

Rūdofls Šteiners

VĀRSMAS
MEDITĀCIJAS
LŪGŠANAS

Rudolf Steiner
Sprüche Meditationen Gebete
aus verschiedenen Quellen

No vācu valodas tulkoja
Jūlija Dobrovoļska

www.aplis.lv

12 TIKUMI MEDITĒJAMI GADA GAITĀ

Aprīlis: godbijība kļūst par uzpurēšanās spēku

Maijs: iekšējs līdzsvars kļūst par progresu
attīstībā

Jūnijs: izturība kļūst par uzticību

Jūlijs: pašreizējā kļūst par katarsi
(attīrīšanos caur krīzi)

Augusts: līdzietība kļūst par brīvību

Septembris: pieklājība kļūst par sirds
taktiskumu

Oktobris: apmierinātība kļūst par nosvērtību

Novembris: pacietība kļūst par izpratni

Decembris: domu, valodas, jūtu kontrole kļūst
par patiesības izjūtu

Janvāris: drosmē kļūst par atbrīvotājspēku

Februāris: nerunīgums kļūst par meditatīvu
spēku

Marts: cēlsirdība kļūst par mīlestību

PAMATAKMENS MEDITĀCIJA

1.

Cilvēka dvēsele!
Tu dzīvo locekļos,
kas tevi cauri
telpas pasaulei
gara jūras būtībā
nes.
Vingrinies
gara atcerēšanās
dvēseles dzīlēs,
kur valdošajā
pasaules radītāja
esmē
paša Es
Dieva Es'a
īstenojas;
un tu patiesi
dzīvosi
cilvēka pasaules
būtībā.

Jo valda Tēva Gars
augstienēs,
pasaules dzīlēs
esmi radot:
Jūs, Spēku Gari –
(*Seraphim,*
Kerubim, Throne),
ļaujiet no
augstienēm
atskanēt,
kas dzīlēs atbalsi
radīs;

Tas saka:
Ex Deo nascimur.
No dievišķā rodas
cilvēce.
To dzird
elementārie gari
austrumos,
rietumos,
ziemeļos,
dienvidos.
Lai cilvēki to
sadzird.

2.

Cilvēka dvēsele!
Tu dzīvo sirds-plaušu
pukstos,
kas tev caur laika
ritmu
ļauj paša dvēseles
būtni sajukt.
Vingrinies
gara apcerē
dvēseles
līdzsvarā,
kur bangojošie
pasaules tapšanas
darbi
paša Es
ar pasaules Es
vieno;
un tu patiesi
jutīsi
cilvēka dvēseles
darbībā.

Jo valda Kristus
griba ap Zemi,
pasaules ritmos
dvēselēm svētību
dodot:
Jūs, Gaismas Gari –
(Kyriotetes,
Dynamis, Exusiai),
Ļaujiet no
austrumiem
aizdegt,
kas rietumos
iegūst formu.

Tas saka:
In Christo
morimur
Kristū par dzīvību
kļūst nāve.
To dzird
elementārie gari
austrumos,
rietumos,
ziemeļos,
dienvidos.
Lai cilvēki to
sadzird.

3.

Cilvēka dvēsele,
tu dzīvo nekustīgā
galvā,
Kas tev no
mūžības
pamatiem
pasaules domas
atklāj:
vingrinies
gara raudzišanā
mierīgās domās,
kur mūžīgie Dievu
mērķi
pasaules būtības
gaismu
Paša Es'am
brīvai gribai dāvā;
un tu patiesi
domāsi
cilvēka gara
pamatos.

Jo valda Gara
pasaules domas,
pasaules būtnei
izlūdzot gaismu:
Jūs, dvēseles Gari
-
(*Archai,*
Archangeloj,
Angeloj),
Ļaujiet no
dziļumiem izlūgt,
kas augstienēs
sadzirdēts top.

Tas saka:
Per spiritum
sanctum
reviviscimus –
Caur Svēto Garu
augšāmceļamies.
To dzird
elementārie gari
austrumos,
rietumos,
ziemeļos,
dienvidos.
Lai cilvēki to
sadzird.

4.

Laiku mijā
Pasaules Gara gaisma
Ienāca Zemes būtības straumē;
Nakts tumsas vara
Izbeidza valdīt,
Dienas gaišā gaisma
Uzstaroja cilvēku dvēselēs;
Gaisma,
Kas sasilda
Nabaga ganu sirdis,
Gaisma, kas apgaismo
Gudro ķēniņu galvas.

Dievišķā gaisma,
Kristus Saule,
Sasildi
Mūsu sirdis,
Apgaismo
Mūsu galvas,
Lai labs top,
Ko mēs
No sirds iesākam,
Ko mēs
No galvas
Mērķtiecīgi paveikt gribam.

Apziņas dvēseles laikmetam

Tēvs, Tu, kurš biji, esi un būsi
Mūsu būtnes visdziļākajās dzīlēs!

Tavs vārds tiek godāts un cildināts ikvienā no mums;

Tava valstība izplatās mūsu darbos;

Tavu gribu mēs piepildām savās dzīves gaitās,
kā Tu, o Tēvs, to esi ielicis mūsu visdziļākajā dabā;

Gara barību Tu piedāvā mums pārpilnībā
mūsu dzīves mainīgajos apstākļos;

Ļauj mūsu žēlastībai pār citiem
kļūt par izlīdzinājumu mūsu apgrēcībai
pret mūsu pašu būtību;

Kārdinātājam Tu neļauj darboties mūsos
pāri mūsu spēku robežai,
jo Tavā būtnē nevar pastāvēt nekāds kārdinājums.

Jo kārdinātājs ir tikai māns un maldinājums,
no kura Tu, o Tēvs,
mūs caur savu atziņu gaismu izved ārā.

Tavs spēks un godība
darbojas mūsos mūžīgi mūžos.

Āmen.

Rūdolfš Šteiners
EZOTĒRISKĀ STUNDA

Minhene, 1910. gada 13. marts

Ezotērikā mums jāreķinās ar to, jāievēro tas, ko mēs saucam par Dienas garu. Dievišķi radošās būtnes katrā nedēļas dienā ir paidušas citu garu, un Gudrības un Sajūtu saskaņas Meistari ir devuši mums meditācijas, ar kuru palīdzību mēs dažādās dienās varam tuvoties šiem Gariem.

Sāksim šo dienu (svētdienu) ar vārsmu, ko Meistari tai ir devuši:

SESTDIEN SVĒTDIENAI¹

Lielais aptverošais Gars,
daudzi pirmtēli uzdīga no Tavas dzīvības,
toreiz, kad manu miesas spēku
vēl nebija.

Tu biji.

Es paceļu savu dvēseli pie Tevis.

Es biju Tevī.

Es biju daļa no Taviem spēkiem.

Tu saistījies

ar Zemes pirmsākumu

par dzīvības Sauli

un devi man dzīvības spēku.

Tavos starojošos dzīvības spēkos

biju es pats.

Tu biji.

Mans dzīvības spēks staroja Tavā

telpā,

mana miesa uzsāka savu tapšanu

laikā.

Tu biji.

¹ Okultā nozīmē nākamā diena sākas iepriekšējās dienas
plkst. 18.00.

Šodien es gribētu runāt par to, cik viegli ezotēriķis sliecas aizmirst pat visvienkāršākās ekzotēriskās teosofijas tēzes. Viena no šīm tēzēm apgalvo: "Viss jutekliskais ir maija, ilūzija." Ikvienam ezotēriķim šī tēze būtu jāpadara par savu pastāvīgu meditāciju. Vairākums gan domā, ka sen sapratuši šo teikumu. Un tikai mazākums aptver, cik maz viņi to ievēro un jūt dzīvē, kas viņiem vēl būtu jāsaprot. Kāds, piemēram, var teikt: "Es katru rītu skaitu Tēvreizi un no šīs brīnišķīgās lūgšanas gūstu spēkus visai dienai." Bet redziet, viens no Gudrības Meistariem teicis, ka viņš lūdz Tēvreizi tikai vienu reizi mēnesī un visu pārējo laiku gatavojas tam, lai šajā vienīgajā reizē lūgtos cienīgi. Ezotēriķis varētu teikt, ka viņš arī grib turpmāk, sekojot Meistaram, lūgties tikai vienu reizi mēnesī. Bet kas tas būtu? Tā būtu izteikta augstprātība – sajūtas izpausme, ka mēs varam līdzināties Meistaram, ka arī mums ir pieejams tas, ko viņš savā attīstības pakāpē var smelties no Tēvreizes garīgā satura. Bieži vien mēs uzskatām, ka esam iznīdējuši sevī augstprātību, lai gan īstenībā esam to tikai nobīdījuši citā savas būtnes stūrī. Būtībā šīs īpašības, kā arī jēdzieni, ko mēs veidojam šeit, fiziskajā plānā, par labo un ļauno, taisnīgo un netaisnīgo, ir tikai maija. Ekzotēriskajās stundās mēs runājam par luciferisko būtņu ietekmi un nonācām pie uzskata, ka to ietekme bija "slikta" un tai būtu jāpretojas; no otras puses, mēs zinām, ka Lucifers mums atnesa brīvību. Mēs absolūti nedrīkstam šādi ieaudzinātus jēdzienus par labo un ļauno, taisnīgo un netaisnīgo ņemt līdzī augstākajos reģionos, kuros starp

Luciferu un Labajiem gariem norisinās cīņa, proti, cīņa, kas lielākoties norisinās cilvēka dvēselē. Pastāv tāds okults noslēpums, ka noteiktas cilvēka īpašības Zemes attīstības gaitā attīstās pārāk ātri, un tā ir Lucifera ietekme. Kā tas izpaužas? Lucifers uz Zemes nonāca no Mēness, un visā, kas nokļūst viņa ietekmē, ienes Mēness tempu. Tā kā viņš, pirmkārt, ietekmē mūsu prātu (*Verstand*) un mūsu saprātu (*Vernunft*), tie ir attīstījušies tālu uz priekšu. Mēs piedzīvosim vēl daudzas inkarnācijas, gūsīm visdaudzveidīgāko pieredzi, bet mūsu prāts un saprāts paliks tādi paši kā šodien. Kādas tad ir šīs pārsteidzīgās attīstības sekas? Sekas ir tās, ka mēs savu prātu nevaram saskaņot ar to gudrību, ko sastopam uz Zemes, un tas izraisa arvien jaunus maldus. Es varu minēt kādu banālu piemēru: kad pirmie šausmīgie vulkāna *Mont Palée* izvirdumi bija garām, vietējie zinātnieki aprēķināja, ka tagad erupcijās jāiestājas garākai miera pauzei. Taču izvirdumi atkārtojās, vēl spēcīgāki kā līdz šim, rezultātā lava un drupas apglabāja ne vien zinātnieku proklamācijas, bet arī viņus pašus. Tas ir viens piemērs, kā mūsu kombinējošais prāts nevis lēni iedziļinās dabas varu gudrībā, bet steidzas uz priekšu un nonāk uz nepareiza ceļa.

Lucifera ietekme ir atrodama visur uz Zemes. Bet mēs maldāmies, gribot saskatīt tās izpausmi zemestrīcēs, vētrās, negaisos vai krusā. Tieši pretēji, tā jāmeklē visā, kas steidzas pretī briedumam, un Labajiem dieviem šis paātrinājums jābremzē, jāaizkavē. Dabas katastrofas bieži vien ir tieši Labo dievu izpausme, tie ir šķēršļi, kas tiek

likti Lucifera priekšā, lai izvairītos no pārāk ātras attīstības. Tie ir šķēršļi, kas atbilst Mēness attīstībai, lai izlīdzinātu Lucifera Mēness tempu. Kas uz Mēness bija pareizi, tagad izraisa kaitīgas sekas.

Viņiem (Labajiem dieviem) ir bremzējoši jāiejaucas arī ezotēriķa attīstībā. Ko dara Lucifers mūsu ezotēriskajā dzīvē? Viņš liek mums meditācijās ņemt līdzi ikdienas jēdzienu maiju. Bet, lai mēs nenokļūtu garīgajās pasaulēs maldīgā veidā, nesagatavoti, Labie dievi saliek mūsu ceļā šķēršļus – visas mūsu sliktās īpašības. Tās ir augstprātība, paviršība, naidis, dusmas, neiecietība, kas nonāk pat līdz izvirdumam, ja mēs ar saviem zemišķiem uzskatiem un jūtām tuvojamies Dievam. Kamēr mēs paši nenovācam šos šķēršļus, garīgās pasaules paliek mums slēgtas, jo tām ir jābūt tīrām no maijas.

Ja tagad mēs padomāsim par Labo dievu un Kristus attieksmi pret Luciferu, tad meditācijas teikums: “Viss ap mums ir maija, ilūzija,” parādīsies gluži citā gaismā. Mēs atskārtīsim, cik bieži ikdienā aizmirstam, ka lietas un īpašības ir tikai maija, kuru mēs uzskatām par ļoti būtisku.

MEDITĀCIJAS, KAS APTVER HIERARHIJU LAIKA BŪTNES

(Vārsmas nedēļas dienām)

„ ... septiņas vārsmas, kas sadalās uz septiņām nedēļas dienām. Ar tām jāstrādā tā, ka piektdien iedziļinās sestdienas noskaņojumā, sestdien – svētdienas utt.. Jūs varat to darīt vairākkārt dienā un mēģināt 20 – 30 minūtēs izsmelt šādas vārsmas dziļumu. Tas palīdzēs jums ļoti daudz ko saprast kopsakarībā ar visu caurstrāvojošā septiņnieka mistēriju.”

PIEKTDIEN SESTDIENAI

Lielais aptverošais Gars,
Tu, kurš piepildīji bezgalīgo telpu,
kad no maniem miesas locekļiem
vēl nebija neviena.

Tu biji.

Es paceļū savu dvēseli pie Tevis.

Es biju Tevī.

Es biju daļa Tava spēka.

Tu izsūtīji savus spēkus,
un Zemes pirmsākumā atspoguļojās
pirmais manas miesas formas pirmtēls.

Tevis izsūtītajos spēkos
biju es pats.

Tu biji.

Mans pirmtēls raudzījās Tevī.

Tas raudzījās manī pašā,
kurš bija daļa no Tevis.

Tu biji.

SESTDIEN SVĒTDIENAI

Lielais aptverošais Gars,
daudzi pirmtēli uzdīga no Tavas dzīvības,
toreiz, kad manu miesas spēku
vēl nebija.

Tu biji.

Es paceļu savu dvēseli pie Tevis.

Es biju Tevī.

Es biju daļa no Taviem spēkiem.

Tu saistījies

ar Zemes pirmsākumu

par dzīvības Sauli

un devi man dzīvības spēku.

Tavos starojošos dzīvības spēkos

biju es pats.

Tu biji.

Mans dzīvības spēks staroja tavējā

telpā,

mana miesa uzsāka savu tapšanu

laikā.

Tu biji.

SVĒTDIEN PIRMDIENAI

Liels aptverošais Gars,
Tavās dzīvības formās spīdēja sajūtas,
kad manu sajūtu
vēl nebija.

Tu biji.

Es paceļu savu dvēseli pie Tevis.

Es biju Tevī.

Es biju daļa no Tavām sajūtām.

Tu saistījies

ar Zemes pirmsākumu,

un manā miesā sāka

spīdēt paša sajūtas.

Tavās jūtās

es jutu pats sevi.

Tu biji.

Manas sajūtas jūta Tavu būtni sevī,

mana dvēsele sāka būt sevī,

jo Tu biji manī.

Tu biji.

PIRMDIEN OTRDIENAI

Liels aptverošais Gars,
Tavās sajūtās dzīvoja izpratne,
kad man izpratne vēl nebija dota.
Tu biji.
Es paceļū savu dvēseli pie Tevis.
Es ienācu savā miesā.
Savās sajūtās es dzīvoju pats sev.
Tu biji dzīvības Saulē;
Manās sajūtās
Dzīvoja Tavā būtne kā mana būtne.
Manas dvēseles dzīve
bija ārpus Tavas dzīves.
Tu biji.
Mana dvēsele jūta pašas būtņi sevī.
Tajā sacēlās ilgas,
ilgas pēc Tevis,
no kura tā tapusi.
Tu biji.

OTRDIEN TREŠDIENAI

Liels aptverošais Gars,
Tavas būtnes izpratnē ir pasaules izpratne,
kas man jāiegūst.

Tu esi.

Es gribu savienot savu dvēseli ar Tevi.

Tavs izprotošais vadonis
apgaismoja manu ceļu.

Jūtot Tavu vadoni
es eju savu dzīves ceļu.

Tavs vadonis ir dzīvības Saulē;
viņš dzīvoja manās ilgās;
es gribu uzņemt viņa būtni
savējā.

Tu esi.

Mans spēks lai uzņem
Vadoņa spēku sevī;
svētlaieme ienāk manī, -
svētlaieme, kurā dvēsele
atrod Garu.

Tu esi.

TREŠDIEN CETURTDIENAI

Liels aptverošais Gars,
Tavā gaismā staro Zemes dzīvība,
mana dzīvība ir Tavējā.

Tu esi.

Mana dvēsele darbojas Tavējā.
Ar Tavu Vadoni es eju savu ceļu;
es dzīvoju ar Viņu.
Viņa būtne ir
manis paša būtnes tēls.

Tu esi.

Vadoņa būtne manā dvēselē
atrod Tevi, aptverošais Gars.
Man tiks svētlaipe
no Tavas būtnes dvašas.

Tu esi.

CETURTDIEN PIEKTDIENAI

Liels aptverošais Gars,
tavā dzīvībā es dzīvoju ar Zemes dzīvību,
Tevī es esmu.

Tu esi.

Es esmu Tevī.

Vadonis ir atvedis mani pie Tevis;
es dzīvoju Tevī,
Tavs Gars ir
manis paša būtnes tēls.

Tu esi.

Atradis ir gars
aptverošo Garu.
dievišķā svētlaipe soļo
pie jaunas pasaules radīšanas.

Tu esi. Es esmu. Tu esi.

PĒC IEPRIEKŠĒJĀS KATRU DIENU

Liels aptverošais Gars,
lai mans Es paceļas no apakšas uz augšu,
lai tas nojauš Tevi aptverot visu.
Lai manas būtnes gars izgaismojas
ar Tavu vēstnešu gaismu,
Lai manas būtnes dvēsele aizdegas
no Tavu kalpu uguns liesmas.
Lai Mana Es griba aptver
Tava radošā Vārda spēku.

Tu esi.

Tava **gaisma** lai staro manā garā,
Tava **dzīvība** lai sasilda manu dvēseli,
Tava **būtne** lai pārņem manu gribu,
Lai mans Es gūtu izpratni
par Tavas gaismas spozmi,
par Tavas dzīvības mīlestības siltumu,
par Tavas būtnes radošiem Vārdiem.

Tu esi.



Tevī dzīvo cilvēkbūtne,
Kas raugās Dievā vaigu vaigā, kas ir mūžīga,
Un kas pieder septiņu dižo Garu lokam.

Tā stāv pāri visam, kas tevī
Ir dusmu vai baiļu apmāts,
Tā valda ar augšējās pasaules spēkiem
Un tai kalpo apakšējās pasaules spēki.

Tā pārvalda pašas dzīvību un pašas
Veselību un var to arī pie citiem.

To nekas nevar pārsteigt;
tai nevar gadīties nekāda neveiksme;
tā nevar tikt mulsināta vai pārvarēta.

Tā pazīst pagājušā, tagadējā un nākamā būtību.
Tai pieder atmošanās no mirušajiem
un nemirstības noslēpums.

LIELDIENAS

Iz pasaules cēlusies būtne, tu gaismas veidols,
Saules stiprināts Mēness varā,
Marss tev dāvina savu radošo skanējumu,
Merkura svārstības kustina locekļus tavus,
Tevi apgaismo Jupitera starojošā gudrība
Un Venēras mīlestību nesošais skaistums –
Lai Saturna izsenā gara sirsnība
Tevi svētī esībai telpā un tapšanai laikā.



Tas, kuram augsto gara būtņu dots
ir ieskatīties cilvēku dvēselēs,
Tas ienaidniekus redz, kas tajās pašās
Šo dvēseļu būtībai pretojas.
Tā cīņa, ko mums naidnieks gatavo,
Ir tikai lielā kara attēls,
Ko sveša vara naida dzīta
Pret citiem sirdī nepārtraukti karo.

MEDITĀCIJAS PAR MIRUŠAJIEM

Jūtiel, kā ar mīlestību
vēršam skatienus mēs augšup –
turp, kur jūs pie citiem darbiem
esat pašlaik aicināti.

Sūtiel savus gara spēkus
mums, uz Zemes palikušiem,
dzirdiel mūsu klusās lūgšnas,
kuras mēs jums pakaļ sūtam.

Mūsu Zemes darbiem vajag
gara Zemes stipros spēkus,
ko no mirušajiem draugiem
pateicībā saņemt ceram.



Mīlotā dvēsele,
Es gribētu ietērt tevi
Manas mīlestības tērpā,
Lai tā sasilda tevi aukstumā,
Lai tā atdzesē tevi svelmē,
Lai tā apgaismo tev ceļu
Caur gara tumsu
Pie gara gaismas.
Dzīvo gaismas pārņemta,
Mīlestības nesta
Augšup.
Un lai mēs esam viens –
Tu manī
Un es tevī.

Pēc vairāku līdzīgu R.Šteinera meditāciju motīviem.



Pie tevis lai tiecas
manas dvēseles mīla
Pie tevis lai tiecas
manas mīlas ziņa.
Lai tā tevi aptver
Lai tā tevi nes
Cerības augstumos
Mīlestības sfērās.

(Pašnāvības gadījumos, bet arī citos)



Dvēsele dvēseļu zemē,
Meklē Kristus svētību
Kas tev palīdzēt varēs,
Palīdzēt no gara zemēm,
Kas arī tiem gariem mieru
Dāvā, kas nerodot mieru
Ir gatavi cerību zaudēt.



Tu, mana dzīvības gara
sargs un pavadonis,
Esi manā gribā sirds labestība,
Esi manās jūtās cilvēkmīlestība,
Esi manās domās patiesības gaisma.

(Nāves draudu priekšā sev, bet arī citam mirstošajam,
lietojot vietniekvārdus trešā personā)

PADEVĪBAS LŪGŠANA

Lai kas mani sagaidītu,
Lai ko man nestu nākamā stunda,
Nākamā diena –
Ja tas ir kaut kas man pilnīgi nezināms,-
Es nevaru ar savām bailēm,
Ar savām bažām to izmainīt.
Es sagaidu to pilnīgā iekšējā mierā,
Ar dvēseles ezera spoguļgludu virsmu.
Bailes un bažas
Aizkavē mūsu attīstību;
Ar baiļu un bažu viļņiem
Mēs atgrūžam to, kas vēlas
Ienākt mūsu dvēselē no nākotnes.



Priecīgi pārdzīvojumi
ir likteņa dāvanas,
kuru vērtība ir redzama tagadnē.
Turpretī ciešanas
ir atziņu avots,
kuru nozīme atklāsies
nākotnē.



Es raugos tumsā:
Tajā uzaust gaisma -
Dzīvā gaisma.
Kas ir šī gaisma tumsā?
Tas esmu es pats savā īstenībā.
Šī Es īstenība
Neienāk manā Zemes esamībā;

Es esmu tikai tās tēls.
Taču es atradīšu to atkal,
Kad,
Meklējot garu,
Būšu izgājis caur nāves vārtiem.

MEDITĀCIJA KARA LAIKĀ

No cīnītāju drosmes,
No kauju asinīm,
No atstāto ciešanām,
No tautas upurdarbiem
Izaugs gara auglis,
Kas ļaus cilvēkiem
Apzināti pievērst savu prātu
Gara valstībai.

MŪSU TĒVS

(kā tēvišķs pamats, kā atpestīšana caur ciešanām un
sāpēm matērijas pasaulē)

Tu, labvēlīgā sāpe,
Kas Tu esi manas iemiesošanās saknē,
Svētīts lai top Tavs vārds caur drosmi pārbaudījumu
laikos.
Lai tiek izprasta Tava iedarbība.
Lai Tava attīrošā uguns sadedzina manu miesu, kā tā ir
aizdegusi manu dvēseli.
Nāc ik dienas modināt manu kūtro dabu.
Nāc iznīcināt manu slinkumu un lepnumu.
Pasargā mani no gļēvuma,
Kas varētu mudināt mani
Izvairīties no Tevis,
Jo tikai Tu vien vari atbrīvot mani no ļaunā,
Ko es pats esmu radījis,
Jo Tu esi Izlīdzinātāja un Pestītāja
Manu dzīvību ritumā.

MIHAELA IMAGINĀCIJA

No Saules varām cēlušies,
Spīdošie, pasauli svētošie Gara spēki,
Par Mihaela staru tērpu
Esat nozīmēti Dievu domās.

Viņš, Kristus vēstnesis, norāda jūsos
Uz cilvēku nesošo, svēto pasaules gribu.
Jūs, gaišo ēter-pasaul-būtnes,
Nesiet Kristus Vārdu cilvēkam.

Tā parādās Kristus sludinātājs
Gaidošām, slāpstošām dvēselēm;
Jums piešķir spēku viņa Gaismas Vārds
Gara-Cilvēka laikmetā.

Jūs, Gara gudrības mācekļi,
Iekļaujiet Mihaela viedo mācību
Savu dvēseļu augstākajos mērķos.



Kopā strādājošo cilvēku grupai
kā veselumam
iet jo labāk,
jo mazāk atsevišķais tās loceklis
pretendē
uz ienākumiem no paša veiktā darba.

Tas nozīmē:

jo vairāk no tā, ko viņš nopelna ar savu darbu,
viņš atdod saviem līdzcilvēkiem
un jo vairāk
viņa paša vajadzības
tiek apmierinātas
nevis ar viņa paša,
bet gan ar citu darba augļiem.



O, Mihael,
es nododos tavai aizsardzībai,
es saistos ar tavu vadošo garu
ar visu savas sirds spēku,
lai šī diena kļūtu par attēlu
Tavai likteņus kārtojošai gribai.



Svētais Laikmeta Gars Mihaels!
Pie tevis vēršas liktenīgā stundā
Tavi bērni, tavi locekļi.
Svētī, sargājot, viņu darbus,
Stiprini, iedrošinot, viņu sirdis,
Lai piepildītos mērķi,
Ko nosprauž pasaules karma.
Ļauj patiesībai kļūt par sargu,
Kalpības gribu pārvērst padevībā,
Melu garu piespiest klusēt,
Kristum viņos augšāmcelties.

ĀRSTU MEDITĀCIJA

saistībā ar dziedinošo eiritmiju

Raugi, kas kosmiski sakļaujas,
Tu sajūti cilvēka veidolu topam.

Raugi, kas gaisīgi kustas,
Tu pārdzīvo cilvēkā dvēseli ienākam.

Raugi, kas zemišķi (iz)mainās,
Tu aptver, kā cilvēks apgarots top.

R.Šteiners "Lieldienu kurss" 1924. gada 22.04, GA 316.

*Schau, was kosmisch sich fügt,
Du empfindest Menschengestaltung.*

*Schau, was luftig sich bewegt,
Du erlebest Menschenbeseelung.*

*Schau, was irdisch sich wandelt,
Du erfassest Menschendurchgeistung.*

Ärzte-Meditation in Beziehung zur Heileurythmie

*R.Steiner: Osterkurs, 22.04.1924, GA316 aus der
"Verantwortungsstrukturen" ...der Med.Sekt. (2010).*

VAKARA MEDITĀCIJA

Es nesu savu sāpi
Rietošai Saulei,
Lieku visas savas rūpes
Tās kvēlojošā klēpī.
Mīlestībā šķīstītas,
Gaismā pārveidotas,
Tās atgriežas atkal
Kā veicinošas domas,
Kā spēks
Upurprieģiem darbiem.

RĪTA MEDITĀCIJA

Triumfējošais Gars!
caurstrāvo ar iedvesmas liesmu
Biklo dvēseļu nevarību,
Sadedzini savtību,
Aizdedz līdzī-ciest-spēju,
Lai pašāizliedzība –
Cilvēces dzīvinošā straume –
Bango
Kā garīgās
Atdzimšanas avots.

LŪGŠANA SLIMĪBAS GADĪJUMĀ*

O, Dieva gars, piepildi mani,
Piepildi mani manā dvēselē,
Manai dvēselei dāvā stipru spēku,
Stipru spēku arī manai sirdij,
Manai sirdij, kas tevi meklē,
Meklē dziļās ilgās,
Dziļās ilgās pēc veselības,
Pēc veselības un drosmes,
Drosmes, kas manos locekļos plūst,
Plūst kā cēlā Dieva dāvana,
Dieva dāvana no Tevis, o, Dieva gars,
Dieva gars, piepildi mani.

* Šo lūgšanu slimais var teikt sev pašam vai kāds cits, domājot par viņu, (tādā gadījumā aizvietojo „es” ar atbilstošu vietniekvārdu). Katrai vaļširdīgai lūgšanai piemīt reāls spēks.

PAVISAM MAZIEM BĒRNIEM

Lai tevī plūst gaisma,
kas var tevi aptvert.
Es sūtu tai līdzī
mīlestību savu.
Manas labākās, gaišākās, siltākās domas
pavada tavas sirsniņas pukstus.
Lai tās tevi stiprina,
lai tās tevi nes,
lai tās tevi apskaidro
vienmēr un visur.
Es sūtu tev pa priekšu
Manas priecīgās domas,
lai tās saplūstu kopā
ar tavu gribu,
lai tu rīkotos droši,
lai kur tu būtu:
visā pasaulē
vienmēr
caur sevi pašu.

Piezīme:

Speciāli nemācīt. Pieaugušais runā to ik vakaru; bērns pamazām atkārto atsevišķos vārdus, tad rindiņas un tā ar laiku iemācās visu lūgšanu.

Vakara lūgšanas

No galvas līdz pat pēdām
esmu Dieva tēls.
No sirds līdz pat pirkstiem
plūst man Dieva dvaša.
Runājot ar muti,
pildu Dieva gribu.
Ja es redzu Dievu
visur: mātē, tēvā,
visos mīļos cilvēkos,
dzīvniekos un ziedos,
akmeņos un kokos,
man ne no kā nav bail;
Es mīlu itin visu,
kas man apkārt ir.

Es pateicos no sirds,
par acīm, kas var redzēt,
par ausīm, kas var dzirdēt,
par sirdi, kas var sajust
māmiņā un tētī,
un visos mīļos cilvēkos,
zvaigznēs un mākoņos
Dieva gaismu,
Dieva mīlestību,
Dieva esamību,
kas, kad es guļu,
spīdot, mīlot, svētot
mani sargā.

Rīta lūgšanas

Kad es redzu Sauli,
domāju par Dieva garu;
kustinu es roku,
manī dzīvo Dieva dvēsele;
kad es soli speru,
manī rosās Dieva griba.
Un kad redzu cilvēku,
zinu: viņā dzīvo
paša Dieva dvēsele.
Tā dzīvo māmiņā un tētī,
Dzīvniekā un ziedā, akmenī un kokā.
Mani nekas nevar biedēt,
ja es domāju Dieva garā,
Ja es dzīvoju Dieva dvēselē,
Ja es darbojos kopā
ar Dieva gribu.

Saule, tu spīdi pār manu galvu,
Zvaigznes, jūs mirdzat pār laukiem un
pilsētām,
dzīvnieki, jūs staigājat pa zemes māti,
augi, jūs dzīvojat no Zemes un Saules spēka,
akmeņi, jūs balstāt dzīvniekus un augus,
kā arī mani un cilvēkus visus,
kam Dieva spēks dzīvo galvā un sirdī,
kas ar Dieva spēku pasaulē strādā.

GALDA LŪGŠANA

Dus augu sēklas
Zemes tumsā,
Dīgst zāļu zāles
Gaisa spēkiem,
Briest augļi
saules pilni.

Tā sirds ietvarā dus
Manas dvēseles sēkla.
Tā pasaules gaismā dīgst
Dievišķā vara.
Tā Dieva apspīdēts briest
Cilvēka spēks.



Nākotnes klēpī dus
Manai dvēselei
Labās un sliktās lozes.

To labo, kas ar mani ik dienas notiek,
Es gribu ievērot;
Tajā man parādās tas,
Ko Dievi no manis iztaisījuši.

To slikto, kas dažreiz man tiek,
Es gribu izturēt.
Tajā man parādās tas,
ko es pats no sevis varu iztaisīt.

Es pateicos savam labajam liktenim
Par to, kā es dzīvoju pašlaik.
Es pateicos manam stiprumam ļaunajos laikos
Par spēku, kas var mani dzīvē vest augšup.

Kurš domā, ka tikai labais liktenis veicina,
Ka sliktais tikai saliec,
Tas redz nevis gadu, bet tikai dienu.

PAMATAKMENS VĀRSMA

Štutgartes Valdorfskolas jaunbūves iesvētīšanai

Lai valda, kas mīlestībā gara spēku,
Lai darbojas, kas labestībā gara gaismu
No sirds pārlicības,
No dvēseles stipruma
Jauna cilvēka būtnei
Var sagādāt miesas čaklumam,
Dvēseles smalkumam,
Gara gaišumam.
Tam lai tiek svētīta šī vieta:
Lai jauniešu prāti
Atrod šeit spēcīgus,
Gaismai uzticīgus
Cilvēku kopējus.
Savā sirdī apcer garu,
kam šeit jāvalda, tie, kuri
iegremdē šeit akmeni kā simbolu,
lai stiprinātu pamatu,
uz kura jādzīvo, jāvalda, jādarbojas
Brīvību nesošai gudrībai,
Stiprinošām garīgām varām,
Uztveramai gara dzīvei.
To viņi grib apliecināt:
Kristus vārdā
Ar šķīstiem nolūkiem
Ar labo gribu.

SKOLOTĀJIEM

Maņu pasaules spožumā
Dzīvo gara griba.
Tā izpaužas gudrības gaismā
Un slēpj sevī iekšēju spēku.

Paša Es būtībā
Spīd cilvēka griba
Kā domu atklāsme,
Kas balstās pašu spēkā.

Un manis paša spēks
Vienots ar gudrības gaismu,
kļuvis par Patības spēku,
veido mani,
kas tiecas
pie dievišķi augstā,
un meklē
spēku apgaismībā.

Vakarā pirms savas meditācijas es lūdzu Eņģelus,
Ercenģelus un Arhajus, lai viņi man palīdz manos
nākamās dienas darbos.

KRĀSU MEDITĀCIJA

Tumsā es atrodu Dieva esmi,
Rožu sārtumā rodu es dzīvības avotu,
Ētera zilgmē mīt garīgas ilgas,
Dzīvā zaļumā elpo dzīvība pati,
Zeltaini dzeltenā gaismā domu skaidrība staro,
Uguns sarkanā kvēlē sakņojas gribas stiprums,
Balti mirdzošā Saulē atklājas
manas būtības kodols.



Es gribētu ikvienu cilvēku
No kosmosa gara aizdegt,
Lai viņš kļūtu par liesmu
Un ugunīgi atraisītu
Savas būtnes būtību.
Citi, tie gribētu
No kosmosa ūdeni smelt,
Kas liesmas nodzēš
Un visu būtisko apslāpē
Cilvēka dvēseles dzīlēs.
Kas par prieku, kad cilvēka liesma
Kvēlo pat būdama mierā!
Ak, cik rūgti, kad cilvēks jūtas
Sasaistīts tad, kad viņš
Gribētu darboties.



Antroposofijai idejas ir
no mīlestības darināti trauki,
kuros no garīgām pasaulēm
garīgā veidā
tiek ievietota
cilvēkbūtne.

Cauri antroposofijai spīd
patiesā cilvēciskuma gaisma,
aņņemta ar mīlestībā veidotajām domām.

Atziņas ir tikai forma,
ar kuru tiek radīta iespēja
patiesības garam no kosmiskām tālēm
ienākt cilvēku sirdīs, lai no tām
varētu izgaismot viņu domas.
Un, tā kā antroposofija var
patiesi tikt izprasta tikai ar mīlestību,
tad tā arī rada mīlestību,
ja vien cilvēki aptver tās patieso būtību.

MEDITĀCIJA SPĒKAM

Es nesu sevī mieru.

Es nesu pats sevī
spēkus, kas stiprina mani.

Es gribu sevi piepildīt
ar šo spēku siltumu.

Es gribu caurstrāvēt sevi
ar savas gribas varu;

un sajūst es gribu,

kā plūst miers

cauri visai esmei manai,

ja es sevi stiprinu,

radot mieru kā spēku

ar manas tieksmes varu.

LŪGŠANAS JĒGA

Pirmsākumā bija Kristus,
Un Kristus bija pie Dieviem,
Un Dievs bija Kristus;
Arī ikviena cilvēka dvēselē
Dzīvo Kristus būtne.
Viņš dzīvo arī manā dvēselē,
Un lai viņš ved mani
Pie manas dzīves jēgas.

SAULGRIEŽI

Guļ Zemes dvēsele
karstā vasaras laikā,
tad staro gaiši
Saules spogulis
ārējā telpā.

Ir nomodā Zemes dvēsele
aukstā ziemas laikā,
tad garīgi spīd
patiesā Saule
iekšējā esmē.

Vasaras priecīgā diena
ir Zemes miegs.
Ziemas svētā nakts
ir Zemes diena.

Ziemassvētki, 1920. g.

MANTRISKAS VĀRSMAS

Garā dusēja manas miesas asns.
Un gars ir iespiedis manā miesā
Jutekliskas acis,
Lai es caur tām redzētu
Ķermeņu gaismu.
Un gars ir iespiedis manā miesā
Prātu un sajūtas
Un jūtas un gribu
Lai es caur tām uztvertu ķermeņus
Un iedarbotos uz tiem.
Garā dusēja manas miesas asns.

Manā miesā dus gara asns.
Un es gribu iekļaut savā garā
Pārjutekliskas acis,
Lai es caur tām raudzītu gara gaismu.
Un es gribu iekļaut savā garā
Gudrību, spēku un mīlestību,
Lai caur mani darbotos gari
Un es kļūtu viņu darbu
Pašapzināts rīks.
Manā miesā dus gara asns.

VĀRSMA

Štutgartes Brīvās Valdorfskolas skolotāju meditācijai
nodota 1923. gada 17. oktobrī

Garīgais skatiens,
vērīgi vērsies uz iekšu;
sirsnīgā tauste,
modini maigo dvēseli dzīvei;
garīgās nojausmās,
dvēseles sirsnībā
dzīvo apziņa.
Apziņa, kas no augšas
un apakšas cilvēkā
saista pasaules gaišumu
ar Zemes tumsu.
Garīgā redze,
sirsnīgā tauste,
ieraugi, satausti
cilvēka dvēselē
rosīgo pasaules gaismu
uz Zemes valdošā tumsā:
manis paša spēku,
kas mani par cilvēku veido
un stiprina manī
spēku radošo,
gribu nesošo
Es.

Tā kā adekvāti iztulkot šīs meditācijas tekstu citā valodā praktiski nav iespējams, tad piedāvāju tās samērā brīvu tulkojumu, lai aiznestu līdz latviešu lasītājam vismaz aptuvenu tās rosināto noskaņojumu. Satura ziņā tajā ir koncentrēts visu iepriekš nolasīto lekciju saturs. (J.D.)

VASARSVĒTKI

Kur maņu ziņa beidzas,
tur tikai redzam vārtus,
kas dzīves īstenību
dvēselei paver;
atslēgu dvēsele rada,
ja sevī tā kļūst stipra
cīņā, ko pasaules varas
tās pašas dziļajās dzīlēs
ar cilvēka spēkiem raisa;
ja tā no sevis padzen
miegu, kas izziņas spēkus
uz jutekļu robežas aptur
un apņem ar gara nakti.