

DON MIGUEL RUIZ  
JANET MILLSOVÁ



ČTYŘI  
DOHODY

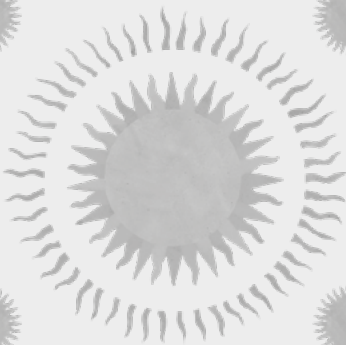


NOVÉ VYDÁNÍ

MODLITBY



Alferia









DON MIGUEL RUIZ  
JANET MILLSOVÁ



ČTYŘI

• DOHODY •



MODLITBY



Alferia®



All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems. This work is reserved from text and data mining (Article 4(3) Directive (EU) 2019/790).

Přeloženo z anglického originálu Prayers:

A Communion with our Creator

Authors: don Miguel Ruiz, Janet Mills

Copyright © 2001 by Miguel Angel Ruiz, M.D. and Janet Mills.

This edition published by arrangement with Tarcher, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2026

ISBN 978-80-271-5972-7

# Obsah

Úvod.....	1
Pravda.....	5
Modlitba pravdy.....	11
Odpuštění.....	13
Modlitba za odpuštění.....	21
Láska.....	23
Modlitba za lásku.....	28
Uctění fyzického těla.....	30
Modlitba za fyzické tělo.....	32
Vděčnost.....	33
Modlitba za vděčnost.....	37
Lidstvo.....	39
Modlitba za lidstvo.....	45
Vnitřní ticho.....	47
Modlitba za božství.....	60
Svatební den.....	61
Ohnivý kruh – význam dohody.....	78
Ohnivý kruh (modlitba ve skupině).....	94
O autorech.....	95



## **PODĚKOVÁNÍ**

Rád bych poděkoval matce této knihy  
Janet Millsové a za cenné přispění  
Gabrielle Riverové.

Veškerá má vděčnost patří našemu  
Stvořiteli za inspiraci a krásu,  
která dala této knize život.



# ÚVOD

*Není pravda, anděli mého života,  
že když ruku v ruce kráčíme do snu života,  
žehná Bůh každému našemu kroku?*

Všichni jsme alespoň jednou v životě pocítili spojení s naším Stvořitelem. Existují momenty inspirace, kdy vnímáme nesmírnost stvoření, krásu a dokonalost všeho, co existuje. Naše emoční reakce může být drtivá. Cítíme úchvatný vnitřní mír smíšený s intenzívní radostí a nazýváme jej blažeností nebo stavem milosti a vděčnosti. Cítíme přítomnost Boží.

V jiných okamžicích máme pocit, že nás zaplazuje tlak všedního života. Zdá se, že v našem životě jde vše špatným směrem, a nevíme, co máme dělat. Cítíme se být příliš malí v porovnání s nesmírností života a toužíme, aby nás někdo vysvobodil z našich problémů. Naší emoční reakcí může být bezradnost smíšená se smutkem, strachem nebo hněvem, a my se modlíme, „Bože, prosím,

pomoz mi.“ Cítíme, že nás někdo slyší, cítíme Boží přítomnost, a to nás uklidní.

Modlitba je spojení člověka s božstvím. Ať už vychází naše modlitba z lásky, vděčnosti a inspirace či ze strachu, zoufalství a beznaděje, naše srdce mluví se srdcem božího ducha. V modlitbě utišíme všechny hlasy ve své hlavě, které nám říkají, proč něco nejde, a otevíráme přímý kanál do své víry. Když se modlíme, používáme lidský hlas, ale sjednocujeme jej s hlasem našich srdcí, našich duší; právě to dodává modlitbě moc.

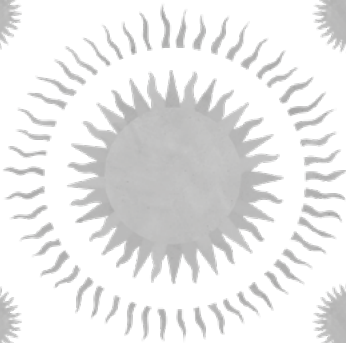
Modlitba je mocný čin, protože jde o dohodu lidského a božského, a do této dohody vkládáme svou víru. S pomocí své víry získáváme odvahu k činu a skrze čin se posouváme o krok blíže k tomu, abychom projevíli své tužby. A když na to, za co se modlíme, zároveň celou svou vírou spoléháme, náš záměr se mnohonásobí.

Modlitba naplňuje lidskou potřebu Boha, inspirace a potvrzení našeho vlastního ducha. V modlitbě komunikujeme s esencí všeho, co existuje,

včetně esence nás samotných. Představme si vlka vyjícího na měsíc; takto se chceme modlit. Máme v sobě poselství, které chceme sdílet se životem, s Bohem, a chceme jej sdílet mocně. Toto poselství vychází přímo z našich srdcí, mluvíme se svým vlastním božstvím, s Bohem.

Síla modlitby nás může dovést do lásky, pravdy a osobní svobody. V této knize se snažíme použít sílu modlitby, abychom vzbudili ve svých srdcích lásku a radost a zažili spojení se svým Stvořitelem. Kež svým vlastním, osobitým způsobem najdete lásku, pravdu a svobodu.







# PRAVDA



Každý člověk je umělcem a naším největším uměleckým dílem je *život*. Lidé život vnímají a snaží se nalézt v něm smysl tím, že slovy, hudbou a dalšími uměleckými formami vyjadřují to, co cítí. Vnímáme život a poté vytvoříme příběh, abychom ospravedlnili, popsali a vysvětlili své vnímání a emoční reakce. Všichni lidé jsou vypravěči a právě to z nás dělá umělce.

Vše, co věříme, že jsme, je příběh, který vytváříme a který se zakládá na realitě, je to však jen náš úhel pohledu. Náš úhel pohledu stojí na naší zkušenosti, na tom, co *známe*, na tom, čemu *věříme*. A to, čemu věříme, je jen program; není to nic jiného, než slova, názory a myšlenky, kterým nás naučili jak druzí, tak naše vlastní životní zkušenosti. Lidé vnímají pravdu, ale způsob, jakým obhajujeme a vysvětlujeme, co vnímáme, není pravda: je to příběh. Tento příběh nazývám *snem*. Lidská mysl spojuje dohromady vnímání, představivost a emoci, aby vytvořila plnost snu.

Ale tady příběh nekončí, protože každá mysl každé lidské bytosti mísí a vytváří mysl planety Země – *sen planety*.

Sen planety je snem všech lidí dohromady. Můžeme to nazývat *společnost*, můžeme to nazývat *národ*, ale výsledek tvoření mysli, individuální i kolektivní, je sen. Může se jednat o krásný sen, který nazýváme *nebe*, nebo o noční můru, které říkáme *peklo*. Nebe a peklo však existují pouze na úrovni mysli.

Sen planety je v lidské společnosti řízen lží a výsledkem je strach. Je to sen, kde lidé soudí jeden druhého, shledávají se navzájem vinnými a trestají se. Lidé používají moc slova, aby roznášeli klepy a ubližovali jeden druhému. Hřích slovem vytváří emoční jed, který se všechen nachází ve snu. Oblétá celý svět a právě to většina lidí jí: emoční jed. Sen planety připravuje novorozence k tomu, aby věřili v to, v co si on sám přeje, aby věřili. V tomto snu není spravedlnost: jen nespravedlnost. Nic není dokonalé: existuje jen nedo-

konalost. Proto lidé věčně hledají spravedlnost, štěstí a lásku.

Po tisíc let lidé věřili, že ve vesmíru probíhá boj mezi dobrem a zlem. To však není pravda. Skutečný boj existuje mezi pravdou a tím, co není pravda. Boj existuje v lidské mysli, nikoli ve zbytku přírody. Dobro a zlo jsou výsledkem tohoto boje. Věřit pravdě, to vytváří dobro; věřit v nepravdu a bránit ji, to vytváří zlo. Zlo je jen výsledkem víry v lež.

Veškeré lidské utrpení je výsledkem víry v lež. A první věc, kterou musíme udělat, je uvědomit si to. Proč? Protože takové vědomí nás povede k pravdě a pravda nás povede k Bohu, k lásce, ke štěstí. Pravda nás osvobodí od všech lží, kterým věříme. Ale musíme pravdu zakusit, abychom ji poznali; nelze ji vyjádřit slovy. Jakmile začneme o pravdě mluvit, jakmile ji zformulujeme do slov, už to není pravda. Můžeme pravdu zakoušet a můžeme ji cítit, ale když vytvoříme příběh, je tento příběh pravdivý jen pro nás. Pro všechny

ostatní to pravda není. Každý vytváří svůj vlastní příběh; každý žije ve svém vlastním snu.

Uvědomit si pravdu znamená vidět život takový, jaký je, ne takový, jaký bychom chtěli, aby byl. Být uvědomělý znamená vidět, co je pravda, ne to, co vidět chceme, abychom ospravedlnili lži, kterým věříme. Když budeme praktikovat uvědomění, přijde čas, kdy je ovládneme. A když se nám uvědomění stane zvykem, uvidíme život vždy takový, jaký je, ne takový, jaký bychom chtěli, aby byl. Pak už se nebudeme snažit vyjádřit věci slovy a vysvětlit si, co vnímáme. Namísto toho budeme používat slova ke komunikaci s jinými a budeme si vědomi, že to, co sdělujeme, je pouze náš úhel pohledu.

Bůh je zde. Bůh žije uvnitř vás jako *život*, jako *láska*, ale tuto pravdu musíte spatřit, jinak nebude existovat. Jste zde, abyste byli šťastní, abyste žili svůj život a abyste vyjádřili, kým jste. Byli jste stvoření, abyste vnímali krásu stvoření a žili svůj život v lásce. Ale nedokážete-li najít lásku sami

v sobě, může vás milovat celý svět a pro vás to nebude nic znamenat.

Namísto toho, abychom hledali lásku u ostatních lidí, musíme se spojit se svou vlastní láskou, protože to není láska ostatních lidí, která nás učiní šťastnými. To, co nás učiní šťastnými, je láska, kterou cítíme ke každému člověku, láska, kterou cítíme k Bohu, k celému stvoření. Když tato láska přijde od někoho jiného, cítíme ji a je hezká; ale ucítit svou vlastní lásku je to nejlepší, co se nám kdy může přihodit. Žijeme pak v nebi, žijeme v blaženosti.

Vaše tělo je živý chrám, ve kterém přebývá Bůh. Důkazem toho, že ve vás žije Bůh, je to, že jste naživu. Máte v mysli emoční jed, ale můžete ji očistit a připravit se na láskyplné spojení s Bohem. Spojení znamená sdílení lásky, splynutí v lásce. A když se modlíte, jde o sjednocení s Boží láskou uvnitř vás a o to, abyste této lásce umožnili vystoupit ven. Když se však modlíte a nic necítíte, nač ztrácet čas? Musíte se podívat dovnitř

sebe samých a probudit svou lásku. Otevřete svá srdce a milujte nepodmíněně – ne proto, že za to chcete lásku, ani proto, že chcete někoho ovládat. To je falešná láska. Když milujete nepodmíněně, překračujete sen o strachu a spojujete se s božským duchem, boží láskou, která je láskou, která vychází z vás. Touto láskou je *život* a ten, stejně jako slunce, neustále svítí.

To, co bych lidstvu nejvíc přál, je, aby se stalo natolik uvědomělým, aby se probudilo ze snu o strachu a použilo stvořitelenskou sílu k tomu, aby vytvořilo nebe na zemi. Veškeré stvoření je mistrovské umělecké dílo a jen tím, že vnímáme krásu Božího umění, se mohou naše srdce naplnit radostí a spokojeností.

Použijte tuto modlitbu k tomu, abyste si lépe uvědomovali krásu veškerého stvoření, včetně krásy toho stvoření, kterým jste vy sami. Jste krásní právě takoví, jací jste, a když vnímáte svou vlastní krásu, vaše emoční reakce je reakcí lásky, takže můžete cítit neuvěřitelné štěstí.

Tím, že budete vnímat vlastní krásu, uvidíte sebe samé v květinách, v nebi, v mracích, ve vodě a v oceánech. Především však budete vnímat sebe samé v ostatních lidech – ve svých milovaných, v rodičích, v dětech, ve všech.

Prosím, najděte si chvíli, abyste zavřeli oči, otevřete svá srdce a pociťte lásku, která vychází z vašeho srdce. Pomodleme se spolu zvláštní modlitbu, abychom zakusili spojení se svým Stvořitelem.



## **MODLITBA PRAVDY**

*Dnes tě, Stvořiteli, žádám, abys otevřel mé oči a otevřel mé srdce, abych znovu objevil pravdu o svém životě. Pomoz mi odolávat pokušení věřit lžím, které potlačují vyjádření mého života a mé lásky. Dej mi sílu odolávat pokušení věřit lžím ostatních, které v mém srdci jen vytvářejí jed.*

*Dnes mi, Stvořiteli, pomoz spatřit to, co existuje, ne to, co vidět chci. Pomoz mi uslyšet to, co existuje, ne to, co slyšet chci. Pomoz mi obnovit své uvědomění, abych tě mohl spatřit ve všem, co vnímám svýma očima, svýma ušima, všemi svými smysly. Nech mě vnímat očima lásky, abych tě nacházel kamkoli půjdu a viděl tě ve všem, co tvoříš. Pomoz mi spatřit tě v každé buňce svého těla, v každé emoci své mysli, v každé osobě, kterou potkávám. Dovol mi spatřit tě v dešti, v květinách, ve vodě, v ohni, ve zvířatech a v motýlech. Jsi všude a já jsem jedno s tebou. Dej, ať si tuto pravdu uvědomím.*

*Dnes ať je vše, co udělám a co řeknu, vyjádřením krásy v mém srdci. Dovol mi uvědomit si krásu a dokonalost ve všem, co tvoříš, abych s tebou mohl žít ve věčné lásce. Děkuji ti, Stvořiteli, za moc vytvořit sen o nebi, kde je možné vše. Ode dneška budu používat sílu své lásky k vytvoření mistrovského uměleckého díla – svého vlastního života. Amen.*



## ODPUŠTĚNÍ



Než jste se naučili mluvit, milovali jste bez námahy, odpouštěli jste bez námahy. Bylo přirozené milovat, bylo přirozené odpouštět. Pak jste se však naučili, jak se chovat, od ostatních lidí, kteří nemilovali, kteří neodpouštěli. Pokud budete opravdu chtít, můžete se vrátit k lásce a opustit vše, co láskou není. Dnešek může být novým začátkem – dnem, kdy si vzpomenete, jak milovat a jak odpouštět svým nejbližším.

Představte si, že jste v přítomnosti své matky. I tehdy, je-li vaše matka již dávno po smrti, stále žije ve vaší mysli. Představte si svou matku, jak sedí před vámi, takže můžete pocítit, jak se s ní spojujete v lásce. Představte si, jak svou matku něžně obejmete a políbíte její krásnou tvář. Cítíte její emoční reakci na vás a to, co cítíte, je láska, která vychází z vaší matky směrem k vám. Dnes a v tomto okamžiku můžete odpustit své matce za veškerou zášť, kterou k ní snad cítíte. Nemusíte si vzpomínat na to, co udělala nebo co

neudělala; nemusíte svou zášť ospravedlňovat. Odpuštění je čin lásky, čin sjednocení, kterým se dáváte znovu dohromady.

Nyní si představte, že žádáte svou matku o odpuštění. Představte si hlas své matky, jak vám říká, jak nesmírně vás miluje, jak říká, že vám odpouští vše, co jste udělali. Cítíte dlaň své matky na své tváři, cítíte její oči, jak se dívají přímo na vás s hlubokou láskou a s vděčností, protože i ona cítí vaši lásku. Řekněte jí, jak moc ji milujete, jak moc ji respektujete a ctíte. Dejte jí najevo, že měla právo být tím, čím je, a že ji už nikdy nebudete soudit. Slyšíte, jak vám říká, že se svým životem můžete naložit, jak budete chtít, že chce, abyste byli šťastní a užívali si život, protože jste tak úžasní. Představte si, jak vám říká, že je na vás hrdá, že vás miluje a přijímá vás takové, jací jste. Dnešek může být chvílí očištění, chvílí odpuštění, a skrze toto uzdravení také chvílí lásky.

Pokud jste matka nebo otec, představte si dnes, jak jsou s vámi všechny vaše děti, jak stojí

před vámi. Cítíte všechnu lásku, kterou k nim chováte, a nyní jim odpusťte, cítíte, že i oni odpouštějí vám. Dnes můžete pocítit láskyplné spojení se svými dětmi, moment sdělení, moment odpuštění. Pokud nejste matka nebo otec, představte si láskyplné spojení s někým, kdo je vám blízký a komu potřebujete odpustit. To, co se stalo v minulosti, už není důležité. To, co je důležité, je vychutnat si blízkost lidí, které milujete nejvíce.

V životě se může přihodit mnoho věcí, mnoho nedorozumění a konfliktů. Ale pokaždé, když se cítíme zraněni, je to proto, že věříme v nepravdu – v něco, co může jako pravda vypadat, ale co pravdou není. Ke svým zraněním jsme přišli tak, že jsme uvěřili v lež; víra v lež je to, co způsobuje, že se vzdalujeme od lidí, které doopravdy milujeme. V této chvíli je načase se od všech těchto lží osvobodit a nechat všechnu zášť odejít.

Proč si neužívat lidi, které nejvíce milujeme? Proč máme trávit vzácný čas tím, že budeme vytvářet zášť ke svým rodičům, protože chceme

být sami sebou, ne tím, co oni chtějí, abychom byli? Proč nezměníme svůj úhel pohledu a neuvědomíme si, že máme tak málo času na to, abychom jim dali vědět, co k nim v srdcích doopravdy cítíme? Proč neodložit svou pýchu a nepožádat o jejich odpuštění? Není důležité, že se domníváme, že je můžeme vinit z nějaké nespravedlnosti. To, co je důležité, je nechat všechny tyto malichernosti odejít a dát se znovu dohromady.

Otevřete svá srdce, právě teď, v této chvíli, a pošlete svým rodičům lásku. I když to nedávají najevo, milují vás vaše matka a váš otec nepodmíněně. Nedávají-li to najevo, je to proto, že nejsou uvědoměli. Vaši rodiče vám dali nejdražší dar, život. Božím poselstvím je *život* a toto poselství k vám přišlo skrze vaše rodiče. Předali jste toto poselství svým vlastním dětem; dali jste jim život. Taková láska má být nepodmíněná, a *je* nepodmíněná, pokud nevěříme svým vlastním lžím.

Proč odstrkujeme své děti, když nejsou tím, čím chceme, aby byly? Proč je zaháníme svými

názory? Mají právo žít své životy podle svého. Proč nejdeme za svými dětmi a neřekneme jim, „odpusť mi, nechťel jsem tě odstrkovat, nechťel jsem kontrolovat tvůj život.“ Jste-li laskaví ke svým dětem, nemohou se dočkat chvíl, které s vámi stráví. Jste-li nelaskaví, zaháníte je. Proč je nepřivést zpět k sobě? Copak je tak náročné otevřít náruč, přitáhnout je k sobě a říci, jim, jak moc je milujete? Otevřete svá srdce zcela svým dětem a přijměte je přesně takové, jaké jsou. Milujte je *proto*, jaké jsou. Nezáleží na tom, co vaše děti provedly; jsou to vaše děti a cokoli udělaly, udělaly i proto, že věří lžím.

Dnes se může váš vztah k rodičům a dětem zcela změnit. Nemarněme své životy tím, že budeme vytvářet konflikty a zášti mezi námi a těmi, které doopravdy milujeme, když je přitom tak snadné mít s nimi úžasné vztahy. Proč musíme mít pokaždé pravdu a dávat ostatním najevo, že se mýlí? Náš názor je jen náš úhel pohledu a je pravdou jediné pro nás; neznamená to, že je prav-

dou pro kohokoli jiného. Nemusíme mít pravdu; je lépe, abychom byli šťastní, než abychom měli pravdu.

Žijeme jen krátce na to, abychom rozdali všechnu lásku, kterou cítíme v srdcích. Život je příliš krátký a láska příliš důležitá. Nevíme, kdy zemřeme. Nevíme, kdy zemřou naši rodiče, nebo kdy zemřou naše děti, naši partneři, naši bratři a sestry. V našich životech neexistuje nic tak důležitého, abychom se kvůli tomu nechali oddělit od lidí, které milujeme. Pokud byste věděli, že zítra zemřete, skutečně byste chtěli strávit život bojem proti lidem, které milujete? Pokud byste měli jen čtyřicet hodin, jaký konec byste pro příběh svého života vymysleli? Anděl smrti může být největším učitelem, jakého máme, protože smrt nás učí, jak být skutečně naživu.

Každý den je dnem, kdy byste si měli užívat života, užívat si lidí, které nejvíce milujete, a dát jim najevo, že je milujete. Dnešek je rovněž dnem, kdy byste měli ctít své milované, otce nebo matku

svých dětí. Když svého milovaného respektujete, učíte své děti, jak mít respekt k sobě navzájem. Když se ke svému milovanému chováte laskavě a láskyplně, právě to se naučí vaše děti, zatímco budou vyrůstat. Naše děti se učí tomu, co děláme, nejen tomu, co říkáme. Jeden z největších darů je vidět, jak jsou naše děti ve svém životě šťastné, vidět je, jak vyjadřují samy sebe a vytvářejí si krásný život. Vidět své děti, jak si užívají své vlastní děti, je dar, stejně jako užívat si svá vnoučata. Ale nejlepším způsobem, jak je to naučit, je naše vlastní chování.

Proč dnes nezměnit způsob, jakým se vztahujeme k lidem, které milujeme? Je to rozhodnutí, které leží ve vašich rukou, rozhodnutí, ze kterého budete mít prospěch jen vy. Je to rozhodnutí, které zcela změní kvalitu vašeho života. Pošlete rodičům veškerou svou lásku a zažijte opětovné spojení s nimi. Pošlete svým dětem veškerou svou lásku, ať jsou kdekoli, a přiveďte je zpět k sobě. Pošlete veškerou svou lásku svým bratrům a sest-

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Čtyři dohody - Modlitby.

Pokud se Vám ukáзка líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.