

Hugleiðsla frá Rudolf Steiner tekin úr bókinni Guidance in esoteric training.

Þessi hugleiðsla styrkir innri tengingu þína við allt sem er. Guðdómin innra með þér og heilagleikann sem gegnsýrir alla veröldina.

Snemma að morgni, strax eftir að vaknað er, áður en nokkur áhrif hafa farið í gegnum sálina, tekur neminn sér fyrir þessa hugleiðslu. Hann leitast eftir algjörri innri ró, sem merkir að öll athygli er færð frá utanaðkomandi áhrifum og minningum um hið hversdagslega líf. Hann leitast einnig eftir því að frelsa sálina frá öllum áhyggjum og kvíða, sem eiga til að íþyngja hana á þessum tíma dags. Svo hefst hugleiðslan.

1. Tæmdu hugann, leiddu hann frá öllu ytra og innra áreiti.
2. Einbeittu þér að einni hugsun, t.d. hvíld, til að ná innri ró og láttu hana svo fjara út þannig að engin hugsun er eftir.
3. Einbeittu þér að þessum setningum í um 5 mínútur:

Í tærustu geislum ljóss
glitrar Guðdómur heimsins.
Í tærustu ást til alls sem lifir
flæðir út guðdómleiki sálar minnar.
Ég hvíli innan Guðdóms heimsins;
Þar mun ég finna sjálfa/n mig,
Innan Guðdóms heimsins.

In purest outpoured light
Shimmers the Godhead of the world.
In purest Love toward all that lives
Outpours the god-hood of my soul.
I rest within the Godhead of the world;
There shall I find myself,
Within the Godhead of the world.

4. Öndunaræfingar: Rólegur djúpur andardráttur. Anda inn 2 eða 3 sekúndur, anda út 4 eða 6 sekúndur, halda andanum úti 6 eða 9 sekúndur. Þegar þú heldur andanum úti í fyrsta skipti hugsar þú: *ÉG ER* og einbeitir þér að þriðja auganu. Í annað skipti sem þú heldur andanum úti hugsar þú: *ÞAÐ HUGSAR* og einbeitir þér að hálsstöðinni. Í þriðja skipti hugsar þú: *HÚN FINNUR* og einbeitir þér að handleggjum og höndum. Í fjórða skipti hugsar þú: *HANN VILJAR* og einbeitir þér að öllu yfirborði líkamans.

I am - It thinks - She feels - He wills

Eftir að öndunaræfingin er gerð þá fyllir neminn meðvitund sína í nokkurn tíma með einni stakri ímynd sem hann er algerlega hluti af þannig að á þessum tíma kemst ekkert að nema þessi ímynd; þessi ímynd er:

‘Kraftur minn’ eða ‘Ég í mér’ eða ‘Ég ætla’.

Neminn velur það sem höfðar mest hans.

Að lokum einbeitir neminn sér algerlega, í 5 mínútur, að sinni eigin Guðdómlegu hugsun. Þessa æfingu þarf að gera af fullkominni hollustu og virðingu.