

Meditace na světlo

Arthur Zajonc

Meditace na světlo se odlišuje od těch, které zahrnovaly předchozí živly. Začínáme s nepřítomností světla. Zkušenost s vnější temnotou nás připravuje na svítání či rozsvícení svíce. V meditaci tudíž musíme ponechat tmě její práva. Vnímejte ještě před světlem obklopující hustotu a tajemství temnoty. Ve tmě všechny barvy a formy zmizí z očí a my nemáme žádné ponětí o tom, co je kolem nás. Kolísáme mezi rozšiřováním se do okolní tmy a opětovným stahováním se dovnitř. Jakmile škrtneme sirkou, vyzařující síla světla naplní prostor z tohoto místa až do nekonečna, tiše a neustále šířící svůj dosah. Stojí za povšimnutí, že když světlo nenarazí na nic jsoucího, osvětlený prostor zůstává podobně tmavý jako povrch Měsíce, který - poněvadž postrádá atmosféru - není nikdy modrý.

Prostřednictvím odraženého světla se nám v prostoru zjevují vzdálené objekty jako Měsíc. Prostřednictvím světla jsou s námi spojeny objekty v krajině nebo dokonce v pokoji. Prostřednictvím světla jsme uváděni do vztahu. Vnímejte tyto vlastnosti světla, když sledujete fenomén světla okolo sebe. Vnímejte nejen samotné nasvícené předměty, ale i světlo, které je mezi nimi. Uvědomte si zvláštnosti vztahu, který světlo umožňuje. Svoji pozornost postupně přesouvejte od viditelných objektů k tomu, co působí neviděno mezi vším a všechny nesourodé části jemně a neviditelně tká v jeden celek. Jasnost světla ovšem podněcuje a pozdvihuje, zatímco temnota nás vtahuje do neviditelného ticha kolem nás. Dovolte světlu, aby vás oživilo.

Zavřete oči, ale ve svém vědomí rozvíjejte vlastnosti světla. Vnímejte kolem sebe jeho vlnící se přítomnost, která vás propojuje se vším bytím, viditelným i neviditelným. Dovolte jeho pozdvihující moci, aby vás pozvedla výše. Světlo může být pocíťováno uvnitř i bez skutečné přítomnosti. Během své meditace na světlo můžete a nemusíte zakusit vnitřní zář, to je zcela individuální a není to nutný následek cvičení. Každý může vnímat rozdíl mezi vnitřní přítomností světla a přítomností tmy. Objevte u sebe tento rozdíl, když prožíváte světlo vnitřně. Když jste naplněni světlem, buďte tišší, dovolte mu proudit a vcházet. Setrvejte u přetrvávajícího vjemu světla či přítomnosti světla v duši.

V průběhu tisíciletí se světlo stalo jak symbolem ducha, tak samolibé pýchy. Luciferovo jméno znamená „Světloňoš“. Jako Daidalův syn Ikaros si musíme dávat pozor, aby nás náš meditační let nepřiblížil slunci příliš blízko. Síla světla je mocná a skutečná. Přehnaná identifikace se světlem nás může v meditaci zavést příliš daleko. Stavitel a architekt Daidalos znal díky vyrovnávání vzletu a gravitace tajemství světla a váhy. Jeho let byl dospělý, kdežto nadšení mladého ikara převážilo jeho úsudek.

Na každé úrovni meditační cesty jsme voláni k tomu, abychom prováděli kvalitní úsudky, abychom vnímali, jak daleko a hluboko můžeme zajít. Pokud máte dojem, že jste v meditaci odcestovali příliš daleko, připomeňte si Daidalův příběh a znovu se spojte s potřebami a povinnostmi pozemského života. Uzemněte se tím, že si vybavíte váhu svých závazků a lásku ke své rodině, k blízkým a přátelům. Cvičení „vnitřní hygieny“, s nimiž začínáme každé sezení, nám umožňují zůstat uzemněnými, když hrozí, že nás světelná nádhera pohltí. Meditační uvědomění potřebuje být podpořeno klidem a soustředěnou pozorností mysli. Trpělivost, skromnost a smysl pro běžné věci - to jsou protilátky na přílišné nadšení, domýšlivost a blouznění, poskytující naši praxi tolik potřebnou rovnováhu.