívají na slepice nebo na krávy nebo na ovocné stromy. Vyháníme krávy na pastvu a vypadá to, jako bychom o ně pečovali, ale nakonec je zabijeme, abychom mohli jíst maso. S Parazity je to podobně - vypadá to, jako by o nás pečovali, ale není to pravda.

Toltécká mytologie nazývá Parazitem živou bytost, která se živí tím, že požírá lidi za živa. Paraziti vedou lidi k sebezničení.

Vědomosti nebo myšlenkové formy, které vás neničí a které vám neberou život, už nejsou Paraziti. Takový vztah můžeme považovat za symbiotický. Toltékové považují tyto bytosti za spojence. V mnoha kulturních tradicích je nazývali bohy.

Toltékové říkají, že když se postavíte Parazitovi a zvítězíte nad ním, Parazit se stane vaším spojencem. Přestane vás ničit a začne vám pomáhat. Máte-li názory, které vám škodí, prostě je zrušte a vytvořte si názory, které vám budou pomáhat. Vědomosti se stanou vašimi spojenci; přestanou být vašimi nepřáteli. Jak už jsem řekl, vědomosti nejsou ani dobré, ani špatné, ani správné ani nesprávné. Za zlo můžeme označit Parazita, který vědomosti infikuje.

**Otázka:** Jsme-li na světě proto, abychom se bavili a byli šťastní, proč se nemůžeme radovat ze svého Parazita?

**don Miguel:** Naučíte-li se nebrat se vážně, pak budete mít ze svého Parazita radost. Budete-li si dělat legraci ze svého Parazita, podaří se vám zrušit mnoho omezujících dohod. Nic na světě není důležité.

**Otázka:** Nebylo by nudné žít bez dramatu, smutku a utrpení?

**don Miguel:** Ne! V životě můžete mít drama a zármutek a přesto se můžete nudit. Nudíte se, protože nic neděláte. Nuda nemá nic společného s Parazitem. Parazit vás může rozplakat. A můžete plakat tak dlouho, že vás to začne nudit, nebo se můžete smát tak dlouho, že vás to začne nudit. Nezáleží na tom, zda žijete v pekle nebo v nebi, pokud nic neděláte, pokud se aktivně neúčastníte života, budete se nudit. Naši přirozeností je tvořit. Tvoření milujeme stejně jako náš Stvořitel, takže když tvoříme, nemůžeme se nudit.

**Otázka:** Nebudeme vždycky trpět už jen proto, že jsme lidé?

**don Miguel:** Když trpíme, často si říkáme: „Trpím, protože jsem člověk.“ Pojem „člověk“

závisí na našem názoru. Je to jen pojem a my věříme, že mnoho věcí je pro nás nemožných. Máme potřebu vědět a trpíme, protože víme, čemu věříme. Čemu věříme? To je velký problém. Naše racionální mysl rozděluje všechno do dualistických kategorií: dobré a špatné, správné a nesprávné, krásné a ošklivé. Vždycky chceme mít pravdu, ať už ji máme nebo ne. Odmítáme sami sebe proto, že víme, že nejsme tím, co předstíráme, nebo tím, čím chceme být.

Utrpení je návyk jako každý jiný, ale mnohem silnější. Víte, jak těžké je přestat kouřit. Překonat návyk trpět je tisíckrát obtížnější. Příčinou našeho utrpení jsou dohody, které jsme udělali. Trpíme proto, že své dohody známe. Časem se k utrpení připouštíme, protože je důvěrně známe a protože nám dává pocit jistoty. Chceme-li změnit svůj sen, musíme změnit své dohody.

**Otázka** Řekl jste, že nám pravda vrací integritu a že nás osvobozuje od lží, kterým věříme, ale jak poznáme, zda bojujeme proti Parazitovi nebo proti své integritě?

**don Miguel:** Tohle je velmi těžká otázka, protože jsme věrní systému hodnot, který ničí naši integritu, a když se proti němu obrátíme, zdá se nám, že jsme se obrátili sami proti sobě. Uvědomit si pravdu je nesmírně těžké, ale to, co si uvědomujeme snadno, není pravda.

**Odpověď:** Ale co máme dělat v takové situaci?

**don Miguel:** Nejdřív vám prozradím několik pravidel. Nevěřte sami sobě a nevěřte ostatním. Jestliže nevěříte, nepravda se rozplyne přímo před vašima očima. Zůstane jen pravda, protože ta nepotřebuje, aby jí někdo věřil. Naslouchejte svému tělu, protože to vám nikdy nelže. Vaše mysl vás klame, ale vaše srdce mluví pravdu.

**Otázka:** Budeme-li říkat svým dětem pravdu, ochráníme je před Parazitem?

**don Miguel:** Děti budou mít svého vlastního Parazita, protože budou domestikovány. Domestikace není špatná, prostě existuje. A jestliže nebudete domestikovat své děti vy, udělá to někdo jiný. Je lepší když je naučíte naslouchat svému srdci a nevěřit názorům druhých. Až vyrostou, pomůže jim to v boji proti jejich vlastnímu Parazitovi

Děti žijí svůj vlastní život. Svou lásku k nim projevíte tím, že se budete snažit naučit je, aby byly zodpovědné za své dohody.

**Otázka:** Když hovoříte o Parazitovi, který požírá naše emoce, nebo o lidech, kteří používají černou magii, není to všechno jen mytologie?

**don Miguel:** Ano, je to jen mytologie. Pro každou kulturu je obtížné vyjádřit tento problém slovy. Například příběh o Adamovi a Evě nám usnadňuje pochopit, co se stane, když sníme vědomost. Prostřednictvím příběhů vytváříme obrazy, které pak můžeme předat druhým. Mytologie, kterou používáme, závisí na tom, jak používáme svou představivost. Například v toltécké tradici hovoříme o spojencích.

Když říkám, že lidé jsou nejlepší kouzelníci, protože užívají slov, aby okouzlili druhé, je to jen mytologie. Ve skutečnosti však černou magii nepoužíváme. Prostě se učíme a věříme: v tom je naše prokletí.

Ve svých knihách se snažím odstranit mytologii a pověry; snažím se řídit zdravým rozumem. Hovořím o čtyřech dohodách, abych to vysvětlil co nejsrozumitelněji. Budeme-li používat vědomosti co nejméně, bude to pro nás nejlepší.

**Otázka:** Přejde někdy doba, kdy lidstvo bude žít bez Parazita?

**don Miguel:** Nepochybuji o tom, že přijde. Lidstvo se ubírá tím směrem. Velký Parazit se nakonec stane naším spojencem a my začneme snít nový sen. Stane se to, i když se tomu budeme bránit. Lidstvo se nezničí. To si přeje Parazit, ale ten je naším výtvozem, takže my jsme mocnější než on.

Když se podíváte osm set let zpátky do minulosti, uvědomíte si, jak se náš sen vyvíjí. Způsob, jak sníme dnes, se výrazně liší od toho, jak jsme snili před sto lety. Když si představíte, jak byste žili ve snu před osmi stoletími, uvědomíte si, že váš dnešní sen je učiněné nebe. I když srovnáte svůj život se životem tehdejších králů a papežů, uvědomíte si, že žijete v nebi.

Ted' si představte někoho, kdo přijde do naší společnosti ze vzdálené budoucnosti a vidí, jak žijeme náš sen. Uvědomujete si, jakým směrem se vyvíjí náš sen? Ve srovnání s minulostí je náš sen nebem. Ve srovnání s budoucností je peklem.

Takže ve světě dochází k léčebnému procesu. V interakci mezi jedinci a snem společnosti se vyvíjí celé lidstvo jako jediná živá bytost. Tak je tomu proto, že sen jedinců, kteří mají dostatek síly, ovlivňuje vnější sen společnosti.

Budeme-li žít vědomě, podaří se nám změnit sen celé společnosti a osvobodíme se od Parazita. To už začínáme dělat, a je to dobré. Mohu-li to dělat já, můžete to dělat i vy. A můžete-li to dělat vy, může to dělat každý člověk na světě. Můžeme to dělat všichni. Nejdříve však musíme vyléčit svou vlastní mysl.

**Otázka:** Jak můžeme tento léčebný proces urychlit?

**don Miguel:** Stačí, když budete tím, čím jste. Naší přirozeností je milovat a být šťastní. Být šťastný je snadné. Je snadné užívat si života. Je snadné dělat si ze všeho legraci. Je snadné milovat život. Nemusíte dodržovat žádné dogma ani tradici. Nemusíte získávat nové vědomosti, musíte prostě žít. Jediným posláním každého z vás je být šťastný. Budete-li žít vědomě, překonáte svou vlastní domestikaci a začnete žít v lásce a beze strachu. Můžete změnit svůj sen a stát mistrem snění.

**Otázka:** Takže naším posláním je být šťastní a nerozšiřovat emoční jed?

**don Miguel:** To záleží na vás. Trvalo mi dlouho, než jsem se odnaučil rozšiřovat emoční jed. Předtím jsem rozšiřoval spoustu jedu, protože jsem se to v dětství naučil. Pak jsem se začal učit dělat pravý opak, dokud jsem se to dokonale nenaučil. Akce -reakce: Když se říznete do prstu, bolí vás to, ale když ránu vyčistíte, nedostanete infekci. Očišťování těla je návyk. Nebrat nic osobně a nedělat ukvapené závěry je také návyk.

**Otázka:** Když říkáte „já“, myslíte tím své tělo nebo svou mysl?

**don Miguel:** To nevím. Ale vím, že žiji a že jsem tady. Takže na vaši otázku odpověděl ten, kdo je tady.

**Otázka:** Říkáte, že vašim posláním je být šťastný, ale co uděláte, když umře někdo, koho milujete, nebo když ztratíte práci nebo onemocníte?

**don Miguel:** Bude mě to bolet a nebudu šťastný. Ale smrt blízkého člověka ani ztráta zaměstnání nezávisí na mně; a nepřeji si dostat rakovinu nebo chřipku, ale stane se to, protože moje tělo žije. Mému tělu se může stát cokoli. Jsem-li tady, může mi ublížit jed druhých lidí. Mohu být ukřižován, mohu být zastřelen. Jsem-li v džungli, může mě uštknout had nebo mě může zabít tygr. Jsem tady a může se mi stát cokoli, co se může stát každému člověku.

Jediný rozdíl je v tom, že já to neberu osobně. Pokud se tomu budu moci vyhnout, udělám to; nebudu si to přát. Když mi umře matka, samozřejmě mě to bude bolet. Když se říznu do prstu, také mě to bude bolet. Ale neznečistím ránu jedem. Nebudu nikoho ani ospravedlňovat, ani odsuzovat. Nebudu říkat: „Ach Bože, proč sis vzal mou matku?“ Proč bych to dělal? Když mě bude chtít opustit manželka, nebudu se ptát: „Co jsem ti udělal, že chceš odejít. Vysvětli mi to.“ Cokoli řekne, lze použít proti mně. Nemusím tomu rozumět. Chce-li odejít, ať jde. Sbohem.



## NEHŘEŠTE SLOVEM

*Všechno vaše kouzlo je založeno na vašem slově. Vaše slovo vás může osvobodit, ale také vás může zotročit. Záleží jen na tom, jak slov užíváte.*

**Otázka:** Když se mě někdo zeptá, co si myslím o někom jiném, a já mu řeknu pravdu, mám pocit, že toho člověka pomlouvám. Když mu neřeknu pravdu, znamená to, že lžu. Co mám dělat?

**don Miguel:** Neříkejte nic. Tuto radu mi dal můj dědeček: „Nestrkej noc do věcí, po kterých ti nic není.“ Prostě odpovězte: „Nemyslím si o tom nic.“ Nebo: „To není moje starost.“

**Otázka:** Užíváte-li slov uváženě, znamená to, že mluvíte vždycky pravdu? Znamená to, že mluvíte pravdu, i když to druhého bolí? Jak mohu mluvit pravdu, když nechci druhému ublížit?

**don Miguel:** Uvážené používání slov také znamená, že nestrkáte noc do cizích záležitostí. Nemáte právo opravovat názory druhých. Nemusíte se snažit mít pravdu a dokazovat druhým, že oni se mýlí. Každý má právo trpět, když si to přeje. Často se stává, že lidé nechtějí, abyste jim říkali pravdu; chtějí spíš, abyste jim řekli to, co chtějí slyšet. Musíte si uvědomit, že když se vás na něco ptají, očekávají určitou odpověď. Záleží jen na vás, zda jim vyhovíte. Ale nemusíte si dělat nepřátele tím, že lidem říkáte to, co považujete za pravdu. To od vás nechtějí slyšet.

Používejte zdravý rozum. Buď se otázce vyhněte, nebo řekněte, že si o tom nic nemyslíte. Problém je v tom, že lidé mohou změnit vaše slova a použít je k pomlouvání druhých. Mnozí lidé chtějí slyšet váš názor jen proto, aby se ujistili o tom, co si myslí o sobě nebo o druhých. Přijdou za vámi a zeptají se: „Co si o tom myslíte? Jaký na máte názor na to či ono?“ Můžete jim upřímně říci, co si myslíte, ale oni vaši odpověď změní. A pak budou druhým lidem říkat, že jste to řekli vy.

To mi připomíná další radu, kterou mi dal můj dědeček. Vždycky mi říkal: „Když víš, že uděláš chybu, zavři pusu. A když víš, že jsi udělal chybu, zavři pusu ještě pevněji.“ Nesnažte se nic zlepšit. Tím všechno jen zhoršíte, protože druzí stejně změní to, co řeknete.

Občas něco řeknete mezi přáteli, protože si myslíte, že jim můžete věřit. Řeknete svému nejlepšímu příteli, co si myslíte o sobě nebo o někom jiném, protože věříte, že o tom nebude s nikým mluvit. Možná máte pravdu, ale jen do té doby, dokud je vaším přítelem. Když se něco stane a on se rozzlobí a přestane být vaším přítelem, bude se vám chtít pomstít a začne druhým vyprávět všechno, co jste mu kdy řekli. Dám vám jednu dobrou radu. Nikdy nemluvte sami o sobě.

**Otázka:** Mám-li vztah s někým kdo se neumí dobře vyjadřovat nebo se mnou nechce mluvit, jak s ním mám komunikovat?

**don Miguel:** Když vás někdo nechce poslouchat, proč ztrácíte čas tím, že s ním mluvíte? Jestliže někdo chce slyšet, co mu chcete říct, bude vás poslouchat. Pokud však nemá zájem, proč s ním ztrácíte čas?

Vždycky jsem učil své žáky mluvit do zdi. Zeď vás neposlouchá a vy neočekáváte, že pochopí, co se snažíte říci. Snažíte se vyjadřovat své myšlenky různými způsoby a zlepšujete své komunikační schopnosti. Když pak někomu chcete říci něco opravdu důležitého, najdete si nějaký dobrý způsob, jak to sdělit. Nebude-li tomu rozumět, není to vaše vina. Vy jste udělali to nejlepší, co jste mohli, a už se tím nemusíte zabývat.

**Odpověď:** Ale co když je někdo ochoten komunikovat, ale neumí vyjádřit své pocity? Mohu mu nějak pomoci?

**don Miguel:** Dejte mu najevo, že jste ochotni ho vyslechnout. Můžete mu říci, že máte zájem komunikovat, ale nemůžete ho k tomu nutit. Pokud je to člověk, který je pro vás důležitý - například vaše dítě, vaše matka, vaše manželka, vaše sestra nebo někdo, komu se nemůžete vyhnout - ale nemá zájem s vámi komunikovat, prostě ho přijímejte takového, jaký je. A pokud je to někdo cizí, nemusíte s ním ztrácet čas, protože není zábavné být s někým, kdo s vámi nemluví.

**Otázka:** Znáte nějaký taktní způsob, jak zastavit někoho, kdo pomlouvá druhé?

**don Miguel:** Nejlepší způsob je přestat odpovídat. Když odpovídáte, jen ho tím povzbuzujete, aby mluvil ještě víc. Když odpovídat přestanete, brzy pochopí, že vás to nezajímá, a přestane mluvit. Nepřijímáte-li jed, jejich druzí rozšiřují, jejich jed vás nemůže ovlivnit.

**Otázka:** Jak mám říci svým přátelům a spolupracovníkům, že už nechci žvanit o druhých lidech. Snažil jsem se uzavřít dohodu se svou nejlepší přítelkyní, že nebudeme mluvit o druhých lidech, ale ona to pořád dělá. Jak mohu dodržovat svou dohodu, aniž bych vypadal povýšeně a ztratil své přátele?

**don Miguel:** Nemáte žádnou kontrolu nad druhými lidmi. Jejich chování je výsledkem jejich názorů a zkušeností. Co dělají oni, to není vaše starost.

Snažte se změnit staré dohody, které jste uzavřel sám se sebou i s druhými. Každá dohoda má dvě části a vy jste zodpovědný jen za svou část. Uzavřete-li dohodu s někým, kdo ji porušuje, musíte uzavřít novou dohodu, pokud se s tím člověkem chcete stýkat. Nemá smysl si nalhávat, že vaše stará dohoda ještě platí.

**Otázka:** Když mluvím s přítelem o někom, koho oba známe, znamená to, že ho pomlouvám, i když o něm neříkám nic špatného?

**don Miguel:** Když o někom mluvíte, můžete to dělat s dobrým nebo špatným úmyslem. Nebo nemusíte mít vůbec žádný úmysl. I když nemáte špatný úmysl, posluchač může vaši informaci změnit ve špatný úmysl. Z toho, co říkáte, si každý vybere, co sám chce.

Všechno, co někomu říkáte, může být zneužito jeho Parazitem. Ten si vaše informace upraví podle své potřeby. Proto je nejlepší nemluvit s nikým o druhých lidech.

**Otázka:** Co když se celý život snažíte nepomlouvat druhé, ale vaše dítě to najednou začne dělat??

**don Miguel:** Protože miluji své děti, chci, aby byly tím, čím budou.

Odpověď: Bez ohledu na to, zda jsou šťastné nebo nešťastné?

**don Miguel:** Jejich štěstí závisí na nich samých, nikoli na mně. Šťastnými je učiní jejich láska a ne láska moje.

**Otázka:** Sebeláska je pojem, který dost dobře nechápu. Co mám dělat?

**don Miguel:** Začněte přijímat sám sebe takového, jaký jste, ačkoli to nemusí odpovídat vaší představě dokonalosti.

Když jsem zjistil, že jsem duševně nemocný a že mám v hlavě Parazita, samozřejmě jsem se proti němu bouřil, ale přijal jsem sám sebe takového, jaký jsem - jako anděla s Parazitem. Dnes vím, že je v pořádku být nemocný. Není na tom nic špatného. Duševní nemoc je jako každá jiná nemoc. Nikdo se neodsuzuje za to, že má chřipku. Všichni máme v hlavě Parazita. Ale nesmíme to brát osobně. Když to však zjistíme, je přirozené, že se chceme uzdravit. Nechceme se uzdravit proto, že si myslíme, že jsme špatní, protože máme chřipku. Není to naše vina. Prostě nechceme mít chřipku.



Když z nějakého důvodu nepřijímáte sám sebe, domníváte se, že vás z téhož důvodu odmítají i druzí. Takže odmítáte sám sebe ještě dřív, než vás odmítnou druzí. Jakmile přijmete sám sebe, myslíte si, že vás přijímají i druzí. Celý tento cyklus akce a reakce je přerušen tím, že přijmete sám sebe takového, jaký jste.

**Otázka:** Kdykoli začnu přemýšlet o tom, že se zlepším, jsem trochu zmatený, protože nepřijímám sám sebe takového, jaký jsem. Jak mohu přijímat sám sebe takového, jaký jsem, a přitom se snažit být lepší.

**don Miguel:** Můžete se chtít zlepšit, ale to neznamená, že si myslíte, že nejste dost dobrý. Je možné se zlepšit, aniž se budete odmítat.

Řekněme, že jste si dlouhou dobu neuvědomoval své citové reakce. Pak jste si je najednou začal uvědomovat. Dokud jste si je neuvědomoval, odsuzoval jste se za to, že je máte. Teď víte, že jste jejich prostřednictvím vyjadřoval sám sebe. To však neznamená, že je změníte. Jakmile přijmete sám sebe i se svými reakcemi, přestanete se odsuzovat. Přestanete trpět pocitem viny. Jestliže netrpíte pocitem viny, přestanete se trestat. Jakmile začnete přijímat sám sebe, všechno se začne měnit k lepšímu. Zlepšení je už v tom, že jste se přestal odsuzovat.

Tím, že se odsuzujeme za to, že máme Parazita, dáváme mu větší moc. Uvědomte si, že Parazit je velice chytrý. Jakmile ho objevíme, udělá nám návrh: „Už nechci mít Parazita. Pojď se ho zbavit.“ A my s tím souhlasíme. Chápete ten trik? Parazit k nám hovoří a zároveň poslouchá. Parazit říká: „Tak dobře, vzbouříme se.“ A my si řekneme: „Budu velkým duchovním bojovníkem.“ Za nějakou dobu Parazit řekne: „Co jsem to za bojovníka? Pořád ještě беру všechno osobně.“ Tak je to proto, že za nás mluví on.

To Parazit myslí a myslí a myslí. Kde jsi? Ten had na stromě poznání je skutečný génius. Zmocnil se nás všech. Jakmile však přijmeme sami sebe, přestaneme hrát jeho hru. Začneme ovládat své emoce a když je ovládáme, už neživíme Parazita. To však můžeme dělat jen tehdy, když přijímáme sami sebe. Jakmile si začneme dělat legraci sami ze sebe, Parazit je překvapen. Samozřejmě že se snaží navrhnout nám novou dohodu, že si z nás bude dělat legraci. Proto nás Toltékové učí, jak se stát lovci a jak si uvědomovat, co Parazit dělá. Protože se Parazit neustále snaží ulovit nás, musíme se naučit lovit jeho.

(16)

## NEBERTE NIC OSOBNĚ

*Všichni lidé žijí ve svém vlastním snu, ve své vlastní mysli. Každý žije ve svém vlastním světě, který je velice odlišný od světa, ve kterém, žijeme my. I když vás někdo urazí, nemá to s vámi nic společného.*

**Otázka:** Rád bych se naučil dodržovat druhou dohodu, která nám radí, abychom nic nebrali osobně, ale nechápu, jak je možné nebrat osobně přímou kritiku ze strany druhých. Když mi můj přítel nebo šéf řekne něco, co mě bolí, jak můžete říci, že to není osobní?

**don Miguel:** Představte si, že jste se probudil před sedmi či osmi sty lety ve Francii nebo Itálii. Dokonale rozumíte jazyku, ale na všechno se díváte z hlediska člověka dnešní doby.

Představte si, jak se k sobě chovali lidé ve středověké Francii nebo Itálii. Představte si, co si mysleli o náboženství, smrti, vědě nebo medicíně. Lidé se celé měsíce nemyli, protože to považovali za hřích. Představte si, co považovali za správné a co za špatné. Představte si, jak by se v té společnosti cítila žena s mentalitou dnešní doby. Na chvíli si představte, že žijete ve středověku.

Co byste dělal, kdyby vás lidé začali odsuzovat? Mohl byste být největší učitel, mohl byste být největší anděl nebo posel, ale oni by vás mohli zabít za vaše názory. Jak byste se choval, kdybyste věděl, že vás za vaše názory mohou zabít?

Bral byste jejich chování osobně. Bral byste osobně jejich názory? Urážela by vás jejich kritika, kdybyste věděl, v jakém snu žijí? Je naprosto nesmyslné domnívat se, že byste to mohl brát osobně. Je nesmyslné domnívat se, že by vás jejich kritika mohla urazit.

**Odpověď:** Možná máte pravdu, ale také bych si uvědomoval, že ti lidé mají rozdílný názor na svět.

**don Miguel:** I dnes má každý člověk, kterého potkáte, jiný názor na svět. Představte si, že by váš šéf měl středověké názory. Pravděpodobně by vás to pobavilo. Nicméně byste se nesmál, protože by to pro vás mohlo mít nepříjemné následky. Kdybyste se byl před osmi sty lety smál knězi, byl byste brzy mrtvý. Proto se lidé museli naučit nesmát se kněžím.

Dnes je to stejné. Rozdíl je jen v tom, že lidé mají jiné názory. Uvědomujete si, že chování Parazitů druhých lidí je směšné. Sám bych se tomu smál, kdyby to nebylo zároveň tak dramatické. Svým žákům radím, aby se naučili dělat si legraci sami ze sebe. Naučíte-li se smát sám sobě, kdykoli vás dostane váš Parazit nebo Parazit někoho jiného, budete se úžasně bavit.

**Odpověď:** Už tomu rozumím. Ale přesto si myslím, že pro mě bude obtížné smát se, až mě někdo bude urážet.

**don Miguel:** Hodně směšných věcí nevypadá směšně ve chvíli, kdy se dějí. Později se jim třeba zasmějeme, ale v té chvíli jsme posedlí svým Parazitem, neboť procházíme duševní krizí.

Když se začneme zlobit, je zřejmé, že nás ovládá Parazit, ale ani když Parazita necítíme, neznamená to, že máme zdravou mysl. Například v tuto chvíli nemáme žádnou krizi, ale náš Parazit čeká na příležitost projevit se. Parazit se objeví v každé krizi. Každá krize se projevuje různými způsoby a my vypadáme jako to děvčátko ve filmu Exorcista.

Když jsem se probudil ze sna této planety, zjistil jsem, že všichni kolem mě jsou posedlí stejně jako ta dívka ve filmu. Nikdo si to však neuvědomuje, protože je to pro každého normální. Lidé jsou posedlí a to, co je posedlo, je překvapující. Parazit za ně žije jejich život. Velkého Parazita tvoří všichni ti malí Paraziti, kteří požírají naše emoce. Já jim říkám žrouci odpadků, protože požírají naše odpadky.

Až se přistě rozzlobíte, podívejte se do zrcadla. Porovnejte svou tvář s tváří té dívky ve filmu. Kdo je za tou tváří? Nemusíte se ničeho bát, nemusíte se hned začít modlit. Byl jste takový celý svůj život a nezničilo vás to. Parazit už udělal, co mohl, aby vás zničil, takže už to nemůže být horší. Ale může to být lepší. Pamatujte si tohle: Kdykoli vidíte, jak se někdo zlobí nebo žálí, uvědomte si, že je posedlý. Není to nic osobního.

**Otázka:** Snažím se nebrat nic osobně, ale když mě někdo kritizuje, vždycky se cítím hrozně. Řekněte mi, co dělám špatně?

**don Miguel:** Nic neděláte špatně. Cítíte se hrozně, protože věříte tomu, co říkají. To, co říkají druzí, vás může ovlivnit jen tehdy, když tomu věříte.

Představte si, že jste dítě, které udělalo malou chybu, jež rozzlobila otce. Ani si neuvědomujete, co jste udělali, ale otec na vás řve: Jsi hlupák, měl by ses stydět." Vy s otcem souhlasíte, protože mu stoprocentně věříte.

Dnes jste dospělý a říkáte: Jsem inteligentní, vůbec nejsem hloupý." Ale když vám někdo řekne, že jste udělali nějakou hloupost a že byste se měli stydět, okamžitě se rozzlobíte, protože tomu věříte. Dodnes si pamatujete, co vám říkal otec, a souhlasíte s tím. Když se někdo dotkne vaší rány, bolí vás to. Když ale nevěříte tomu, co vám druzí říkají, nic vás nebolí a

můžete se smát.

Když věříte, že si něco zasloužíte, a někdo vám řekne, že si to nezasloužíte, nemá to na vás žádný účinek, protože mu nevěříte. Zasmějete se a řeknete mu, „no jasně, máte pravdu“, ale nevěříte tomu. A protože tomu nevěříte, nemůže se vás to dotknout.

(17)

## NEDĚLEJTE UKVAPENÉ ZÁVĚRY

*Všichni máme sklony dělat ukvapené závěry. Problém je v tom, že opravdu věříme, že naše závěry jsou pravdivé. Dojdeme k nějakému závěru, nepochopíme situaci, bereme to osobně a způsobíme velké drama kolem ničeho.*

**Otázka:** Jak se mám odnaučit dělat ukvapené závěry? Moje mysl neustále o něčem přemýšlí a já pak bezdůvodně trpím.

**don Miguel:** Problém je v tom že moc přemýšlíte. Jste moc chytrý. Pořád jen myslíte a myslíte a myslíte. Vaše mysl je jako divoký kůň, který vás odveze, kam se mu zachce. Nemáte nad svým myšlením žádnou kontrolu. Příliš přemýšlíte. Proč vlastně musíte myslet? Svým žákům radím, aby se stali mistry myšlení.

Pro mě je myšlení nástrojem komunikace. Jen zřídka kdy myslím. Celé hodiny vůbec nemyslím a není to proto, že bych byl hloupý. Nepřemýšlím, protože nemám potřebu myslet. Víím, co víím. Jsem nabitý vědomostmi, tak proč bych měl přemýšlet o tom, co víím? Mám přemýšlet o tom či onom? Co dělá ta žena? Co dělá ten muž? Co když se něco stane? Co když se stane něco jiného?

Přemýšlení o tom, co by se mohlo stát, způsobuje strašné drama v našem životě. Každý člověk může přemýšlet a myšlení vyvolává strach. Jsou dvě hodiny v noci a vy pořád přemýšlíte. Myslíte a myslíte a myslíte. Musíte toho koně zkrotit a musíte se na něm naučit jezdit. Kůň vás musí poslouchat a musí jít tam, kam chcete vy.

Přemýšlejte jen tehdy, když máte nějaký problém. Jakmile se rozhodnete, jak problém vyřešíte, je čas přestat myslet a začít jednat. Našli jste řešení a problém už neexistuje. Vy o tom však pořád přemýšlíte.

Najdete další řešení, ale myslet nepřestanete. Myslíte dál a nacházíte další řešení.

Máte-li jen jedno řešení, můžete se na něj soustředit a problém vyřešit. Máte-li dvě řešení, rozptylujete svou pozornost. Máte-li tři řešení, ztrácíte sílu. Přemýšlíte o tom, které z nich je nejlepší. Jste zmatení a bezmocní a musíte se někoho zeptat, co máte dělat. Musíte se naučit přestat myslet. Musíte se naučit krotit svého koně.

**Otázka:** Napadlo mě, že hlasy, které slyším ve své hlavě, a to, čemu vy říkáte „vědomosti“, jsou tytéž myšlenky.

**don Miguel:** Co to je myšlenka?

**Odpověď:** V mém případě je to vědomí, že něco víím, takže to je vlastně vědomost. Ostatně to jste už řekl.

**don Miguel:** Všechno můžeme rozdělit do tří skupin; do první skupiny patří to, co vííme, tedy všechno známé, do druhé skupiny patří to, co nevííme, tedy všechno neznámé, a do třetí skupiny patří to, co nikdy nebudeme vědět, tedy všechno nepoznatelné. Vííme jen to, co vííme, známe jen své vědomosti. Známe informace, které se nahromadili v naší mysli s naším

souhlasem. Známe realitu, kterou vnímáme, známe svůj sen a známe své názory.

To, co neznáme, je něco jiného. Vidíte tu ženu, která sedí vedle vás? Vytvoříte si o sobě určitou představu a tuto představu se jí snažíte předat. Znáte jen to, co se jí snažíte předat, a to je všechno. Ale nemáte ani tušení, co si myslí ona. Můžete se domnívat, že víte, co si myslí. Můžete se domnívat, že znáte své děti, svého otce, svou matku nebo svého psa, ale ve skutečnosti je neznáte. Víte o nich jen to, co si o nich myslíte. A to je pravda jen pro vás, protože to je váš sen. Ve skutečnosti nikoho nikdy znát nebudete. Stěží znáte sám sebe, ale předstíráte, že znáte ostatní lidi.

Víte jen to, co vám říká vaše vědomost. Znáte jen své interpretace, jen své vlastní názory. O druhých lidech nevíte nic. Nevíte, co si myslí, co cítí, čemu věří a o čem sní. Předpokládáte, že cítí to, co cítíte vy, věří tomu, čemu věříte vy, a dívají se na svět, jako se na něj díváte vy. A tato vědomost vás ovládá.

Jak už jsem řekl, když ovládáme své vědomosti, stanou se nástrojem komunikace. Nic nepředpokládáme, ale ptáme se. Ptáme se a druzí nám řeknou o svém světě. Teprve pak víme, o čem sní. Je to velice jednoduché. Nemusíme nic předpokládat, protože víme, že nám druzí řeknou, co vědí oni. To ovšem neznamená, že to je pravda.

**Odpověď:** Teď chápu, že předpoklady, domněnky a ukvapené závěry způsobují mezi lidmi mnoho nedorozumění.

**don Miguel:** I když nic nepředpokládáme, je snadné vidět, proč si lidé nerozumí. Lidé nám prezentují zkreslené představy o sobě samých, my tyto představy vnímáme a zkresluje je ještě víc. Tak to prostě je. Tímto způsobem sníme, tímto způsobem komunikujeme. Druzí nám prezentují obrazy svých snů a my je měníme tak, aby odpovídali tomu, čemu chceme věřit. Všechno, co vnímáme, se snažíme přizpůsobit tomu, čemu už věříme. Děláme to proto, abychom se ujistili, že to, čemu věříme, je pravda. Proto máme větší zájem upoutat pozornost druhých než poslouchat to, co nám druzí chtějí říci.

(18)

## DĚLEJTE TO NEJLEPŠÍ, CO MŮŽETE

*Ne vždycky děláme to nejlepší, čeho jsme schopni. To záleží na naší náladě, která se mění z hodiny na hodinu, ze dne na den. Budete-li však dodržovat své nové dohody, budete stále lepší a lepší*

**Otázka:** Vždycky se snažím, dělat všechno co nejlépe, ale co mám dělat, když někdo chce, abych dělal něco, co dělat nechci nebo co mě nebaví? Jak mám něco dělat dobře, když jsem unavený? Mám pocit, že vždycky někoho zlamu.

**don Miguel:** Musíte k sobě být upřímný a musíte si uvědomit, zda máte chuť dělat něco, co od vás druzí žádají. Pokud něco nechcete udělat a máte možnost vyhnout se tomu, řekněte: „To dělat nebudu.“ Někdy to ovšem není možné. Můžete mít nějakou smlouvu nebo si myslíte, že to udělat musíte, protože víte, že vám to nějak pomůže.

V takovém případě si přestaňte říkat, že to udělat nechcete, změňte svůj názor a udělejte to. Prostě si řekněte: „Ano, já to chci udělat.“ Uvědomte si, proč je to pro vás dobré, i když se vám to nechce dělat. Pak budete dělat to nejlepší, co můžete, ale nejdřív se musíte rozhodnout.

Pokud odmítnete udělat něco, co se vám dělat nechce, a způsobí vám to problémy, pak se nechováte rozumně. Máte-li nějaký problém, je lepší jej vyřešit než se mu vyhýbat. Jakmile problém vyřešíte, nemáte žádné starosti.

**Otázka:** Celý život se starám o druhé lidi. Nedávno jsem se rozhodl, že se začnu starat o své vlastní potřeby. Jakmile jsem si to řekl, objevil se Soudce a řekl: „Ne to nesmíš. To je sobecké, měl bys pomáhat druhým.“ Takhle žiji celý život a jsem úplně prázdný.

**don Miguel:** Lidé kolem vás jsou zvyklí na to, že jim pořád pomáháte a že se pro ně obětujete. Vědí, že uděláte všechno, o co vás požádají. A co se stane, když to jednoho dne odmítnete dělat? Druzí vám řeknou, že jste sobec. Ale kdo je tu sobec? Jste sobec vy, který se obětujete, nebo ti, kteří vás jen využívají?

Už nemusíte pomáhat druhým, ale pořád si myslíte, že jim pomáhat musíte; je to jedna z dohod, kterou jste uzavřel sám se sebou. Tuto dohodu můžete změnit tím, že začnete dělat pravý opak. Když budete dělat opak, zbavíte se mnoha dalších dohod, které omezují vaši svobodu.

**Otázka:** Dělán to nejlepší, co mohu, abych zlepšil svůj život, ale kdykoli začnu dělat pokrok a cítím se lépe, vrátím se ke svým starým návykům. Proč je to tak těžké?

**don Miguel:** Protože stoprocentně věříte tomu, co víte, a to, čemu věříte, ovládá váš život. Lidé stoprocentně věří, že jsou tím, čemu věří. Proto žijí tak, jak žijí. Co se stane, když věříte, že jste smolař? Vaše vůle se vyplní a nic se vám nebude dařit. Na racionální úrovni si můžete říkat, že chcete být bohatý a zdravý, ale opravdu tomu nevěříte. Věříte tomu, co máte ve svém Zákoníku, a vaše víra je uvězněna v této knize.

Když jste malé dítě a matka vám říká, že se nikdy nenaučíte tančit, pokud tomu věříte, nikdy se tančit nenaučíte. Váš rozum vám sice říká, že není žádný důvod, proč byste se nemohl naučit tančit, ale vy se to prostě nenaučíte, dokud opravdu věříte, že se to naučit nemůžete. Věříte-li, že nejste dobrý ve nějakém sportu, nikdy dobrý nebudete. Věříte-li, že jste ošklivý, pak si to také myslíte. Vaše přesvědčení jsou vaši Paraziti, kteří vás požírají za živa. Lidé jsou přesně takoví, jací si myslí, že jsou, protože tomu věří. Jejich víra je jejich slovo a oni tohoto slova užívají špatným způsobem: proti sobě samým.

**Otázka:** Vždycky jsem se snažila dělat to nejlepší, co mohu, ale když jsem si přečetla *Čtyři dohody*, uvědomila jsem si, že to dělám jen proto, abych získala uznání druhých. Když se mi uznání nedostane nebo když mě manžel kritizuje, ptám se sama sebe: „Má to vůbec smysl?“ Můžete mi říci, co si o tom myslíte?

**don Miguel:** Jedna z nejmocnějších dohod, kterou uzavřeme v procesu domestikace, je naše potřeba být uznáváni druhými lidmi. Výsledek je ovšem překvapující. Díky této touze po uznání nás může mínění druhých povznést do sedmého nebe, nebo nás může úplně zničit. Hledání uznání se nám stane návykem a v důsledku toho nás může vnější sen ovládat jako loutky. Pořád se musíme ptát druhých, co si o nás myslí. Jak vypadám? Řekl jsem to dobře? Jak řídím? Dělán to dobře?"

Potřebujeme podporu druhých lidí. Snažíme se jim zalíbit, aby nás uznávali. Dokonce potřebujeme, aby nás druzí potřebovali, abychom měli pocit, že máme důvod žít. Mínění druhých je pro nás tak důležité, že se snažíme každému vyhovět a zapomínáme sami na sebe.

Dělán to nejlepší, co můžete, neznamená, že bychom se měli snažit každému zalíbit. Pro druhé lidi nebudete nikdy dost dobří. A se všemi svými dohodami nebudete dost dobří ani pro sebe. Ať budete dělán cokoli, nikdy to nebude dost dobré. Můžete se snažit dělán to nejlepší, ale nikdy nebudete nejlepší. Nikdy nebudete dost dobří, protože jste uzavřeli všechny ty dohody se Soudcem ve své vlastní mysli. A vaše dohoda s vaší Obětí je taková, že i když se budete snažit dělán to nejlepší, co můžete, nikdy nebudete dost dobří, dost silní ani dost inteligentní. Nemáte žádnou šanci. Je to beznadějně. Nikdy nepotěšíte Soudce, který žije ve vaší mysli, protože Soudce je velice přísný, velice silný a velice zlý.

Hlas Soudce umlčíme jedině tehdy, když uzavřeme nové dohody sami se sebou. Máme-li mít nějaké dohody, proč neuzavřít takové dohody, které nás učiní šťastnými.



## VII.

# Pravdivé příběhy o vědomí a transformaci

Lidé, kteří dodržují Čtyři dohody, hovoří v této kapitole o svých zkušenostech.

(19)

## NEHŘEŠTE SLOVEM

### Zrušte svou dohodu klevetit na pracovišti

Bylo pro mě obtížné zbavit se svého návyku žvanit, zejména v zaměstnání. Vždycky jsem se s každým vybavoval, aby mě spolupracovníci přijali mezi sebe. Kdykoli někdo něco řekl o manažerovi nebo o některém z našich spolupracovníků, vždycky jsem tomu věřil. Pak jsem ho posuzoval podle toho, co jsem slyšel, nikoli podle své vlastní zkušenosti.

Od té doby, co jsem si četl *Čtyři dohody*, odmítám věřit tomu, co říkají druzí. Snažím se nerozšiřovat klepy. Prostě je vyslechnu a nevěřím jim.

### Už žádné špatné zprávy

Byla jsem vdaná za muže, který mi každý den přinášel špatné zprávy. Ať už se to týkalo mě nebo kohokoli jiného, vždycky mi to musel říci. Jako dobrá manželka jsem považovala za svou povinnost poslouchat jeho žvanění. V té době jsem si to ještě neuvědomovala, ale ty nesmysly mě začaly otravovat. Později jsme se rozvedli, ale zůstali jsme i nadále přáteli. Celé roky mi vyprávěl své klepy, ale když jsem si přečetla *Čtyři dohody*, pochopila jsem, že je na čase, abych začala dodržovat první dohodu. Sebrala jsem všechnu svou sílu a řekla mu, že už nebudu poslouchat jeho žvanění. Řekla jsem mu, že jsem ochotná ho poslouchat, pokud si najde nějaký zajímavější námět. Odmítla jsem přijímat jeho jed. Od té doby spolu moc nemluvíme, ale já jsem mnohem šťastnější a víc si vážím sama sebe.

### Bezúhonné chování

První dohoda mě inspirovala k tomu, abych si pozoroval své myšlenky. Kdykoli jsem měl chuť něco říci, přemýšlel jsem o tom, proč to chci říci. Často jsem chtěl mluvit jen proto, že jsem chtěl získat něčí uznání nebo někomu ukázat, co všechno vím. Byl to velice bolestný proces, protože jsem si najednou uvědomil, jak často mluvím neuváženě.

Dodržování první dohody mě naučilo komunikovat s láskou a sebeúctou. Odnaučil jsem se klábosit o sobě i o druhých. Když nemám dobrou náladu, řeknu to, ale nežvaním o tom. Když má někdo v mém okolí špatnou náladu, neberu to osobně a neříkám nesmysly, i když mě jeho slova zraňují.

To, že nehřeším slovem, mi otvírá mnohé dveře. Naučil jsem se říkat svou pravdu, aniž cokoli dramatizuji. Díky tomu se moje komunikace s druhými stala mnohem hlubší.

### Jak mluvit s dětmi

První dohoda, která vyžaduje, abychom nehřešili slovem, mi pomáhá být lepším rodičem. Uvědomuji si, jak důležitá je správná komunikace s dětmi. Jednou jsem byl z nějakého důvodu naštvaný a křičel jsem na svou dceru, protože jí dlouho trvalo, než se oblékla. Uvědomil jsem si,

že jsem nevolil svá slova uváženě jen proto, že jsem měl strach, že přijdu pozdě do práce. Druhý den jsem jí přinesl květiny a omluvil se za svá nepříjemná slova. Měl jsem dobrý pocit, když jsem s ní mluvil s úctou.

## Odsuzování

Každý večer si čtu deník a ptám se sám sebe: „Chci o tomhle opravdu přemýšlet?“ Tato jednoduchá technika mi pomáhá lépe si uvědomovat své myšlenky a nehřešit slovem. Také jsem začal rozlišovat mezi svými vlastními myšlenkami a produkty svého podvědomého programu.

## Konstruktivní dialog

Když jsem se jednoho dne podívala do zrcadla, usmála jsme se na sebe a řekla si: „Dnes vypadáš moc pěkně. Miluji tě.“ Byl to rozhodující okamžik v mém životě. Když jsem se předtím dívala do zrcadla, vždycky jsem si říkala: „Vypadáš hrozně. Máš strašný účes. Tvoje kůže vypadá přílišně!“ Když jsem konečně řekla sama sobě něco pozitivního, bylo to úžasné vítězství.

(20)

## NEBERTE NIC OSOBNĚ

### Léčení vztahu mezi matkou a dcerou

Skoro celý život jsem se hádala se svou matkou. Odsuzovala jsem ji a využívala ji k tomu, abych šikanovala sama sebe. Když jsem jednoho dne četla *Čtyři dohody*, uvědomila jsem si, že trestám nejen matku, ale také sebe.

Proto jsem začala pozorně naslouchat, co mi říká. Místo abych ukvapeně reagovala svým obvyklým způsobem, prostě jsem vnímala, co ve mně vyvolává nepřátelské reakce. Zjistila jsem, že když její neberu slova osobně, vidím svůj vlastní sen jasněji. V hlavě jsem začala slyšet kritické hlasy, které odrážely matčin hlas. Vzpomněla jsem si na všechny situace, kdy jsem byla krutá sama k sobě. Jakmile jsem přijala odpovědnost za to, že odsuzuji sama sebe, přestala jsem odsuzovat matku. Začala jsem věřit, že pro mě vždycky dělala to nejlepší, co mohla.

Můj vztah k matce se zásadně změnil. Sice se nezměnil úplně, ale dnes vidím matku očima lásky, protože už nemám pocit, že před ní musím chránit své srdce. Kdykoli jsme spolu, snažím se dělat to nejlepší, co mohu. Někdy je to obtížnější než jindy, ale kdykoli si vzpomenu na *Čtyři dohody*, uvědomím si, že jsem opět o krok blíž k životu, jakým chci žít.

### Neberte osobně sami sebe

Když jsem se jednou za bílého dne zasnul, překvapilo mě množství myšlenek, které se mi honily hlavou, aniž jsem o čemkoli přemýšlel. Byl jsem fascinován tou spoustou hlasů ve své mysli. Když jsem se soustředil na určitý hlas, okamžitě se změnil a já nerozuměl, co říká.

Do té doby jsem si vždycky myslel, že jsem to já, kdo přemýšlí. Tehdy jsem pochopil, o čem mluví don Miguel, když hovoří o Parazitovi. Parazit přemýšlí za mě a snaží se mě přesvědčit, že myslím já. Upoutá mou pozornost a já pak přemýšlím o strašných věcech, které se mi v životě mohou stát.

Když jsem si přečetl *Čtyři dohody*, pochopil jsem, že Parazit není mým pravým já. Dnes je pro mě mnohem snazší nebrat své pocity a myšlenky osobně, protože vím, že v devíti případech z deseti nejsou moje.



## Soudce a Oběť

V kanceláři jsem měla vedoucí, která mě často kritizovala. Ať jsem udělala cokoli, nic se jí nelíbilo a velmi cynickým způsobem mě kritizovala. Velice mě to trápilo. Často jsem se ptala sama sebe: „Proč si to nechám líbit?“

Už jsem byla připravena odejít ze zaměstnání, když jsem si přečetla *Čtyři dohody*. Nejvíc mě zaujal výraz „duchovní bojovník“ a také názor, že bychom „měli být sami sebou za jakékoli situace“. Rozhodla jsem se, že využiji své situace a stanu se lepší „bojovnicí“. Začala jsem tím, že jsem se snažila dělat to nejlepší, co mohu.

Během následujících několika měsíců jsem zjistila, že žiji v neustálém strachu z toho, že budu kritizována. Moje obavy pomáhaly mé vedoucí: Hrála jsem roli Oběti a to jí umožňovalo hrát roli Soudce. Nedokázala jsem ignorovat její ustavičné kritizování a v jistém smyslu to bylo teď ještě horší, protože jsem si uvědomovala své reakce lépe než předtím. Kdykoli kritizovala mou práci, cítila jsem se zrazena nebo jsem se rozzlobila.

Jednoho dne mi něco řekla a můj sen se náhle rozplynul. Viděla jsem před sebou ženu, která je chorobně kritická sama k sobě. Když jsem si uvědomila, že každá z nás žije ve svém vlastním snu, všechno se změnilo. Její potřeba kritizovat sama sebe jí nutila k tomu, aby kritizovala mě, ale se mnou to nemělo nic společného. V tu chvíli jsem k ní pocítila soucit a už nikdy jsem její kritizování nebrala osobně.

Kdykoli mě potom kritizovala, zamyslela jsem se nad tím, zda jsem udělala to nejlepší, co jsem mohla. Když jsem opravdu udělala nějakou chybu, prostě jsem ji napravila a pokračovala v práci. Předtím můj Soudce vždycky souhlasil s jejím Soudcem a já se celé dny trápila.

Pracovala jsem v té kanceláři ještě další rok a přestože mě vedoucí občas kritizovala, její chování se pomalu začalo měnit. Několikrát mě za něco dokonce pochválila! Náš vztah se změnil, protože jsem měla soucit s jejím Soudcem a protože jsem se zbavila své Oběti. A nemusela jsem udělat nic víc než změnit své dohody!

(21)

## NEDĚLEJTE UKVAPENÉ ZÁVĚRY

Ukvapené závěry v domácnosti Malý incident s mou novou spolubydlící mi ukázal, že není dobré dělat ukvapené závěry. Dohodli jsme se, že budeme zapínat klimatizaci jen tehdy, když bude někdo z nás doma. Tři dny za sebou jsem přišel domů, moje spolubydlící byla pryč a klimatizace běžela naplno. Pochopitelně jsem se domníval, že ji nechala běžet ona. Třetí den jsem se naštvál a rozhodl se, že jí řeknu, aby se odstěhovala. Uvědomil jsem si, že si budu muset najít někoho jiného, protože sám bych neměl na nájem.

Pak jeden můj přítel zjistil, že bývalí nájemníci nařídili klimatizaci tak, aby se v určitou hodinu zapínala automaticky. Cítil jsem se jako pitomec, protože jsem svou spolubydlící podezíral bezdůvodně. Kdybych nedělal ukvapené závěry, mohl jsem se vyhnout zbytečným nepříjemnostem.

### Ukvapené závěry v zaměstnání

Minulý měsíc si mě zavolal šéf do své kanceláře. Neměl jsem ani tušení, co chce, ale okamžitě mě napadlo, že se jedná o návrh projektu, který jsem mu právě odevzdal. Co když se mu návrh nelíbí? Určitě jsem udělal nějakou chybu. Moc jsem s tím pospíchal. Neudělal jsem to nejlepší, co jsem mohl. Co řeknu manželce, když mě šéf propustí ze zaměstnání? Možná chce dát moje místo tomu novému zaměstnanci. A tak jsem v duchu pokračoval. Místo abych počkal,

co mi řekne, vymýšlel jsem si stovky příšerných možností. Nakonec se ukázalo, že mě zavolal, protože mi chtěl poděkovat za včasné odevzdání návrhu.

### **Ukvapené závěry o sobě samých**

Já a moje přítelkyně Anna jsme velice rozdílní lidé. Já mám sklony přeceňovat sám sebe. Neustále přijímám nové zakázky, protože se domnívám, že všechno stihnu, a nakonec zklamám mnoho lidí. Anna se většinou podceňuje. Ačkoli je velice schopná, často odmítá zakázky, protože se domnívá, že nemá potřebné schopnosti.

Když se mám rozhodnout, zda mám přijmout novou zakázku, zavolám Annu, abychom společně prodiskutovali, zda to není příliš velký projekt. A ona mě zase volá, kdykoli ji někdo požádá, aby udělala něco, o čem si není jistá, že to zvládne. Dáváme jeden druhému otázky, které nám umožňují učinit jasné rozhodnutí.

### **Ukvapené závěry o tělesné vadě**

Narodil jsem se bez předloktí; mám malé ruce, které začínají kousek pod lokty. Naučit se nebrat věci osobně a nedělat ukvapené závěry bylo pro mě opravdovým životním obratem.

Rodiče mi celý život říkali, že mě moje tělesná vada nemusí omezovat, ale teprve když jsem si přečetl *Čtyři dohody*, zjistil jsem, kolik rozhodnutí jsem učinil buď na základě ukvapených závěrů, nebo jen proto, že jsem bral osobně všechno, co říkali a dělali druzí lidé.

Dlouho jsem zápasil s finančními problémy. Chodil jsem na univerzitu a žil ze sociálních dávek pro tělesně postižené. Jednou jsem si položil otázku: „Co bych dělal, kdybych si nemyslel, že jsem tělesně postižený?“ V hloubi duše jsem věděl, že chci být finančně nezávislý, ale vždycky jsem si myslel, že to je nemožné. Dnes studuji ekonomii. Přestal jsem brát osobně to, co si o tělesném postižení myslí druzí lidé. Víím, že každý žije ve svém vlastním snu. Já sním o neomezených možnostech. Dříve jsem se domníval, že je mi zavřeno mnoho dveří. Dnes dělám to nejlepší, co mohu, a neočekávám, že budu odmítán.

(22)

## **DĚLEJTE TO NEJLEPŠÍ, CO MŮŽETE**

### **Dělejte to, co chcete**

Jako od manažera restaurace se ode mě vždycky očekávalo, že budu v práci první, abych mohl otevřít. Každé ráno jsem pospíchal do práce a přijížděl pár vteřin před ostatními zaměstnanci. Když jsem se někdy opozdil, můj Soudce mě okamžitě začal kritizovat. Věděl jsem, že nedělám to nejlepší, co mohu, ale nesnášel jsem představu, že bych měl ráno vstávat dřív.

Jednoho dne jsem si položil otázku: „Co mám dělat v této situaci?“ Rozhodl jsem se, že budu vstávat o hodinu dřív. Od toho dne mi přestala vadit dlouhá cesta do práce. Přijížděl jsem půl hodiny před otevřením a uvařil jsem kávu pro ostatní zaměstnance. Když přijeli, byl jsem uvolněný a radostně jsem je vítal. Dělat to nejlepší je nejkrásnější dar, jaký jsem mohl dát sám sobě.

### **Dělejte to nejlepší, co můžete - o nic víc a o nic méně**

"Dělej to nejlepší, co můžeš" - to je moje oblíbená dohoda. Jsem perfekcionista a vždycky jsem věřil, že musím všechno dělat na sto deset procent. Proto jsem byl často vyčerpaný a otrávený. Snažil jsem se dělat všechno možné a měl jsem strach, že nedělám dost. Dnes dělám to nejlepší, co mohu - nedělám o nic víc a o nic méně. Zpomalil jsem a můj život je mnohem

radostnější!

## Žádný pocit viny

Tím, že dělám to nejlepší, co mohu, držím si svého Soudce v šachu. Stačí, když se zeptám sám sebe: „Vynaložil jsem své nejlepší úsilí?“ Jestliže ano, Soudce nemá co říci. Můj Soudce je přísný, ale i on ví, že člověk nemůže dělat víc, než může. Když udělám nějakou chybu, snažím se ji napravit, a když dělám to nejlepší, co mohu, nemusím napravovat tolik chyb.

## Čtyři dohody v zaměstnání

Jeden z našich manažerů pořád mluvil o *Čtyřech dohodách* a doporučoval nám, abychom se podle nich nějakou dobu řídili. A tak jsme se rozhodli, že to zkusíme, abychom viděli, co se stane. Když všechny klevety v kanceláři přestaly, skončilo také všechno drama. Zaměstnanci začali klást jeden druhému otázky, aby si vyjasnili všechno, čemu nerozuměli. Přestali jsme očekávat, že za nás někdo udělá naši práci. Ale na druhé straně jsme věděli, že když budeme zavaleni prací, někdo nám pomůže. Dodržování *Čtyř dohod* naprosto změnilo naše pracovní prostředí.

## Nové dohody zachránily hroutící se vztah

*Čtyři dohody* jsem přečetla za jediný odpoledne. Když se vrátil manžel z práce, nemohla jsem o té knize přestat mluvit. Následujícího dne na cestě do práce poslouchal manžel knihu z magnetofonového pásku. Když se vrátil domů, hovořili jsme spolu, možná poprvé za celou dobu našeho manželství. Mluvili jsme o tom, jak, bereme komentáře druhého osobně; o tom, co si myslíme jeden o druhém; a hlavně o tom, že hřešíme slovem.

Dříve jsem mluvila s manželem, jako s nepřítelem. I on mě považoval za nepřítele a proto se přede mnou uzavíral do sebe. Rozhodli jsme se, že budeme v manželství dodržovat *Čtyři dohody*. Manžel už není mým nepřítelem; stal se mým spojencem. Dodržování *Čtyř dohod* změnilo náš život.

Také jsem knihu dala jedné ženě, která pracuje v útulku pro bezdomovce, a měla jsem radost, když jsem se dověděla, že ji všichni zaměstnanci přečetli se stejným nadšením jako já. Jednoho dne přišla do práce celá rozzlobená a vyprávěla mi, co jí kdo řekl. Když jsem se jí zeptala, proč to bere osobně, okamžitě se uklidnila.

Moje sestra se chtěla po šestadvaceti letech manželství rozvést. Když si přečetla *Čtyři dohody*, její manželství se okamžitě změnilo v přátelský vztah naplněný porozuměním a úctou.

Uvědomila jsem si, že za mou citovou bolest nejsou nikdy zodpovědní druzí lidé. Svou bolest si způsobuje každý sám. Ať už si druzí lidé myslí a dělají cokoli, nikdy to nemá nic společného se mnou. Vždycky se to týká jenom jich. UVĚDOMIT SI TENTO FAKT JE NEUVĚŘITELNÁ ÚLEVA!

## Stručný slovníček

**Zákoník.** Jako má vláda zákoník, který řídí sen společnosti, právě tak má svůj Zákoník každý člověk. Všechno, co máme ve svém Zákoníku, považujeme za absolutní pravdu. Z našeho Zákoníku vycházejí všechny naše názory, i když často odporují naší přirozenosti.

**Domestikace lidí.** Lidé jsou domestikováni stejným způsobem jako psi a všechna ostatní zvířata. Jsme domestikováni prostřednictvím trestu a odměny. Informace z vnějšího snu společnosti jsou předávány vnitřnímu snu každého jedince. Na základě těchto informací si

vytváříme systém hodnot, podle kterého se řídíme.

**Sny.** Snění je hlavní funkcí mysli. Naše mysl sní čtyřicet hodin denně. V bdělém stavu žijeme v materiálním kontextu, který nutí náš mozek vnímat realitu lineárním způsobem. Ve snu žádný materiální kontext neexistuje a proto se naše sny neustále mění.

**Sen naší planety.** Sen společnosti neboli sen naší planety je kolektivním snem miliard lidí. Všichni dohromady si vytváříme sen lidstva. Tento sen zahrnuje všechny zákony, názory, náboženství, vlády, školy a společenské zvyky. Strach je důležitou součástí tohoto snu, takže je zcela normální, že lidé trpí.

**Obraz dokonalosti.** Během procesu domestikace si o sobě vytváříme představu, kterou pak prezentujeme druhým, abychom se jim zalíbili. Této představě dokonalosti však nikdy neodpovídáme a proto dříve nebo později začneme odmítat sami sebe. Díky tomuto obrazu dokonalosti odmítáme své lidství. Podle své představy dokonalosti posuzujeme také všechny ostatní lidi, ačkoli je jasné, že dokonalosti nikdy nemohou dosáhnout.

**Soudce.** Náš vnitřní Soudce posuzuje naše chování podle toho, co máme ve svém Zákoníku. Posuzuje všechno, co děláme, všechno co cítíme, všechno, co si myslíme. Kdykoli uděláme něco, co odporuje našemu Zákoníku, Soudce nás odsoudí a potrestá.

**Mitote.** Toltékové používají tohoto výrazu k označení stavu lidské mysli. Mitote lze přirovnat k tržišti, kde hulákají tisíce lidí najednou a nikdo nikomu nerozumí. Mitote je jako mlha, která nám znemožňuje vidět realitu.

**Parazit.** Toltékové přirovnávají Soudce, Oběť a systém názorů k Parazitovi, který napadá lidskou mysl. Parazit je bytost, která se živí naší duševní a emoční energií. Parazita lze také přirovnat k programu, který sní prostřednictvím naší mysli a žije prostřednictvím našeho těla. Z hlediska Toltéků jsou všichni domestikovaní lidé nemocní, protože v sobě mají Parazita, který se živí jejich emocemi způsobenými strachem a utrpením.

**Osobní důležitost.** Během procesu domestikace se naučíme věřit, že jsme zodpovědní za všechno: „Já, já a zase já.“ Pocit osobní důležitosti je projevem sobectví, protože si myslíme, že všechno se točí kolem nás.

**Oběť** je ta část naší mysli, která přijímá rozsudek. Soudce vynáší rozsudek, kdežto Oběť přijímá trest a utrpení. Oběť si vždycky stěžuje, že je to nespravedlivé, protože ať dělá cokoli, aby potěšila Soudce, *nikdy* to pro něho není dost dobré.

**Přes 7000 stran a 3000 obrázků o Vesmírných lidech najdete na internetu:**

[www.vesmirni-lide.cz](http://www.vesmirni-lide.cz)

[www.vesmirnilide.cz](http://www.vesmirnilide.cz)

[www.andele-svetla.cz](http://www.andele-svetla.cz)

[www.andelesvetla.cz](http://www.andelesvetla.cz)

[www.universe-people.cz](http://www.universe-people.cz)

[www.universe-people.com](http://www.universe-people.com)

[www.cosmic-people.com](http://www.cosmic-people.com)

[www.angels-light.org](http://www.angels-light.org)

[www.angels-heaven.org](http://www.angels-heaven.org)

[www.ashtar-sheran.org](http://www.ashtar-sheran.org)

[www.himmels-engel.de](http://www.himmels-engel.de)

[www.angeles-luz.es](http://www.angeles-luz.es)

[www.angely-sveta.ru](http://www.angely-sveta.ru)

[www.anges-lumiere.eu](http://www.anges-lumiere.eu)

[www.angelo-luce.it](http://www.angelo-luce.it)

[www.anioly-nieba.pl](http://www.anioly-nieba.pl)

[www.feny-angyalai.hu](http://www.feny-angyalai.hu)

[www.anjos-ceu.eu](http://www.anjos-ceu.eu)

[www.angeli-raja.eu](http://www.angeli-raja.eu)

**IVO A. BENDA**