

# Osem meditácií

## Cesta k sebazpoznaniu človeka

Rudolf Steiner

### Obsah

Úvodné poznámky	1
Prvá meditácia - Meditujúci sa pokúša získať pravdivú predstavu o fyzickom tele	2
Druhá meditácia – Meditujúci sa pokúša získať pravdivú predstavu o elementárnom alebo éterickom tele	6
Tretia meditácia – Meditujúci sa pokúša dospieť k predstavám o jasnovidnom poznávaní elementárneho sveta	9
Štvrtá meditácia – Meditujúci sa pokúša vytvoriť si predstavu o „strážcovi prahu“	12
Piata meditácia – Meditujúci sa pokúša vytvoriť si predstavu „astrálneho tela“	15
Šiesta meditácia – Meditujúci sa pokúsi vytvoriť si predstavu o "ja-organizme" alebo "myšlienkovom tele"	17
Siedma meditácia – Meditujúci sa pokúša dospieť k predslavám o spôsobe prežívania v nadzmyslových svetoch	21
Ôsma meditácia - Meditujúci sa pokúša vytvoriť si predstavu o nazeraní opakovaného pozemského života človeka	25

### Úvodné poznámky

V tomto spise sa pokúšame sprístupniť duchovnovedné poznatky o podstate človeka. Podávame ich v podobe, ktorá čitateľovi umožňuje preniknúť do toho, čo mu je predkladané tak, že sa mu proces čítania môže stať istým druhom rozhovoru so sebou samým. Ak sa v procese tohto rozhovoru prejaví sily, ktoré boli dovtedy skryté, a ktoré sa môžu prebudiť v každej duši, stáva sa čítanie skutočnou vnútornou prácou. A táto môže postupne prerásť do putovania duše, ktoré bude pokračovať pravým nazeraním duchovného sveta. Obsah preto podávame v podobe ôsmich meditácií, ktoré je možné skutočne vykonávať. Ak sa tak stane, sú vhodné na to, aby duši jej vlastným vnútorným prehlbením sprostredkovali to, o čom sa v nich hovorí.

Pokúšame sa dať na jednej strane niečo čitateľovi, ktorý sa už podrobnejšie zoznámil s literatúrou a prácami z oblasti nadzmyslového sveta, tak ako mu tu rozumieme. A tak vďaka spôsobu výkladu tu aj znalec nadzmyslového života - nájde niečo, čo sa bezprostredne týka duševného prežívania, a čo sa mu môže javiť ako dôležité. Na druhej strane môžu mnohí zistiť, že práve takýto výklad je vhodný i pre človeka, ktorý má zatiaľ k výsledkom duchovnej vedy ďaleko.

Tento spis má byť doplnením a rozšírením ostatných mojich spisov z duchovnovednej oblasti. Je ho však možné čítať i sám o sebe.

V „Teozofii“ a v „Náryse tajnej vedy“ som sa snažil predstaviť veci tak, ako sa javia pozorovaniu zameranému na duchovno. Výklad je v týchto spisoch popisný, jeho postupnosť bola daná zákonitostami, ktoré vyplynuli zo samotných vecí. - V „Ceste k sebazpoznaniu človeka“ je výklad iný. Hovorí sa v ňom o tom,

čo môže prežiť duša, ktorá sa nejakým spôsobom vydá na cestu k duchu. Spis je preto možné pokladať za reprodukciu duševných zážitkov. Je však potrebné zohľadniť skutočnosť, že zážitky, ktoré sa môžu udiť tu popísaným spôsobom, musia pri každej jednotlivej duši nadobudnúť individuálnu podobu, vždy podľa jej vlastných zvláštností. Ak chceme túto skutočnosť súdiť pravdivo, je možné predstaviť si, že to, čo je tu popísané, mohla určitá duša prežiť práve týmto spôsobom. (Preto názov „Cesta k sebapoznaniu“.) A práve preto môže tento spis slúžiť toľu, aby sa aj ďalšie duše vžili do popisovaného obsahu a dospeli tak k zodpovedajúcim cieľom. A tak je tento spis aj doplnením a rozšírením toho, čo je možné nájsť v mojej knihe „Poznávanie vyšších svetov“. Predstavené sú tu len jednotlivé základné duchovnovedné zážitky. Od sprostredkovania ďalších oblastí „duchovnej vedy“ týmto spôsobom sme predbežne upustili.

Rudolf Steiner, Mníchov, August 1912

## **Prvá meditácia**

### ***Meditujúci sa pokúša získať pravdivú predstavu o fyzickom tele.***

Keď sa duša prostredníctvom zmyslov a ich vnemov oddáva javom vonkajšieho sveta, nemôže pri skutočnom zamýšľaní sa nad sebou rozhodnúť, či vníma tieto javy, alebo či prežíva veci vonkajšieho sveta. Popravde totiž v čase svojej oddanosti vonkajšiemu svetu o sebe nič nevie. Slnéčné svetlo, ktoré sa odráža od vecí v mnohorakých farebných prejavoch do priestoru, sa vlastne prežíva v duši. Ak sa duša raduje z akejkoľvek udalosti, v čase radosti sa sama stáva radosťou, pokiaľ o tom vie. Radosť sa prežíva v nej. Duša je zajedno so svojím prežívaním sveta, neprežíva sa ako niečo, čo sa raduje, čo obdivuje, čo sa veselí alebo strachuje. Ona je radosťou, obdivom, veselosťou, strachom. Keby si to duša neustále priznávala, objavili by sa jej okamihy, v ktorých sa odvracia od prežívania vonkajšieho sveta a zaoberá sa sama sebou, v pravom svetle. Javili by sa ako úplne zvláštny spôsob života, ktorý je zo začiatku úplne neporovnateľný s obyčajným duševným životom. Týmto zvláštnym spôsobom života sa začínajú vynárať záhady duševného bytia do vedomia. A tieto záhady sú v podstate zdrojom všetkých ostatných záhad sveta. - Pred ľudským duchom sa objavuje vonkajší a vnútorný svet, keď duša na kratší či dlhší čas prestane byť zajedno s vonkajším svetom a stiahne sa do osamelosti vlastného bytia.

Toto stiahnutie sa nie je nejaký jednoduchý dej, ktorý, ak sa raz uskutoční, môže byť potom tým istým spôsobom zopakovaný. V oveľa väčšej miere je počiatkom putovania do predtým neznámych svetov. Keď putovanie započalo, stáva sa každý urobený krok podnetom k ďalšiemu. A je i prípravou na tento ďalší krok. Až on k nemu dušu uschopňuje. A každým krokom sa dozvedáme viac z odpovede na otázku: Čo je človek v pravom zmysle slova? Otvárajú sa svety, ktoré sú zvyčajnému pozorovaniu života skryté. A predsa až v nich leží to, čo môže zjaviť pravdu aj o tomto pozorovaní života. - A ak aj nie je žiadna z odpovedí všeobšiahla, definitívne platná, tie z nich, ktoré človek dosiahne vnútorným putovaním duše, stoja nad všetkým tým, čo mu môžu dať vonkajšie zmysly a na ne prepojený rozum. A toto iné človek potrebuje. Zistí to vtedy, keď sa pravdivo rozepamätá sám na seba.

Pri tomto putovaní sú pre začiatok nutné triezve, nezáživné úvahy. Sú bezpečným východiskom pre ďalšie preniknutie do nadzmyslových oblastí, o ktoré duši koniec koncov ide. Nejedna duša by sa chcela tomuto východisku vyhnúť a ihneď preniknúť do nadzmyslovosti. Zdravá duša však, hoci sa im najprv s nechťou vyhýbala, sa im nakoniec predsa len oddá, pretože hoci je možné dopracovať sa k nadzmyslovému i z iných východísk, pevnú pôdu pod nohami možno získať až úvahami toho druhu, aké tu budú nasledovať.

V živote duše môžu nastať okamihy, v ktorých sama sebe hovorí: musíš byť schopná vymaniť sa so všetkého, čo ti môže ponúknuť vonkajší svet, ak sa nechceš nechať prinútiť k priznaniu, s ktorým sa nedá žiť, že by si totiž mohla byť len protizmyslom, ktorý prežíva sám seba. To, čo vnímaš zvonku, je tu aj bez teba; bolo to tu bez teba a aj to tu bude. Prečo vnímaš farby, keď tvoje vnímanie nemá pre ne žiaden význam? Prečo vytvárajú látky a energie vonkajšieho sveta tvoje telo? Ožíva v ňom tvoja vonkajšia podoba. Vonkajší svet sa ti pripodobuje. Zistíš, že svoje telo potrebuješ. Ved' bez svojich zmyslov, ktoré ti môže dať len ono, by si zatiaľ v sebe nemohol prežívať vôbec nič. Bez svojho tela by si bol prázdny tak, ako si býval predtým. Ono ti dáva vnútornú náplň a obsah. - A potom môžu nastúpiť všetky tie úvahy, bez ktorých ľudské bytie nemôže byť, ak sa len človek v istom období svojho vývoja nechce dostať do neznesiteľných protirečení. Toto telo teraz žije tak, že je výrazom duševného prežívania. Procesy, ktoré sa v ňom odohrávajú, sú toho druhu, že duša žije cez neho a prežíva sa v ňom. Raz to tak nebude. To, čo žije v tele, bude raz podriadené celkom iným zákonom ako teraz, keď telo slúži mne, môjmu duševnému prežívaniu. Telo bude podliehať zákonom, podľa ktorých sa správajú látky a energie von v prírode, zákonom, ktoré už so mnou a s mojím životom nebudú mať nič spoločné. Telo, ktorému vďačím za svoje prežívanie, bude včlenené do všeobecného svetového, diania a bude v ňom vystupovať tak, že so všetkým, čo v sebe prežívam, už nebude mať nič spoločné.

Takáto úvaha môže vnútornému prežívaniu odhaliť všetky hrôzy myšlienky na smrť. Pri tom sa do tohto dojmu nemiešajú čisto osobné pocity, ktoré sa obyčajne s touto myšlienkou v duši spájajú. Také pocity spôsobujú, že nie je ľahké dostať sa do pokojného, uvoľneného stavu mysle, ktorý je pre poznávajúce uvažovanie nutný. - Je len pochopiteľné, že človek chce získať poznanie o smrti a o živote duše nezávislom na rozklade tela. Spôsob, akým sa človek stavia k otázkam, o ktorých tu pojednávame je ako sotvačo iné na svete vhodný na to, aby zahľadal vecný pohľad na tieto otázky a aby boli za platné pokladané odpovede, ktoré sú odvodené od želaní. V duchovnej oblasti je však nemožné získať skutočné poznanie, ak človek nie je schopný prijať rovnako nezúčastnene „nie“ i „áno“. Stačí vedome nazrieť do seba a človeku je úplne jasné, že by neprijal rovnako vyrovnané poznatok o tom, že so smrťou tela zaniká i duševný život, ako poznatok o pretrvaní duše po smrti. Iste, sú ľudia, ktorí veria na zánik duše spolu s rozkladom tela a celkom úprimne sa vo svojom živote radia týmto názorom. Predsa však aj pre nich platí, že vo svojich pocitoch nie sú voči tejto myšlienke nezaujatí. Nenechávajú sa síce obavami zo zániku strhnúť k tomu, aby túžba po pokračovaní života prevládla zdroje poznania, ktoré sú pre nich nepochybné. Potiaľto sú predstavy týchto ľudí často vecnejšie ako predstavy niektorých iných, ktorí bez toho, aby o tom vedeli, predstierajú, alebo nechávajú predstierať sebe samým nejaké dôvody pre pokračovanie života po smrti len preto, že túžba po ňom horí v skrytých základoch ich duše. Predpojatost' odporcov nesmrteľnosti však nie je o nič menšia. Je len iného druhu. Sú medzi nimi takí, ktorí si vytvárajú vedomú predstavu o tom, čo znamená život a bytie. Táto predstava ich vedie k tomu, aby rozmýšľali o konkrétnych podmienkach, za ktorých je možný tento život sám osebe. Z toho, ako ponímajú bytie im vyplýva, že ak telo zanikne, nie sú viac vytvorené podmienky pre duševný život. Títo ľudia prehliadajú, že si najprv vytvorili určitú predstavu o tom, za akých podmienok je život možný, a že práve preto nemôžu veriť v jeho pokračovanie po smrti, lebo z ich predstavy nevyplýva možnosť myslieť i bytie bez tela. Nie sú v zajatí svojich želaní, sú však v zajatí predstáv, od ktorých sa nedokážu odlúčiť. V tejto oblasti je

ešte veľa predpojatosti. Môžeme uviesť iba jednotlivé príklady toho, čo všetko v tomto smere existuje.

Myšlienka, že telo, prostredníctvom ktorého sa duša vyžíva, raz prepadne vonkajšiemu svetu a začne podliehať zákonom, ktoré nemajú žiaden vzťah k vnútornému prežívaniu, necháva predstúpiť zážitok smrti pred dušu tak, že sa do uvažovania o ňom nemusí vmiešať žiadne želanie, žiaden osobný záujem. Tento zážitok sa môže stať vecou čistého, neosobného poznávania. Z toho však potom rýchlo vyplynie pocit, že myšlienka smrti nie je dôležitá sama osebe, ale preto, že môže šíriť svetlo aj na život sám. Musíme dospieť k názoru, že záhady života sú poznateľné cez podstatu smrti.

To, že duša túži po svojom pretrvaní, by ju malo za každých okolností viesť k nedôvere ku všetkým názorom, ktoré si o tomto pretrvávaní utvára. Ved' prečo by sa mali skutočnosti sveta starať o to, čo duša pociťuje. Mohla by napríklad vnímať nezmyselnosť svojich vlastných potrieb, keby si musela myslieť, že podobne ako plameň, ktorý vzniká z horľavého materiálu, mohla by i ona vzplanúť z látky svojho tela a potom opäť vyhasnúť. Mohlo by sa to skutočne diať takto, aj keby to bolo pociťované ako nezmyselné. - Keď duša obráti svoj pohľad na telo, môže počítať len s tým, čo jej ono môže ukázať. A tu sa zdá, akoby v prírode pôsobili zákony, ktoré vedú k vzájomnej premene látok a energií, a akoby tieto zákony ovládali telo a po čase ho do tejto všeobecnej vzájomnej premeny vťahovali.

Túto myšlienku môžeme teraz použiť tak, ako len chceme: prírodovedne je síce upotrebitelná, vzhľadom na pravú skutočnosť sa však ukazuje ako úplne neudržateľná. Môžeme dospieť k tomu, že len ona sama osebe je vedecky jasná a triezva, a všetko ostatné je iba subjektívna viera, môžeme si to aspoň nahovárať. Pri skutočnej nezaujatosti sa toho však nemôžeme držať. A o to ide. Do úvahy sa neberie to, čo duša na základe svojej prirodzenosti pociťuje ako nevyhnutné, ale to, čo zjavuje vonkajší, telom vnímateľný svet. Tento vonkajší svet prijíma po smrti látky a energie tela do seba. Tieto potom podliehajú zákonom, ktorým je celkom ľahostajné, čo sa deje v ľudskom tele počas života. Tieto zákony (fyzikálnej a chemickej povahy) sa stavajú k telu rovnako, ako k ľubovôle inej neživej veci vonkajšieho sveta. Nemôžeme sa vyhnúť myšlienke, že tento ľahostajný vzťah vonkajšieho sveta k ľudskému telu nenastupuje až v okamihu smrti, ale že je taký už počas života. Predstavu o podiele vonkajšieho zmyslového sveta na ľudskom tele nie je možné získať pozorovaním života, ale až myšlienkou: všetko, čo je tu na tebe nositeľom tvojich zmyslov, sprostredkovateľom dejov, prostredníctvom ktorých žije tvoja duša, k tomu všetkému sa svet, ktorý vnímaš, správa tak, ako ti to sprostredkúva predstava siahajúca za tvoj život. Predstava, ktorá počíta s tým, že raz príde čas, v ktorom už nebudeš mať na sebe toto všetko, v čom sa teraz prežívaš. Z každej inej predstavy o vzťahu vonkajšieho zmyslového sveta k telu môžeme vycítiť, že je zoči-voči skutočnosti neudržateľná. No predstava, že až po smrti začne mať vonkajší svet skutočný podiel na ľudskom tele, neprichádza do konfliktu s ničím, čo sa vo vonkajšom i vnútornom svete prežíva ako pravdivé. Duša pri myšlienke, že látky a energie tela prepadnú procesom vonkajšieho sveta, ktoré s jej vlastným životom nemajú nič spoločné, necíti nič neznesiteľné. Pri úplne nezaujatom oddaní sa životu nemôže vo svojich hĺbkach odhaliť žiadne z tela vychádzajúce želanie, ktoré by jej znepríjemňovalo myšlienku na rozklad po smrti. Neznesiteľnou sa stáva až predstava, že by látky a energie navracajúce sa do vonkajšieho sveta mohli vziať seba prežívajúcu dušu so sebou. Táto predstava by bola neznesiteľná z rovnakého dôvodu ako každá iná, ktorá nevyplýva z primeranej oddanosti javom vonkajšieho sveta.

Priznávať vonkajšiemu svetu počas života celkom iný podiel na bytí tela ako po smrti, to je myšlienka, ktorá nie je ničím opodstatnená. Ako nezmyselná musí byť trvalo popieraná skutočnosťou, pretože predstava, že vonkajší svet má počas života rovnaký podiel na bytí tela ako po smrti, je predsa úplne prirodzená. Ak v sebe duša prechováva túto myšlienku, cíti sa

byť úplne v súlade s prejavmi skutočnosti. Pociťuje, že táto predstava nie je v rozpore s faktami, ktoré hovoria samé za seba, a ku ktorým sa nesmie pripájať žiadna umelá myšlienka.

Nedbá sa vždy o to, v akom peknom súlade je prirodzené, zdravé pociťovanie duše s prejavmi prírody. Mohlo by sa zdať takým samozrejmým, že by ani nestálo za pozornosť, a predsa táto zdanlivá bezvýznamnosť mnohé objasňuje. Nie je nič neznesiteľného na myšlienke, že telo je rozložiteľné na prvky; no je niečo nezmyselného v tom, že by sa to malo stať i s dušou. Je veľa ľudsky osobných dôvodov, pre ktoré sa to javí byť nezmyselným; tieto však objektívne pozorovanie nemusí zohľadňovať. No celková neosobná oddanosť tomu, čo učí vonkajší svet, ukazuje, že ani počas života nie je možné pripísať vonkajšiemu svetu iný podiel na bytí duše než po smrti. Rozhodujúce pri tom je, že táto myšlienka vyplýva ako nutná, a že odoláva všetkým námietkam, ktoré voči nej možno vzniesť. Kto ju myslí úplne vedome, ten to pociťuje ako bezprostrednú istotu. V skutočnosti tak uvažujú zástancovia i odporcovia nesmrteľnosti. Tí druhí by iste povedali, že v zákonoch, ktoré pôsobia na telo po smrti, sú obsiahnuté i podmienky ich účinnosti počas života; mýlia sa však, ak veria, že si skutočne vedia predstaviť, ako tieto zákony počas života odročujú svoj vzťah k telu po smrti, pretože je zatiaľ nositeľom duše.

Sama zo seba je možná len predstava, že tá zvláštna spojitosť síl, ktorá sa prejavuje na tele, je rovnako nezúčastnená vzhľadom na telo ako nositeľ duše, ako tá, ktorá spôsobuje procesy v mŕtvom tele. Táto nezúčastnenosť sa netýka duše, skôr látok a energií tela. Duša sa prežíva v tele; telo však žije s vonkajším svetom, v ňom, cez neho a nepripúšťa, aby mu duševno bolo určujúce inak ako procesy vonkajšieho sveta. Je nutné dospieť k názoru, že pre telesný krvný obeh sú teplo a chlad vonkajšieho sveta rovnako smerodajné ako strach alebo pocit hanby, ktoré sa odohrávajú v duši.

A tak v sebe môžeme cítiť účinok, zákonov vonkajšieho sveta v úplne zvláštnej súvislosti, ktorá sa prejavuje ako utváranie ľudského tela. Toto telo pociťujeme ako súčasť vonkajšieho sveta. Ale jeho vnútorné súvislosti sú nám cudzie. Súčasná vonkajšia veda síce čiastočne objasňuje, ako sa zákony vonkajšieho sveta prepájajú zvláštnym spôsobom tak, že predstavujú ľudské telo. Pre budúcnosť dúfajme v to, že toto poznanie bude postupovať čoraz ďalej. Ako však má duša zmýšľať o tele, to nemôže toto pokračujúce poznanie zmeniť ani v najmenšom. Naopak, čoraz jasnejšie bude musieť poukázať na to, že zákony vonkajšieho sveta sú k duši pred smrťou a po smrti v rovnakom vzťahu. Je ilúziou očakávať, že s pokračujúcim prírodovedným poznaním bude zo zákonov vonkajšieho sveta vyplývať, do akej miery sú telesné orgány sprostredkovateľmi duševného života. Bude čoraz zrejmejšie, čo sa v tele odohráva počas života; ale zodpovedajúce procesy sa budú duši javiť rovnako vonkajškovo, ako procesy v tele po smrti.

Vo vonkajšom svete sa preto telo musí javiť ako spojitosť síl a látok, ktorá jestvuje sama osebe a je vysvetliteľná zo seba ako súčasť tohto vonkajšieho sveta. - Príroda umožňuje vznikáť rastlinám; ona ich opäť rozkladá. Ona ovláda ľudské telo a necháva ho v jeho podstate zaniknúť. Ak sa človek postaví voči prírode s takouto úvahou, môže zabudnúť na seba a na všetko, čo je v ňom a pociťovať svoje telo ako súčasť vonkajšieho sveta na sebe. Ak takto rozmýšľa o svojom vzťahu k sebe a k prírode, prežije sám na sebe, čo je možné nazývať jeho fyzickým telom.

## Druhá meditácia

### *Meditujúci sa pokúša získať pravdivú predstavu o elementárnom alebo éterickom tele.*

Predstava, ktorú si duša musí vytvárať vzhľadom na existenciu smrti, ju môže vháňať do úplnej neistoty o jej vlastnej podstate. Tento prípad nastáva vtedy, ak duša verí, že nemôže nič vedieť o nejakom inom svete než o svete zmyslovom a o tom, čo je možné o tomto zmyslovom svete zistiť rozumom. Obyčajný duševný život sa zameriava na fyzické telo. Fyzické telo sa po smrti stáva súčasťou prírodného diania, ktoré nemá účasť na tom, čo duša pred smrťou prežíva ako svoje vlastné bytie. Môže síce vedieť (prostredníctvom predchádzajúcej meditácie), že fyzické telo je k nej aj počas života v rovnakom vzťahu ako po smrti, ale to ju nevedie ďalej než k uznaniu vnútornej samostatnosti vlastného prežívania po okamih smrti. Čo sa deje s fyzickým telom po smrti, to jej sprostredkúva pozorovanie vonkajšieho sveta. Takéto pozorovanie týkajúce sa vnútorného prežívania však nie je možné. Duševný život taký, aký je, sa nemôže preniesť cez hranicu smrti. Ak duša nie je schopná vytvárať si predstavy, siahajúce za svet, ktorého súčasťou sa stáva telo po smrti, nemá vo vzťahu k duševnu inú možnosť než hľadiť za touto hranicou do prázdnej ničoty.

Ak by to malo byť inak, musela by duša vnímať vonkajší svet inými prostriedkami, než sú zmysly a so zmyslami prepojený rozum. Zmysly i rozum sú súčasťou tela, a preto zanikajú spolu s ním. To, o čom vypovedajú, nemôže viesť k ničomu inému ako k výsledku prvej meditácie. A ten spočíva v tom, že si duša môže priznať: si naviazaná na svoje telo. To podlieha prírodným zákonom, ktoré sú k tebe v rovnakom vzťahu, ako všetky ostatné prírodné zákony. Ich prostredníctvom si súčasťou vonkajšieho sveta, a podiel, ktorý má na tebe vonkajší svet, sa ti najzreteľnejšie objasní, keď uvážiš, čo sa v ňom stane s tvojím telom po smrti. Pre život ti vonkajší svet poskytuje zmysly a rozum, ktoré ti znemožňujú vidieť, ako je to s tvojím duševným prežívaním za hranicou smrti. Takéto stanovisko môže viesť len k dvom záverom: Buď človek všetko ďalšie skúmanie o duševných záhadách potlačí a rezignuje na možnosť vedieť niečo o tejto oblasti, alebo vynaloží úsilie, aby dosiahol duševným prežívaním vo svojom vnútri to, čo vo vonkajšom svete nie je možné. Toto úsilie môže viesť k tomu, že vnútorné prežívanie zosilnie, stane sa energetickejšim, než akým je v rámci zvyčajnej existencie.

V bežnom živote majú vnútorné zážitky človeka, jeho pocitový a myšlienkový život, istú intenzitu. Človek sa napríklad zaoberá nejakou myšlienkou vtedy, keď ho k tomu vedie nejaký vonkajší alebo vnútorný podnet. Niektorá myšlienka však môže byť spomedzi ostatných vyňatá a bez ďalších podnetov stále znovu myslená, intenzívne vnútorne prežívaná. Môže sa opakovane stávať jediným predmetom vnútorného prežívania. A pokiaľ sa tak deje, je možné nepripustiť k sebe žiaden vonkajší dojem, žiadnu spomienku, ktorá by sa mohla vynoriť v duši. A takéto úplné, všetko ostatné vylučujúce oddanie sa myšlienke alebo aj pocitu, sa môže stať pravidelnou vnútornou činnosťou. - Aby takéto vnútorné prežívanie viedlo k skutočne významným výsledkom, musí sa samozrejme diať na základe určitých vyskúšaných zákonitostí. Tieto zákonitosti popisuje veda o duchovnom živote. Ich obširnejší výklad je k dispozícii v mojom spise „Poznávanie vyšších svetov“. - Prostredníctvom tejto

činnosti sa zintenzívňujú sily vnútorného prežívania. ich posilovanie prebieha postupne. Čo sa pri tom deje, môže človek zistiť sebaopozorovaním, ktoré by malo nastúpiť vtedy, keď sa už popisovanej vnútornej činnosti venuje dostatočne dlhý čas. Vo väčšine prípadov je samozrejme potrebná veľká dávka trpezlivosti, kým sa objavia presvedčivé výsledky. A kto nemá predpoklady pre dlhoročné cvičenie tejto trpezlivosti, nedosiahne nič výnimočné.

Tu môžeme uviesť len príklad týchto výsledkov. Bývajú rôznorodej povahy. Tie, čo tu uvedieme, by mali ďalej rozvíjať cestu meditácie, ktorou sme začínali.

Človek môže dlho precvičovať uvedené vnútorné posilovanie svojho duševného života. Možno v sebe neprežije nič také, čo by ho podnietilo k inému uvažovaniu o svete, než na aké bol zvyknutý dovtedy. Potom sa mu však môže prihodiť čosi, čo tu popíšeme, čo však samozrejme nemôže mať u iného človeka tú istú podobu. Kto sa ale pokúsi vytvoriť si predstavu na základe popisu jedného takého zážitku, bude mať jasno v celej oblasti, ktorou sa tu zaoberáme.

Raz môže nastať okamih, v ktorom sa duša prežíva úplne inak ako obyčajne. Najčastejšie sa to zo začiatku deje tak, že sa duša zo spánku prebudí akoby do sna. Lenže hneď sa ukáže, že tento zážitok nemožno porovnať s ničím, čo pozná ako sen. Je úplne odtrhnutá od zmyslového a rozumového sveta, predsa však prežíva tak, ako v obyčajnom bytí, keď v bdelom stave stojí zoči-voči vonkajšiemu svetu. Pri jeho sprítomňovaní si používa také pojmy ako v bežnom živote, ale vie celkom jednoznačne, že prežíva niečo iné, ako je to, na čo sa tie pojmy zvyčajne vzťahujú. Používa ich len ako výrazový prostriedok pre zážitok, ktorý predtým nemala, a o ktorom vie, že je v obyčajnom bytí nemožný. Cíti sa byť takmer zo všetkých strán obklopená víchricou. Počuje hromy a vníma blesky. Nachádza sa v izbe nejakého domu. Cíti, že je preniknutá silou, o ktorej predtým nič nevedela. Potom sa jej zdá, že vidí trhliny v múroch. Niečo ju podnecuje k tomu, aby sa, alebo osobe, o ktorej sa domnieva, že je vedľa nej, povedala: teraz je to ťažké; blesk zasahuje dom, uchvacuje ma; cítim, že ma zasiahol. Rozkladá ma. - Keď potom celý ten rad predstáv odplynie, prechádza vnútorné prežívanie do zvyčajného duševného stavu. Človek sa ocitne sám v sebe so spomienkou na práve prežitú. Ak je táto spomienka rovnako živá a rovnako verná ako nejaká iná, podnecuje k tomu vytvoriť si o prežitom nejaký názor. Človek bezprostredne vie, že prešiel niečím, čo sa nemôže udiať prostredníctvom žiadneho telesného zmyslu a ani prostredníctvom bežného rozumu. Cíti, že popis, ktorý si pre seba či pre iných práve vytvoril, je len prostriedkom na vyjadrenie zážitku. Toto vyjadrenie je síce nástrojom dorozumenia o veci, s ňou samotnou však nemá nič spoločné. Je jasné, že na takýto zážitok nepotrebuje človek žiaden zo svojich zmyslov. - Kto chce hovoriť o nejakom skrytom vplyve zmyslov alebo mozgu, ten nepozná skutočnú povahu takého zážitku. Drží sa popisu, ktorý vypovedá o bleskoch, hromoch a trhlínach v múroch, a preto verí, že duša neprežívala nič iné, než dozvuky bežného bytia. Prežitú pokladá za vidinu vo zvyčajnom zmysle slova a ani nie je schopný myslieť inak. Nezohľadňuje totiž to, že pre človeka, ktorý popisuje taký zážitok, sú slová blesk, hrom, trhlina v múre len obrazmi prežitého, a že to prežitú nezamieňa za tieto obrazy. Je správne, že sa mu vec javí tak, akoby tie obrazy skutočne vnímal. V tomto prípade sa však k úkazu blesku nevzťahuje tak, ako keď vidí blesk vlastnými očami. Vízia blesku je mu iba niečím, čo je do istej miery nad samotným zážitkom; prostredníctvom blesku hľadá na niečo celkom iné, na niečo, čo vo vonkajšom zmyslovom svete nemožno prežiť.

Ak chce dospieť k správneému úsudku, je nutné, aby duša, ktorá niečo také prežije, sa po doznení zážitku správala k vonkajšiemu svetu úplne zdravým, prirodzeným spôsobom. Musí vedieť správne porovnať, čo bolo zvláštnym zážitkom a čo je prežívaním zvyčajného vonkajšieho sveta. Kto má už v bežnom živote sklon k tomu nechať sa strhnúť ku kdejakému blúzneniu o veciach, ťažko dospeje k takému úsudku. Pokiaľ ide o pravdivé a hodnotné posúdenie týchto vecí, čím má človek zdravší či triezvejší zmysel pre skutočnosť, tým lepšie.

Dôverovať vlastným nadzmyslovým zážitkom môže len vtedy, ak vo vzťahu k obyčajnému svetu jasne vníma deje a udalosti také, aké sú.

Ak sú teda splnené všetky nutné podmienky a človek vychádza z toho, že nie je obeťou obyčajného blúznenia, tak vie, že prežil niečo, pri čom mu telo nebolo prostriedkom pozorovania. Nevnímal telom, ale bezprostredne dušou, ktorá sa sama v sebe stala silnejšou. Získal predstavu zážitku mimo vlastného tela.

Môže byť poučné, že zákonité rozdiely, ktoré sa v tejto oblasti objavujú medzi rojčením či ilúziami a skutočným pozorovaním mimo vlastného tela, môžeme chápať v rovnakom zmysle ako v oblasti vonkajšieho zmyslového vnímania. Môže sa stať, že niekto má živé chuťové fantázie a už pri predstave nejakej malinovky pociťuje niečo podobné, ako keď ju skutočne pije. Rozdiel medzi jedným a druhým však vyplýva zo všetkých životných súvislostí. A tak je to aj so zážitkami, ktoré sa dejú mimo tela. Aby bolo možné dospieť v tejto oblasti k úplne presvedčivým predstavám, je nutné vžívať sa do nich úplne zdravým spôsobom a osvojiť si schopnosť pozorovať súvislosti prežívaného, aby tak bolo možné korigovať jedno druhým.

Prostredníctvom zážitkov, ako je tento popísaný, získava človek možnosť nepozorovať to, čo patrí k jeho vlastnému ja len pomocou zmyslov a rozumu, teda telesných nástrojov. Nielen že vie odteraz o svete niečo iné, než čo mu sprostredkovali tieto nástroje, vie to aj iným spôsobom. A to je zvlášť dôležité. Duši, ktorá prekoná vnútornú premenu je čoraz jasnejšie, že ťaživé otázky o zmysle bytia nemožno v zmyslovom svete nešit' preto, lebo zmysly a rozum nemôžu preniknúť dostatočne hlboko do podstaty sveta. Hlbšie prenikajú duše, ktoré sa premenia tak, že sú schopné prežívania mimo tela. Vo vyjadreniach, ktorými popisujú svoje zážitky, predkladajú to, čo môže riešiť duševné záhady.

Prežívanie, ktoré sa deje mimo tela, je celkom iného druhu ako prežívanie v tele. Svedčí o tom práve úsudok, ktorý si môžeme vytvoriť vo vzťahu k popísanému zážitku, ak po ňom opäť nastúpi obvyklý bdely duševný stav a spomienka je dostatočne živá a jasná. Zmyslové telo cíti duša oddelene od ostatného sveta, vníma ho ako niečo, čo patrí len k nej. No s tým, čo prežíva v sebe a na sebe mimo tela, to tak nie je. Vtedy sa cíti byť spojená so všetkým, čo možno nazývať vonkajším svetom. S tým, čo je v jej okolí sa cíti byť spojená rovnako, ako v zmyslovom živote so svojou rukou. Je nemožná akákoľvek ľahostajnosť k vonkajšiemu svetu v protiklade k vnútornému duševnému svetu. Duša sa pociťuje ako úplne vrastená, votkaná do toho, čo je možné nazývať svetom. Jeho pôsobenie vnímateľne prechádza vlastnou bytosťou. Neexistuje ostrá hranica medzi vnútorným a vonkajším svetom. K pozorujúcej duši patrí z vonkajšieho sveta celé jej okolie tak, ako k fyzickej hlave patria obe ruky tela. Predsa sa však dá o časti tohto vonkajšieho sveta povedať, že patrí k vlastnému ja viac, ako zvyšok okolia, tak, ako sa hovorí o hlave ako o samostatnom článku, na rozdiel od rúk či nôh.

Duša nazýva kus zmyslového vonkajšieho sveta svojím telom. Rovnako dobre môže duša, prežívajúca mimo tohto tela, pokladať časť nezmyslového vonkajšieho sveta za svoju súčasť. Ak človek prenikne k pozorovaniu tejto jemu prístupnej oblasti mimo zmyslového vonkajšieho sveta, môže hovoriť o tom, že k nemu patrí jedno zmyslovo nevnímateľné telo. Toto telo môžeme nazvať elementárnym alebo éterickým; pričom pod slovom éterický si nemáme predstavovať jemnú látku, ktorá bývala označovaná ako „éter" vo fyzike.

Rovnako, ako z prostej úvahy o vzťahu človeka k prirodzenému vonkajšiemu svetu vyplýva skutočnosti zodpovedajúca predstava fyzického tela, tak vedie dušu putovanie oblasťami, ktoré je možné zhladiť mimo fyzického tela, k uznaniu elementárneho, éterického či oživujúceho tela.



## Tretia meditácia

*Meditujúci sa pokúša dospieť k predstavám o jasnovidnom poznávaní elementárneho sveta.*

Je možné prežívať svet, ktorý, ak sa nevníma zmyslovým telom, ale mimo tohto prostredníctvom éterického tela, zostáva pre zmyslové vnímanie a obvyklé rozumové myslenie neznámy. Ak chceme tento svet porovnať s niečím, čo prináleží zvyčajnému prežívaniu, ponúka sa nám svet spomienok, pamäťových predstáv. Tak ako tieto vystupujú z vnútra duše, sa to deje i s nadzmyslovými zážitkami éterického tela. Ibaže pri spomienkovej predstave duša vie, že sa táto vzťahuje k niekdajšiemu zážitku v rámci zmyslového sveta. Nadzmyslová predstava tiež v sebe nesie určitý vzťah. Spomienková predstava sama o sebe sa javí byť niečím, čo nemôžeme označiť iba za prostý výtvar fantázie. Rovnako i nadzmyslová predstava vyviera z duševného prežívania, ale zjavuje sa súčasne ako vnútorný zážitok, ktorý sa vzťahuje na niečo vonkajšie. Prostredníctvom spomienkovej predstavy sa v duši sprítomňuje niečo, čo kedysi prežila. Prostredníctvom nadzmyslovej predstavy sa stáva vnútorným zážitkom to, čo existovalo či existuje kedysi alebo kdesi v nadzmyslovom svete. Zo samotnej podstaty zmyslových predstáv teda vyplýva, že ich môžeme pokladať za vnútorne sa odhalujúce správy z nadzmyslového sveta. To, kam sa až dopracujeme zážitkami tohto druhu v nadzmyslovom svete, závisí od toho, nakoľko energicky postupuje posilovanie duševného života. Či si vytvoríme predstavu o tom, že nejaká rastlina nie je len tým, čo z nej môžeme vnímať v zmyslovom svete, alebo si vytvoríme podobnú predstavu o celej Zemi, oboje to patrí do rovnakej oblasti nadzmyslového prežívania. Ak človek, ktorý získal schopnosť vnímať mimo svojho zmyslového tela, pozoruje nejakú rastlinu, môže okrem toho, čo mu z nej zjavujú zmysly, vnímať aj jemnú postavu, ktorá preniká celú rastlinu. Táto postava sa mu javí byť silovou štruktúrou, a on prichádza na to, že túto silovú štruktúru môže pokladať za niečo, čo utvára rastlinu z látok a energií zmyslového sveta, čo spôsobuje obeh jej štiav. Ak to chce vyjadriť použiteľným, hoci aj nie celkom výstižným spôsobom, môže povedať: v rastline je niečo, čo spôsobuje prúdenie štiav tak, ako moja vlastná duša hýbe mojím ramenom. Pozerá sa na vnútro nejakej rastliny. A musí tomuto vnútru rastlinnej bytosti prlznat' samostatnosť voči tomu, čo z rastliny vnímajú zmysly. Musí tiež pripustiť, že toto vnútro existuje už pred zmyslovou rastlinou. Podarí sa mu pozorovať, ako rastlina rastie, vädne, vyháňa klíčky a ako z nich vzniká nová rastlina. Nadzmyslová silová postava je najmocnejšia práve vtedy, keď pozorujeme rastlinný klíček. Zmyslová podstata rastliny je z istého hľadiska nepatrná; nadzmyslová naopak rozčlenená. Obsahuje všetko, čo z nadzmyslového sveta spolupracuje pri výstavbe a raste rastliny. - Pri nadzmyslovom pozorovaní celej Zeme sa objavuje silová bytosť, o ktorej sa dá s istotou vedieť, že jestvovala skôr, ako vzniklo všetko to, čo je na Zemi a v nej zmyslovo vnímateľné. Touto cestou sa je možné dopracovať k prežívaniu nadzmyslových síl, ktoré počas prehistórie Zeme spolupôsobili pri jej vzniku. To, čo takto človek vníma, môže nazývať éterickými alebo elementárnymi základnými bytosťami či telami rastlín a Zeme rovnako, ako nazývame telo, ktorým vnímame mimo fyzického tela vlastným elementárnym alebo éterickým telom.

Už na počiatku schopnosti nadzmyslového pozorovania môžeme určitým veciam a dejom v zmyslovom svete pripísať okrem ich zmyslových vlastností i takéto elementárne základné bytosti. Môžeme hovoriť o éterickom tele rastliny alebo Zeme. Predsa však nie sú týmto spôsobom pozorované elementárne bytosti jediné, ktoré sa núkajú nadzmyslovému pozorovaniu. O éterickom tele nejakej rastliny môžeme povedať, že pretvára látky a energie zmyslového sveta a prežíva sa tým v zmyslovom tele. Môžeme však pozorovať i bytosti, ktorých bytie je elementárne bez toho, že by sa prežívali v zmyslovom tele. Pre nadzmyslové pozorovanie teda existujú i čisto elementárne bytosti. Človek teda neprežíva iba čosi navyše k zmyslovému svetu; prežíva svet, v rámci ktorého sa zmyslový svet javí asi ako kusy ľadu plávajúce vo vode. Ten, kto by mohol vidieť iba ľad, no nie vodu, by bol schopný priznať skutočnú existenciu iba ľadu, vode nie. Kto sa chce pridržať iba toho, čo je prístupné zmyslom, popiera nadzmyslový svet, ktorého je zmyslový svet súčasťou tak, ako sú vo vode sa nachádzajúce kusy ľadu časťou celej vodnej masy.

Prichádzame na to, že ľudia schopní nadzmyslového pozorovania, popisujú to, čo vidia, prostredníctvom výrazov, ktoré sú prevzaté z oblastí zmyslových vnemov. Môžeme nájsť popisy éterického tela nejakej bytosti zmyslového sveta alebo nejakej čisto elementárnej bytosti, ktoré ho znázorňujú ako do seba uzavreté, mnohofarebné svetelné telo. Žiari farbami, trblieta sa alebo svieta - je možné pozorovať, že toto farebné alebo svetelné žiarenie je jeho životným prejavom. To, o čom pozorovateľ takto hovorí, je úplne neviditeľné, a on si je vedomý toho, že s tým, čo vníma, má svetelný či farebný obraz spoločne približne to, čo má spoločné spís o nejakej skutočnosti so samotnou touto skutočnosťou. Predsa však nie je ničो nadzmyslové vyjadrované prostredníctvom zmyslovej pocitovej predstavy svojvoľne; pri pozorovaní totiž skutočne prežívame niečo, čo je podobné zmyslovému dojmu. Vyplýva to z toho, že oslobodenie sa od zmyslového tela nie je pri nadzmyslovom prežívaní dokonalé. Zmyslové telo stále ešte žije spolu s telom éterickým a prevádza nadzmyslový zážitok do zmyslovej podoby. Nejaká elementárna bytosť je potom skutočne popísaná tak, že sa javí ako nejaká vízijská či fantazijná zostava zmyslových dojmov. Napriek tomu však aj takýto popis je pravdivou reprodukciou prežitého. Človek totiž popisuje niečo, čo skutočne zhlíadol. Chyba, ktorej sa je možné dopustiť, nespočíva v tom, že sa vytvára obraz ako taký. Chybou je až to, ak sa za skutočnosť pokladá obraz a nie to, na čo obraz ako na zodpovedajúcu skutočnosť poukazuje.

Ak si tieto schopnosti osvojí slepec, teda človek, ktorý nikdy nevnímal farby, elementárne bytosti v jeho popise nebudú farebnými úkazmi. Pri vyjadrovaní sa bude tento človek používať tie vnemové predstavy, na ktoré je zvyknutý. No pre ľudí, ktorí sú schopní vidieť zmyslovo, je vhodný popis, v ktorom sa používajú výrazy ako blyštiaca sa farebná postava. Na ich základe si môžu vytvoriť pocit toho, čo videl pozorovateľ v elementárnom svete. A neplatí to len pre správy, ktoré môže jasnovidec - nazývame tak človeka, ktorý dokáže pozorovať éterickým telom - odovzdávať nejasnovidnému človeku, ale aj pre dorozumievanie jasnovidcov medzi sebou. V zmyslovom svete žije človek práve v zmyslovom tele a toto transformuje nadzmyslové pozorovania do zmyslovej podoby, a preto je v ľudskom pozemskom živote vyjadrovanie nadzmyslových pozorovaní od nich odvodenými zmyslovými obrazmi zatiaľ použiteľným spôsobom dorozumievania.

Je však dôležité, aby ten, kto prijíma takéto popisy, mal vo svojej duši zážitok, ktorý je k popisovanej skutočnosti v správnom vzťahu. Zmyslové obrazy sú sprostredkované len preto, aby ich prostredníctvom človek niečo prežil. Tak, ako sa núkajú, sa v zmyslovom svete nemôžu vyskytovať. To je práve ich zvláštnosťou. A práve preto vyvolávajú zážitky, ktoré sa nevzťahujú k ničomu zmyslovému.

V počiatkoch jasnovidnosti sa človek len ťažko oslobodzuje od vytvárania zmyslového obrazu. Pri rozvinutejšej schopnosti však vzniká potreba vytvoriť si vlastné výrazové prostriedky pre sprostredkovanie videného. Pri tom je nutné, aby človek určité znaky, ktoré

používa, najprv vysvetlil. Čím naliehavejšie si súčasná kultúra žiada rozšírenie nadzmyslových poznatkov, tým väčšia je potreba prenášať tieto poznatky do zmyslového sveta výrazovými prostriedkami každodenného života.

Nadzmyslové zážitky môžu vystupovať tak, že sa v určitý čas objavia a zmocnia sa človeka. A on má príležitosť vlastným prežívaním sa niečo dozvedieť o nadzmyslovom svete primerane tomu, či je viac alebo menej nadaný schopnosťou prežiť svoj obyčajný duševný život nadzmyslovým svetom. Vyššia schopnosť však v tomto smere spočíva v tom, že človek sa vlastnou vôľou preniesie z bežného duševného života k jasnovidnému pozorovaniu. Vo všeobecnosti spočíva cesta k dosiahnutiu tejto schopnosti v ďalšom energickom posilovaní duševného života. Predsa však mnohé závisí od dosiahnutia určitej duševnej nálady. Nutný je vyrovnaný, pokojný vzťah k nadzmyslovému svetu. Vzťah, ktorý je rovnako vzdialený od horlivého želania zakúsiť čo najviac a čo najvýznamnejšieho, ako je na druhej strane vzdialený od osobnej nezainteresovanosti voči tomuto svetu. Horlivé želanie spôsobuje, že sa pred netelesné nazeranie šíri niečo ako nebadateľná hmla. Dôsledkom nezainteresovanosti je, že nadzmyslové veci sa zjavujú, no nie sú pozorované. Nezainteresovanosť sa občas prejavuje v celkom zvláštnej podobe. Sú ľudia, ktorí túžia po zážitkoch z oblasti jasnovidnosti najpochvejším, najúprimnejším spôsobom. Už dopredu si však vytvárajú celkom určitú predstavu o tom, akú majú mať tieto zážitky podobu, ak ich majú uznať za pravdivé. A potom prídu skutočné zážitky; mihnú sa však pomimo bez toho, aby im bola venovaná pozornosť, pretože nie sú práve také, ako si človek predstavoval, že by mali byť.

Pri vlastnou vôľou vyvolanej jasnovidnosti nastáva v priebehu vnútornej duševnej činnosti istý okamih, v ktorom človek vie: duša teraz prežíva niečo, čo predtým neprežívala. Nie je to nejaký určitý zážitok, ale všeobecný pocit, že človek nestojí zoči-voči zmyslovému svetu, nie je v ňom, ale ani sám v sebe, ako to býva pri bežnom duševnom živote. Vonkajšie a vnútorné prežívanie splynie do životného pocitu, ktorý duša dovedy nepoznala a o ktorom vie, že by ho nemohla mať, keby žila len prostredníctvom zmyslov vo vonkajšom svete alebo len vo svojich zvyčajných pocitoch a spomienkových predstavách. Ďalej pociťuje, že v tomto duševnom stave sa k nej zosúva niečo z nejakého dovedy neznámeho sveta. O tomto neznámom si však nemôže vytvoriť žiadnu predstavu. Prežíva to, no nevie si to predstaviť. Okrem toho preniká človeka, ktorý niečo také prežíva, pocit, akoby mal vo svojom fyzicko-zmyslovom tele prekážku, ktorá bráni predstaviť si to, čo sa tlačí do duše. Ak toto duševné úsilie pokračuje stále ďalej, po istom čase sa človek cíti ako premožiteľ odporu vlastného tela. Fyzický rozumový aparát bol predtým určený len na vytváranie predstáv, ktoré nadväzovali na zážitky v zmyslovom svete. Zo začiatku je neschopný pozdvihnúť na úroveň predstavy to, čo sa chce zjaviť z nadzmyslového sveta. Musí byť najprv prepracovaný tak, aby toho bol schopný. Rovnako ako dieťa, ktoré má okolo seba zmyslový svet, ale až prežívaním pripravuje svoj rozumový aparát pre tento vonkajší svet tak, aby si mohlo robiť predstavy o svojom okolí, je i človek vo všeobecnosti neschopný predstavovať si nadzmyslový svet. Začínajúci jasnovidec uskutočňuje vo svojom predstavovom aparáte na vyššom stupni to isté, čo sa deje v dieťati. Na tento aparát necháva pôsobiť svoje zosilnené myšlienky, ktoré ho postupne pretvárajú. Stane sa schopným prijímať do sveta predstáv i nadzmyslový svet. Človek cíti, ako duševnou činnosťou formuje vlastné telo. Zo začiatku akoby telo vyvíjalo silný protitlak voči duševnému životu; človek ho vníma ako cudzí prvok v sebe. Neskôr však môže pozorovať, ako sa telo čoraz viac prispôbuje duševnému prežívaniu, až ho nakoniec vôbec nepociťuje a má pred sebou nadzmyslový svet. Rovnako necítíme oko, ktorým vnímame svet farieb.

**Telo sa musí stať nevnímateľným, aby mohla duša zhliaďnúť nadzmyslový svet.**

Ak človek týmto spôsobom dospeje k tomu, že sa jeho duša vlastnou vôľou stane jasnovidnou, môže potom spravidla vyvolať tento stav kedykoľvek tým, že sa koncentruje na nejakú myšlienku, ktorú v sebe dokáže zvlášť intenzívne prežívať. Dôsledkom oddanosti tejto

myšlienke je potom privolanle jasnovidnosti. Zo začiatku ešte človek nebude schopný vidieť niečo celkom určité, to, čo práve chce vidieť. V duševnom živote sa budú odohrávať veci a deje, na ktoré človek nie je žiadnym spôsobom pripravený a ako také si ich nemôže privodiť. V dôsledku vnútorného úsilia však môže dospieť k tomu, že dokáže obrátiť aj svoj duchovný zrak k veciam, ktoré zamýšľa poznávať. Tak, ako sa človek pokúša privolať do pamäte nejaký zabudnutý zážitok tým, že privolá do duše nejaký podobný, môže i jasnovidec vychádzať zo zážitku, o ktorom sa právom domnieva, že je s hľadánym v nejakom vzťahu. Ak sa intenzívne oddáva známemu, po dlhšom či kratšom čase sa k nemu pridáva to, čo zamýšľal prežiť. Vo všeobecnosti je však možné pozorovať, že pre jasnovidca má pokojné očakávanie priaznivých okolností tú najvyššiu hodnotu. Nič sa nemá chcieť pritiahnúť nasilu. Ak sa očakávané prežívanie neudeje, je dobré predbežne sa ho vzdať a vytvoriť si príležitosť niekedy inokedy. Pre isté zážitky potrebuje ľudský poznávací aparát pokojne dozrieť. Kto nemá trpezlivosť čakať na takúto zrelosť, bude robiť nesprávne alebo nepresné pozorovania.

## Štvrtá meditácia

### *Meditujúci sa pokúša vytvoriť si predstavu o „strážcovi prahu“.*

Keď duša dospeje k schopnosti pozorovať niečo mimo zmyslového tela, môžu sa v jej pocitovom živote objaviť isté ťažkosti. Môže cítiť nutkanie prijať vo vzťahu k sebe samej celkom inú pozíciu, než na akú bola zvyknutá. Zmyslový svet nahliadala ako svet vonkajší a zážitky vo svojom vnútri pokladala za svoje vlastníctvo. K nadzmyslovému vonkajšiemu svetu sa však nemôže vzťahovať týmto spôsobom. Len čo ho začne vnímať, do istej miery s ním splynie; nemôže si predstaviť samu seba oddelene od tohto sveta tak ako od zmyslového vonkajšieho sveta. Tým nadobúda všetko, čo môže v protiklade k tomuto nadzmyslovému vonkajšiemu svetu označiť ako vlastný vnútorný svet, istú zvláštnosť, ktorú je zo začiatku len ťažko možné zosúladiť s predstavou vlastného vnútra. Nemôže viac hovoriť: ja myslím, ja cítim, alebo ja mám svoje myšlienky, utváram ich. Musí povedať: niečo vo mne myslí, niečo vo mne necháva zažiť pocitom, niečo tvorí myšlienky tak, že vystupujú v istej celkom určitej podobe a javia sa byť prítomné vo vedomí.

Tento pocit môže byť mimoriadne ťaživý vtedy, ak sa nadzmyslové prežívanie deje spôsobom, ktorý poskytuje istotu, že to, čo človek prežíva, je skutočnosť a nie oddávanie sa fantazmagóriám či ilúzii. Z podoby, v ktorej vystupuje, vyplýva, že nadzmyslový vonkajší svet chce byť precítený, chce byť myslený, že mu však v tom, čo chce uskutočniť, čosi bráni. Súčasne má človek pocit, že to, čo chce vstúpiť do duše, je pravá skutočnosť, ktorá jediná môže objasniť to, čo bolo ako skutočnosť prežívané dovtedy. Tento pocit sa objavuje i v podobe, že nadzmyslová skutočnosť sa javí ako niečo, čo svojou hodnotou dovtedy známu skutočnosť nekonečne presahuje. V tom pocite je však niečo ťaživé, lebo človek prichádza na myšlienku, že najbližší krok, ktorý je potrebné urobiť, musí byť chcený. Vyplýva z podstaty toho, čo sa udialo jeho vnútorným prežívaním, že tento krok je nutné urobiť. Ak by tento krok človek neučinil, musel by to pociťovať ako popretie toho, čo existuje, ba ako sebazničenie. Predsa sa však môže objaviť aj pocit, že ho nemožno uskutočniť, alebo, že ak sa udeje v tej podobe, v akej je to teraz možné, ostane nedokonaný.

To všetko sa premieňa na predstavu: pred dušou, takou aká je, leží úloha, ktorú nemôže zvládnuť, pretože takú akou je, ju nadzmyslový vonkajší svet nemôže prijať, keďže ju v sebe nechce mať. A tak duša prichádza na to, že sa cíti byť v opozícii voči nadzmyslovému svetu; musí si povedať: nie si taká, aby si mohla splynúť s týmto svetom. No len on ti môže ukázať pravú skutočnosť a aj to, v akom vzťahu k nej si ty sama; odlúčila si sa teda od skutočného

pozorovania pravdivého. Tento pocit je skúsenosťou, ktorá čoraz viac rozhoduje o celej hodnote vlastnej duše. Človek s celým svojím životom akoby sa ocitol v nejakom omyle. Tento omyl sa však od ostatných omylov líši. Tie sú iba myslené, no tento je prežívaný. Omyl, ktorý je myslený, sa odstráni tým, že sa na miesto nesprávnej myšlienky dosadí správna. Prežitý omyl sa však stáva súčasťou vlastného duševného života, človek je omylom; nie je možné ho jednoducho opraviť, lebo nech človek rozmýšľa ako len chce, omyl je tu, je časťou skutočnosti, a to vlastnej skutočnosti. V takom zážitku je niečo zničujúce pre vlastné ja. Človek bolestne pociťuje, že jeho vnútro je všetkým tým, po čom túži, odpudzované. Táto bolesť, pociťovaná na istom stupni duševného putovania, ďaleko presahuje všetko to, čo je možné ako bolesť cítiť v zmyslovom svete. A preto môže prevýšiť aj všetko to, čo sa sformovalo dovtedajším duševným životom. Môže pôsobiť omračujúco. Duša stojí pred skl'učujúcou otázkou: odkiaľ mám vziať sily, uniesť všetko to, čo je mi tu uložené? A tieto sily musí nájsť vo svojom vlastnom živote. Pozostávajú z niečoho, čo môžeme nazvať vnútornou odvahou, vnútornou neohrozenosťou.

Aby mohla duša ďalej pokračovať vo svojom putovaní, musia sa v jej vnútri rozvinúť sily, schopné uniesť jej zážitky, sily, ktoré jej dávajú odvalu a neohrozenosť, aké pre život v zmyslovom tele nie sú potrebné. Takéto sily vyvierajú len zo skutočného sebapoznania. Až na tomto stupni vývoja človek vlastne zisťuje, ako málo dovtedy o sebe skutočne vedel. Oddával sa vnútornému prežívaniu a nezaoberal sa ním ani toľko, ako nejakou časťou vonkajšieho sveta. No prostredníctvom krokov, ktoré viedli k schopnosti prežívať mimo tela, získal zvláštne prostriedky sebapoznávania. Človek sa učí pozorovať sám seba z hľadiska, ktoré je možné zaujať len mimo zmyslového tela. A popísaný ťaživý pocit je už sám osebe počiatkom skutočného sebapoznania. Prežívať seba samu ako omyl vo vzťahu k vonkajšiemu svetu, to poukazuje na podstatu vlastnej duše, takú, akou skutočne je.

Je v prirodzenosti ľudskej duše, že takéto vysvetlenie seba samej pociťuje ako trýznivé. Až teraz, keď pociťuje tieto muky, sa dozvedá, aká silná je celkom prirodzená túžba pokladať človeka, takého aký je, za hodnotného, významného. To, že je to tak, môže vyzeráť odpudivo, no tejto odpudivosti vlastného ja sa je potrebné postaviť slobodne zoči-voči. Túto vlastnú odpudivosť človek predtým nepociťoval práve preto, že svojím vedomím nikdy skutočne neprenikol do svojej vlastnej podstaty. Až v takomto okamihu pozoruje, ako veľmi má na seba rád práve to, čo má teraz pociťovať ako odpudivé. Moc sebalásky sa prejavuje v celej svojej intenzite. A súčasne sa ukazuje, aká nepatrná je náchylnosť k tomu zbaviť sa tejto sebalásky. Už vtedy, keď ide o tie vlastnosti duše, ktoré prichádzajú do úvahy vo vzťahu k bežnému životu či iným ľuďom, vychádzajú najavo veľké ťažkosti. Skutočným sebapoznaním sa človek napríklad dozvedá, že dovtedy veril, aký je k niekomu inému prajný, pritom však v základoch svojej duše prechováva skrytú závisť, nenávisť či niečo podobné. Zisťuje, že tieto dovtedy neodhalené pocity sa raz celkom určite budú chcieť prejaviť. A pozoruje, že by bolo úplne povrchné povedať si: teraz si už predsa zistil, ako to s tebou je, tak v sebe popri závisť, nič nenávisť. Odhaluje, že raz sa taká myšlienka ukáže ako úplne slabá, ak v duši živelnou silou vzplanie túžba oslobodiť nenávisť, prejaviť závisť. Takéto zvláštne poznatky o sebe samom sa prejavujú v tom či onom človeku vždy podľa sklonov jeho duševnej podstaty. Dostávajú sa pri prežívaní mimo zmyslového tela, lebo práve vtedy sa sebapoznanie stáva pravdivým, neskaleným želaniami javiť sa takým či onakým, podľa vlastnej ľubovôle.

Tieto zvláštne poznatky o sebe samom sú bolestné, pre dušu ťaživé. Ten, kto si chce osvojiť schopnosť prežívať mimo tela, sa im nemôže vyhnúť. Objavia sa nutne prostredníctvom zvláštneho vzťahu, ktorý musí takýto človek zaujať k vlastnej duši. No najsilnejšie duševné sily je potrebné vyvinúť vtedy, keď ide o úplne všeobecne ľudské sebapoznanie. Človek pozoruje sám seba z hľadiska, ktoré je mimo jeho dovtedajšieho duševného života. Sám seba hovorí: doteraz si pozoroval a posudzoval veci a udalosti sveta zo svojej ľudskej podstaty. Skús si raz predstaviť, že by si ich mohol pozorovať a posudzovať

inak. Vlastne by si potom vôbec nebol tým, čím si. Nemal by si žiadne vnútorné zážitky. Ty sám by si bol nič. Neoslovit' takto sám seba môže asi iba človek, ktorý je vnorený do každodenného života a len zriedkavo si tvorí nejakú predstavu o svete a o živote. No každý vedec, každý filozof si to musí hovoriť. Veď aj filozofia je len pozorovaním a posudzovaním sveta podľa kritéria vlastností ľudského duševného života. Takéto posudzovanie však s nadzmyslovým vonkajším svetom nemôže splynúť. Je týmto svetom odmietnuté. Tým je ale odmietnuté všetko, čo existovalo dovtedy. Človek hl'adí na celú svoju dušu, na svoje ja ako na niečo, čo musí odložiť, ak chce vkročiť do nadzmyslového sveta. Kým však doňho duša nevstúpi, nemôže inak, ako pokladať toto ja za vlastnú podstatu. Musí v sebe vidieť skutočnú ľudskú bytosť. Musí si povedať: týmto svojím ja si robím predstavy o svete, nesmiem stratiť toto svoje ja, ak sa nechcem stratiť ako bytosť. Je v nej najhlbšia potreba toto ja nadovšetko chrániť, aby nestratila úplne pôdu pod nohami. A tak to, čo musí duša oprávnené pociťovať v bežnom živote, nesmie už pociťovať, len čo vstúpi do nadzmyslového vonkajšieho sveta. Tu prekračuje prah, na ktorom musí zanechať nie len to či ono hodnotné, čo vlastní, ale aj to, čím bola dovtedy sama sebe. Musí byť schopná povedať si: to, čo ti doteraz bolo najväčšou pravdou, sa ti musí z opačnej strany prahu javiť ako najväčší omyl.

Takejto požiadavky sa môže duša zhroziť. To, čo by mala urobiť, môže pociťovať ako takú obeť, také priznanie ničotnosti vlastnej bytosti, že pripustí svoju väčšiu či menšiu bezmocnosť voči takémuto nároku. Toto priznanie máva rozličné podoby. Môže byť celkom inštinktívne a človeku, ktorý na jeho základe myslí a koná, sa môže javiť ako niečo celkom iné, než čím skutočne je. Tento človek môže napríklad pociťovať nechut' k všetkým nadzmyslovým pravdám. Môže ich pokladať za sny, za fantazmagórie. A robí to len preto, že má v jemu samému neznámych základoch svojej duše skryté obavy z týchto právd. Cíti, že dokáže žiť len s tým, čo mu môžu sprostredkovať zmysly a rozumový úsudok. Vyhýba sa preto tomu, aby sa priblížil prahu do nadzmyslového sveta. A toto vyhýbanie sa prahu si interpretuje tak, že pokladá všetko, čo má ležať za týmto prahom za rozumovo a vedecky neudržateľné. Pritom však ide vlastne o to, že má rád rozum a vedu tak, ako ich pozná, v prepojení s jeho ja. Ide tu o všeobecne rozšírenú, ľudskú podobu sebalásky. Túto však nie je možné preniesť do nadzmyslového sveta.

Môže sa však vyskytnúť i prípad, keď človek neostane pri tomto inštinktívnom zastavení sa pred prahom. Najprv k nemu vedome prikróčí, no potom ujde, pretože cíti strach pred tým, čo ho očakáva. Nebude preňho ľahké odstrániť účinky tohto priblíženia sa k prahu, ktoré sa objavia v jeho zvyčajnom duševnom živote. Ich dôsledkom bude, že sa bezmocnosť, ktorú pocítil, rozšíri celým jeho duševným bytím.

To, čo sa má udiat, spočíva v schopnosti človeka odložiť pri vstupe do nadzmyslového sveta všetko, čo v bežnom živote pociťuje ako najväčšiu pravdu a v schopnosti celkom inak uspošobiť svoje vnímanie a posudzovanie vecí. Musí však mať jasno aj v tom, že keď bude opäť stáť zoči-voči zmyslovému svetu, znovu bude musieť používať v tomto svete platné spôsoby vnímania a posudzovania. Nielen že sa musí naučiť žiť v dvoch svetoch, ale navyše v každom z nich celkom odlišným spôsobom. Nesmie sa pripraviť o zdravý úsudok, ktorý potrebuje pre svoju pozíciu v zmyslovo-rozumovom svete len preto, že je v inom svete nútený používať celkom iný druh úsudku.

Zaujať takúto pozíciu je pre ľudskú bytosť ťažké. Aby toho bola schopná, musí neustále, energicky a trpezlivo posilovať svoj duševný život. Ten, kto s tým má skúsenosť, cíti, akým dobrodením pre obyčajný ľudský duševný život je nebyť privedený k tomuto prahu. Pocity, ktoré sa v ňom objavia, sú toho druhu, že nemôže inak, než si myslieť, že toto dobrodenie - chrániť človeka pred hrôzou zo sebazničenia na prahu - pochádza z nejakej reálne existujúcej moci. Za vonkajším svetom, ktorý je daný bežnému životu, leží nejaký iný. Pred jeho prahom stojí prísny strážca, ktorý zabraňuje, aby sa človek dozvedel, v čom spočívajú zákony

nadzmyslového sveta. Je totiž ľahšie uniesť všetky pochybnosti, všetku neistotu o tomto svete, než zhladnúť, čo všetko je nutné opustiť, aby doň človek mohol vstúpiť.

Človek je pred popísanými zážitkami chránený dovedy, kým sám nepristúpi k tomuto prahu. To, že prijme zážitky iných, ktorí k tomuto prahu pristúpili, či ho prekročili, nemení nič na tom, že je chránený. No prijatie týchto zážitkov mu môže v dobrom zmysle poslúžiť vtedy, ak sa sám blíži k prahu. Tak ako v mnohých iných, i v tomto prípade platí, že sa nejaký zámer uskutočňuje ľahšie, ak si človek už dopredu môže o jeho realizácii vytvoriť nejakú predstavu, než keď je tomu naopak. O tom, čo sa má pútnik do nadzmyslového sveta o sebe dozvedieť sebaopoznaním, je však nemožné mať akékoľvek predčasné poznatky. Nezodpovedá teda skutočnosti, ak jasnovidci či osoby oboznámené s podstatou jasnovidnosti tvrdia, že o týchto veciach by sa nemalo hovoriť v okruhu ľudí, ktorí sami nestoja pred bezprostredným rozhodnutím vstúpiť do nadzmyslového sveta. V súčasnosti žijeme v čase, v ktorom musia byť ľudia čoraz viac oboznamovaní práve s podstatou nadzmyslového sveta, ak chcú duševne dorásť požiadavkám života. Rozšírenie nadzmyslových poznatkov, a teda aj tých o strážcovi prahu, tak patrí k úlohám súčasnosti a najbližšej budúcnosti.

## **Piata meditácia**

### ***Meditujúci sa pokúša vytvoriť si predstavu „astrálneho tela“.***

Keď človek prostredníctvom éterického tela prežíva nadzmyslový vonkajší svet, je v ňom uzavretý menej, ako pri prežívaní v zmyslovom tele, v ktorom ho obklopuje jeho fyzické okolie. Jeho vzťah k nadzmyslovému vonkajšiemu svetu pritom môžeme popísať tak, že človek má so sebou prepojené určité substancie elementárneho sveta ako zvláštne éterické telo tým spôsobom, akým vo svojom fyzickom tele nosí látky a energie fyzického vonkajšieho sveta. Že sa to deje práve takto, môžeme pozorovať vtedy, ak sa chceme mimo svojho zmyslového tela orientovať v nadzmyslovom svete. Môže sa stať, že človek má pred sebou nejakú skutočnosť či bytosť nadzmyslového sveta, je tam, môže ju vidieť, nevie však, čím je. Ak je na to dostatočne silný, môže ju odohnať, ale len tým, že sa energickým uvedomením si svojich skúseností v zmyslovom svete do tohto sveta vráti. Nie je však možné ostať v nadzmyslovom svete a porovnávať videnú skutočnosť či bytosť s nejakou inou. Len v tom sa je možné zorientovať, čo toto videné znamená. Videnie nadzmyslového sveta sa teda môže obmedziť na to, že človek vníma jednotlivosti, nemôže sa však voľne pohybovať od jednej k druhej. Cíti sa byť pripútaný k jednotlivostiam.

Je možné hľadať príčinu tohto obmedzenia. No nájsť ju možno len vtedy, ak ďalším vnútorným vývojom, ktorý ešte viac posilní duševný život, dospeje človek k tomu, že v niektorom zvláštnom prípade sa toto obmedzenie neobjaví. Tým ale prichádza na to, že dôvod, pre ktorý nebolo možné hýbať sa od jednej videnej veci k nejakej inej veci, leží vo vlastnej duši. Človek poznáva, že videnie nadzmyslového sveta sa od videnia v zmyslovom svete líši aj tým, že v zmyslovom svete, napríklad, ak máme oči v poriadku, môžeme vidieť všetko, čo je viditeľné. Ak vidíme jednu vec, tým istým okom môžeme vidieť i inú vec. No v nadzmyslovom svete to tak nie je. Nadzmyslový pozorovací orgán éterického tela môže byť utvorený tak, že je možné zažiť tú či onú skutočnosť; ak však má byť videné niečo iné, musí

sa pre to vytvorit' vždy nový orgán. Človek má pocit akoby prebudenia sa orgánu pre určitú časť nadzmyslového sveta. Cíti, akoby éterické telo bolo vzhľadom na nadzmyslový svet v stave akéhosi spánku a akoby muselo byť pre každú jednotlivosť najprv prebudené. Skutočne je možné hovoriť o istom spánku a bdelosti v elementárnom svete. Ibaže v tomto svete nie sú spánok a bdelosť striedavé stavy, ako je to počas života v zmyslovom svete. Sú to stavy, ktoré sú v človeku paralelne prítomné. Dovtedy, kým si človek nerozvinie svoju schopnosť prežívať niečo prostredníctvom éterického tela, toto telo spí. Nosí ho síce stále na sebe, ale len ako spiace. Zosilnením duševného života sa začína prebúdzat', ale najprv len časť tohto tela. Čím viac sa človek vžíva do elementárneho sveta, tým väčšiu časť vlastnej elementárnej bytosti prebúdzá.

K prebúdzaniu však duši nemôže dopomôcť nič z tohto elementárneho sveta. Je zrejmé, že vzhliadnutie jednej veci neprispieje ničím k tomu, aby bola vzhliadnutá nejaká iná. Vol'nú pohyblivosť v nadzmyslovom svete nezíska duša ničím z toho, čo môže nájsť vo svojom elementárnom okolí. Len keď pokračuje v posilovaní svojich duševných schopností, vytvára si čoraz väčšiu pohyblivosť v istých oblastiach. Všetkým týmto človek spozornie voči niečomu v sebe, čo nepatrí k elementárnemu svetu, čo však v sebe odhal'uje práve prežívaním tohto sveta. Sám seba odhal'uje ako zvláštnu bytosť, ktorá sa zdá byť akoby vodcom jeho éterického tela, akoby jeho vládcom, ktorý postupne prebúdzá toto telo k nadzmyslovému vedomiu.

Ak dospeje k tomuto, zmocňuje sa duše obrovský pocit osamelosti. Vidí sa vo svete, ktorý je z každej strany elementárny; seba samú vidí vnútri nekonečných elementárnych dial'av ako bytosť, ktorá nikde nemôže vzhliadnuť nič seberovného. - Netvrdíme, že každý vývoj k jasnovidnosti vedie cez túto hrôzyplnú osamelosť, no dospeje k nej každý, kto vlastnými silami vedome posiluje svoju dušu. A kto nasleduje učiteľa, ktorý mu krok za krokom poskytuje vedenie pri jeho vývoji, i ten jedného dňa - možno neskôr, bude musieť zakúsiť, že ho jeho učiteľ prenechal sebe samému. Bude sa cítiť opustený a vydaný napospas osamelosti v elementárnom svete. Až neskôr sa dozvie, že učiteľ sa tak zachoval vedome, že ho musel odkázať na seba samého, len čo sa objavila nutnosť takejto samostatnosti. Človek si na tomto stupni vývoja pripadá ako vyhnanec v elementárnom svete. Ďalej sa však môže dostať iba vtedy, ak v sebe má vďaka vnútorným cvičeniam dostatočnú duševnú silu. Začína vidieť, ako sa ani nie v elementárnom svete, skôr v ňom samom - vynára nový svet, ktorý nie je totožný ani so zmyslovým ani s elementárnym svetom. Pre takého človeka prístupuje k prvému nadzmyslovému svetu druhý. Tento druhý nadzmyslový svet je najprv úplne vnútorným svetom. Človek cíti, že ho nosí v sebe samom a je s ním sám. Ak chceme tento stav porovnať s niečím zo zmyslového sveta, núka sa nasledovné. Akoby niekto videl umierať všetkých svojich blízkych a spomienku na nich nosil už len v svojej duši. Ďalej pre neho žijú už len v jeho myšlienkach. - Tak je to v druhom nadzmyslovom svete. Človek ho nosí v sebe; vie však, že je obklopený jeho skutočnosťou. To, čo z tejto skutočnosti žije v duši, je však skutočné celkom iným spôsobom ako bežné spomienkové predstavy v zmyslovom svete. Vnútri vlastnej duše má tento nadzmyslový svet samostatnú existenciu. Všetko, čo je v ňom, chce ísť z duše von, chce ísť k niečomu inému. Človek v sebe cíti svet, no tak, že tento svet nechce zostať v duši. To v človeku vyvoláva pocit, akoby ho každá jednotlivosť tohto sveta chcela roztrhnúť. Môže dôjsť k tomu, že sa tieto jednotlivosti samé oslobodia, že natrhnú niečo ako duševné obaly a duši uletia. Človek sa potom môže cítiť ochudobnený o všetko, čo sa takto z jeho duše vytrhlo.

Učí sa tak poznávať, že istým spôsobom si udrží z nadzmyslového obsahu svojej duše to, čo dokáže milovať samé o sebe, čo nemiluje len preto, že je to v jeho vlastnej duši. To, čo dokáže milovať takto oddane, to sa z jeho duše nevytrhne; derie sa to síce z duše von, do istej miery ju však nesie so sebou. Vedie ju to tam, kde to v skutočnosti žije. Svojím spôsobom sa to zjednocuje so skutočnou bytosťou, kým dovtedy to bolo len niečím ako v sebe noseným



obrazom tejto bytosti. Musí to však byť taká láska, aká je prežívaná v nadzmyslovom svete. V zmyslovom svete je možné sa na takú lásku iba pripravovať. Pripravovať sa tým, že sa i v zmyslovom svete zosilní schopnosť milovať. Čím väčšej lásky je človek schopný v tomto svete, tým vyššia je jeho schopnosť milovať v nadzmyslovom svete. K jednotlivostiam nadzmyslového sveta sa to vzťahuje tak, že je nemožné milovať tie skutočné nadzmyslové bytosti, ktoré sú v spojení s rastlinami, ak nemilujeme rastliny v zmyslovom svete. Vo vzťahu k týmto veciam je však ľahké myliť sa. Môže sa stať, že človek má v zmyslovom svete úplne ľahostajný vzťah k svetu rastlín. Napriek tomu však môže byť v jeho duši skrytá nevedomá náklonnosť k tomuto svetu. Táto láska sa potom môže prebudiť, keď vstúpi do nadzmyslového sveta.

Zjednotenie sa s bytosťami nadzmyslového sveta môže súvisieť s láskou, no i s inými viastnosťami, ako je napríklad úcta, či bázeň, ktoré môže duša pociťovať voči nejakej bytosti v nadzmyslovom svete, keď predtým najprv cíti, ako sa v nej vynára obraz tejto bytosti. Budú to však vždy tie vlastnosti, ktoré je možné pokladať za vnútorné vlastnosti duše. - Duša bude spoznávať tie bytosti nadzmyslového sveta, ku ktorým si vďaka týmto vlastnostiam sama otvorí prístup. Bezpečná cesta k orientácii v nadzmyslovom svete sa jej otvára tým, že si prostredníctvom vzťahu k obrazom týchto bytostí uvoľní prístup k nim. V zmyslovom svete milujeme nejakú bytosť, až keď ju spoznáme; v druhom nadzmyslovom svete je možné milovať obraz pred stretnutím sa so skutočnosťou, pretože obraz je tu už pred onou skutočnosťou.

To, čo duša v sebe spoznáva týmto spôsobom, nie je éterické telo. Vzhľadom na éterické telo je toto v pozícii jeho buditeľ'a. Je to v duši prebývajúca podstata, ktorá sa prežíva tak, ako by sa človek prežíval v spánku, keby v ňom ne strácal vedomie, ale sa vedome pociťoval mimo svojho fyzického tela a pri prebúdzaní by sa vnímal ako ten, kto prebúdzá sám seba. Tak sa duša učí spoznávať v nej prebývajúcu podstatu, ktorá je popri fyzickom a éterickom tele niečím tretím. Nazvime túto podstatu astrálnym telom, pričom zatiaľ nech toto slovo neznamená nič iné než to, čo sa prežíva zmieneným spôsobom vnútri duše.

## Šiesta meditácia

**Meditujúci sa pokúsi vytvoriť 'si predstavu o "ja-organizme" alebo "myšlienkovom tele".**

Pocit prebývania mimo svojho zmyslového tela je pri prežívaní v astrálnom tele silnejší ako pri prežívaní v éterickom tele. V elementárnej oblasti sa človek cíti byť mimo oblasti, v ktorej je zmyslové telo, ešte ho však pociťuje. V astrálnom tele však vníma aj samotné zmyslové telo ako niečo vonkajšie. Pri prechode do éterického tela pociťuje niečo ako rozšírenie vlastného bytia, pri preniknutí do astrálneho tela niečo ako preskok do iného bytia. A v rámci tohto bytia vníma pôsobenie bytostí duchovného sveta. Človek sa cíti byť tým či oným spôsobom spojený alebo spriaznený s týmito bytosťami. A postupne sa učí poznávať, v akom vzťahu sú tieto bytosti k sebe navzájom. Pre ľudské vedomie sa rozširuje svet k duchu. Človek vidí napríklad duchovné bytosti, ktoré skutočne ovplyvňujú charakter po sebe nasledujúcich epôch vývoja ľudstva. Sú to duchovia času alebo prasily. Ďalej sa učí poznávať bytosti, ktorých bytie prebieha duševne tak, že ich myšlienky sú súčasne účinnými prírodnými silami. Dospieva k tomu, že len zmyslovému vnímaniu sa prírodné sily javia tak, ako sa javia. V skutočnosti všade tam, kde pôsobí nejaká prírodná sila, sa prejavuje myšlienka nejakej bytosti tak, ako sa pri pohybe ruky prejavuje ľudská duša. Všetko toto sa neodohráva tak, že si človek na základe nejakej teórie primyslí k prírodným dejom nejaké bytosti, ktoré stoja v ich pozadí. Ten, kto prežíva v astrálnom tele, prístupuje k týmto bytosťam v rovnakom

bezpojmovom, konkrétnom vzťahu, ako pristupuje človek v zmyslovom svete k môjmu individuálnemu človeku. Medzi bytosťami, do oblasti ktorých týmto spôsobom vstupujeme, je možné rozlíšiť istú postupnosť a hovoriť o svete vyšších hierarchií. Bytosti, ktorých myšlienky sa zmyslovému vnímaniu javia ako prírodné sily, môžeme nazvať duchmi formy.

Prežívaním v tomto svete spôsobuje, že svoju bytosť v rámci zmyslového sveta pociťuje človek ako niečo vonkajšie, rovnako, ako sa zmyslovosti javí ako vonkajšia bytosť nejaká rastlina. Tento stav, byť mimo toho, čo sa v bežnom živote musí pociťovať ako celkový rozsah vlastnej bytosti, bude človek pociťovať ako nanajvýš bolestný dovtedy, kým k nemu nepribudne ďalší zažitok. Pri energetickej vnútornej duševnej práci, ktorá vedie k ozajstnému zhutneniu a posilneniu duševného života, nie je potrebné, aby práve táto bolesť vystupovala v zvlášť silnú mieru. Súčasne so zžívaním sa s astrálnym telom môže totiž prebiehať aj pomalé vstupovanie do ďalšieho prežívania.

Toto ďalšie prežívanie spočíva v tom, že všetko, čo bolo predtým v duši a na duši, môže človek pociťovať ako istý druh spomienky, a že sa k vlastnému ja, takému ako bolo predtým správa tak, ako sa v zmyslovom svete správa k spomienkam. Až týmto prežívaním dosiahne človek plne vedomie toho, že skutočne sám so svojou vlastnou podstatou žije v celkom inom svete, ako je svet zmyslový. Odteraz má poznanie o tom, že na sebe nosí svoje dovtedajšie ja, ktoré je niečím iným, než čím je vlastne on. Teraz sa môže sám sebe postaviť zoči-voči. A získa predstavu o tom, čo teraz stojí pred jeho vlastnou dušou a o čom predtým hovoril: toto som ja. Teraz už nepoviem, toto som ja, ale toto nosím ako niečo na mne. Tak ako sa ja v bežnom živote cítim od svojich spomienok nezávislé, rovnako sa cítim byť samostatné toto vybojované ja vzhľadom na predchádzajúce ja. Človek cíti svoju príslušnosť k svetu čisto duchovných bytostí. Tým, ako sa udeť táto skúsenosť - a opäť ona a nie nejaká teória, človek pozná, čo je vlastne to, čo dovtedy pokladal za podstatu svojho ja. Predostiera sa mu to ako nejaká tkanina zo spomienkových predstáv vytvorených zmyslovým, éterickým a astrálnym telom tak, ako je zrkadlový obraz vytváraný zrkadlom. Rovnako, ako sa človek nepokladá zajedno so svojim odrazom v zrkadle, nepokladá sa duša, ktorá sa prežíva v duchovnom svete, zajedno s tým, čo zo seba prežíva v zmyslovom svete. Príklad so zrkadlovým obrazom má byť samozrejme bráni len ako príklad. Zrkadlový obraz totiž prestáva existovať, len čo človek zodpovedajúcim spôsobom zmení svoju polohu vzhľadom na zrkadlo. Tkanina, ktorá je akoby utkaná zo spomienkových predstáv, a ktorá znázorňuje, čo človek v zmyslovom svete pokladá za vlastnú bytosť, má väčšiu samostatnosť, ako zrkadlový obraz. Svojím spôsobom má istú vlastnú podstatu. A predsa je vzhľadom na pravé duševné bytie akoby odtlačkom vlastnej podstaty. Pravé duševné bytie pociťuje, že tento odtlačok je potrebný na jeho sebaobjavenie. Vie, že je niečím mojím, že by sa mu však nikdy nepodarilo skutočne sa o seba niečo dozvedieť, keby sa najprv nevnímal v podobe vlastného odtlačku v tom svete, ktorý sa mu po výstupe do duchovného sveta stal svetom vonkajším.

Tkaninu zo spomienkových predstáv, ktorú človek odteraz poníma ako svoje niekdajšie ja, môžeme nazvať, ja-organizmom alebo tiež myšlienkovým telom. Slovu "telo" musíme v tejto súvislosti prikladať širší zmysel, než je zvykom. "Telo" tu znamená všetko to, čo človek na sebe prežíva, a o čom nehovorí, tým je, ale že to má v sebe.

Až keď jasnovidné vedomie dospeje k tomu, prežívať to, čo potom predtým označovalo za seba samé, ako istú sumu spomienkových predstáv, získava v pravom zmysle skúsenosť, týkajúcu sa pozadia javu, ktorým je smrť. Pretože teraz dospelo k podstate skutočne pravého sveta, v ktorom sa ono samo uskutočňuje ako bytosť, uchovávaná ako v nejakej pamäti to, čo je prežívané v zmyslovom bytí. Aby toto v zmyslovosti prežívajúce mohlo vo svojom bytí pokračovať, potrebuje bytosť, ktorou bude uchovávaná tak, ako sú v zmyslovosti prechovávané spomienkové predstavy zvyčajným ja. Nadzmyslové poznanie ukazuje, že človek má svoje bytie vo svete duchovných bytostí, a že je to on sám, kto v sebe uchováva svoje zmyslové bytie ako spomienku. Na otázku, čím sa môže stať po smrti všetko to, čím

som teraz, odpovedá jasnovidný výskum takto: budeš tým, čo zo seba uchováš z pozície svojho bytia ako duchovnej bytosti medzi inými duchovnými bytosťami.

Človek spoznáva prirodzenosť týchto bytostí a v rámci toho i svoju vlastnú. A toto poznanie je bezprostredným prežívaním. Jeho prostredníctvom vie i to, že duchovné bytosti a s nimi i vlastná duša majú bytie, pre ktoré je zmyslovosť prechodným javom. Tak, ako sa bežnému vedomiu - v zmysle prvej meditácie - javí, že telo prislúcha svetu, ktorého skutočná účasť na ňom sa prejavuje rozkladom po smrti, ukazuje nám jasnovidné pozorovanie, že ja človeka patrí do sveta, ku ktorému je pripútané úplne inak než telo k prírodným zákonom. Väzby, ktorými je ja pripútané k duchovným bytosťami nadzmyslového sveta, nie sú vo svojej najvnútornejšej podstate narušené ani narodením, ani smrťou. V zmyslovom telesnom živote sa tieto väzby prejavujú len istým zvláštnym spôsobom. To, čo sa prejavuje v tomto živote, je prejavom súvislosti nadzmyslového pôvodu. Keďže človek, ako taký, je nadzmyslová bytosť - a nadzmyslovému pozorovaniu sa takým aj javí - smrť neovplyvňuje v nadzmyslovosti ani spojitosť medzi jednotlivými dušami. A na to, čo predstupuje pred bežné vedomie v jeho primitívnej podobe ako skl'učujúca otázka - uvidím opäť po smrti tých, s ktorými som v zmyslovom živote spojený - musí skutočný výskum, ktorý v tejto oblasti k vynášaniu súdov oprávňujú skúsenosti, odpovedať rozhodným „áno“.

Všetko, čo tu bolo povedané o prežívaní duševnej podstaty ako duchovnej skutočnosti vo svete ďalších duchovných bytostí, je možné vzhladnúť prostredníctvom už toľkokrát spomenutého posilnenia duševného života. Tomuto prežívaniu však môže napomôcť ešte i vytváranie zvláštnych pocitov. - V bežnom živote v rámci zmyslového sveta sa človek stavia k tomu, čo cítiť ako svoj osud, čiastočne so sympatiami a čiastočne s antipatiami. Pri zahľbení sa do seba, ak má byť nepredpojaté, si musíme priznať, že sympatie a antipatie, ktorými sa tu zaoberáme, patria k najsilnejším, aké môže človek cítiť. Zvyčajné úvahy typu - všetko v živote je predsa na niečo dobré, musíme znášať svoj osud - môžu do veľkej miery prispieť k vyrovnanému životnému pocitu. Pre uchopenie pravej podstaty človeka je však potrebné ešte niečo navyše. Naznačená úvaha bude pre duševný život prospešná, predsa však je možné často pozorovať, že to, čoho sme sa zo sympatií či antipatií týmto spôsobom zbavili, sa len stratilo z nášho bezprostredného vedomia. Len sa to stiahlo hlbšie do základov ľudskej bytosti a prežíva sa to ako isté duševné naladenie, telesné napätie a podobné pocity. Skutočnú vyrovnanosť s osudom je možné dosiahnuť len tým, že sa človek aj v tejto oblasti správa rovnako ako pri zintenzívnenom oddávaní sa myšlienkam a pocitom pri posilovaní duše všeobecne. Nestačí úvaha, ktorá vedie k rozumovému stanovisku, ale je potrebné intenzívne spolužitie s touto úvahou, jej dlhodobé prechovávanie v duši pri súčasnom vylúčení zmyslových zážitkov a bežných životných spomienok. Takýmto cvičením dospieva človek k určitej základnej duševnej nálade vzhl'adom na svoj životný osud. Je možné od základov v sebe vykoreniť antipatie a sympatie v tejto oblasti a nakoniec vnímať všetko, čo sa človeku deje tak, ako vidí úplne nezaujatý pozorovateľ vodný prúd, ktorý padá zo zrázu a dole sa triešti. Neznamená to, že človek by mal týmto spôsobom dosiahnuť to, aby sa staval k svojmu osudu bez pocitov. Kto je schopný ľahostajne sa pozeráť na všetko, čo sa s ním deje, určite nie je na správnej ceste. Ved' človek nestojí nezúčastnene ani voči tomu vo vonkajšom svete, čo sa netýka osudovo jeho vlastnej duše. To, čo sa mu odohráva pred očami, vníma s radosťou alebo odmietavo. Ten, kto sa snaží o nadzmyslové poznanie, nemá ľahostajnosť k životu, ale premenu účasti ja vo vzťahu ku všetkému, čo sa ho osudovo týka. Môže sa stať, že sa intenzita pocitového života dokonca posilní, namiesto aby sa oslabila. V bežnom živote sa človeku tlačia slzy do očí vtedy, keď niečo osudové stretne vlastnú dušu. Môže však dospieť i k takému stanovisku, že má rovnako živý pocit vlastného neúspechu i vtedy, keď pocíti, že sa niečo také stalo inému človeku. K tomuto druhu prežívania sa človek ľahšie dostane v súvislosti s udalosťami, ktoré ho poznačia, než napríklad vo vzťahu k vlastným schopnostiam. Nie je totiž také ľahké dospieť k myšlienke, na základe ktorej človek

prežíva rovnakú radosť z toho, že má niekto nejakú schopnosť, ako z toho, keď ju má on sám. Človek, ktorý sa sebapoznávaním pokúša preniknúť do najhlbších základov svojej duše, môže odhaliť mnoho sebeckej radosti zo všetkého toho, čo sám dokáže. Intenzívne, opakované (meditatívne) zžívanie sa s myšlienkou, že v mnohých súvislostiach je predsa pre chod ľudského života úplne jedno, či má nejakú schopnosť človek sám alebo niekto iný, môže byť veľmi prospešné pre skutočnú odovzdanosť tomu, čo človek pociťuje ako svoj najvnutornejší životný osud. -Takéto intenzívne vnútorné myšlienkové posilovanie duševného života, ak je správne, nemôže nikdy viesť k otupeniu citu voči vlastným schopnostiam, skôr k jeho transformácii. Človek pociťuje nutnosť správať sa zodpovedajúco týmto schopnostiam.

A to už poukazuje na smer, ktorým sa takéto intenzívne myšlienkové posilovanie duševného života ubera. Človek sa v sebe učí rozpoznávať niečo, čo sa duši v jej vlastnom vnútri javí ako druhá bytosť. Zvlášť zjavné je to vtedy, keď sa k tomu pripájajú myšlienky, ktoré ukazujú, čo v bežnom živote spôsobuje to či ono osudové. Človek predsa môže vnímať, že to či ono by sa mu nebolo stalo, keby sa v predchádzajúcom období nesprával istým spôsobom. To čo sa mu deje dnes, vyplýva mnohorakým spôsobom z toho, čo robil včera. A tak môže človek, ktorý chce ďalej posunúť svoje duševné prežívanie, v istom časovom bode spätne zvažovať svoje dovtedajšie prežívanie. Môže pri tom objaviť všetko, čo mu ukazuje, ako si sám pripravoval neskoršie osudové udalosti. Môže sa pokúsiť o takýto spätný pohľad na život až k bodu, v ktorom je detské vedomie prebudené natol'ko, že sa človek v neskoršom živote pamätá na to, čo vtedy prežíval. Ak sa tento spätný pohľad spája s duševným naladením, ktoré vylučuje zvyčajné sebecké sympatie a antipatie k osudovým udalostiam, stojí si človek, ktorý v spomienkach dosiahol označený časový bod svojho detského života zoči-voči a hovorí si: tu ešte len začínala možnosť cítiť seba samého a vedome pracovať na svojom duševnom živote; toto tvoje ja tu však bolo aj predtým, nepracovalo v tebe síce vedome, ale priviedlo ťa k tvojej schopnosti poznávať, ako aj ku všetkému ostatnému, o čom vieš. K čomu nie je možné dospieť žiadnou rozumovou úvahou, k tomu človeka privádza práve popísaný postoj k vlastnému životnému osudu. Učí sa pohľadu na osudové udalosti; s odovzdanosťou; vidí ich k sebe pristupovať nepredpojatú; vidí ale sám seba ako bytosť, ktorá ich spôsobuje. A keď vidí sám seba týmto spôsobom, javia sa jeho duši podmienky vlastného osudu, dané už narodením, spojené s vlastným ja. Prebojáva sa k poznaniu, že tak ako na sebe pracoval v čase, keď už bolo jeho vedomie prebudené, pracoval na sebe i v čase pred prebudením svojho súčasného vedomia. Takéto prepracovanie sa k vyššiemu ja vedie v obyčajnom ja nie len k teoretickému uznaniu takéhoto vyššieho ja prostredníctvom myšlienok, ale aj k tomu, že živú podstatu tohto ja v sebe pociťuje ako skutočnú moc, a že toto zvyčajné ja sa vníma ako výtvor tohto vyššieho ja v sebe. Tento cit je pečiatkou skutočného vzhliadnutia duchovnej podstaty duše. A ak to nevedie k ničomu inému, tak len preto, že sa človek s týmto začiatkom uspokojí. Keď však človek nad'alej intenzívne pokračuje v tom, čo viedlo k tomuto počiatku, privedie ho to nakoniec k nazeraniu duše ako duchovnej bytosti. A tomu, kto dospel k takémuto nazeraniu, sa zdá byť úplne pochopiteľné, ak niekto, kto nemá v tejto oblasti žiadne skúsenosti, hovorí, že ten, kto vidí niečo také ako vyššie ja, sa k tomu dopracoval autosugesciou. Človek vyzbrojený týmto nazeraním vie i to, že námietky tohto druhu vyplývajú práve z chýbajúcich skúseností. Pretože ten, kto naozaj prejde tým, čo sme tu popísali, nadobudne súčasne schopnosť odlíšiť svoje predstavy od skutočnosti. Vnútorné zážitky a deje, ktoré sú pri takomto putovaní duše - ak má byť správne - nevyhnutné, vedú človeka k tomu, aby bol vo vzťahu k predstavám a skutočnosti maximálne obozretný. Človek, ktorý sa cieľavedome snaží prežívať sa vo svojom vyššom ja ako duchovná bytosť, bude za hlavný zážitok pokladať to, čo je uvedené na začiatku tejto meditácie a to, čo je na druhom mieste, rozpozná ako pomoc pre putovanie duše.

## Siedma meditácia

### *Meditujúci sa pokúša dospieť k predslavám o spôsobe prežívania v nadzmyslových svetoch.*

Zážitky, ktoré sú pre preniknutie do nadzmyslových svetov nevyhnutné, môžu na mnohých ľudí pôsobiť odstrašujúco. Niektorý z nich si môže povedať, že keby sa k nim odhodlal, nemôže vedieť, čo by z toho preňho vyplynulo, ako by ich znášal. Pod vplyvom takéhoto pocitu vznikne tiež ľahko myšlienka, že by bolo lepšie nezasahovať umelo do procesu vývoja duše, pokojne sa prenechať nevedomí ostávajúcejmu vedeniu a očakávať, kam toto vedenie privedie ľudské vnútro v budúcnosti. Takúto myšlienku však bude musieť potlačiť každý, kto v sebe dokáže správne oživiť inú: že je v prirodzenosti ľudskej bytosti, aby sama seba posúvala dopredu, a ak sa o to človek nestará, necháva v sebe v rozpore sa svojou povinnosťou vysychať sily, ktoré túžia po svojom rozvinutí. Sily pre vlastný rozvoj ležia v každej ľudskej duši; a nemôže byť medzi nimi ani jedna čo by nechcela počúvať výzvu týkajúcu sa rozvoja týchto síl, ak by mala možnosť akýmkoľvek spôsobom sa o nich a ich význame čokoľvek dozvedieť.

Nikto sa tiež nenechá zdržať pri výstupe do vyšších svetov, ak k dejom, ktorými prešiel, nezaujímal už od začiatku nesprávny postoj. Tieto deje sú také, ako sme ich predstavili v predchádzajúcich meditáciách. A keď ich sformulujeme slovami, ktoré je možné prevziať z obyčajného ľudského života, môžeme ich správne vyjadriť len týmto spôsobom. Pretože zážitky na ceste nadzmyslového poznávania znamenajú pre ľudskú dušu to, čím je pre ňu napríklad vystupňovaný pocit osamelosti, pocit balansovania nad priepasťou a podobné pocity. Prežívaním týchto pocitov sa vytvárajú sily pre cestu poznávania. Sú zárodkami plodov nadzmyslového poznania. Do istej miery nesú v sebe všetky tieto zážitky niečo, čo v nich je skryté kdesi hlboko. Keď sú potom prežívané, v tom skrytom sa vystupňuje napätie do najvyššej miery, čosi prelomí pocit osamelosti, ktorý obklopuje toto „čosi“ ako pancier, a prenikne do duševného života ako prostriedok poznania.

Musíme však zohľadniť to, že ak je nastúpená cesta správna, za každým takýmto zážitkom ihneď vystupuje ďalší. Deje sa to tak, že ak je tu jeden, nesmie chýbať ani druhý. K tomu, čo má človek uniesť, pristupuje ihneď sila, ktorá mu to skutočne umožní, ak sa len dokáže na túto silu v pokoji sústrediť, a dopraje si čas, aby to, čo sa chce v duši prejaviť, spozoroval. Keď sa objaví niečo trýznivé a súčasne žije v duši pevný pocit, že sú sily, s ktorými sa je možné spojiť, a ktoré umožňujú uniesť utrpenie, dochádza k tomu, že k zážitkom, ktoré by nebolo možné uniesť, ak by k nim človek zaujal postoj z bežného života, sa stavia tak, akoby bol pri všetkom takto prežívanom svojím vlastným divákom. Toto spôsobuje, že ľudia, ktorí sú na ceste k nadzmyslovému poznaniu, prežívajú vo svojom vnútri rozkolísanosť v mnohých pocitoch, a predsa sa v zmyslovom živote javia ako úplne vyrovnaní. Okrem iného je tu aj tá možnosť, že zážitky, ktoré sa dejú vo vnútri človeka, sa podieľajú aj na podobe vonkajšieho života v zmyslovom svete, takže v istom období sa mu vo vzťahu k životu a k sebe samému nedarí tak, ako by sa mu darilo v živote predchádzajúcom ceste poznania. To potom poukazuje na to, aby z toho, čo si vybojoval vo svojom vnútri,

načerpal sily, vďaka ktorým sa mu opäť začne dariť. A na správne uskutočňovanej ceste poznania sa nemôže vyskytnúť žiadna situácia, v ktorej by toto nebolo možné.

Najlepšia cesta poznania je vždy tá, ktorá vedie k nadzmyslovému svetu posilnením alebo zintenzívnením duševného života prostredníctvom hlbokého myšlienkového alebo pocitového pohrúženia sa do svojho vnútra. Nejde pritom o to prežívať myšlienku či pocit tak ako človek, ktorý sa chce správne zorientovať v zmyslovom svete, ale o to, aby žil človek intenzívne s myšlienkou a v myšlienke či pocite a vynakladal na to všetky svoje duševné sily. V čase vnútorného pohrúženia sa má táto myšlienka úplne vyplniť celé vedomie. Je možné uvažovať napríklad o myšlienke, ktorá dušu priviedla k nejakému presvedčeniu, pričom sa zatiaľ nezohľadňuje to, aká je hodnota tohto presvedčenia, len to, aby duša stále znovu žila touto myšlienkou, až sa s ňou úplne zjednotí. Nie je pre to potrebná myšlienka, ktorá sa vzťahuje k záležitostiam vyššieho svetového usporiadania, hoci taká je upotrebitelná v ešte vyššej miere. Pre vnútorné pohrúženie sa je možné zvoliť si i myšlienku, ktorá odráža nejaký všedný zážitok. Plodné sú pocity, týkajúce sa predsavzatí napríklad v súvislosti s ľúbostnými záležitosťami, ktoré je v sebe možné roznieť k ľudsky najvrúcnejšiemu a najúprimnejšiemu prežívaniu. Účinné sú, ak ide predovšetkým o poznanie, symbolické predstavy, ktoré je možné získať zo života alebo prostredníctvom ľudí, ktorí sa v tejto oblasti primerane orientujú, pretože účinnosť odporúčaných prostriedkov poznajú z toho, čo z nich vyplynulo pre nich osobne.

Takýmto pohrúžením sa, ktoré sa musí stať životnou zvyklosťou, ba až podmienkou života tak, ako je dýchanie podmienkou života tela, sa sily duše skonzentrujú a koncentráciou zosilnejú. Musí sa však podariť správať sa v čase vnútorného pohrúženia tak, aby sa žiadne vonkajšie zmyslové vnemy a ani spomienky na ne nepodielali na duševnom živote. Musia mlčať i spomienky na skúsenosti, ktoré človek získal vo všednom živote, na všetko, čo duši spôsobuje radosť alebo bolesť, takže sa duša celkom sama oddáva tomu, o čom sama vie, že to má byť v nej. Sily k nadzmyslovému poznávaniu vzrastajú správne len tým, čo je vybojované vnútorným pohrúžením sa, ktorého obsah a podoba vyplýva z vlastných duševných schopností. Nejde o to, odkiaľ pochádza obsah pohrúženia sa, môžeme ho mať od niektorého znalca v tejto oblasti, alebo aj z duchovnovednej literatúry; človek ho však sám musí spraviť svojím vnútorným prežívaním a nemá podliehať len tým impulzom, ktoré pochádzajú z jeho vlastnej duše, tomu, čo sám pokladá za najlepší obsah pohrúženia. Pre také pohrúženie je potrebné vyvinúť len nepatrnú silu, lebo duša sa cíti byť od začiatku spriaznená s jeho obsahom a nemôže preto vyvinúť nutné úsilie, aby sa s ním najprv zjednotila. Práve toto úsilie však je tým účinným, čo spôsobuje rozvoj nadzmyslových poznávacích síl, a nie jednota s obsahom pohrúženia ako taká.

K nadzmyslovému nazeraniu je možné dospieť aj iným spôsobom. Sú ľudia, ktorí môžu celým svojím založením spieť k vnútornému prehlbeniu, k vrúcnemu prežívaniu. Tým sa môžu v ich duši oslobodiť nadzmyslové poznávacie sily; Takéto sily sa môžu často nečakane prejavovať v dušiach, o ktorých by sa mohlo zdať, že k takémuto prežívaniu nie sú vôbec predurčené. Nadzmyslový duševný život môže vystupovať v najrozmanitejších podobách, predsa však k prežívaniu, ktoré je ovládané tak, ako sa človek ovláda vo svojom zvyčajnom zmyslovom bytí, môže dôjsť len vtedy, keď sa k nemu speje popísanou cestou poznávania. Každý iný vpád nadzmyslového sveta do duševných zážitkov povedie k tomu, že tieto zážitky budú nastolené akoby násilím a človek sa v nich stratí, alebo podľahne všemožným omylom týkajúcim sa ich hodnoty, ich pravého významu v rámci skutočného nadzmyslového sveta.

Je potrebné mať neustále pred očami, že duša sa na ceste nadzmyslového poznávania mení. Môže sa stať, že v živote v zmyslovom bytí nemá človek sklony oddávať sa rozličným zdaniam a ilúziám, no pri vstupe do nadzmyslového sveta sa týmto zdaniam a ilúziám oddáva najľahkomyselnejším spôsobom. Udiat sa môže i to, že človek má v zmyslovom bytí celkom

dobrý, zdravý zmysel pre pravdu, ktorý mu hovorí: nesmieš si o nejakej veci alebo udalosti myslieť to, čo uspokojí iba tvoje ego; napriek tomu môže takáto duša dospieť k tomu, že v nadzmyslovom svete bude nazerat' to, čo je primerané práve tomuto egu. Je nutné uvážiť, ako sa toto ego podiel'a na tom, čo je nazerané. Človek nazerá to, na čo sa ego v súlade so svojimi sklonmi zameria. Nevie pritom, že práve ono zameriava duchovný pohľad. A je potom celkom samozrejmé, že človek pokladá to, čo vidí, za pravdu. Ochranou tu môže byť len to, že dostatočným zahlbením sa do seba, energickou vôľou k sebapoznaniu na ceste nadzmyslového poznania je človek čoraz viac pripravený pozorovať vo vlastnej duši, nakoľko je ego prítomné a kde sa prejavuje. Potom, keď sa schopnosť vlastnej duše tu či tam prepadnúť egu neúprosne a energicky odhalí vnútorným zahlbením sa do seba, je možné postupne sa oslobodiť od jeho vodcovstva.

Pravej nehatenej pohyblivosti duše vo vyšších svetoch prislúcha, že si osvojí náhľad, nakoľko v inom vzťahu sú určité duševné vlastnosti voči duchovnému svetu než voči svetu zmyslovému. Zvlášť zreteľne to vystúpi vtedy, keď upneme svoj pohľad na morálne duševné vlastnosti. V rámci zmyslového bytia môžeme rozlišovať prírodné zákony a morálne zákony. Keď si chceme objasniť priebeh prírodných procesov, nemôžeme sa držať morálnych predstáv. Jedovatá rastlina sa popisuje podľa prírodných zákonov, a to, že je jedovatá, sa morálne nesúdi. Človeku je jasné, že i vo svete zvierat môžeme hovoriť nanajvýš o náznaku morálneho, že morálne hodnotenie v pravom slova zmysle by spôsobilo iba zmätok v tom, čo skutočne prichádza do úvahy. Až v súvislostiach ľudského života začína mať význam morálne posudzovanie hodnoty bytia. Tá je niečím, od čoho človek neustále odvádza svoju hodnotu, ak dospel k tomu, aby o sebe nezaujato súdil. Pri správnom uvažovaní o zmyslovom bytí však nikomu nemôže ani napadnúť, aby pokladal prírodné zákony za rovné, ba ani za podobné morálnym zákonom.

Len čo vstúpime do vyšších svetov, situácia sa mení. Čím duchovnejšie sú svety, do ktorých vstupujeme, o to viac splývajú morálne zákony s tým, čo môžeme nazvať prírodnými zákonmi daného sveta. V zmyslovom svete si je človek vedomý toho, že ak sa o nejakom zlom skutku hovorí, že páli v duši, tak len v nevlastnom zmysle slova. Vie, že plameň v prírode je niečo celkom iné. Podobné rozlíšenie v nadzmyslových svetoch neplatí. Nenávisť alebo závisť sú tu súčasne silami, ktoré pôsobia tak, že ich účinky môžeme označiť za prírodné procesy týchto svetov. Nenávisť alebo závisť tu spôsobujú to, že nenávidená alebo závisť vzbudzujúca bytosť vplýva na nenávisníka či závistlivca zničujúco, stravujúco, takže vznikajú rozkladné procesy, ktoré sú pre duchovné bytosti škodlivé. Láska pôsobí v duchovných svetoch tak, že jej účinkom je vyžarovanie tepla, ktoré je rozvíjajúce, podporné. - Toto môžeme pozorovať už na ľudskom éterickom tele. V zmyslovom svete musí byť ruka, ktorá vykonáva nemorálny čin, popisovaná tými istými prírodnými zákonmi ako ruka, ktorá slúži morálnemu konaniu. Určité éterické časti človeka však zostávajú nedovyvinuté, ak nie sú prítomné im zodpovedajúce morálne pocity. A nedokonalé rozvinutie éterických orgánov môžeme vzťahovať k morálnym vlastnostiam tým istým spôsobom, ako sa podľa prírodných zákonov v zmyslovom bytí objasňujú prírodné procesy prírodnými zákonmi. Nikdy však nesmieme z nedokonalého vývoja zmyslového orgánu usudzovať na nedokonalý rozvoj jemu zodpovedajúcej časti éterického tela. Človek si vždy musí byť vedomý toho, že v rozličných svetoch platia aj úplne rozličné druhy zákonitostí. Človek môže mať nedokonale vyvinutý fyzický orgán, zodpovedajúci éterický orgán pritom môže byť nie len normálne vyvinutý, ale dokonca tým rozvinutejší čím nedokonalejší je fyzický.

Významne vystupuje rozdiel medzi nadzmyslovými svetmi a svetom zmyslovým pri všetkom tom, čo súvisí s predstavami o „kráse“ a „škaradosti“. Spôsob akým sa tieto pojmy používajú v zmyslovom bytí, stráca všetko opodstatnenie len čo vstúpime do nadzmyslových svetov. Za „krásnu“ tu môžeme, ak si spomenieme na význam slova v zmyslovom bytí, označiť len takú bytosť, ktorej sa darí všetko, čo v sebe prežíva, zjaviť aj ostatným bytostiam

svojho sveta, takže tieto bytosti môžu mať účasť na celom jej prežívaní. Schopnosť prejaviti seba, svoju bytosť so všetkým, čo je vo vnútri, a nič nemusieť držať skryté v sebe, by mohla byť vo vyšších svetoch označená ako „krásna“. Tento pojem tu teda úplne splýva z bezvýhradnou otvorenosťou, s úprimným prežívaním toho, čo v sebe nejaká bytosť nosí. Ako „škaredé“ je možné označiť to, čo svoj vnútorný obsah nechce prejaviti navonok, čo vlastné prežívanie zadržáva v sebe a isté vlastnosti pred inými bytosťami skrýva. Taká bytosť sa vymyká svojmu duchovnému okoliu. Tento pojem splýva s neúprimným sebaaprejením. Klamať a byť škaredý je v duchovnom svete tou istou skutočnosťou, to znamená, že škaredá bytosť je bytosťou lživou.

Aj to, čo v zmyslovom bytí vystupuje ako túžby, želania, má v duchovnom svete celkom iný význam. Také túžby, ktoré v zmyslovom svete vyvierajú z vnútornej prirodzenosti ľudskej duše, v duchovnom svete neexistujú. To, čo tu môžeme pokladať za túžby, sa zapaluje tým, čo je videné mimo vlastnej bytosti. Bytosť, ktorá musí pociťovať, že nemá nejakú vlastnosť, ktorú by podľa svojej prirodzenosti mala mať, vidí nejakú inú bytosť, ktorá túto vlastnosť má. A nemôže inak, než mať túto inú bytosť neustále pred sebou. Tak, ako zmyslovom svete vidí oko celkom prirodzene všetko, čo je viditeľné, vedie nedostatok nejakej vlastnosti bytosti v nadzmyslovom svete neustále do blízkosti nejakej zodpovedajúcej inej bytosti, ktorá je v tomto smere dokonalá. A pohľad tejto bytosti je trvalou výčitkou, ktorá pôsobí ako skutočná sila, takže v bytosti poznačenej nedostatkom, vzbudzuje túžbu tento nedostatok napraviť. Je to zážitok celkom iného druhu, než akým je túžba v zmyslovom svete. - Slobodná vôľa týmto vzťahmi v duchovnom svete nie je obmedzovaná. Bytosť sa môže brániť tomu, čo v nej chce nejaký pohľad vyvolať. Tým potom postupne dosiahne to, že sa vzdiali z blízkosti príkladnej bytosti. Dôsledkom toho však bude, že takáto, svoj predobraz odmietajúca bytosť, sa sama prenesie do svetov, v ktorých má horšie podmienky pre svoje bytie, ako boli tie, ktoré by jej boli dané vo svete, pre ktorý je do určitej miery predurčená.

Toto všetko ľudskej duši ukazuje, že so vstupom do nadzmyslových svetov musí byť svet jej predstáv pretvorený. Pojmy musia byť premenené, rozšírené, spojené s inými, ak má byť nadzmyslový svet popísaný správne. Odtiaľ vyplýva to, že popisy nadzmyslových svetov, ktoré chcú používať pojmy poznačené zmyslovým bytím bezo zmeny, stále v sebe majú niečo neprimerané. Môžeme si spomenúť, ako súvisí s istým skutočným ľudským pocitom to, či sú pojmy, ktoré majú svoj plný význam až v nadzmyslovom svete, používané v zmyslovom bytí viac či menej obrazne, alebo aj ako skutočne zodpovedajúce veci. Tak niekto môže klamlivé naozaj vnímať ako škaredé. Vzhladom na to, ako je to s týmto pojmom v nadzmyslovom svete, je takéto jeho použitie v zmyslovom bytí iba náznakom, ktorý sa vyskytuje preto, lebo všetky svety majú vzájomné vzťahy, a tieto vzťahy sú v zmyslovom bytí temne pociťované, nevedomky myslené. Predsa však musíme zohľadniť to, že lživé, ktoré je pociťované ako škaredé, nemusí byť škaredé vo svojej vonkajšej podobe. Došlo by k zmiešaniu predstáv, keby sme škaredé v zmyslovej prírode chceli vysvetliť tým, že je to lživé. Pre nadzmyslový svet však platí, že lživé, ak to vidíme pravdivo, sa navonok prejavuje ako škaredé. - Aj tu sa opäť objavujú omyly, pred ktorými je potrebné sa chrániť. K duši v nadzmyslovom svete môže pristúpiť bytosť, ktorá musí byť právom pokladaná za zlú, ktorá sa však predsa zjavuje v podobe, ktorú nazývame „peknou“, ak vychádzame z predstáv o „kráse“, ktoré si prinášame zo zmyslového bytia. V tomto prípade budeme správne vidieť až vtedy, keď prenikneme až k vnútorným základom bytosti. Potom zažijeme, že „pekný“ zjav je maskou, ktorá bytosti nezodpovedá; a potom bude to, čo bolo na základe predstáv zo zmyslového bytia pociťované ako „pekné“, zvlášť silne vystupovať ako škaredé. A v okamihu, keď sa to udeje, nie je viac „zlá“ bytosť schopná predstierať „krásu“. Takémuto pozorovateľovi sa musí odhaliť ve svojej pravej podobe, ktorá môže byť len nedokonalým výrazom toho, čím je vo svojom vnútri. Na takýchto úkazoch v nadzmyslovom svete sa zvlášť zreteľne ukáže, ako sa musia meniť ľudské predstavy vstupom do tohto sveta.



## Ôsma meditácia

*Meditujúci sa pokúša vytvorit' si predstavu o nazeraní opakovaného pozemského života človeka.*

Nie je vlastne žiaden dôvod hovorit' o nebezpečenstvách putovania duše nadzmyslovými svetmi, ak je toto putovanie primerané. Také putovanie, ktorého pravidlá duševného správania sa by obsahovali niečo, čo môže človeku privodiť nebezpečenstvo, by nedospelo k svojmu cieľu. Cieľ spočíva oveľa viac v tom posilnit' dušu, skoncentrovat' jej sily, aby bol človek schopný uniesť duševné zážitky, ktorými musí prejsť, ak chce nazrieť a pochopiť okrem zmyslového bytia i iné svety.

Podstatný rozdiel medzi zmyslovým svetom a nadzmyslovými svetmi spočíva aj v tom, že nazeranie, vnímanie a chápanie sú v nadzmyslových svetoch v inom vzťahu ako v zmyslovom bytí. Kto počuje o nejakej časti zmyslového sveta, bude mať do určitej miery oprávnenie pocit, že dospel k úplnému pochopeniu už prostredníctvom nazerania, vnímania. O nejakej krajinke, o obraze si bude človek myslieť, že ho pochopil, až keď ho uvidí. Nadzmyslové svety môžeme úplne pochopiť tým, že prijmeme svojím nepredpojatým úsudkom ich primeraný popis. Pre pochopenie a prežitie všetkých oživujúcich, životodárnych síl duchovných svetov stačia popisy tých, ktorí dokážu vidieť. Skutočné poznanie takých svetov však môžu získať len tí, ktorí sú schopní pozorovať mimo zmyslového tela. Popisy duchovných svetov musia v konečnom dôsledku pochádzať vždy od týchto pozorovateľov. To však, čo je nutné pre poznanie týchto svetov v duševnom živote, sa dosahuje pochopením. A práve preto je možné, že niekto vôbec nemá vhl'ad do nadzmyslových svetov, a predsa im a ich zvláštnostiam dokonale rozumie; rozumie tak, ako im duša za určitých okolností plným právom rozumieť chce a musí.

Je preto možné aj to, že niekto používa pre svoje vnútorné pohrúženie prostriedky z pokladnice svojich predstáv, ktoré si nazhromaždil v duchovných svetoch. Takýto obsah pohrúženia je najlepší zo všetkých. Je tým, čo vedie k cieľu najistejšie. Viera, že pochopenie poznatkov o týchto svetoch už pred samotným nadzmyslovým nazeraním by mohlo brániť jeho osvojeniu, nezodpovedá skutočnosti. Oveľa správnejší je opak, že k nazeraniu je možné oveľa istejšie a ľahšie dospieť s predchádzajúcim pochopením ako bez neho. Či sa niekto uspokojí s pochopením, alebo sa pokúša o nazeranie, to závisí od toho, či sa už u neho objavila potreba vlastného pozorovania, alebo ešte nie. Keď sa objavila, človek už nemôže inak, než hl'adat' príležitosť, skutočne sa vydat' na putovanie nadzmyslovými svetmi. - O pochopenie týchto svetov sa v našich časoch bude usilovať stále viac a viac ľudí, pretože pravdivé pozorovanie skutočnosti ukazuje, že v súčasnosti ľudské duše dospievajú do stavu, v ktorom si bez pochopenia nadzmyslových svetov nemôžu vytvorit' správny vzťah k životu.

Keď človek pri putovaní duše dospel tak ďaleko, že všetko, čo v zmyslovom bytí nazýva „sebou“, svojou bytosťou, nosí v sebe ako spomienku, a prežíva sa vo svojom vybojovanom vyššom ja, nadobúda schopnosť dospieť aj k nazeraniu postupnosti svojich životov v zmyslovom pozemskom bytí. Pred jeho duchovný zrak vystupuje skutočnosť, že tomuto zmyslovému bytiu predchádzalo iné bytie jeho samého v duchovnom svete. A že v tomto

duchovnom bytí ležia pravé príčiny vzniku zmyslového bytia. Odhal'uje skutočnosť, že pred týmto zmyslovým bytím, do ktorého vstúpil, keď dostal zmyslové telo, žil čisto duchovne. - To, akým je teraz človekom, s tými či onými schopnosťami, s tými či onými chceniami, vníma ako pripravené v bytí, ktorým žil predtým, v čisto duchovnom svete. Človek vidí sám seba ako bytosť, žijúcu pred svojím vstupom do zmyslového sveta duchovne, pokúšajúcu sa žiť so svojimi schopnosťami a duševnými vlastnosťami ako zmyslová bytosť, ktorú na sebe nosí a rozvíja od narodenia. Mýlil by sa ten, kto by chcel povedať: ako som si mohol v duchovnom bytí privodiť schopnosti a chcenia, ktoré sa mi teraz, keď ich na sebe nosím, vôbec nepáčia. Nejde o to, či sa duši v zmyslovom bytí niečo páči alebo nie; jej usilovanie v duchovnom bytí zohľadňuje celkom iné hľadiská, ako potom v zmyslovom bytí. Spôsob poznania a chcenia je v oboch svetoch celkom odlišný. V duchovnom bytí človek vie, že pre jeho celkový vývoj je nutný zmyslový život, ktorý možno neskôr v zmyslovom bytí pripadá duši nesympatický alebo ťaživý, predsa sa však on usiluje, lebo v duchovnom bytí sa nehľadí na to, čo je sympatické a príjemné, ale na to, čo je nutné pre správny rozvoj vlastného bytia.

Podobne je to so životným osudom. Človek naň hľadí a vidí, ako sa v duchovnom bytí pripravovalo to sympatické a aj to nesympatické, ako on sám zhromažďoval prostriedky, ktoré zapríčinili, že potom v zmyslovom bytí prechádzal tým či oným šťastným alebo aj bolestným. Aj tak sa môže človeku, ktorý prežíva len v zmyslovom bytí, zdať nepochopiteľné, že si sám privodil tú či onú životnú situáciu; v duchovnom bytí však mal to, čo môžeme nazvať nadzmyslovým úsudkom, spočívajúcim v tom, že si povedal: musíš prejsť tým bolestným a nesympatickým, lebo len takéto prežívanie ťa povedie v tvojom celkovom vývoji o stupeň ďalej. Na základe prostého posudzovania z hľadiska zmyslového bytia sa nikdy nemôžeme dozvedieť, o koľko posunie jeden pozemský život človeka v jeho celkovom vývoji.

Z poznania duchovného bytia, predchádzajúceho zmyslovému pozemskému bytiu vyplýva potom nazeranie príčin, pre ktoré sa v duchovnom bytí usiluje o určitý spôsob zmyslového bytia, o určitý osud. Tieto príčiny poukazujú späť k predchádzajúcemu pozemskému životu, ktorý bol prežívaný v minulosti. Podľa toho, ako tento plynul, podľa určitých skúseností, ktoré človek získal, alebo schopností, ktoré si privlastnil, sa v nasledovnom duchovnom bytí snažil o to, aby v ďalšom pozemskom živote doplnil nedostatočné skúsenosti, rozvinul schopnosti, ktoré ostali nedovyvinuté. V duchovnom svete pociťuje človek nespravodlivosť, ktorú spôsobil napríklad nejakému inému človeku tak, že tým bol porušený svetový poriadok, a že je nevyhnutné, aby v priebehu ďalšieho života bol na Zemi súčasne s týmto človekom, aby zodpovedajúcimi vztahmi k nemu túto nespravodlivosť napravil. - Pri pokračujúcom duševnom vývoji sa pohľad rozširuje na rad predchádzajúcich pozemských životov. Takto človek dospieva pozorovaním k poznaniu pravého priebehu života vyššieho ja. Vidí, že človek v opakovaných pozemských životoch prechádza celostným, jednotným bytím na Zemi, a že medzi opakovanými pozemskými životmi ležia čisto duchovné životné cesty, ktoré sú s bytím na Zemi v zákonitých súvislostiach.

Týmto spôsobom sa poznanie opakovaného života na Zemi stáva skutočným pozorovaním. (Len preto, aby sa predišlo neustále sa vyskytujúcim nedorozumeniam, je potrebné sa zmieniť o tom, čo je presnejšie predstavené v iných mojich spisoch. Celkové bytie človeka neprebíha približne tak, že život sa večne opakuje. Uskutoční sa určitý počet opakovaní, ktorým predchádzali a za ktorými budú nasledovať celkom iné spôsoby bytia. A v celom svojom priebehu sa všetko toto javí ako múdro usporiadaný vývoj.

Poznanie, že človek v opakovaných životoch prekonáva svoj vývoj, môžeme získať aj rozumovým pozorovaním zmyslového bytia. V mojej knihe „Teozofia“ a v „Náryse tajnej vedy“, ako aj v mojich menších spisoch sú uvedené dôkazy o opakovaných pozemských životoch a ich súvislostiach v podobe, ktorá je vlastná vedeckým úvahám súčasnej prírodovednej náuky o vývoji. Poukazuje sa v nich na to, že dôsledné myslenie a výskum,

ktoré privádzajú prírodovedné bádanie do dôsledkov, nemôžu inak, než myšlienky vývoja tak, ako boli používané v poslednom čase, vzťahnúť k človeku spôsobom, z ktorého vyplýva, že pravá podstata, duševná individualita človeka, bude nazeraná ako niečo, čo sa vyvíja opakovanými zmyslovými životmi a medzi nimi ležiacimi čisto duchovnými životnými úsekmi. To, čo tu uvádzame ako dôkazy, môže byť samozrejme ďalej rozvíjané, zdokonalované. Nemá sa však zdať, že je oprávnený názor, podľa ktorého majú dôkazy v tejto oblasti rovnakú vedeckú poznávaciu hodnotu ako to, čo sa inde nazýva prírodovednými dôkazmi. V duchovnej vede nie je nič, čo by sa nemohlo oprieť o také dôkazy. Musíme však povedať, že duchovnovedné dôkazy nachádzajú uznanie oveľa ťažšie, ako dôkazy prírodovedné. Nevyplýva to však z toho, že by boli menej presvedčivé, no človek, ak ich má pred sebou, nepociťuje oporu v zmyslových skutočnostiach, ktoré mu v prírodných vedách uľahčujú súhlas s dôkazmi. S presvedčivosťou dôkazu ako takou to však nemá nič spoločné. A kto je schopný nezaujato porovnať prírodovedné dôkazy s tým istým spôsobom podávanými duchovnovednými dôkazmi, môže sa sám presvedčiť o ich rovnakej hodnote vo vzťahu k ich presvedčivosti. Tak to, čo pozorovateľ nadzmyslových svetov zo svojho nazerania podáva ako popis opakovaných pozemských životov, môže byť oporou týchto dôkazov. Jedno môže napomôcť druhému, až človek nadobudne presvedčenie o opakovaní celku ľudského života na základe pochopenia. - Tu sme sa pokúšali ukázať cestu, ktorá vedie cez pochopenie k nadzmyslovému nazeraniu tohoto opakovania.