



Meditationen von Rudolf Steiner

Bei Unruhe, Angst, Furcht:

Ich trage Ruhe in mir,
Ich trage in mir selbst
Die Kräfte, die mich stärken.
Ich will mich erfüllen
Mit dieser Kräfte Wärme,
Ich will mich durchdringen
Mit meines Willens Macht.
Und fühlen will ich
Wie Ruhe sich ergießt
Durch all mein Sein,
Wenn ich mich stärke,
Die Ruhe als Kraft
In mir zu finden
Durch meines Strebens Macht.

GA 268, 1999, S. 179

Zur Pflege von Atmung und Wärme, Überwindung der äußerlichen Isolation durch die geistige Beziehung zur Welt:

In meinem Herzen
Strahlt die Kraft der Sonne
In meiner Seele
Wirkt die Wärme der Welt.
Ich will atmen
Die Kraft der Sonne
Ich will fühlen
Die Wärme der Welt.
Sonnenkraft erfüllt mich
Wärme der Welt durchdringt mich

GA 268, 1999, S. 85

Pflege des Verhältnisses zum Licht und zur Sonne

Schau ich in die Sonne,
Spricht ihr Licht mir strahlend
Von dem Geist, der gnadevoll
Durch Weltenwesen waltet.

Sonne, du Strahlentragende,
Deines Lichtes Stoffgewalt
Zaubert Leben aus der Erde
Unermesslich reichen Tiefen.

Fühl' ich in mein Herz,
Spricht der Geist sein eignes Wort
Von dem Menschen, den er
Liebt durch alle Zeit und Ewigkeit.

Herz, du Seelentragendes
Deines Lichtes Geistgewalt
Zaubert Leben aus des Menschen
Unermesslich tiefem Innern.

Sehen kann ich, aufwärtsblickend
In der Sonne hellem Rund
Das gewalt'ge Weltenherz.

Fühlen kann ich einwärtsschauend
In des Herzens warmem Leben:
Die beseelte Menschen-Sonne.

In: Peter Selg, Michael und Christus, 2010, S. 105f.