

SPRUCHOK ÉS IDÉZETEK
RUDOLF STEINERTŐL –
SEGÍTŐ GONDOLATOK A JÁRVÁNY
IDEJÉRE

ÖSSZEÁLLÍTOTTA: ALMÁSI KATALIN

2020. ÁPRILIS

Rudolf Steiner, 1914. május 5., Bázeli (GA 154)

„Ismeretes, hogy korunkban létezik egy félelem, amely egész jól párhuzamba állítható a középkor kísértetektől való félelmével. Ma a bacilusoktól félnek. A két félelem gyakorlatilag ugyanaz. Még abban is ugyanaz, hogy mindkét kor, a középkor és az újkor is úgy viselkedik, ahogy az leginkább illik hozzájuk. A középkorban a szellemi világban hittek, ezért értelemszerűen szellemi lényektől féltek. Az újabb kor elvesztette hitét a szellemi világban, az anyagiban hisz, ezért anyagi lényektől fél, még ha oly parányiak is. ...

A lényeg, amit ma ki kell emelni, hogy a bacilusok csak akkor válhatnak veszélyessé, ha gondozzák őket. Ne gondozzuk őket. Nyilván a materialisták is igazat adnak nekünk, ha azt követeljük, hogy a bacilusokat nem kell gondozni. De ha tovább megyünk, és a valódi szellemtudomány szempontjából elmondjuk, hogy mi segíti elő leginkább a gondozásukat, akkor ezek a materialisták már nem fognak egyetérteni velünk. A bacilusokat akkor gondozzuk a legintenzívebben, amikor az ember semmi mást, csak materialista érzületet visz magával az alvásba. Nincs is jobb mód a gondozásukra, minthogy csak materialista képzetekkel alszunk el, és onnan, a szellemi világból, az énből és az asztrálestből visszahatunk a fizikai test szerveire, amelyek nem tartoznak a vér- és idegrendszerhez. Nincs is jobb módja a bacilusok gondozásának, mintha csupán materialista érzülettel alszunk el.

Illetve van még legalább egy mód rá, ami épp olyan jó, mint az előbbi: mégpedig egy járvány vagy ragályos betegségek gócpontjában élni, és semmi mást nem felvenni, mint a körülöttünk lévő betegségek képeket, miközben az embert kizárólag e betegségtől való félelem érzése tölti be. Ez épp oly hatásos. Ha az ember semmi mást nem tud előhozni magából, csak a járványgócban körülötte dúló betegségektől való félelmet, és e félelem gondolatával alszik el és megy bele az éjszakába, akkor a lélekben tudattalan utóképek és imaginációk képződnek, amelyeket átítat a félelem. És ez remek eszköz a bacilusok gondozására és táplálására. Ha viszont a félelmet kicsit is csillapítani tudjuk például cselekvő szeretettel, amikor a betegek ápolása közben meg tudunk feledkezni arról, hogy mi is megfertőződhetünk, azzal a bacilusok gondozásának erejét is gyengítjük. ...

És valóban, minden eszköznél, amit ma a materialista tudomány fel tud sorakoztatni azzal szemben, amit bacilusnak neveznek, többet, kimondhatatlanul többet lehetne tenni az emberiség jövőjéért, ha az emberek olyan képzetekhez juthatnának, amelyek a materializmustól eltávolítják és a szellemből fakadó cselekvő szeretetre ösztönzik őket. Századunkban egyre inkább el kell majd terjednie a felismerésnek, mennyire nem közömbös a szellemi világ a fizikai életünk számára, mennyire áthatja a szellemi világ a fizikai világot, hisz elalvástól felébredésig ténylegesen a szellemi világban tartózkodunk, és onnan hatunk a fizikai testre. Valóban ez a helyzet, még ha ez nem is mutatkozik meg közvetlenül.

Egyvalamihez azonban hozzá kell szoknia az embernek, ha helyes fényben akarja látni ezeket a dolgokat. Hozzá kell szoknunk, hogy amit a szellemtudomány gyógyerejének tekintünk, annak az emberi közösségen keresztül kell hatnia...”

**E. Zeylmans van Emmichoven: A szív megerősítése, 160. oldal
(Ki volt Ita Wegman, IV. kötet, ProNatura Manufaktúra Kft, 2015)**

A szívben lakik
Ragyogó fényességben
Az ember segítő szándéka
A szívben munkál
Meleget adó hatalmával
Az emberi szeretet ereje
Fordítsuk hát
A lélek minden akaratát
Szívünk melegévé
És szívünk fényévé,
Így segítjük elő
A gyógyulást várók üdvét
Isten kegyelmező szándékából.

Im Herzen wohnt
In leuchtender Helle
Des Menschen Helfersinn
Im Herzen wirkt
In wärmender Macht
Des Menschen Liebekraft
So lasset uns tragen
Der Seele vollen Willen
In Herzens-Wärme
Und Herzens=Licht,
So wirken wir
Das Heil den Heilbedürftigen
Aus Gottes Gnadensinn.

(Almási Katalin fordítása)

A szívben lakik
Világító fényességben
Az ember
Segítő érzéke.
A szívben hat
Melegítő hatalomban
Az ember
Segítő ereje.
Hordozzuk hát
A lélek teljes akaratát
A szív melegében
És a szív fényében,
Így hozzuk el
A gyógyírt
A rászorulóknak
Isten kegyelme által.

(Szőke Henrik fordítása)

Részlet ehhez a spruchhoz a fenti könyvből:

„Ezt a spruchot Rudolf Steiner a nővérek és betegápolók csoportjának adta. ... *Nővér-meditációként* vált ismertté. ... Sokáig az ő munkaközösségük belső meditációja maradt, így a meditálók hallgatása miatt megőrizte hatalmas erejét.

Rudolf Steiner tanfolyamot tervezett a nővérek számára, fő témának a *cselekvő szeretetet* szánta.... Rudolf Steiner korai halálát követően... Ita Wegman kezdte meg a nővértanfolyamokat Arlesheimban.. ... Ita Wegman mélyen kötődött a nővérek munkájához; lényében rejlett a *cselekvő szeretet*.

»Dr. Ita Wegman nagyon közel áll hozzánk, nővérekhez, útja a kézzel végzett tevékenységtől – masszázstól – vezetett az orvosi hivatásig. A mindenfajta ápolás és külső alkalmazás (például bedörzsölések, borogatások, nyomókötések) feletti örömet és lelkesedést a betegeken végzett közvetlen szemléltető oktatással adta át a nővéreknek. A tevékenység végzésénél a rendkívüli pontosságra és az ügyességre helyezte a hangsúlyt. Milyen sokszínűek voltak a terápiás intézkedések! A betegek különböző kezeléseit személyre szabottan, minden esetben újból és újból kialakítva végezték. A nővérek számára ez azt jelenti, hogy a munka során belső világuknak mozgékonyan kell maradnia, és működésbe kell hozniuk a saját teremtő erőiket. A betegeken és a velük végzett napi munkában éli meg a nővér a saját iskolázási útját. Újra és újra gyakorolnia kell a türelmet, a higgadtságot, a kiegyensúlyozottságot és a pozitivitást.

Az ápolási alaptevékenység egyes mozzanatait, mint például a súlyos betegek mosdatása, ágyuk elrendezése ne csupán ápolási szükségletet jelentsenek, hanem a gyógyító folyamat részét, amikor a nővér pozitív módon fordul a betegek felé.

Megfelelő pillanatban a megfelelő szó – egy beszélgetés. Vagy máskor befelé figyelés a beteg ki nem mondott kívánságait kutatva – készenlét, hogy a sorspróbák nehézségeit a nővér kíséreléssel együtt hordozza a beteggel.

A betegvoltból fakadó lelki nehézségeket, amelyek gyakran az ápolt hangulatváltozásaiban nyilvánulnak meg, a nővérnek a legnagyobb türelemmel kell fogadnia, és meg kell próbálnia, hogy erre belülről kiegyensúlyozott, harmonikus lelki állapottal, gyógyító módon válaszoljon. Rudolf Steiner egyszer ezt mondta egy Waldorf-diáknak, aki nővér akart lenni: „Egy jó nővértől a betegek már akkor jobban lesznek, ha csak belép az ajtón.«”

E. Zeylmans van Emmichoven: A szív megerősítése, 31. oldal

A fény tiszta sugaraiban	In den reinen Strahlen des Lichts
Felragyog a világ istensége	Erglänzt die Gottheit der Welt
A minden lény iránti tiszta szeretetben	In der reinen Liebe zu allen Wesen
Felfénylik lelkem isteni mivolta	Erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele
A világ istenségében nyugszom	Ich ruhe in der Gottheit der Welt
Meg fogom találni magam	Ich werde mich selbst finden
A világ istenségében.	In der Gottheit der Welt.

(Almási Katalin fordítása)

Rudolf Steiner, 1910. február 17, Berlin: Az ima (GA 59), részlet

„Mi vezet el minket az ima hangulatához a jövővel kapcsolatban?...

Elég, ha azokra az érzésekre gondolunk, amelyek a lelkünket rágják...: az ismeretlen jövőtől való aggodalomra és félelemre. Vajon van-e valami, ami az ismeretlen jövővel szemben a biztonságérzet erejét öntheti lelkünkbe? Igen, van. De csak akkor fog helyesen hatni lelkünkben, ha imahangulatként lép fel. Az azzal szembeni alázat érzésének nevezhetnénk, ami a jövő sötét öléből jön felénk. ... Aki aggodalommal és félelemmel tekint arra, amit a jövő hozhat számára, az akadályozza fejlődését, akadályozza lelki erőinek szabad kibontakozását. Semmi sem akadá-

lyozza lelki erőink kibontakozását annyira, mint a jövőből lelkünkbe áradó ismeretlentől való félelem és aggodalom.

Mi is hát a jövő eseményeivel szembeni alázat? Ideális formájában lelkünknek az a hangulata volna, amely mindig ezt fejezné ki: bármi jöjjön is, bármit hozzon is a holnap, az semmiféle aggodalommal vagy félelemmel meg nem változtathatom. A legtökéletesebb lelki nyugalommal várom tehát, lelkem tökéletes csendjével.

Ez a jövőbeli események iránti alázat érzéséből fakadó szemlélet azt eredményezi, hogy aki ilyen tökéletes lelki nyugalommal tud a jövő elébe nézni, de azért energiáját, tetterejét teljes mértékben megőrzi, az lelki erőit a legerőteljesebben, legszabadabban ki tudja bontakoztatni. Ha ez a jövőből felénk áradó események iránti alázat hangulata egyre inkább elfogja lelkünket, úgy érezzük, mintha egyik gátlás a másik után pattanna le lelkünkről. ...

Ha rábízunk magunkat arra, amit az eseményekben lévő isteni bölcsességnek nevezünk, akkor az mindig azt a gondolatot, érzést és impulzust hívja majd elő lelkünkben, hogy annak, ami jönni fog, meg kell lennie valamilyen vonatkozásban a jó hatásának. ...

Az imahangulat a lélek feltekintése a jelen időbeli mulandóságából az örökkévalóságba, amely magába foglalja a múltat, jelent és jövőt. ...

Ha átadjuk magunkat az alázat hangulatának, az egész másként hat, mintha félelemmel és aggodalommal nézünk az elé, aminek jönnie kell. A félelem és aggodalom hullámaival azt utasítjuk vissza, ami a jövőből akar lelkünkbe áramlani. Ám ha termékenyítő reménnyel közeledünk felé, belénk tud hatolni, ha alázattal éljük bele magunkat a jövőbe.”

E. Zeylmans van Emmichoven: A szív megerősítése, 157. oldal

Atyánk, Te, aki lényünk legmélyén
voltál, vagy és leszel
A Te lényedet dicsérjük és dicsőítjük
mindannyiunkban
A Te országod növekedjen tetteinkben
és életünk változásában
A Te akaratodat teljesítjük életünk
tetteiben, ahogyan Te,
Ó, Atyánk, lelkünk mélyére azt elhelyezted.
A szellem táplálékát (az élet kenyerét)
kínálad nekünk áradó bőséggel
életünk minden változásában
Add, hogy a mások iránti irgalmunk kiegyen-
lítse
a lényünk ellen elkövetett vétkeket.
Te nem engeded, hogy a kísértő
erőnkön felül munkáljon bennünk,
Mivel a Te lényedben nem élhet kísértés
Mert a kísértő csupán látszat és megtévesztés,
amelyből Te, ó, Atyánk,
Megismerésed fénye által kivezetsz bennün-
ket.
A Te erőd és dicsőséged munkáljon bennünk
az idő korszakain át.
Ámen

(Almási Katalin fordítása)

Vater, der Du warst, bist und sein wirst
In unser aller innerstem Wesen
Dein Wesen wird in uns allen verherrlicht
und hochgepriesen
Dein Reich erweitere sich in unseren Taten
und in unserem Lebenswandel
Deinen Willen führen wir in der Betätigung
unseres Lebens so aus, wie Du
O, Vater ihn in unser innerstes Gemüt gelegt
hast.
Die Nahrung des Geistes (das Brot des Le-
bens)
Bietest Du uns in Überfülle
In allen wechselnden Zuständen unseres
Lebens
Lasse Ausgleich sein unser Erbarmen an
anderen
für die Sünden an unserem Wesen begangen.
Den Versucher lässt Du nicht über unsere
Kraft
in uns wirken
Da in Deinem Wesen keine Versuchung bes-
tehen kann
Denn der Versucher ist nur Schein und Täus-
chung
Aus der Du, O Vater, uns durch das Licht
deiner Erkenntnis herausführst
Deine Kraft und Herrlichkeit wirke in uns
In die Zeitläufe der Zeitläufe.
Amen

E. Zeylmans van Emmichoven: A szív megerősítése, 327. oldal

Benned él az emberlény
Aki Istent színről színre látja,
aki örök,
És aki a hét nagy szellem körében él.

In dir lebt das Menschenwesen
Das Gott von Angesicht zu Angesicht schau-
et, das ewig ist
Und das im Kreise der sieben grossen Geister
ist

Felette áll mindannak, ami benned
düh vagy félelem

Es ist über allem, was in dir
zornig oder furchtsam ist

A felső világ erőivel uralkodik
És neki szolgálnak az alsó világ erői

Es herrschet mit den Kräften der obern Welt
Und ihm dienen die Kräfte der untern Welt

Rendelkezik a saját élete és a saját
egészsége felett, és képes erre másoknál is

Es verfügt über sein eigenes Leben und seine
eigene Gesundheit und kann das auch bei
andern

Nem lepheti meg semmi; nem sújthatja
balsors; nem lehet zavarba hozni és
legyőzni sem

Es kann durch nichts überrascht; von keinem
Missgeschick befallen werden; es kann nicht
in Verwirrung gebracht und nicht überwun-
den werden

Ismeri az elmúlt, a jelen és a jövő lényét

Es kennt die Wesenheit des Vergangenen,
Gegenwärtigen und Zukünftigen

Nála van a halálból való feltámadás és
a halhatatlanság titka.

Es hat das Geheimnis der Erweckung vom
Tode und von der Unsterblichkeit im Besitz.

(Almási Katalin fordítása)

Győzedelmes szellem!
Izzítsd át a
tétova lelkek tehetetlenségét.
Égesd el az Én-vágyat,
gyűjtsd meg az együttérzést,
hogy az önzetlenség,
az emberiség élet-árama
a szellemi újjászületés
forrásaként loboghasson.

Sieghafter Geist
Durchflamme die Ohnmacht
Zaghafter Seelen.
Verbrenne die Ichsucht,
Entzünde das Mitleid,
Daß Selbstlosigkeit,
Der Lebensstrom der Menschheit,
Wallt als Quelle
Der geistigen Wiedergeburt.

(Szőke Henrik fordítása)

Ecce homo (Wahrspruchsworte, GA 40, 121. oldal)

A szívben érzés szövődik
A fejben gondolat világít
A végtagokban akarat erősít
Átszövődő világosság
Erősítő szövődés
Világító tetterő
Íme az Ember

(Rácz Rita fordítása)

A szívben érzés szövődik
A fejben gondolkodás ragyog
A végtagokban kifejti erejét az akarat.
Szövődő ragyogás,
Erőt kifejtő szövődés
Ragyogó erő kifejtés:
Íme az ember.

(Almási Katalin fordítása)

In dem Herzen webet Fühlen,
In dem Haupte leuchtet Denken,
In den Gliedern kraftet Wollen.
Webendes Leuchten,
Kraftendes Weben,
Leuchtendes Kraften:
Das ist der Mensch.

A szívben érzés szövődik
A fejben gondolkodás ragyog
A végtagokban akarat ereje hat
Szövődő ragyogás,
Erejében élő szövődés,
Ragyogó erő:
Ez az ember.

(Szőke Henrik fordítása)

Mások megsegítésére (Rudolf Steiner)

Elmerülök legmélyebb lelki erőimbe,
Ott érezve élek lelkem örök létében.

Mint a kiterjedés nélküli pont a körben,
Olyan bennem a testi lét nélküli örök lélek.

Ezzel a testtelen örök lényvel
gondolok segítően a szellemben*

Erősödj meg magadban, hogy az erő te ma-
gad légy.

Keljen életre benned a fény, mely saját bel-
sődben világlik.

Hasson át téged a lélek hője, mely saját szelle-
medből sugárzik.

Jegyzetfüzet lapja, dátum nélkül
(Szőke Henrik fordítása, 2020. 04. 04.)

* a kipontozott helyen annak a nevét mond-
juk, akinek segíteni szeretnénk.

Ich versenke mich in die tiefsten Seelenkräfte
in mir,
Da lebe ich fühlend in dem Ewigen meiner
Seele.

Wie der Punkt ohne Ausdehnung in dem
Kreise,
So ist die ewige Seele ohne leibliches Wesen
in mir.

Mit diesem leiblosen ewigen Wesen gedenke
ich
helfend im Geiste

Die Kraft, Du selbst zu sein, erstarke in Dir

Das Licht, das in deinem eigenen Inneren
leuchtet, belebe sich in dir.

Die Seelenwärme, die aus deinem eigenen
Geiste strahlt, durchwärme dich. —

Notizblatt
undatierbar

Mantram súlyos betegeknek

Szerető szívek,
Melegítő Napok,
Ti, Krisztus útjának nyomai
Az Atya világmindenségében –
Benneteket hívunk önnön kebelünkből,
Benneteket keresünk saját elménkben,
Ó törekedjetez felé!

Emberszív-sugarak,
Hittől áthevült áhitat,
Ti Krisztus otthonai
Az Atya földi házában –
Benneteket hívunk önnön kebelünkből,
Benneteket keresünk saját elménkben,
Ó éljetez velez!

Sugárzó emberszeretet,
Hevítő Napfényesség,
Ti Krisztus lélekleplei
Az Atya embertemplomában –
Benneteket hívunk önnön kebelünkből,
Benneteket keresünk saját elménkben,
Ó segítetez benne!

(Szóke Henrik fordítása 2017 Karácsonyán)

Herzen, die lieben
Sonnen, die wärmen
Ihr Wegespuren Christi
In des Vaters Weltenall –
Euch rufen wir aus eigener Brust,
Euch suchen wir im eigenen Geist,
O strebet zu ihm!

Menschenherzen-Strahlen,
Andachtwarmes Sehnen,
Ihr Heimstätten Christi
In des Vaters Erdenhaus –
Euch rufen wir aus eigener Brust,
Euch suchen wir im eigenen Geist,
O lebet bei ihm!

Strahlende Menschenliebe,
Wärmender Sonnenglanz,
Ihr Seelenkleider Christi
In des Vaters Menschentempel –
Euch rufen wir aus eigener Brust,
Euch suchen wir im eigenen Geist,
O helfet in ihm!

Rudolf Steiner, GA 268, 194. oldal

Orvosoknak és papoknak

Járni fogom az utat,
Amely az elemeket történésbe oldja
És elvezet le az Atyához
Aki a karma kiegyenlítésére a betegséget
küldi
És elvezet fel a Szellemhez
Aki a tévelygő lelket a szabadság megszer-
zéséhez vezet
Krisztus vezet lefelé és felfelé
Harmonikusan szellemit embert teremtve a
földi emberben.

(Szóke Henrik fordításában)

Ich werde gehen den Weg,
Der die Elemente in Geschehen löst
Und mich führt nach unten zum Vater
Der die Krankheit schickt zum Ausgleich des
Karma
Und mich führt nach oben zum Geiste
Der die Seele in Irrtum zum Erwerb der Freiheit
leitet
Christus führt nach unten und nach oben
Harmonisch Geistesmensch in Erdenmenschen
zeugend.

Dornach, 18. September 1924