

Meditationsspruch von R.Steiner

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)

For the care of breathing and warmth, overcoming outer isolation through a spiritual connection with the world:

In my heart  
Sun-strength shines  
In my soul  
World-warmth works.  
I will breathe  
The strength of the Sun  
I will feel  
The warmth of the world.  
Sun-strength fills me  
World-warmth penetrates me.

(Mantric Sayings, GA 268)