

Poznávanie štyroch éterov podľa Rudolfa Steinera

Rudolf Steiner uvádza vo svojom diele obrovské množstvo princípov a metód ako je možné spoznávať éter aj v jeho členení na štyri druhy napríklad v prírode, v bytostiach prírody alebo aj prostredníctvom nadzmyslových elementárnych bytostí. Na spoznávanie jednotlivých druhov éterov vo vlastnej bytosti taktiež podáva návody.

Na spoznanie [tepelného éteru](#) sa napríklad počas meditácie máme zariadiť tak, aby nás nevyrušovali pocity tepla alebo chladu. Potom sa sústredíme na vnímanie povahy tepla, ktoré prežiaruje priestor. Cítíme sa, akoby nami prestupovala vlastná činnosť tepelného éteru. Ak teda nemáme žiaden svoj vlastný pocit vonkajšieho tepla, učíme sa prostredníctvom seba samého spoznávať prirodzenosť tepelného éteru.

Snáď lepšie je táto metóda pochopiteľná na príklade svetelného éteru. Oko je orgánom, ktorý v pradávnych dobách do nášeho tela vpracovala práve činnosť svetelného éteru. A teda ak sa nám podarí, aby [oko mlčalo](#), aby zmyslový orgán oka bol vyradený z činnosti, učíme sa spoznávať túto činnosť svetelného éteru, ktorá pôsobí na náš zmyslový orgán oka. V cvičeniach si teda môžeme zvyknúť namiesto používania fyzickej zmyslovej činnosti oka učiť sa vnímať éterickú silu [svetla](#).

Ak podobne vyradíme z činnosti chuťový zmysel, dopracujeme sa k poznaniu zvukového (chemického) éteru.

Ak eliminujeme vnímanie prostredníctvom zmyslu čuchového, spoznáme éter životný.

V staroindickej joge poznáme cvičenie pratjahara ako stiahnutie činnosti zo zmyslových orgánov.

Na našich hodinách jogy spoznávame éterické sily a učíme sa ich tvoriť metódami novej jogovej vôle podľa Heinza Grilla.