

The Foundation Stone Meditation

by Rudolf Steiner 1923

Menschenseele!
Du lebest in den Gliedern,
Die dich durch die Raumeswelt
In das Geistesmeereswegen tragen:
Übe *Geist-Erinnern*
In Seelentiefen,
Wo in waltendem
Weltenschöpfer-Sein
Das eigne Ich
Im Gottes-Ich
Erweset;
Und du wirst wahrhaft *leben*
Im Menschen-Welten-Wesen.

Denn es waltet der Vater-Geist der Höhen
In den Weltentiefen Sein-erzeugend:
Ihr Kräfte-Geister
Lasset aus den Höhen erklingen,
Was in den Tiefen das Echo findet;
Dieses spricht:
Aus dem Göttlichen weset die Menschheit.
Das hören die Geister in Ost, West, Nord, Süd:
Menschen mögen es hören.

Human Soul!
You live in the limbs
Which bear you through the world of space
Into the ocean-being of the spirit.
Practise *Spirit-remembering*
In depths of soul,
Where in the wielding
World-Creator-Life
Your own I
Comes to being
Within the I of God:
And you will truly *live*
In Human-World-Being.

For the Father-Spirit of the Heights holds sway
In World-depths begetting Life.
Spirits of Strength,
Let there ring out from the Heights
What in the Depths is echoed;
This speaks:
From God Humanity has being.
The Spirits hear it in East, West, North South:
May Human beings hear it.

Menschenseele!
Du lebest in dem Herzens-Lungen-Schlage,
Der dich durch den Zeitenrhythmus
Ins eigne seelenwesenfühlen leitet:
Übe *Geist-Besinnen*
Im Seelengleichgewichte,
Wo die wogenden
Welten-Werde-Taten
Das eigne Ich
Dem Welten-Ich
Vereinen;
Und du wirst wahrhaft *fühlen*
Im Menschen-Seelen-Wirken.

Denn es waltet der Christus-Wille im Umkreis
In den Weltenrhythmen Seelen-begnadend:
Ihr Lichtes-Geister
Lasset vom Osten befeuern,
Was durch den Westen sich formet;
Dieses spricht:
In dem Christus wird Leben der Tod.
Das hören die Geister in Ost, West, Nord, Süd:
Menschen mögen es hören.

Human Soul!
You live in the beat of heart and lung
Which leads you through the rhythms of time
Into the feeling of your own Soul-being.
Practise *Spirit-awareness*
In balance of soul,
Where the surging
Deeds of World-becoming
Do your own I
Unite
With the World-I
And you will truly *feel*
In Human-Soul-Weaving.

For the Christ-Will in the encircling Round holds sway
In World-rhythms gracing Souls:
Spirits of Light
Let there be fired from the East
What through the West is formed;
This speaks:
In Christ death becomes Life.
The Spirits hear it in East, West, North, South:
May Human Beings hear it.

Menschenseele!
Du lebest im ruhenden Haupte,
Das dir aus Ewigkeitsgründen
Die Weltgedanken erschliesset:
Übe *Geist-Erschauen*
In Gedanken-Ruhe,
Wo die ew'gen Götterziele
Welten-Wesens-Licht
Dem eignen Ich
Zu freiem Wollen
Schenken;
Und du wirst wahrhaft *denken*
In Menschen-Geistes-Gründen.

Denn es walten des Geistes Weltgedanken
Im Weltenwesen Licht-erflehend:
Ihr Seelen-Geister
Lasset aus den Tiefen erbitten,
Was in den Höhen erhöret wird;
Dieses spricht:
In des Geistes Weltgedanken erwachet die Seele.
Das hören die Geister in Ost, West, Nord, Süd:
Menschen mögen es hören.

Human Soul!
You live in the resting head
Which from the grounds of eternity
Reveals to you World-Thoughts.
Practise *Spirit-envisioning*
In quietness of thought
Where the eternal aims of Gods
World-Being's light
On your own I
Bestow
For your free Willing;
And you will truly *think*
In Human-Spirit-Grounds.

For the Spirit's Universal Thoughts hold sway
In World-Being pleading for Light:
Spirits of Soul
Let there be asked from the Depths
What in the Heights is heard;
This speaks:
In the Spirit's Universal thoughts the Soul awakens.
The Spirits hear it in East, West, North, South:
May Human Beings hear it.

In der Zeiten Wende
Trat das Welten-Geistes-Licht
In den irdischen Wesensstrom;
Nacht-Dunkel
Hatte ausgewaltet;
Taghelles Licht
Erstrahlte in Menschenseelen;
Licht,
Das erwärmet
Die armen Hirtenherzen;
Licht
Das erleuchtet
Die weisen Königshäupter.
Göttliches Licht,
Christus-Sonne,
Erwärme
Unsere Herzen,
Erleuchte
Unsere Häupter,
Das gut werde,
Was wir
Aus Herzen gründen,
Was wir
Aus Häuptern
Zievoll führen wollen.

At the turning-point of Time
World Spirit-Light
Entered the stream of Earthly Being;
Darkness of night
Had ended its reign;
Day-radiant Light
Shone in human souls;
Light
That gives warmth
To simple shepherd hearts;
Light
That enlightens
The wise heads of kings
Light Divine,
Christ-Sun,
Warm
Our hearts,
Enlighten our heads,
That good may become
What we
From our hearts
Would found;
What we
From our heads
Will to direct.