

RUDOLF STEINER ALAPKŐ- MEDITÁCIÓ

Emberi lélek!
A végtagokban élsz
Amelyek a világtéren át
A szellem tengerlányába visznek;
Gyakorold a szellemre emlékezést
A lélek mélyén,
Hol a világteremtő létben
A saját Én
Az Isteni Énben él;
És ekkor igazi életet élsz majd
Az emberi világban.

Mert uralkodik az Atya-Szellem,
A Magasságos,
A világ mélységeiben létet teremtve.
Szeráfok, kerubok, trónok,
(Ti erőszellemek),
Hangozzék a magasságokból.
Ami a mélységekben visszhangra talál;
Ők ezt mondják:
Ex Deo nascimur!
(Istentől van az emberiség)
Ezt hallják az elemi szellemek
Keleten, nyugaton, északon és délen
Hallják meg az emberek.

Emberi lélek!

A légzésben és szívverésben élsz,
Melyek az idő ritmusán át
Saját lelki lényed megérzéséhez vezetnek:
Gyakorold az elmélkedést a szellemről
A lélek egyensúlyában
Hol hullámzó és
Világot teremtő tettek
A saját Ént
A világ-Énnel egyesítik:
És valóban érezni fogsz
Az emberlélek működésében

Mert körötted Krisztus akarata
Működik
A világ ritmusában kegyelmet
Osztvá a lelkeknek.
Kyriosok, Dynameisek, Exuziák,
(Ti fényszellemek)
Hadd töltse be a tűz Keletről,
Amit a Nyugat alakít ki;
Ők mondják:
In Christo morimur
(Krisztusban életté válik a halál)
Ezt hallják az elemi szellemek
Keleten, nyugaton, északon és délen:
Hallják meg az emberek!

Emberi lélek!

A fej nyugalmasában élsz,
Mely az öröklét mélyéről feltárja
Néked a világgondolatokat:
Gyakorold a szellem látását
A gondolatok nyugalmasában,
Hol örök isteni célok
Világlények fényében
A saját Ént
A szabad akaratnak
Ajándékozzák
És valóban gondolkodsz majd
Az emberi szellem mélyén.

Mert működnek a szellem
A világlétben fényért esedezve.
Archék, Arkangyalok, Angyalok,
(Ti, a lélek szellemei)
Kérjétek a mélységektől azt,
Amit meghallgatnak a magasságok;
Ez így hangzik:
Per spiritum sanctum reviviscimus
(A szellem kozmikus gondolataiban támad fel a lélek)
Ezt hallják az elemi szellemek
Keleten, nyugaton, északon és délen,
Hallják meg az emberek

Idők fordulóján
A világ szellemi fénye
Belépett a földi létbe;
Az éjszakai sötétség
Uralma megszűnt,
Nappali fény sugárzott
Az emberi lélekben:
Fény,
Mely melegíti
A szegény pásztorok szívét;
Fény
Mely megvilágosítja
A bölcs királyok fejét.
Isteni fény,
Krisztus-Nap,
Melegítsd
Szívünket,
Világosítsd meg
Elménket;
Hogy jó legyen,
Amit
Szívünkből alapítva,
Értelmünkkel
Céltudatosan tenni akarunk.

Ex deo nascimur – Istentől születünk
In Christo morimur – Krisztusban halunk meg
Per spiritum sanctum reviviscimus – A Szent Szellem által támadunk fel