

## Od světla k lásce

Arthur Zajonc

Kromě čtyř živlů země, vody, vzduchu a ohně hovořili Řekové o páté esenci nebo také kvintesenci. K živlům země, vody a vzduchu, jež utvářejí hmotnou skutečnost našeho světa, si můžeme představit odpovídající kvintesence či koreláty, které dohromady utvářejí éternou oblast. Každý z těchto korelátů se může stát předmětem kontemplativní pozornosti. Světlo například jako kvintesenciální korelát k vzduchu. Můžeme pokročit dále ke korelátů vody, kterým je láska. Korelátem země je pak život. Světlo není pouze neviditelnou realitou, která se kolem nás vlní, informuje nás a oživuje prostor. Chápání lásky jako procesu v přírodě po nás bude hodně požadovat, avšak vstupem do tohoto království moudré propojenosti a transformace budeme hojně odměněni.

Cvičení o lásce v přírodě od nás vyžaduje, abychom se vžili do procesů a tvarů moudrosti, jež se kolem nás stále rozvíjejí. Vezměte si například koloběh vody, který si můžeme představit prostřednictvím imaginace. Z temných mraků začíná pršet, voda se shromažďuje v kalužích, stéká po kopcích do řek a bystřin. Odsud se dostává do moří a jezer a díky jasné záři slunce se opět odpařuje zpátky nahoru. Věda může tento proces detailně popsat a objasnit, ale naším záměrem je mít na tomto koloběhu účast, prožít ho. Zázračné přírodní procesy přeměn, působící nepřetržitě ve fyzickém světě, jsou nyní zvány do naší mysli a našeho srdce. Trpělivě a živě prožíváme svoji cestu v oblacích, bystřinách, v moři nebo dešti. Řečeno jazykem kognitivního dýchání, svoji pozornost zaměřujeme na přírodní děje či cykly a vžíváme se do nich přesně tak jako do znějícího zvonu. Vstupte do každé fáze cyklu hlubinně a buďte tiší a otevření. Přesuňte se k otevřenému vědomí bez jakéhokoliv očekávání.

### *Představa lásky jako utvářející moudrosti*

Pokud světlo ustanovuje vztahy, pak do těchto vztahů může vtékat znatelná síla, genius lásky. Lásku si můžeme si představit jako druhé světlo ve světle prvním, světlo ve světle. Příroda je harmonicky utvořena a je ekologická na každé úrovni, od jednotlivé buňky s jejími tisíci procesy až k vzájemně protkaným říším minerálů, rostlin a zvířat. To nám zjevuje inteligenci, která je současně dynamická, sjednocující a milující. Můžeme se vžívat do přírodních dějů a stát se oblakem, deštěm, řekou a mořem. Můžeme žít v rytmu dne a noci, ročních dob a údobí života. Přírodním královstvím vládou mocné síly a moudré zákony. Harmonii těchto sil zakoušíme pomalu, ale jistě v hlubinách své duše, pouze o nich nepřemýšlíme, ale prožíváme je.

Naučili jsme se, jak se stát mrakem, deštěm, řekou a mořem, jaké to je, projít celý koloběh vody. Nicméně to, co je důležité, není voda, nýbrž proměna. Svoji pozornost tedy

soustřeďte nikoliv na prostředky, ale na samotný proces proměny, který je za nimi. Staneme se tím, co plyne od větru k třepotajícímu se lístečku na jaře, k lámavému podzimnímu listoví. Pronikneme mnohotvárné síly a milující moudrost, jež se kolem nás všude rozvíjejí. My jsme v nich a ony jsou v nás. Pýthagorás hovořil o harmonii sfér, o zkušenosti božského čísla ve všem. Snad právě toto měl na mysli. Nikoli mrtvé matematické číslo, ale číslo živé, prostupující, vroucí. Tato meditace prohlubuje zkušenost světla. Zdá se, že světlo v sobě nese tuto sílu, která dává povstat tvaru, a moudrost, která vede. Když se vžíváme, můžeme postoupit dále a dojít ke zkušenosti moudrosti, která je rovněž láskou ve světle. Můžeme to nazvat utvářející moudrost, ale já bych to rád nazval láskou. Tato láska je duchem transformace, který se může vmísit do všech vztahů a skrývá se za všedním erótem.

Tak jako u cvičení světla i zde platí: během kurzu meditace si udržte vyrovnanou mysl, buďte si vědomi svých hranic. Pro toto cvičení platí v hojnější míře než pro předešlé, že můžeme být unášeni směrem k nekonečnu a k nádherným vztahům, jež působí v celém kosmu. Na závěr meditace se vraťte zpět tím, že si připomenete plný význam všeho, co vás na této dobré Zemi čeká. Ve svém letu buďte jako Daidalos, nikoli jako Ikaros. Pořád toho máte dost k dokončení. Nakonec o to jde, meditačnímu životu jste se začali věnovat proto, abyste lépe sloužili. Nechat žít moudrost, která působí a dýchá v celém stvoření, může přinést lidské společnosti velmi mnoho. Tento návrat domů propojuje kontemplativní cvičení a praktický život: od *vita contemplativa* směřujeme k *vita activa*.