



Meditaciones de Rudolf Steiner

En caso de intranquilidad, miedo y angustia

Yo llevo serenidad en mí,
Yo llevo dentro de mí mismo
las fuerzas que me fortalecen.

Yo me quiero llenar
con el calor de estas fuerzas.
Yo quiero compenetrarme
con mi fuerza de voluntad.

Y quiero yo sentir,
cómo la serenidad se vierte
a través de todo mi ser;
cuando yo me fortalezco,
encuentro la serenidad,
como fuerza en mí,
a través del poder de mi aspiración.

Obras completas, 268

Para cuidar la respiración y el calor, superar el aislamiento exterior mediante la relación espiritual con el mundo:

En mi corazón
Brilla la fuerza del sol
En mi alma
Actúa el calor del mundo.
Quiero respirar
La fuerza del Sol
Quiero sentir
El calor del mundo.
Fuerza del sol, lléname
Calor del mundo, penétrame

Obras completas, 268

Cuidar la relación con el Sol y la luz

Al contemplar el Sol
Habla para mí su luz resplandeciendo
sobre el Espíritu que rebosante de
luz a través del Ser de los mundos
impera.

Sol, Tú portador de resplandores
El sustancial poder de tu luz
La vida desde las pletóricas
e limitadas profundidades de la Tierra
conjura.

Al sentir en mi corazón
Enuncia el Espíritu su propio verbo
en torno al ser humano por él amado.
A través de la eternidad y todos los tiempos.

Corazón, Tú portador del alma
El poder espiritual de tu luz
la vida desde la profunda e ilimitada
interioridad humana
conjura.

Puedo ver hacia arriba mirando
En el brillante disco solar,
El poderoso Ser de los Mundos
reinando.

Puedo sentir en el interior contemplando
En el cálido latir del corazón
El Sol-Humano del alma impregnado.