

Plamen života

Najdi svíčku a nezapálenou ji polož před sebe, spolu s krabičkou sirek.

Teď vezmi sirku a zapal svíčku, a pozorně sleduj, jak plamen ožívá.

Sleduj, jak plamen lehce a vytrvale hoří a kontempluj nad faktem, že to, co vidíš, se děje jen proto, že ve vzduchu je zrovna to správné množství kyslíku. Kdyby ho bylo jen o 10% (celkového objemu vzduchu?) víc, plamen, který vznikne, když se zapálí sirka, by rovnou zapálil i nás, stejně jako nábytek v místnosti a následně celou budovu. Odtud by se plynule rozšířil do daleka. Zanedlouho by zachvátil celou Evropu a posléze i Asii a zastavil by se až u Tichého oceánu. Kdokoliv by zapálil byť jen jedinou sirku na jakémkoliv ostrově nebo jiné izolované pevnině, způsobil by podobné nezastavitelné ohnivě kataklyzma. Na druhou stranu, pokud by bylo kyslíku ve vzduchu jen 15%, naše tělo by nedokázalo vygenerovat dost energie na udržení vědomí a tak bychom vůbec nevěděli o tom, že tady je ta svíčka, plamen, nebo že teď čteme tento text.

Jak pozoruješ plamen svíčky, kontempluj tuto zázračnou konstantnost kyslíku ve vzduchu, jež udržuje plamen, aniž by způsobil globální požár, a jež zároveň udržuje plamen tvého vědomí. Uvědom si nyní svůj dech – nasaj plně plíce kyslíku a rozjmej jak jeho přítomnost, v právě té správné koncentraci, je velkým darem úžasného vztahu mezi skálami, živoucími bytostmi, jako jsou lišejníky, stromy a mechy, které je rozkládají, oceánskými řasami a bakteriemi v oceánských sedimentech.