

GLAVNA VEŽBA (II)

Ujutru posle buđenja, dok još nikakvi drugi utisci nisu prošli kroz dušu, pažnja se odvraća od svih čulnih utisaka, od svih sećanja na svakodnevni život. Takođe je poželjno biti slobodan od svih briga, strahovanja itd. Ako se uspostavila ova unutarnja tišina duše, onda se

1. U trajanju od 5 minuta pušta da samo sledećih sedam redova žive u duši:

Sjajnije od Sunca
Čistije od snega
Finije od etera
Je Sopstvo
Duh u mome srcu
Ovo Sopstvo sam Ja
Ja sam ovo Sopstvo

2. U drugih 5 minuta sledi:

a) Koncentracija na tačku između obrva (malo unutra) i pri tome meditacija:

Ja sam

b) Koncentracija na unutrašnjost grkljana i pri tome meditacija:

Ono misli

c) Koncentracija na obe ruke i šake i pri tome meditacija:

Ona oseća

Pri tome šake mogu biti sklopljene, ili se desna šaka položi preko leve. Posle određenog vremena se oseti, kako šake svojom sopstvenom snagom hoće da se razdvoje. Ipak ovo se ne sme ni u kom slučaju proizvesti kroz samoobmanu.

d) Koncentracija na celu površinu tela i pri tome meditacija:

On hoće

Zatim sledi koncentracija na želudačnu jamu i pri tome meditacija:

Božanski život.

3. Posle svega sledi
5 minuta pobožnog udubljivanja u sopstveni božanski ideal.

Uveče pogled (gledanje) unatrag kao do sada.

Rudolf Štajner

Preveo S. N.