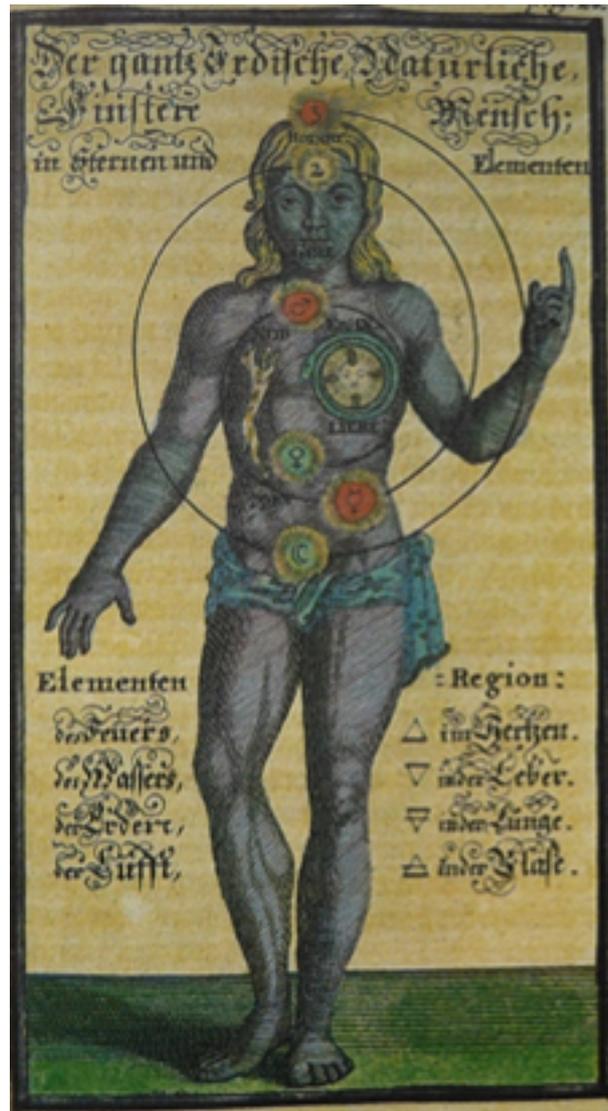


Achtsamkeit von Erkennen, Empfinden und Tun im Alltag

Praktische Gesichtspunkte und Bedingungen der Selbsterziehung



**Die Entwicklung des 10-blättrigen Sonnengeflecht-Chakra
und des 6-blättrigen Himmelsgeflecht-Chakra**

9. Februar 2017

INHALT

| | |
|--|-----------|
| Zur Arbeit mit den Texten zur Achtsamkeit im Alltag..... | 3 |
| Einleitung: Der Organismus der Chakren | 4 |
| Eurythmie: Dur und Moll, Ruf und Frage, Spirale | 8 |
| Das Sonnenchakra (zehnbliättrige Lotusblume)..... | 11 |
| 1. Woche: Geduld – Erkennen von Illusionen | 11 |
| Geduld, Erkenntnis und Wunschleben..... | 11 |
| Das innere Leben, körperliche und geistige Gesundheit | 12 |
| Das Sonnenchakra I | 14 |
| Eurythmie: Dur und Moll, Ruf und Frage, Spirale | 15 |
| 2. Woche: Milde – Achten auf die Wahrnehmung | 21 |
| Milde des Urteilens..... | 21 |
| Sich als ein Glied des ganzen Lebens fühlen..... | 24 |
| Das Sonnenchakra II..... | 24 |
| Eurythmie: Terz und Sext, Innigsein und Mitteilung, Welle..... | 25 |
| 3. Woche: Das Gedankenleben..... | 29 |
| Bedeutung von Gedanken und Handlungen..... | 29 |
| Reiches Innenleben..... | 29 |
| Das reine Denken | 31 |
| Das Sonnenchakra III..... | 32 |
| Eurythmie: Quart und Quint, Verflucht gescheit und Erkenntnis, Dreieck..... | 33 |
| 4. Woche: Offenes Herz – Devotion – Ärger – Gleichgewicht..... | 39 |
| Die eigentliche Wesenheit des Menschen liegt in seinem Inneren | 39 |
| Umgang mit Beleidigung und Ärger..... | 39 |
| Devotion, Verehrung und richtige Schätzung der Persönlichkeit | 40 |
| Das Sonnenchakra IV | 42 |
| Eurythmie: Septim und Sekund, Heiterkeit und Verzweiflung, Rosette und Linie..... | 43 |
| 5. Woche: Dankbarkeit und Allliebe – Achtsamkeit auf Ahnungen und Erinnerungen | 47 |
| Dankbarkeit und Allliebe..... | 47 |
| Achtsamkeit auf Ahnungen und Erinnerungen..... | 47 |
| Das Sonnenchakra V | 48 |
| Eurythmie: Prim und Oktav, Andacht und Feierlichkeit, Punkt und Kreis | 50 |
| Das Himmelschakra (sechsbliättrige Lotusblume)..... | 57 |
| Das Gleichgewicht von Leib, Seele und Geist | 58 |
| Liebe zur Handlung - Andacht..... | 59 |
| Eurythmie: Selbstbehauptung, Lieblichkeit, Unersättlichkeit. Die harmonische Acht..... | 62 |
| Anhang | 67 |

Zur Arbeit mit den Texten zur Achtsamkeit im Alltag

Die folgenden Textauszüge sind Arbeitsgrundlage für ein Studium der praktischen Gesichtspunkte und Bedingungen der Selbsterziehung, sowie für die Entwicklung der Chakren:

- des 10-blättrigen Sonnengeflechtchakra oder Solarchakra
- des 6-blättrigen Himmelsgeflechtchakra oder Sakralchakra

Dabei sollen sich die Texte aus den verschiedenen Quellen der angegebenen Bücher und Vorträge Rudolf Steiners ergänzen und gegenseitig tragen. Im Weiteren können sie als Grundlage für achtsame Alltagsbeobachtungen dienen, und die entsprechenden Erfahrungen können in der Gesprächsgruppe ausgetauscht werden. Das Textstudium kann vorbereitend alleine oder in der Gruppe, bzw. Kleingruppe erfolgen. Bei einer Gruppenarbeit empfiehlt es sich, die angefügten Eurythmie-Gesten zuerst zu üben, damit sie genügend Zeit (ca. ½ Stunde) einnehmen können, bevor mit der Textarbeit begonnen wird. Im Anhang sind noch drei Hauptübungen angefügt, die die Arbeit an den Chakren begleiten können.

Einleitung:

Der Organismus der Chakren

Zum Organismus der Chakren

(Rudolf Steiner im Kapitel «Über einige Wirkungen der Einweihung» von GA 10 «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?», S. 82 ff.):

Es gehört zu den Grundsätzen wahrer Geheimwissenschaft, daß derjenige, welcher sich ihr widmet, dies mit vollem Bewußtsein tue. Er soll nichts vornehmen, nicht üben, wovon er nicht weiß, was es für eine Wirkung hat. Ein Geheimlehrer, der jemand einen Rat oder eine Anweisung gibt, wird immer zugleich sagen, was durch die Befolgung in Leib, Seele oder Geist desjenigen eintritt, der nach höherer Erkenntnis strebt.

Hier sollen nun einige Wirkungen auf die Seele des Geheimschülers angegeben werden. Erst wer solche Dinge kennt, wie sie hier mitgeteilt werden, kann in vollem Bewußtsein die Übungen vornehmen, welche zur Erkenntnis übersinnlicher Welten führen. Und nur ein solcher ist ein echter Geheimschüler. Alles Tappen im Dunkeln ist bei wirklicher Geheimschulung streng verpönt. Wer nicht mit offenen Augen seine Schulung vollziehen will, mag Medium werden; zum Hellseher im Sinne der Geheimwissenschaft kann er es nicht bringen.

Bei dem, welcher in diesem Sinne die in den vorhergehenden Abschnitten (über Erwerbung übersinnlicher Erkenntnisse) beschriebenen Übungen macht, gehen zunächst gewisse Veränderungen im sogenannten Seelenorganismus vor sich. Dieser ist nur für den Hellseher wahrnehmbar. Man kann ihn mit einer mehr oder weniger geistig-seelisch leuchtenden Wolke vergleichen, in deren Mitte der physische Körper des Menschen sich befindet. In diesem Organismus werden die Triebe, Begierden, Leidenschaften, Vorstellungen und so weiter geistig sichtbar. Sinnliche Begierde zum Beispiel empfindet man darinnen wie dunkelrötliche Ausstrahlungen von bestimmter Form. Ein reiner, edler Gedanke findet seinen Ausdruck wie in einer rötlichvioletten Ausstrahlung. Der scharfe Begriff, den der logische Denker faßt, fühlt sich wie eine gelbliche Figur mit ganz bestimmten Umrissen. Der verworrene Gedanke des unklaren Kopfes tritt als Figur mit unbestimmten Umrissen auf. Die Gedanken der Menschen mit einseitigen, verbohrtten Ansichten erscheinen in ihren Umrissen scharf, unbeweglich, diejenigen solcher Persönlichkeiten, welche zugänglich für die Ansichten anderer sind, sieht man in beweglichen, sich wandelnden Umrissen und so weiter, und so weiter.*

[* Man muß bei allen folgenden Schilderungen darauf achten, daß zum Beispiel beim »Sehen« einer Farbe geistiges Sehen (Schauen) gemeint ist. Wenn die helllichtige Erkenntnis davon spricht: »ich sehe rot«, so bedeutet dies: «ich habe im Seelisch-Geistigen ein Erlebnis, welches gleichkommt dem physischen Erlebnis beim Eindruck der roten Farbe.» Nur weil es der helllichtigen Erkenntnis in einem solchen Falle ganz naturgemäß ist, zu sagen: «ich sehe rot«, wird dieser Ausdruck angewandt. Wer dies nicht bedenkt, kann leicht eine Farbenvision mit einem wahrhaft helllichtigen Erlebnis verwechseln.]

Je weiter nun der Mensch in seiner Seelenentwicklung fortschreitet, desto regelmäßiger gegliedert wird sein Seelenorganismus. Beim Menschen mit einem unentwickelten Seelenleben ist er verworren, ungegliedert. Aber auch in einem solchen ungegliederten Seelenorganismus kann der Hellseher

ein Gebilde wahrnehmen, das sich deutlich von der Umgebung abhebt. Es verläuft vom Innern des Kopfes bis zur Mitte des physischen Körpers. Es nimmt sich aus wie eine Art selbständiger Leib, welcher gewisse Organe hat. Diejenigen Organe, die hier zunächst besprochen werden sollen, werden in der Nähe folgender physischer Körperteile geistig wahrgenommen: das erste zwischen den Augen, das zweite in der Nähe des Kehlkopfes, das dritte in der Gegend des Herzens, das vierte liegt in der Nachbarschaft der sogenannten Magengrube, das fünfte und sechste haben ihren Sitz im Unterleibe. Diese Gebilde werden von den Geheimkundigen «Räder» (Chakrams) oder auch «Lotusblumen» genannt. Sie heißen so wegen der Ähnlichkeit mit Rädern oder Blumen; doch muß man sich natürlich klar darüber sein, daß ein solcher Ausdruck nicht viel zutreffender ist, als wenn man die beiden Lungenteile «Lungenflügel» nennt. Wie man sich hier klar ist, daß man es nicht mit «Flügeln» zu tun hat, so muß man auch dort nur an eine vergleichsweise Bezeichnung denken. Diese «Lotusblumen» sind nun beim unentwickelten Menschen von dunklen Farben und ruhig, unbewegt. Beim Hellseher aber sind sie in Bewegung und von leuchtenden Farbenschattierungen. Auch beim Medium ist etwas Ähnliches der Fall, doch in anderer Art. Darauf soll hier nicht näher eingegangen werden. – Wenn nun ein Geheimschüler mit seinen Übungen beginnt, so ist das erste, daß sich die Lotusblumen aufhellen; später beginnen sie sich zu drehen. Wenn dies letztere eintritt, so beginnt die Fähigkeit des Hellsehens. Denn diese «Blumen» sind die Sinnesorgane der Seele.*

Und ihre Drehung ist der Ausdruck dafür, daß im Übersinnlichen wahrgenommen wird. Niemand kann etwas Übersinnliches schauen, bevor sich seine astralen Sinne in dieser Art ausgebildet haben.

** Auch in bezug auf diese Wahrnehmungen des «Drehens», ja der «Lotusblumen» selbst, gilt, was in der vorigen Anmerkung über das «Sehen der Farben» gesagt worden ist.*

Die Entwicklung der Lotusblumen

(Rudolf Steiner im Kapitel «Die Erkenntnis der höheren Welten» von GA 13 «Die Geheimwissenschaft im Umriss», S. 344 ff.):

Das Ziel der Versenkung (Meditation) in die oben charakterisierten symbolischen Vorstellungen und Empfindungen ist, genau gesprochen, die Heranbildung der höheren Wahrnehmungsorgane innerhalb des astralischen Leibes des Menschen. Sie werden aus der Substanz dieses astralischen Leibes heraus zunächst geschaffen. Diese neuen Beobachtungsorgane vermitteln eine neue Welt, und in dieser neuen Welt lernt sich der Mensch als ein neues Ich kennen. Von den Beobachtungsorganen der sinnlich-physischen Welt unterscheiden sich jene neuen schon dadurch, daß sie *tätige* Organe sind. Während Auge und Ohr sich passiv verhalten und Licht und Ton auf sich wirken lassen, kann von den geistig-seelischen Wahrnehmungsorganen gesagt werden, daß sie in fortwährender Tätigkeit sind, während sie wahrnehmen, und daß sie ihre Gegenstände und Tatsachen gewissermaßen in vollem Bewußtsein *ergreifen*. Dadurch ergibt sich das Gefühl, daß geistig-seelisches Erkennen ein Vereinigen mit den entsprechenden Tatsachen ist, ein «in ihnen leben». — Man kann die einzelnen sich bildenden geistig-seelischen Organe vergleichsweise «Lotusblumen» nennen, entsprechend der Form, die sich das übersinnliche Bewußtsein von ihnen (imaginativ) machen muß. (Selbstverständlich muß man sich klar sein darüber, daß solche Bezeichnung mit der Sache nicht mehr zu tun hat als der Ausdruck «Flügel», wenn man von «Lungenflügeln» spricht.) Durch ganz bestimmte Arten von innerer Versenkung wird auf den Astralleib so gewirkt, daß sich das eine oder andere geistig-seelische Organ, die eine oder die andere «Lotusblume» bildet. Es sollte, nach allem in diesem Buche Ausgeführten, überflüssig sein, zu betonen, daß man sich diese «Beobachtungsorgane» nicht wie etwas vorzustellen hat, das in der Vorstellung seines sinnlichen Bildes ein Abdruck seiner Wirklichkeit ist. Diese «Organe» sind eben übersinnlich und bestehen in einer bestimmt geformten Seelenbetätigung; und sie bestehen nur insofern und solange, als diese Seelenbetätigung geübt wird. Etwas, was

sich als Sinnenfälliges anschauen läßt, ist mit diesen Organen so wenig am Menschen, als irgendein «Dunst» um ihn ist, wenn er denkt. Wer sich das Übersinnliche durchaus sinnlich vorstellen will, gerät eben in Mißverständnisse. Trotz des Überflüssigen dieser Bemerkung mag sie hier stehen, weil es immer wieder Bekenner des Übersinnlichen gibt, die in ihren Vorstellungen nur ein Sinnliches haben wollen; und weil es immer wieder Gegner der übersinnlichen Erkenntnis gibt, die glauben, der Geistesforscher spreche von «Lotusblumen» wie von feineren sinnfälligen Gebilden. Jede regelrechte Meditation, die im Hinblick auf die imaginative Erkenntnis gemacht wird, hat ihre Wirkung auf das eine oder das andere Organ. (In meinem Buche «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?» sind einzelne von den Methoden der Meditation und des Übens angegeben, welche auf das eine oder andere Organ wirken.) Eine regelrechte Schulung richtet die einzelnen Übungen des Geisteschülers so ein und läßt sie so aufeinander folgen, daß die Organe sich einzeln mit- oder nacheinander entsprechend ausbilden können. Zu dieser Ausbildung gehört bei dem Geisteschüler viel Geduld und Ausdauer. Wer nur ein solches Maß von Geduld hat, wie es die gewöhnlichen Lebensverhältnisse dem Menschen in der Regel geben, der wird damit nicht ausreichen. Denn es dauert lange, oft sehr, sehr lange, bis die Organe so weit sind, daß der Geisteschüler sie zu Wahrnehmungen in der höheren Welt gebrauchen kann. In diesem Momente tritt für ihn das ein, was man *Erleuchtung* nennt, im Gegensatz zur *Vorbereitung* oder Reinigung, die in den Übungen für die Ausbildung der Organe besteht. (Von «Reinigung» wird gesprochen, weil durch die entsprechenden Übungen sich der Schüler von all dem für ein gewisses Gebiet inneren Lebens reinigt, was nur aus der sinnlichen Beobachtungswelt kommt.) Es kann durchaus so kommen, daß dem Menschen auch vor der eigentlichen Erleuchtung wiederholt «Lichtblitze» kommen aus einer höheren Welt. Solche soll er dankbar hinnehmen. *Sie* schon können ihn zu einem Zeugen von der geistigen Welt machen. Aber er sollte auch nicht wanken, wenn dies während seiner Vorbereitungszeit gar nicht der Fall ist, die ihm vielleicht allzulang erscheint. Wer überhaupt in Ungeduld verfallen kann, «weil er noch nichts sieht», der hat noch nicht das rechte Verhältnis zu einer höheren Welt gewonnen. Das letztere hat nur derjenige erfaßt, dem die Übungen, die er durch die Schulung macht, etwas wie Selbstzweck sein können. Dieses Üben ist ja in Wahrheit das Arbeiten an einem Geistig-Seelischen, nämlich an dem eigenen Astralleibe. Und man kann «fühlen», auch wenn «man nichts sieht»: «Ich arbeite geistig-seelisch». Nur wenn man sich von vornherein eine bestimmte Meinung macht, was man eigentlich «sehen» will, dann wird man dieses Gefühl nicht haben. Dann wird man für nichts halten, was in Wahrheit etwas unermeßlich Bedeutungsvolles ist. Man sollte aber subtil achten auf alles, was man während des Übens erlebt und was so grundverschieden ist von allen Erlebnissen in der sinnlichen Welt. Man wird dann schon bemerken, daß man in seinen Astralleib hinein nicht wie in eine gleichgültige Substanz arbeitet, sondern daß in demselben lebt eine ganz andere Welt, von der man durch das Sinnenleben nichts weiß. Höhere Wesenheiten wirken auf den Astralleib, wie die physisch-sinnliche Außenwelt auf den physischen Leib wirkt. Und man «stößt» auf das höhere Leben in dem eigenen Astralleib, wenn man sich davor nur nicht verschließt. Wenn sich jemand immer wieder und wieder sagt: «ich nehme nichts wahr», dann ist es zumeist so, daß er sich eingebildet hat, diese Wahrnehmung müsse so oder so aussehen; und weil er das dann nicht sieht, wovon er sich einbildet, er müsse es sehen, so sagt er: «ich sehe nichts.»

Wer sich aber die rechte Gesinnung aneignet gegenüber dem Üben der Schulung, der wird in diesem Üben immer mehr etwas haben, was er um seiner selbst willen liebt. Dann aber weiß er, daß er durch das Üben selbst in einer geistig-seelischen Welt steht, und er wartet in Geduld und *Ergebung*, was sich weiter ergibt. Es kann diese Gesinnung in dem Geisteschüler in folgenden Worten am besten zum Bewußtsein kommen: «*Ich will* alles tun, was mir als Übungen angemessen ist, und ich weiß, daß mir in der entsprechenden Zeit so viel zukommen wird, als mir wichtig ist. Ich verlange dies nicht

ungeduldig; mache mich aber immer bereit, es zu empfangen.» Dagegen läßt sich auch nicht einwenden: «Der Geistesschüler soll also im Dunkeln tappen, durch eine vielleicht unermesslich lange Zeit; denn daß er mit seinem Üben auf dem richtigen Wege ist, kann sich ihm doch erst zeigen, wenn der Erfolg da ist.» Es ist jedoch nicht so, daß erst der Erfolg die Erkenntnis von der Richtigkeit des Übens bringen kann. Wenn der Schüler richtig sich zu den Übungen stellt, dann gibt ihm die Befriedigung, die er durch das Üben selbst hat, die Klarheit, daß er etwas Richtiges tut, *nicht erst der Erfolg*. Richtig üben auf dem Gebiete der Geistesschulung verbindet sich eben mit einer Befriedigung, die nicht bloße Befriedigung, sondern Erkenntnis ist. Nämlich die Erkenntnis: ich tue etwas, wovon ich sehe, daß es mich in der richtigen Linie vorwärts bringt. Jeder Geistesschüler kann diese Erkenntnis in jedem Augenblick haben, wenn er nur auf seine Erlebnisse subtil aufmerksam ist. Wenn er diese Aufmerksamkeit nicht anwendet, dann geht er eben an den Erlebnissen vorbei, wie ein in Gedanken versunkener Fußgänger, der die Bäume zu beiden Seiten des Weges nicht sieht, obgleich er sie sehen würde, wenn er den Blick aufmerksam auf sie richtete. — Es ist durchaus nicht wünschenswert, daß das Eintreten eines anderen Erfolges, als derjenige ist, der im Üben sich immer ergibt, beschleunigt werde. Denn es könnte das leicht nur der geringste Teil dessen sein, was eigentlich eintreten sollte. In bezug auf die geistige Entwicklung ist oft ein teilweiser Erfolg der Grund einer starken Verzögerung des vollen Erfolges. Die Bewegung unter solchen Formen des geistigen Lebens, wie sie dem teilweisen Erfolg entsprechen, stumpft ab gegen die Einflüsse der Kräfte, welche zu höheren Punkten der Entwicklung führen. Und der Gewinn, den man dadurch erzielt, daß man doch in die geistige Welt «hineingesehen hat», ist nur ein scheinbarer; denn *dieses* Hineinschauen kann nicht die Wahrheit, sondern nur Trugbilder liefern.

Die geistig-seelischen Organe, die Lotusblumen, bilden sich so, daß sie dem übersinnlichen Bewußtsein an dem in Schulung befindlichen Menschen wie in der Nähe bestimmter physischer Körperorgane erscheinen. Aus der Reihe dieser Seelenorgane sollen hier genannt werden: dasjenige, das wie in der Nähe der Augenbrauenmitte empfunden wird (die sogenannte zweiblättrige Lotusblume), dasjenige in der Gegend des Kehlkopfes (die sechzehnblättrige Lotusblume), das dritte in der Herzgegend (die zwölfblättrige Lotusblume), das vierte in der Gegend der Magengrube. Andere solche Organe erscheinen in der Nähe anderer physischer Körperteile. (Die Namen «zwei-» oder «sechzehnblättrig» können gebraucht werden, weil die betreffenden Organe sich mit Blumen mit entsprechender Blätterzahl vergleichen lassen.)

Eurythmie am Einführungstag

1. Einführung in die Toneurythmie
 - a. Das Wesen der musikalischen Eurythmie
 - b. Melos
 - c. Rhythmus
 2. Das eurythmische Halleluiah
 - a. H-A-L-L-L-L-L-L-E-L-L-L-U-I-A
 - b. Ich reinige mich von allem, was mich am Anblick des Höchsten hindert
-

Das Wesen der musikalischen Eurythmie

Die Sprache ist ein Hinausgehen in das Seelische. Den Sinnen entgegengehen, der Welt begegnen. Die Musik ist ein innerliches Aufwachen und Tätigwerden in diesem Prozess: Ein Hineingehen ins Hinausgehen. Und dadurch ein dem eigenen Geistigen, seiner schöpferischen Tätigkeit Begegnen.

Die Sprache ist immer ein Verhältnis des Menschen zur Welt. Musik ist ein Verhältnis des Menschen als seelisch-geistiger Mensch zu sich selbst. ... Wenn ich also sage: ich gehe in mein Geistiges hinein im o oder im u, dann rede ich musikalisch. Und wenn wir reflektieren auf das a und auf das e, wo wir ja an dem Laut-Erleben deutlich wahrnehmen können, wir stecken mit unserem Astralleib im physischen Leib drinnen ... dann haben wir ein anderes musikalisches Erlebnis.

R. Steiner, Toneurythmiekurs GA 278

Bei den Seelengesten wird das musikalische Empfinden des Hineingehens in den eigenen Prozess wieder auf sich selbst zurückgewendet und verinnerlicht. Der Körper wird be-„tont“.

Wir können nämlich etwas aussprechen und durch die Betonung beim Aussprechen dann zur Darstellung bringen, was unser Gemütszustand bei dem Ausgesprochenen ist. Nicht wahr, es kommt sehr auf die Betonung an, und in der Schrift bezeichnet man dasjenige, was in der Betonung liegt, durch solche Dinge, wie Fragezeichen, Ausrufezeichen und dergleichen.

R. Steiner, Lauteurythmiekurs GA 279

Melos

Aufströmen und Abströmen mit den Händen

Gleichmässig mit beiden Händen aufströmen, oben die Hände wenden und wieder abströmen. Im inneren den Gegenstrom spüren, der beim Aufströmen mit dem Boden verbindet und beim Abströmen aufrichtet.

Innerlich gegliedertes Aufsteigen und Absinken mit der Tonleiter

♩ c-d-e-f-g-a-h-c - c-h-a-g-f-e-d-c

Rhythmus

Jambus: Kurz-Lang (vorwärts)

Schreiten Sie den Rhythmus Kurz-lang (Jambus) so vorwärts, dass sie mit den Fussspitzen des freien Beines zuerst neben dem Standbein auf den Boden tippen (kurz) und dann mit demselben Bein einen Schritt vorwärts machen (lang). Dann kommt das andere Bein: Antippen und Schritt usw.

♩ c-c d-d e-e---f-f g-g a-a h-h c'-c'

Trochäus: Lang-Kurz (rückwärts)

Schreiten Sie den Rhythmus Lang-kurz so rückwärts, dass Sie zuerst einen langer Schritt zurückmachen (lang), dann den anderen Fuss nachziehen und mit den Zehen neben dem Standbein auf den Boden tippen (kurz). Mit diesem Fuss machen Sie das nächsten langen Schritt nach hinten und ziehen dann den andern Fuss nach um mit den Zehen auf den Boden zu tippen. Usw.

♩ c'-c' h-h a-a g-g f-f e-e d-d c-c

Halleluiah

H-A-L-L-L-L-L-L-E-L-L-L-U-I-A

Ich reinige mich von allem, was mich am Anblick des Höchsten hindert

H Mit den Arme nach aussen greifen und mit einem Himpuls zu den Schlüsselbeinen führen.

A Mit den Händen in den Raum, der sich durch das H im Umkreis eröffnet hat, hinaustasten.

7xL Beim untersten Chakra beginnen, dann das jeweils nächsthöhere ins Zentrum des L nehmen. Kleine beginnen und grösser werden. Das vierte L (Herzchakra) ist schon so gross wie der ganze Mensch. Die folgenden sind noch grösser und der Mittelpunkt hinten.

E Das E ist eine wahre Grenze. Ein Besinnen, bevor es in die nächsthöhere Ebene geht.

L Das erste grosse L ist das Vater-L. Es reicht tief hinunter und steigt etwa bis zu den Schultern. (Bezug zum Schwerdreieck)

L Das zweite grosse L ist das Geist-L. Es reicht von den Füßen bis in den Raum des H des Anfangs. (Bezug zum Lichtdreieck)

L Das dritte L ist das verbindende L, das Sohnes-L. Es webt zwischen den beiden vorangegangen und umfasst auch das vorne und hinten, den Umkreis.

U Die Arme von links und rechts an den Körper führen, ankommen, ins dunkle Innere spüren.

I Das Licht im Dunkel entdecken, seine aufrichtende Kraft in die Entfaltung der I-Gebärde fließen lassen. (ein Arm weist nach unten, der andere nach oben)

A Ein horizontales A nach vorne, zu den anderen Menschen. Bereitet zur Kommunikation.

H Ein H von den Schlüsselbeinen nach aussen, hinaus in den Raum, wo zu Beginn der Anfang war.

Vorübung:

Die sieben L musikalisch zusammen mit einer steigenden Tonleiter ausführen.

Der Grundton ist in Ruhe, das erste L wird bei der Sekund ausgeführt, beim d.

♩ c d e f g a h c'

Das Sonnenchakra (zehnblättrige Lotusblume)

1. Woche: Geduld – Erkennen von Illusionen

Seelengeste Frage und Ruf

Geduld, Erkenntnis und Wunschleben

(Rudolf Steiner im Kapitel «Praktische Gesichtspunkte» von GA 10 «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?», S. 90 ff.):

Wenn der Mensch seine Ausbildung in bezug auf Gefühle, Gedanken und Stimmungen so durchmacht, wie dies in den Kapiteln über Vorbereitung, Erleuchtung und Einweihung beschrieben worden ist, so bewirkt er in seiner Seele und in seinem Geist eine ähnliche Gliederung, wie sie die Natur in seinem physischen Leibe bewirkt hat. Vor dieser Ausbildung sind Seele und Geist ungegliederte Massen. Der Hellseher nimmt sie wahr als ineinandergreifende, spiralförmige Nebelwirbel, die vorzugsweise wie rötliche und rötlichbraune oder auch rötlichgelbe Farben matt glimmend empfunden werden; nach der Ausbildung beginnen sie wie die gelblichgrünen, grünlichblauen Farbengeistig zu erglänzen und zeigen einen regelmäßigen Bau. Der Mensch gelangt zu solcher Regelmäßigkeit und damit zu höheren Erkenntnissen, wenn er in seine Gefühle, Gedanken und Stimmungen solche Ordnung bringt, wie sie die Natur in seine körperlichen Verrichtungen gebracht hat, so daß er sehen, hören, verdauen, atmen, sprechen und so weiter kann. - Mit der Seele atmen und sehen und so weiter, mit dem Geiste hören und sprechen und so weiter lernt der Geheimschüler allmählich.

Es sollen hier nur noch einige *praktische* Gesichtspunkte genauer ausgeführt werden, die zur höheren Seelen- und Geisteserziehung gehören. Es sind solche, die im Grunde jeder, ohne auf andere Regeln Rücksicht zu nehmen, befolgen kann und durch die er in der Geheimwissenschaft eine Strecke weit gelangt.

Eine besondere Ausbildung muß man in der *Geduld* anstreben. Jede Regung der Ungeduld wirkt lähmend, ja ertötend auf die im Menschen schlummenden höheren Fähigkeiten. Man soll nicht verlangen, daß sich von heute auf morgen unermeßliche Einblicke in die höheren Welten eröffnen. Denn dann kommen sie in der Regel ganz gewiß nicht; Zufriedenheit mit dem Geringsten, das man erreicht, Ruhe und Gelassenheit sollen sich der Seele immer mehr bemächtigen. - Es ist ja begreiflich, daß der Lernende ungeduldig die Ergebnisse erwartet. Dennoch erlangt er nichts, solange er diese Ungeduld nicht bemeistert. Es nützt auch nichts, wenn man diese Ungeduld nur in gewöhnlichem Sinne des Wortes bekämpft. Dann wird sie nur um so stärker. Man täuscht sich dann über sie hinweg, und in den Tiefen der Seele sitzt sie nur um so stärker. Nur wenn man sich einem ganz bestimmten Gedanken immer wieder hingibt, ihn ganz sich zu eigen macht, erreicht man etwas. Dieser Gedanke ist: «Ich muß zwar alles tun zu meiner Seelen- und Geistesausbildung; aber *ich werde* ganz ruhig *warten*, bis ich von höheren Mächten für würdig befunden werde zu bestimmter Erleuchtung.» Wird dieser Gedanke im Menschen so mächtig, daß er zur Charakteranlage sich gestaltet, dann ist man auf dem rechten Wege. Schon im Äußerlichen prägt sich dann diese Charakteranlage aus. Der Blick des Auges wird ruhig, die Bewegungen sicher, die Entschlüsse bestimmt, und alles, was man Nervosität nennt,

weicht allmählich von dem Menschen. Scheinbar unbedeutende, kleine Regeln kommen dabei in Betracht. [...]

Geduld wirkt anziehend auf die Schätze des höheren Wissens. Ungeduld wirkt auf sie abstoßend. In Hast und Unruhe kann nichts auf den höheren Gebieten des Daseins erlangt werden. Vor allen Dingen müssen *Verlangen* und *Begierde* schweigen. Das sind Eigenschaften der Seele, vor denen sich alles höhere Wissen scheu zurückzieht. So wertvoll auch alle höhere Erkenntnis ist: man darf sie nicht verlangen, wenn sie zu uns kommen soll. Wer sie haben will um seiner selbst willen, der erlangt sie nie. - Und das erfordert vor allem, daß man in tiefster Seele *wahr* gegen sich selbst sei. Man darf sich in nichts über sich selbst täuschen. Man muß seinen eigenen Fehlern, Schwächen und Untauglichkeiten mit innerer Wahrhaftigkeit ins Antlitz schauen. - In dem Augenblicke, wo du irgendeine deiner Schwächen vor dir selbst entschuldigst, hast du dir einen Stein hingelegt auf den Weg, der dich aufwärts führen soll. Solche Steine kannst du nur durch Selbstaufklärung über dich beseitigen. Es gibt nur *einen* Weg, seine Fehler und Schwächen abzulegen, und der ist: sie richtig zu erkennen. Alles schlummert in der Menschenseele und kann erweckt werden. Auch seinen Verstand und seine Vernunft kann der Mensch verbessern, wenn er sich in Ruhe und Gelassenheit darüber aufklärt, warum er in dieser Beziehung schwach ist. Solche Selbsterkenntnis ist natürlich schwierig, denn die Versuchung zur Täuschung über sich selbst ist eine unermeßlich große. Wer sich an Wahrheit gegen sich selbst gewöhnt, öffnet sich die Pforten zu höherer Einsicht.

Schwinden muß beim Geheimschüler eine jegliche Neugierde. Er muß sich soviel wie möglich das Fragen abgewöhnen über Dinge, die er nur zur Befriedigung seines persönlichen Wissensdranges wissen will. Nur das soll er fragen, was ihm zur Vervollkommnung seiner Wesenheit im Dienste der Entwicklung dienen kann. Dabei soll in ihm aber die Freude, die Hingabe an das Wissen in keiner Weise gelähmt werden. Auf alles, was zu solchem Ziele dient, soll er andächtig hinhorchen und jede Gelegenheit zu solcher Andacht aufsuchen.

Insbesondere ist zur Geheimausbildung eine Erziehung des Wunschlebens notwendig. Man soll nicht etwa wunschlos werden. Denn alles, was wir erreichen sollen, sollen wir ja auch wünschen. Und ein Wunsch wird immer in Erfüllung gehen, wenn hinter ihm eine ganz besondere Kraft steht. Diese Kraft kommt aus der richtigen *Erkenntnis*. «In keiner Art zu wünschen, bevor man das Richtige auf einem Gebiete erkannt hat», das ist eine der goldenen Regeln für den Geheimschüler. Der Weise lernt zuerst die Gesetze der Welt kennen, dann werden seine Wünsche zu Kräften, welche sich verwirklichen. - Ein Beispiel, das deutlich wirkt, soll hier angeführt werden. Gewiß wünschen viele, aus eigener Anschauung über ihr Leben vor ihrer Geburt etwas zu erfahren. Solcher Wunsch ist ganz zwecklos und ergebnislos, solange der Betreffende sich nicht die *Erkenntnis* der Gesetze durch geisteswissenschaftliches Studium angeeignet hat - und zwar in ihrem feinsten, intimsten Charakter - von dem, Wesen des Ewigen. Hat er sich aber diese Erkenntnis wirklich erworben, und will er *dann* weiterkommen, so wird er es durch seinen veredelten, geläuterten Wunsch.

Es nützt auch nichts, zu sagen: Ja, ich will ja gerade mein vorhergehendes Leben übersehen und zu dem Zwecke eben lernen. Man muß vielmehr imstande sein, diesen Wunsch ganz fallenzulassen, ganz von sich auszuschalten, und zunächst ganz ohne diese Absicht lernen. Man muß die Freude, die Hingabe an dem Gelernten entwickeln ohne die genannte Absicht. Denn nur dadurch lernt man zugleich den entsprechenden Wunsch so zu haben, daß er seine Erfüllung nach sich zieht.

Das innere Leben, körperliche und geistige Gesundheit

(Rudolf Steiner im Kapitel «Die Bedingungen zur Geheimschulung» von GA 10 «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?», S. 102 ff.):

Die Bedingungen zum Antritt der Geheimschulung sind nicht solche, die von irgend jemand durch Willkür festgesetzt werden. Sie ergeben sich aus dem Wesen des Geheimwissens. Wie ein Mensch nicht Maler werden kann, der keinen Pinsel in die Hand nehmen will, so kann niemand eine Geheimschulung empfangen, der nicht erfüllen will, was die Geheimehrer als notwendige Forderung angeben. Im Grunde kann der Geheimehrer nichts geben als Ratschläge. Und in diesem Sinne ist auch alles aufzunehmen, was er sagt. Er hat die vorbereitenden Wege zum Erkennen der höheren Welten durchgemacht. Er weiß aus Erfahrung, was notwendig ist. Es hängt ganz von dem *freien Willen* des einzelnen ab, ob er die gleichen Wege wandeln will oder nicht. Wenn jemand verlangen wollte, daß ihm ein Lehrer eine Geheimschulung zukommen ließe, ohne die Bedingungen erfüllen zu wollen, so gliche eine solche Forderung eben durchaus der: lehre mich malen, aber befreie mich davon, einen Pinsel zu berühren. - Der Geheimehrer kann auch niemals etwas bieten, wenn ihm nicht der freie Wille des Aufzunehmenden entgegenkommt. Aber es muß betont werden, daß der allgemeine Wunsch nach höherem Wissen nicht genügt. Diesen Wunsch werden natürlich viele haben. Wer *nur* diesen Wunsch hat, ohne auf die *besonderen* Bedingungen der Geheimschulung eingehen zu wollen, von dem kann zunächst nichts erreicht werden. Das sollen diejenigen bedenken, die sich darüber beklagen, daß die Geheimschulung ihnen nicht leicht wird. Wer die strengen Bedingungen nicht erfüllen kann oder will, der *muß* eben *vorläufig* auf Geheimschulung verzichten. Zwar sind die Bedingungen *streng*, aber nicht *hart*, da ihre Erfüllung nicht nur eine freie Tat sein soll, sondern sogar sein muß.

Wer das nicht bedenkt, für den können die Forderungen der Geheimschulung leicht als Seelen- oder Gewissenszwang erscheinen. Denn die Schulung beruht ja auf einer Ausbildung des *inneren* Lebens; der Geheimehrer muß also Ratschläge erteilen, die sich auf dieses innere Leben beziehen. Aber nichts kann als Zwang aufgefaßt werden, was als Ausfluß eines freien Entschlusses gefordert wird. - Wenn jemand von dem Lehrer forderte: teile mir deine Geheimnisse mit, aber lasse mich bei meinen gewohnten Empfindungen, Gefühlen und Vorstellungen, so verlangt er eben etwas ganz Unmögliches. Er will dann nichts weiter als die Neugierde, den Wissenstrieb befriedigen. Bei einer solchen Gesinnung kann aber Geheimwissen nie erlangt werden.

Es sollen nun der Reihe nach die Bedingungen für den Geheimschüler entwickelt werden. Es muß betont werden, daß bei keiner dieser Bedingungen eine *vollständige* Erfüllung verlangt wird, sondern lediglich das *Streben* nach einer solchen Erfüllung. *Ganz* erfüllen kann die Bedingungen niemand; aber sich auf den Weg zu ihrer Erfüllung begeben kann jeder. Nur auf den Willen, auf die Gesinnung, sich auf diesen Weg zu begeben, kommt es an.

Die erste Bedingung ist: man richte sein Augenmerk darauf, die körperliche und geistige *Gesundheit* zu fördern. Wie gesund ein Mensch ist, das hängt zunächst natürlich nicht von ihm ab. Danach trachten, sich nach dieser Richtung zu fördern, das kann ein jeder. Nur aus einem gesunden Menschen kann gesunde Erkenntnis kommen. Die Geheimschulung weist einen nicht gesunden Menschen nicht zurück; aber sie muß verlangen, daß der Schüler den Willen habe, gesund zu leben. - Darinnen muß der Mensch die möglichste Selbständigkeit erlangen. Die guten Ratschläge anderer, die - zumeist ungefragt - jedem zukommen, sind in der Regel ganz überflüssig. Ein jeder muß sich bestreben, selbst auf sich zu achten. - Vielmehr wird es sich in physischer Beziehung darum handeln, schädliche Einflüsse abzuhalten, als um anderes. Um unsere Pflichten zu erfüllen, müssen wir uns ja oft Dinge auferlegen, die unserer Gesundheit nicht förderlich sind. Der Mensch muß verstehen, im rechten Falle die Pflicht höher zu stellen als die Sorge um die Gesundheit. Aber was kann nicht alles unterlassen werden bei einigem guten Willen! Die Pflicht muß in vielen Fällen höher stehen als die Gesundheit, ja oft höher als das Leben; der *Genuß darf* es bei dem Geheimschüler nie. Bei ihm kann der Genuß nur ein *Mittel* für Gesundheit und Leben sein. Und es ist in dieser Richtung durchaus notwendig, daß man

ganz ehrlich und wahrhaftig gegen sich selbst sei. Nichts nützt es, ein asketisches Leben zu führen, wenn dieses aus ähnlichen Beweggründen entspringt wie andere Genüsse. Es kann jemand an dem Asketismus ein Wohlgefallen haben wie ein anderer am Weintrinken. Er kann aber nicht hoffen, daß ihm dieser Asketismus etwas zu höherer Erkenntnis nütze. - Viele schieben alles, was sie scheinbar hindert, sich nach dieser Richtung zu fördern, auf ihre Lebenslage. Sie sagen: «Bei meinen Lebensverhältnissen kann ich mich nicht entwickeln.» Es mag für viele in anderer Beziehung wünschenswert sein, ihre Lebenslage zu ändern; zum Zwecke der Geheimschulung braucht dies kein Mensch zu tun. Zu diesem Ziele braucht man nur gerade in der Lage, in der man ist, so viel für seine leibliche und seelische Gesundheit zu tun, als möglich ist. Eine jegliche Arbeit kann dem Ganzen der Menschheit dienen; und es ist viel größer von der Menschenseele, sich klarzumachen, wie notwendig eine kleinliche, vielleicht häßliche Arbeit für dieses Ganze ist, als zu glauben: «Diese Arbeit ist für mich zu schlecht, ich bin zu anderem berufen.» - Besonders wichtig für den Geheimschüler ist das Streben nach völliger geistiger Gesundheit. Ungesundes Gemüts- und Denkleben bringt auf alle Fälle von den Wegen zu höheren Erkenntnissen ab. Klares, ruhiges Denken, sicheres Empfinden und Fühlen sind hier die Grundlage. Nichts soll ja dem Geheimschüler ferner liegen als die Neigung zum Phantastischen, zum aufgeregten Wesen, zur Nervosität, zur Exaltation, zum Fanatismus. Einen gesunden Blick für alle Verhältnisse des Lebens soll er sich aneignen; sicher soll er sich im Leben zurechtfinden; ruhig soll er die Dinge zu sich sprechen und auf sich wirken lassen. Er soll sich bemühen, überall, wo es nötig ist, dem Leben gerecht zu werden. Alles Überspannte, Einseitige soll in seinem Urteilen und Empfinden vermieden werden. Würde diese Bedingung nicht erfüllt, so käme der Geheimschüler statt in höhere Welten in diejenige seiner eigenen Einbildungskraft; statt der Wahrheit machten sich Lieblingsmeinungen bei ihm geltend. Besser ist es für den Geheimschüler, «nüchtern» zu sein als exaltiert und phantastisch.

Das Sonnenchakra I

Wahrnehmung und Illusion

(Rudolf Steiner im Kapitel «Über einige Wirkungen der Einweihung» von GA 10 «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?», S. 131 ff.):

Von besonders feiner Art ist die Seelenpflege, die zur Entwicklung der zehnblättrigen Lotusblume notwendig ist. Denn hier handelt es sich darum, die Sinneseindrücke selbst in bewußter Weise beherrschen zu lernen. Für den angehenden Hellseher ist das ganz besonders nötig. Nur dadurch vermager einen Quell zahlloser Illusionen und geistiger Willkürlichkeiten zu vermeiden. Der Mensch macht sich gewöhnlich gar nicht klar, von welchen Dingen seine Einfälle, seine Erinnerungen beherrscht sind und wodurch sie hervorgerufen werden. Man nehme folgenden Fall an. Jemand fährt in der Eisenbahn. Er ist mit einem Gedanken beschäftigt. Plötzlich nimmt sein Gedanke eine ganz andere Wendung. Er erinnert sich an ein Erlebnis, das er vor Jahren gehabt hat, und verspinnt es mit seinen gegenwärtigen Gedanken. Er hat nun aber gar nicht bemerkt, daß sein Auge zum Fenster hinausgerichtet und der Blick auf eine Person gerichtet war, welche Ähnlichkeit hatte mit einer anderen, die in das erinnerte Erlebnis hineinverwickelt war. Was er gesehen hat, kommt ihm gar nicht zum Bewußtsein, sondern nur die Wirkung. So glaubt er, daß ihm die Sache «von selbst eingefallen» sei. Wieviel im Leben kommt nicht auf solche Art zustande. Wie spielen in unser Leben Dinge hinein, die wir erfahren und gelesen haben, ohne daß man sich den Zusammenhang ins Bewußtsein bringt. Jemand kann zum Beispiel eine bestimmte Farbe nicht leiden; er weiß aber gar nicht, daß dies deshalb der Fall ist, weil der Lehrer, der ihn vor vielen Jahren gequält hat, einen Rock in dieser Farbe gehabt hat. Unzählige Illusionen beruhen auf solchen Zusammenhängen. Viele Dinge prägen sich der Seele ein, ohne daß sie auch dem Bewußtsein einverleibt werden. Es kann folgender Fall vorkommen. Je-

mand liest in der Zeitung von dem Tode einer bekannten Persönlichkeit. Und nun behauptet er ganz fest, er habe diesen Todesfall schon «gestern» vorausgeahnt, obgleich er nichts gehört und gesehen habe, was ihn auf diesen Gedanken hätte bringen können. Und es ist wahr, wie «von selbst» ist ihm «gestern» der Gedanke aufgetaucht: die betreffende Person werde sterben. Er hat nur eines nicht beachtet. Er ist ein paar Stunden, bevor ihm «gestern» der Gedanke aufgestoßen ist, bei einem Bekannten zu Besuch gewesen. Auf dem Tisch lag ein Zeitungsblatt. Er hat darin nicht gelesen. Aber unbewußt fiel doch sein Auge auf die Nachricht von der schweren Erkrankung der in Rede stehenden Persönlichkeit. Des Eindruckes ist er sich nicht bewußt geworden. Aber die Wirkung war die «Ahnung».

Wenn man sich solche Dinge überlegt, so kann man ermessen, was für eine Quelle von Illusionen und Phantastereien in solchen Verhältnissen liegt. Und diese Quelle muß derjenige verstopfen, der seine zehnbliättrige Lotusblume ausbilden will. Denn durch diese Lotusblume kann man tief verborgene Eigenschaften an Seelen wahrnehmen. Aber Wahrheit ist diesen Wahrnehmungen nur dann beizumessen, wenn man von den gekennzeichneten Täuschungen ganz frei geworden ist. Es ist zu diesem Zwecke notwendig, daß man sich zum Herrn über das macht, was von der Außenwelt auf einen einwirkt. Man muß es dahin bringen, daß Eindrücke, die man nicht empfangen *will*, man auch wirklich nicht empfängt. Solche eine Fähigkeit kann nur durch ein starkes Innenleben herangezogen werden. Man muß es in den Willen bekommen, daß man nur die Dinge auf sich wirken läßt, auf die man die Aufmerksamkeit wendet, und daß man sich Eindrücken wirklich entzieht, an die man sich nicht willkürlich wendet. Was man sieht, muß man sehen *wollen*, und worauf man keine Aufmerksamkeit wendet, muß tatsächlich für einen nicht da sein. Je lebhafter, energischer die innere Arbeit der Seele wird, desto mehr wird man das erreichen.

Eurythmie: Dur und Moll, Ruf und Frage, Spirale

Geduld – Erkennen von Illusionen

-
3. Einstimmung mit: „Ich denke die Rede“
 4. O A I im Fuss
 5. Ausströmen – Einströmen (→ Dur und Moll)
 6. Mollstimmung der A-Gebärde
 7. Die Durstimmung der O-Gebärde
 8. Umstimmung von A (Verwundern) und O (Umfassen) und umgekehrt
 9. Die polaren Kräfte der I-Gebärde
 10. Spirale
 11. Auswickelnde Spirale mit O. Einwickelnde Spirale zurück mit A. Dazwischen I.
 12. Die Seelengesten Frage und Ruf, entwickelt aus Moll und Dur
 13. Auswickelnde Spirale mit Ruf. Einwickelnde Spirale zurück mit Frage
-

Das musikalische Wesen der der Seelengesten

Bei den Seelengesten wird das musikalische Empfinden des Hineingehens in den eigenen Prozess wieder auf sich selbst zurückgewendet und verinnerlicht. Der Körper wird be-„tont“.

Wir können nämlich etwas aussprechen und durch die Betonung beim Aussprechen dann zur Darstellung bringen, was unser Gemütszustand bei dem Ausgesprochenen ist. Nicht wahr, es kommt sehr auf die Betonung an, und in der Schrift bezeichnet man dasjenige, was in der Betonung liegt, durch solche Dinge, wie Fragezeichen, Ausrufezeichen und dergleichen.

R. Steiner, Lauteurythmiekurs GA 279

Einstimmung mit: „Ich denke die Rede“

Ich denke die Rede

Ich suche mich im Geiste

Ich rede

Ich fühle mich in mir

Ich habe geredet

Ich bin auf dem Wege zum Geiste zu mir

(Beschreibung auf S. Fehler! Textmarke nicht definiert.)

O A I im Fuss

Nach dem Loslassen des sechsten Standes von „Ich denke die Rede“ insbesondere die Füße spüren.

Langsam mit aufrechter Gestalt das Gewicht auf die Zehen verlagern, aber nur ganz wenig. Merken, dass dadurch ein Strom nach vorne hinaus entstehen kann, der sich in der Umgebung verteilt.

Langsam zurück auf die Fersen gehen, aber nur ganz wenig. Die Gestalt ist aufrecht. Bemerkend, dass man sich dadurch durch die Fersen hindurch mit dem Boden verbindet und ein aufnehmender Strom von vorne zu sich hin entstehen kann.

Diese kleine Übung mehrmals wiederholen, sie immer weniger äusserlich ausführen, aber dafür immer mehr empfinden.

Auströmen – Einströmen (→ Dur und Moll)

Mit locker vor den Körper gehobenen Armen nach vorne aussen strömen. Die Armaussenseite ist betont. Der rechte Arm führt leicht.

Mit leicht gerundeten, aber offenen Armen von draussen zum Körper hinströmen. Die Innenseite der Arme ist betont. Der Körper nimmt den Strom auf.

Mollstimmung der A-Gebärde

Die A-Gebärde bilden und die Mollqualität, das Aufnehmende, Vertiefende darin erleben. Die A-Gebärde dafür dreistufig bilden:

- Vom Herz aus durch die Arme hindurch nach aussen strahlen.
- Die Gegenstrahlung aus dem Umkreis, dem Herz des Kosmos, in den Schlüsselbeinen und Schulterblättern aufnehmen.
- Die kräftigende, vertiefende Wirkung in der Wirbelsäule spüren und sich entfalten lassen.

Aber in beiden Fällen, im a und im e, ist es ein Ergreifen des physischen Leibes durch den astralischen Leib. ... Musikalisch lässt es sich erleben im Moll-Erlebnis im umfassendsten Sinne. Das Moll-Erlebnis ist immer ein In-sich-Zurückgehen mit seinem Seelisch-Geistigen, ein Ergreifen seines Leiblichen durch das Seelisch-Geistige.

R. Steiner, Toneurythmiekurs GA 278

Die Durstimmung der O-Gebärde

1. Die O-Gebärde bilden, mit dem Gefühl etwas umschliessen. Dann in dieses Umschliessen vom Herzen her hineinströmen und davon ein wenig nach vorne mitgenommen werden.
2. Die O-Gebärde bilden und zugleich das nach vorne Ausströmende, die Durqualität erleben. Spüren, ob es einen Unterschied macht, ob der rechte Arm die Führung hat oder der linke. Die rechte Seite wäre die eigentliche Dur-Seite.

Aber indem ich auf das o oder das u reflektiere, verleugne ich natürlich das musikalische Reden. Und es handelt sich darum: welches ist das musikalische Erlebnis bei diesem Herausgehen aus sich selber, das musikalische Erlebnis, das als Musikalisches entspricht dem Herausgehen, wie es vorhanden ist beim o oder u ? Dieses musikalische Erlebnis als Erlebnis, das im o oder u liegt, ist im umfassenden Sinne das Dur-Erlebnis.

R. Steiner, Toneurythmiekurs GA 278

Umstimmung von A (Verwundern) und O (Umfassen) und umgekehrt

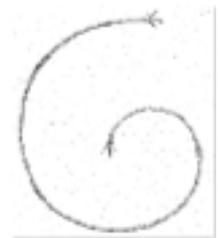
Nun versuchen Sie einmal den Übergang zu erleben, zum Beispiel vom Verwundern zum Umfassen im o-Erlebnis, oder umgekehrt, vom Umfassen im o-Erlebnis zum Verwundern. Da kommen Sie von draussen ins Innere hinein. Da kommen Sie von dem Heraustreten mit dem astralischen Leibe zum Untertauchen des astralischen Leibes hinein. ... Das ist das i. Und das i ist immer dasjenige, was das neutrale Sich-Fühlen ist zwischen dem Heraussenerleben und Drinnenerleben im Verhältnis zum Leibe. Das i ist also zwischen a und e auf der einen Seite und o und u auf der anderen Seite.

R. Steiner, Toneurythmiekurs GA 278

Die polaren Kräfte der I-Gebärde

Die I-Gebärde bilden. Die Streckung nach oben entsteht durch die Verwurzelung nach unten.

Die Polarität zwischen den beiden Kräfte in den Armen spüren und damit spielen: Nach unten verdichtend, befestigend, haltend. Nach oben streckend, befeuernd, verflüchtend. Sich selber in der Mitte haltend.



Spirale

- Eine auswickelnde Spirale vorwärts laufen. Vorwärts, nach rechts, zurück, nach links, nach vorne, nach rechts. Kontinuierlich grösser werdend.
- Dabei frontal bleiben, d.h. Schlüsselbeine, Becken und Füße schauen nach vorne, egal, ob es rückwärts, seitwärts, diagonal oder vorwärts geht. Die Füße finden ihren Weg von selbst, und wann sie wie kreuzen.
- Auf demselben Weg die Spirale wieder zurück laufen. Ebenfalls frontal.
- Versuchen, den unteren Menschen beim Laufen der Form mit einzubeziehen. Eventuell die Arme leicht zu Hilfe nehmen.

Auswickelnde Spirale mit O. Einwickelnde Spirale zurück mit A. Dazwischen I.

Die bereits geübte auswickelnde Spirale mit der O-Gebärde laufen. In der inneren Windung die O-Gebärde bilden, Auf dem Weg nach vorne in das O hineinströmen und damit die Durdynamik erzeugen. Danach im Stehen das I ausbilden.

Die einwickelnde Spirale zurück zum Mittelpunkt mit der A-Gebärde laufen. Die A-Gebärde klein anfangen und während des Weges langsam zur Ausgestaltung bringen. Es so intensiv ausführen, dass die Bewegung darin eingebettet ist. In der inneren Windung der Spirale das A so füllen, dass es Sie immer mehr in den eigenen Körper hineinführt. Danach im Stehen das I ausbilden.

Die Seelengesten Frage und Ruf, entwickelt aus Moll und Dur

Frage: Mit leicht gerundeten, aber offenen Armen von draussen zum Körper hinströmen. Die Innenseite der Arme ist betont. Der rechte Arm verstärkt die Strömung hin zum linken Arm. Der Körper wird etwas nach hinten mitgenommen, um nicht schwach zu werden, richtet er sich ganz wenig auf. Das hebt den Arm aufnehmend lauschend in die Vertikale.

Ruf: Wie bei der Übung „Ausströmen - Einströmen“ (vgl. S. 16) zuerst mit locker vor den Körper gehobenen Armen nach vorne aussen strömen. Die Armaussenseite ist betont. Der rechte Arm führt leicht. Dann dieses Hinausströmen einfangen. Der rechte Arm holt die Dur-Strömung aktiv zum Körper zurück, der Körper wird vom Gegenstrom nach vorne geholt und streckt sich dadurch. Der linke Arm geht mit der ätherischen Rückströmung zurück bis neben den Körper, durch die Streckung des Körpers wird auch er gestreckt.

Das Verhältnis der musikalischen Vorbewegung zur Seelengeste ist vergleichbar wie der vom Klang zur Glocke.

Wir können nämlich etwas aussprechen und durch die Betonung beim Aussprechen dann zur Darstellung bringen, was unser Gemütszustand bei dem Ausgesprochenen ist. Nicht wahr, es kommt sehr auf die Betonung an, und in der Schrift bezeichnet man dasjenige, was in der Betonung liegt, durch solche Dinge, wie Fragezeichen, Ausrufezeichen und dergleichen.

... Und da wir alles ausdrücken müssen in der Eurythmie, was der Sprache zugrunde liegt, so müssen wir auch die Möglichkeit haben, so etwas, was man sonst in der Betonung bringt, und in der Schrift etwa durch ein Fragezeichen oder durch ein Rufzeichen zum Ausdrucke bringt, so müssen wir auch die Möglichkeit haben, das zum Ausdrucke zu bringen. Und zu diesem Zwecke haben wir eine Gebärde, der man anfühlen kann, sie hat etwas von dem, was in dem Verlauf des Lautlichen das Ausrufs- oder das Fragezeichen bedeutet.

R. Steiner, Lauteurythmiekurs GA 279

Auswickelnde Spirale mit Ruf. Einwickelnde Spirale zurück mit Frage

Denselben Ablauf zusammen mit der aus- und einwickelnden Spirale versuchen. Die auswickelnde Spirale zusammen mit einer sich langsam aufbauenden ausströmenden Gebärde laufen. Am Ende der auswickelnden Spirale den Bewegungsfluss stoppen und langsam in die Ruf-Gebärde überführen.

Die rückwärts einwickelnde Spirale zusammen mit einer langsam einströmenden Gebärde laufen. Am Ende der einwickelnden Spirale den Bewegungsfluss stoppen und die Frage-Gebärde entstehen lassen.

2. Woche: Milde – Achten auf die Wahrnehmung

Die Seelengesten Innigsein und Mitteilung

Milde des Urteilens

(Rudolf Steiner im Kapitel «Praktische Gesichtspunkte» von GA 10 «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?», S. 95 ff.):

Zu den Eigenschaften, die zum Beispiel ebenso bekämpft werden müssen wie Zorn und Ärger, gehören Furchtsamkeit, Aberglaube und Vorurteilssucht, Eitelkeit und Ehrgeiz, Neugierde und unnötige Mitteilungssucht, das Unterschiedmachen in bezug auf Menschen nach äußerlichen Rang-, Geschlechts-, Stammeskennzeichen und so weiter. In unserer Zeit wird man recht schwer begreifen, daß die Bekämpfung solcher Eigenschaften etwas zu tun habe mit der Erhöhung der Erkenntnisfähigkeit. Aber jeder Geheimwissenschaftler weiß, daß von solchen Dingen viel mehr abhängt als von der Erweiterung der Intelligenz und von dem Anstellen künstlicher Übungen. Insbesondere kann leicht ein Mißverständnis darüber entstehen, wenn manche glauben, daß man sich tollkühn machen solle, weil man furchtlos sein soll, daß man sich vor den Unterschieden der Menschen verschließen soll, weil man die Standes-, Rassen- und so weiter Vorurteile bekämpfen soll. Man lernt vielmehr erst richtig erkennen, wenn man nicht mehr in Vorurteilen befangen ist. Schon in gewöhnlichem Sinne ist es richtig, daß mich die Furcht vor einer Erscheinung hindert, sie klar zu beurteilen, daß mich ein Rassenvorurteil hindert, in eines Menschen Seele zu blicken. Diesen gewöhnlichen Sinn muß der Geheimschüler in großer Feinheit und Schärfe bei sich zur Entwicklung bringen.

Einen Stein in den Weg der Geheimerziehung wirft dem Menschen auch alles, was er sagt, ohne daß er es gründlich in seinen Gedanken geläutert hat. Und dabei muß etwas in Betracht kommen, was hier nur durch ein Beispiel erläutert werden kann. Wenn mir jemand zum Beispiel etwas sagt und ich habe darauf zu erwidern, so muß ich bemüht sein, des anderen Meinung, Gefühl, ja Vorurteil mehr zu beachten, als was ich im Augenblicke selbst zu der in Rede stehenden Sache zu sagen habe. Hiermit ist eine feine Taktausbildung angedeutet, welcher sich der Geheimschüler sorgfältig zu widmen hat. Er muß sich ein Urteil darüber aneignen, wie weit es für den anderen eine Bedeutung hat, wenn er der seinigen die eigene Meinung entgegenhält. Nicht zurückhalten soll man deshalb mit seiner Meinung. Davon kann nicht im entferntesten die Rede sein. Aber man soll so genau als nur irgend möglich auf den anderen hinhören und aus dem, was man gehört hat, die Gestalt seiner eigenen Erwiderung formen. Immer wieder steigt in einem solchen Falle in dem Geheimschüler ein Gedanke auf; und er ist auf dem rechten Wege, wenn dieser Gedanke in ihm so lebt, daß er Charakteranlage geworden ist. Dies ist der Gedanke: «Nicht darauf kommt es an, daß ich etwas anderes meine als der andere, sondern darauf, daß der andere das Richtige aus Eigenem finden wird, wenn ich etwas dazu beitrage.» Durch solche und ähnliche Gedanken überströmt den Charakter und die Handlungsweise des Geheimschülers das Gepräge der *Milde*, die ein Hauptmittel aller Geheimschulung ist. *Härte* verscheucht um dich herum die Seelengebilde, die dein seelisches Auge erwecken sollen; *Milde* schafft dir die Hindernisse hinweg und öffnet deine Organe.

Und mit der *Milde* wird sich alsbald ein anderer Zug in der Seele ausbilden: das ruhige *Achten* auf alle Feinheiten des seelischen Lebens in der Umgebung bei völliger *Schweigsamkeit* der eigenen Seelenregungen. Und hat es ein Mensch zu diesem gebracht, dann wirken die Seelenregungen seiner Um-

gebung auf ihn so ein, daß die eigene Seele wächst und wachsend sich gliedert, wie die Pflanze gedeiht im Sonnenlichte. Milde und Schweigsamkeit in wahrer Geduld öffnen die Seele der Seelenwelt, den Geist dem Geisterlande. - «Verharre in Ruhe und Abgeschlossenheit, schließe die Sinne für das, was sie dir vor deiner Geheimschulung überliefert haben, bringe alle Gedanken zum Stillstand, die nach deinen vorherigen Gewohnheiten in dir auf- und abwogten, werde ganz still und schweigsam in deinem Innern und warte in Geduld, dann fangen höhere Welten an, deine Seelenaugen und Geistesohren auszubilden. Du darfst nicht erwarten, daß du sogleich siehst und hörst in der Seelen- und Geisterwelt. Denn was du tust, trägt nur bei, deine höheren Sinne auszubilden. Seelisch sehen und geistig hören aber wirst du erst, wenn du diese Sinne haben wirst. Hast du eine Weile so in Ruhe und Abgeschlossenheit verharrt, so gehe an deine gewohnten Tagesgeschäfte, indem du dir vorher noch tief den Gedanken eingepägt: es wird mir einmal werden, was mir werden soll, wenn ich dazu reif bin. Und unterlasse es streng, etwas von den höheren Gewalten durch deine Willkür an dich zu ziehen.» Das sind Anweisungen, die jeder Geheimschüler von seinem Lehrer im Beginne des Weges erhält. Beobachtet er sie, dann vervollkommnet er sich. Beobachtet er sie nicht, dann ist alles Arbeiten vergebens. Aber sie sind nur für den schwierig, der nicht Geduld und Standhaftigkeit hat. Es gibt keine anderen Hindernisse, als diejenigen sind, die sich ein *jeder selbst* in den Weg wirft und die auch jeder vermeiden kann, wenn er wirklich will. Das muß immer wieder betont werden, weil sich viele eine ganz falsche Vorstellung bilden über die Schwierigkeiten des Geheimpfades. Es ist in gewissem Sinne leichter, die ersten Stufen dieses Pfades zu überschreiten, als ohne Geheimschulung mit den alleralltäglichen Schwierigkeiten des Lebens fertig zu werden. - Außerdem durften hier nur solche Dinge mitgeteilt werden, die von keinerlei Art von Gefahren begleitet sind für die körperliche und seelische Gesundheit. Es gibt ja auch andere Wege, die schneller zum Ziele führen; aber mit diesen hat, was hier gemeint ist, nichts zu tun, weil sie gewisse Wirkungen auf den Menschen haben können, die ein erfahrener Geheimkundiger nicht anstrebt. Da einiges von solchen Wegen doch immer wieder in die Öffentlichkeit dringt, so muß ausdrücklich davor gewarnt werden, sie zu betreten. Aus Gründen, die nur der Eingeweihte verstehen kann, können *diese* Wege nie in ihrer wahren Gestalt öffentlich bekanntgegeben werden. Und die Bruchstücke, die dort und da erscheinen, können zu nichts Gedeihlichem, wohl aber zur Untergrabung von Gesundheit, Glück und Seelenfrieden führen. Wer sich nicht ganz dunklen Mächten anvertrauen will, von deren wahren Wesen und Ursprung er nichts wissen kann, der vermeide es, sich auf solche Dinge einzulassen.

Es kann noch einiges gesagt werden über die Umgebung, in welcher die Übungen der Geheimschulung vorgenommen werden sollen. Denn darauf kommt einiges an. Doch liegt die Sache fast für jeden Menschen anders. Wer in einer Umgebung übt, die nur von selbstsüchtigen Interessen, zum Beispiel von dem modernen Kampfe ums Dasein, erfüllt ist, der muß sich bewußt sein, daß diese Interessen nicht ohne Einfluß bleiben auf die Ausbildung seiner seelischen Organe. Zwar sind die inneren Gesetze dieser Organe so stark, daß dieser Einfluß nicht ein allzu schädlicher werden kann. Sowenig eine Lilie durch eine noch so unangemessene Umgebung zu einer Distel werden kann, so wenig kann sich das seelische Auge zu etwas anderem bilden, als wozu es bestimmt ist, auch wenn die selbstsüchtigen Interessen der modernen Städte darauf einwirken. Aber gut ist es unter allen Umständen, wenn der Geheimschüler ab und zu den stillen Frieden und die innere Würde und Anmut der Natur zu seiner Umgebung macht. Besonders günstig liegt die Sache bei dem, der seine Geheimschulung ganz in der grünen Pflanzenwelt oder zwischen sonnigen Bergen und dem lieben Weben der Einfalt vornehmen kann. Das treibt die inneren Organe in einer Harmonie heraus, die niemals in der modernen Stadt entstehen kann. Etwas besser als der bloße Stadtmensch ist auch schon derjenige gestellt, welcher wenigstens während seiner Kindheit Tannenluft atmen, Schneegipfel schauen und das stille Treiben der Waldtiere und Insekten beobachten durfte. Keiner derjenigen aber, denen es aufgege-

ben ist, in der Stadt zu leben, darf es unterlassen, seinen in Bildung begriffenen Seelen- und Geistesorganen als Nahrung die inspirierten Lehren der Geistesforschung zuzuführen. Wessen Auge nicht jeden Frühling die Wälder Tag für Tag in ihrem Grün verfolgen kann, der sollte dafür seinem Herzen die erhabenen Lehren der Bhagavad-Gita, des Johannes-Evangeliums, des Thomas von Kempen und die Darstellungen der geisteswissenschaftlichen Ergebnisse zuführen. Viele Wege gibt es zum Gipfel der Einsicht; aber eine richtige Wahl ist unerläßlich. - Der Geheimkundige weiß gar manches über solche Wege zu sagen, was dem Uneingeweihten absonderlich erscheint. Es kann zum Beispiel jemand sehr weit auf dem Geheimpfade sein. Er kann sozusagen unmittelbar vor dem Öffnen der seelischen Augen und geistigen Ohren stehen; und dann hat er das Glück, eine Fahrt über das ruhige oder vielleicht auch das wildbewegte Meer zu machen, und eine Binde löst sich von seinen Seelenaugen: plötzlich wird er sehend. - Ein anderer ist ebenfalls so weit, daß diese Binde sich nur zu lösen braucht; es geschieht durch einen starken Schicksalsschlag. Auf einen anderen Menschen hätte dieser Schlag wohl den Einfluß gehabt, daß er seine Kraft lähmte, seine Energie untergrübe; für den Geheimschüler wird er zum Anlaß der Erleuchtung. - Ein dritter harrt in Geduld aus; Jahre hindurch hat er so geharrt, ohne eine merkliche Frucht. Plötzlich in seinem ruhigen Sitzen in der stillen Kammer wird es geistig Licht um ihn, die Wände verschwinden, werden seelisch durchsichtig, und eine neue Welt breitet sich vor seinem sehend gewordenen Auge aus oder erklingt seinem hörend gewordenen Geistesohre.

Sich als ein Glied des ganzen Lebens fühlen

(Rudolf Steiner im Kapitel «Die Bedingungen zur Geheimschulung» von GA 10 «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?», S. 105 ff.):

Die zweite Bedingung ist, sich als *ein Glied* des ganzen Lebens zu fühlen. In der Erfüllung dieser Bedingung ist viel eingeschlossen. Aber ein jeder kann sie nur auf seine eigene Art erfüllen. Bin ich Erzieher und mein Zögling entspricht nicht dem, was ich wünsche, so soll ich mein Gefühl zunächst nicht gegen den Zögling richten, sondern gegen mich selbst. Ich soll mich so weit als eins mit meinem Zögling fühlen, daß ich mich frage: «Ist das, was beim Zögling nicht genügt, nicht die Folge meiner eigenen Tat?» Statt mein Gefühl gegen ihn zu richten, werde ich dann vielmehr darüber nachdenken, wie ich mich selbst verhalten soll, damit in Zukunft der Zögling meinen Forderungen besser entsprechen könne. Aus solcher Gesinnungsart heraus ändert sich allmählich die ganze Denkungsart des Menschen. Das gilt für das Kleinste wie für das Größte. Ich sehe aus solcher Gesinnung heraus zum Beispiel einen Verbrecher anders an als ohne dieselbe. Ich halte zurück mit meinem Urteile und sage mir:

«Ich bin nur ein Mensch wie dieser. Die Erziehung, die durch die Verhältnisse mir geworden ist, hat mich *vielleicht* allein vor seinem Schicksale bewahrt.» Ich komme dann wohl auch zu dem Gedanken, daß dieser Menschenbruder ein anderer geworden wäre, wenn die Lehrer, die ihre Mühe auf mich verwendet haben, sie hätten ihm angedeihen lassen. Ich werde bedenken, daß mir etwas zuteil geworden ist, was ihm entzogen war, daß ich mein Gutes gerade dem Umstand verdanke, daß es ihm entzogen worden ist. Und dann wird mir die Vorstellung auch nicht mehr ferne liegen, daß ich nur ein Glied in der ganzen Menschheit bin und *mitverantwortlich* für alles, was geschieht. Es soll hier nicht gesagt werden, daß ein solcher Gedanke sich sofort in äußere agitatorische Taten umsetzen soll. Aber still in der Seele soll er gepflegt werden. Dann wird er sich ganz allmählich in dem äußeren Verhalten eines Menschen ausprägen. Und in solchen Dingen kann doch jeder nur bei sich selbst zu reformieren anfangen. Nichts fruchtet es, im Sinne solcher Gedanken allgemeine Forderungen an die Menschheit zu stellen. Wie die Menschen sein sollen: darüber ist leicht ein Urteil gebildet; der Geheimschüler aber arbeitet in der Tiefe, nicht an der Oberfläche. Es wäre daher ganz unrichtig, wenn man die hier angedeutete Forderung der Geheimlehrer mit irgendeiner äußerlichen, etwa gar einer politischen Forderung in Verbindung brächte, mit der die Geistesschulung nichts zu tun haben kann. Politische Agitatoren «wissen» in der Regel, was von anderen Menschen zu «fordern» ist; von Forderungen an sich selbst ist bei ihnen weniger die Rede.

Das Sonnenchakra II

Achtsamkeit der Wahrnehmung

(Rudolf Steiner im Kapitel «Über einige Wirkungen der Einweihung» von GA 10 «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?», S. 134):

Der Geheimschüler muß alles gedankenlose Herumschauen und Herumhören vermeiden. Für ihn soll nur da sein, worauf er Ohr und Auge richtet. Er muß sich darin üben, daß er im größten Trubel nichts zu hören braucht, wenn er nicht hören will; er soll sein Auge unempfindlich machen für Dinge, auf die er nicht besonders hinschaut. Wie mit einem seelischen Panzer muß er umgeben sein für alle unbewußten Eindrücke.

Eurythmie: Terz und Sext, Innigsein und Mitteilung, Welle

Milde – Achten auf die Wahrnehmung

1. Einstimmung mit: „Ich denke die Rede“
 2. Terz
 3. Terzbewegung zusammen mit kleinen Bögen
 4. Die Seelengeste Innigsein: Wendung der Terz ins Seelische
 5. Welle mit Terz und Sext-Stimmung
 6. Die Sextgebärde
 7. Die Seelengeste Mitteilung: Wendung der Sext ins Seelische
 8. Wellenlinie mit „Mitteilung“ im zweiten Bogen.
-

Einstimmung mit: „Ich denke die Rede“

| | |
|--------------------|--|
| Ich denke die Rede | Ich suche mich im Geiste |
| Ich rede | Ich fühle mich in mir |
| Ich habe geredet | Ich bin auf dem Wege zum Geiste zu mir |

*(Beschreibung auf S. **Fehler! Textmarke nicht definiert.** ff.)*

Terz

Die Unterarme steigen und sinken in mittlerer Höhe auf und ab. Versuchen sie, die Unterarme nicht aus den Ellenbogen oder Handgelenken zu bewegen, sondern sie wie eine Luftmatratze auf einer sich hebenden und senkenden Ätherwelle auf und absteigen zu lassen.

Den Unterschied von rechts und links bemerken. Dieser Unterschied ist für die Terz besonders wesentlich, ist doch gerade sie der Schlüssel zum Dur- und Moll-Erleben in der Musik:

- Rechts führt hinaus: „von mir“. Die Aussenseite der Arme wird eingesetzt. (Dur-artig).  c-e
- Links führt herein: „zu mir“ Die Innenseite der Arme wird eingesetzt. (Moll-artig).  c-es

Bei der Terz ist es so, dass der Mensch deutlich das Gefühl hat: da geht er nicht bis zu seiner Haut, da bleibt er in sich. Das Terzen-Erlebnis ist ein sehr innerliches. Man weiss, dasjenige, was man mit der Terz abmacht, macht man mit sich selber ab.

Nun handelt es sich darum: Wenn Sie deutlich das In-sich-Bleiben bei der Terz ausdrücken wollen, so können Sie die Bewegung variieren.... Nehmen Sie an, Sie haben es mit der grossen Terz zu tun. Dann werden Sie die Innerlichkeit dadurch ausdrücken, dass Sie mit dem Arm von sich weggehen (hinaus). Drücken Sie die kleine Terz aus, so bleiben Sie mehr in sich, Sie weisen mit dem Arm auf sich zurück (nach innen). Und Sie haben eine Gebärde, die absolut das Terzen-Erlebnis darstellt.

R. Steiner, Toneurythmiekurs GA 278

Terzbewegung zusammen mit kleinen Bögen

Vorübung: Die Arme mit Terzgefühl ein wenig weiten und dabei den Rücken spüren. Davon ein wenig nach hinten gezogen werden. Trotzdem dem Innen, dem Vorne zugeneigt bleibe. Den Rücken und die Arme etwas lösen und so wieder nach vorne kommen. Auf diese Weise durch die Aktivität im Rücken und Brustbereich achtsam hin und her schaukeln.



Dur: Die Terzbewegung zusammen mit kleinen Bögen nach rechts laufen. Die Bögen analog der Vorübung bilden. Die Füße laufen nur mit. Die Armbewegung mit der Laufbewegung in der Form harmonisieren. Der rechte Arm führt leicht.

♩ c-e

Moll: Die Moll-Terzbewegung ebenfalls analog der Vorübung mit kleinen Bögen nach links laufen. Der linke Arm führt leicht.

♩ c-es

Die Armbewegung ist in das führende Prinzip Aussen – Innen eingebettet.

Die Seelengeste Innigsein: Wendung der Terz ins Seelische

Die Terzbewegung ausführen, die Unterarme wenden und das Terzgefühl auf diesen tragen:

Nach dem Steigen der Unterarme in einer Terz die Arme und Hände langsam in einem Bogen über aussen herunterführen und wenden, bis die Unterarme tragend nach oben weisen. Versuchen, die Bewegung vom Handrücken aus zu führen und die Innigsein-Geste wie von selbst entstehen zu lassen. Wenn Sie die Gebärde und den Tonus in den Armen ein wenig intensivieren, hebt es Sie wie von selbst ein bisschen auf die Ballen. Verbleiben Sie eine Zeit in dieser erfüllten Haltung, spüren Sie das Terzgefühl als eigene Seelenkraft und werden Sie eins mit ihm.

Können Sie einen Unterschied feststellen, indem Sie die Terz und die Wendung einmal Dur-artig, einmal Moll-artig ausführen?

Nun kommen wir zu denjenigen Dingen, welche mehr in das Innere des Menschen noch hineinführen. Und da haben wir eine Gebärde, die geradezu die Innigkeit des Fühlens, also jene Gemütsverfassung zum Ausdruck bringen soll, welche die Innigkeit des Fühlens ausspricht. Diese Innigkeit des Fühlens kommt dadurch zum Ausdruck, daß man mit dem vorderen Teil des Fußes steht, die Ferse etwas über dem Boden hat, aber nicht sehr hoch, denn, wenn man es zu hoch hat, ist es nicht mehr innig - also leise die Ferse gehoben, sonst mit dem Fuß stehend -, und dann die Gebärde hat, die die beiden Arme sanft nach vorne streckt, so daß der Daumen den Zeigefinger angreift. Darinnen drückt sich das Gefühl der Innigkeit aus, und man hat dann diese Gebärde. Wenn Sie sich denken, hier liege (in den Armen) ein Baby, und Sie wollen gewissermaßen eine innige Stimmung zum Engel des Babys entfalten, so können Sie das Baby so halten, und Sie hätten dann die Gebärde der Innigkeit.

R. Steiner, Lauteurythmiekurs GA 279

Welle mit Terz und Sext-Stimmung

Laufen Sie eine Welle nach rechts, indem sie den ersten Bogen (über hinten) mit einer Dur-Terz-Stimmung laufen, den zweiten (über vorne) in einer Dur-Sext Stimmung (vgl. unten). Deuten Sie eine Terzgebärde an und spüren Sie ab, wie Ihre Hände und Arme sich am besten mit der Form verbinden und zugleich die Stimmung ausdrücken können.



♩ c-e c-a

Die Sextgebärde

Breiten Sie die Arme etwas weiter und höher aus als in der Terzgebärde. Spüren Sie in die Handfläche und vor allem in die Zwischenräume zwischen den Fingern hinein.

Dur: „Breiten“ Sie den Fingerraum aus, indem Sie vom Daumen zum kleinen Finger und darüber hinaus einen Finger nach dem anderen ein wenig nach unten drücken wie in einen Teig hinein, den sie mit einem Musterversehen und dadurch auswalzen. Versuchen Sie, sich mit dieser Bewegung in den äusseren Raum hinaus auszubreiten. Unten am Fuss verlagert sich das Gewicht nach vorne auf die Ballen und Zehen.

♩ c-a

Moll: „Breiten“ Sie den Fingerraum ein, indem Sie von jenseits des kleinen Fingers zum Daumen hin einen Finger nach dem anderen ein wenig nach unten betonen und dabei die Handfläche leicht nach innen führen. Versuchen Sie, sich mit dieser Bewegung den äusseren Raum an ihr Körpergefühl heranzuholen. Unten am Fuss verlagert sich das Gewicht nach hinten auf die Fersen.

♩ c-as

Was war zuerst, Dur oder Moll? Das „Einbreiten“ oder das „Ausbreiten“?

... es ist ein Verhältnis der Sexte eigentlich zum Grundton in der Art ausgedrückt, dass man dasjenige, was ausgedrückt wird, als ein bloss Bewegtes fühlt, als ein In-Regsamkeit-Versetzen. Es ist mehr zu vergleichen mit dem Empfindungserregen, nicht mit dem Beleben. Die Sexte erzeugt im Verhältnis zum Grundton ein Bild des Empfindens, des Fühlens.

R. Steiner, Toneurythmiekurs GA 278

Die Seelengeste Mitteilung: Wendung der Sext ins Seelische

Machen Sie einige achtsame Dur- und Moll-Sextbewegungen nacheinander. Lassen Sie nach einer Moll-Sext die Arme etwas los und führen Sie die empfundene Regsamkeit der Sext weit in den hinteren Raum. Hinten wenden sich die Arme und kommen in einem grossen Bogen wie bei der Eurythmiefigur nach vorne.

Das was vorher musikalisches Erleben war, wird zum Sprachstrom, zur Mitteilung ihres eigenen Seelischen. Bleiben Sie aber mit dem hinteren Raum verbunden und unterstützen Sie das, indem sie den rechten vorderen Fuss leicht mit der Ferse aufstellen. Dann sollte es gelingen, dass der Sprachstrom nicht versiegt. Ich teile mit (dir)!

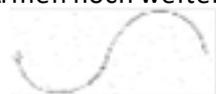
Können Sie auch diese Seelengeste einmal mehr Dur-artig, einmal mehr Moll-artig entstehen lassen?

Eine andere Gebärde des In-Beziehung-Tretens zur Außenwelt, zum andern Menschen ist diese, wo man im Zusammenhange jemandem etwas mitteilt, eine Mitteilung macht. Diese Mitteilung wird so gemacht: mit dem einen Fuß müssen Sie natürlich stehen, den andern aber setzen Sie leicht auf die Ferse auf (den vorderen), rechter Arm emporgehoben mit Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger nach vorne deutend; linker Arm etwas tiefer, auch leicht nach vorne gestreckt, die Handfläche etwas geöffnet, gleichsam als ob Sie eine Gabe hinhielten. Dann machen Sie diese Gebärde; aber Sie geben nicht eine Gabe, sondern eine Mitteilung in der Sprache. Sie deuten also zu gleicher Zeit das Gegebene und Sie haben hier (im linken Arm) die Gebärde der Mitteilung: Ich teile mit.

R. Steiner, Lauteurythmiekurs GA 279

Wellenlinie mit „Mitteilung“ im zweiten Bogen.

Laufen Sie die Terz-Sext-Welle von vorhin nach rechts, indem sie den ersten Bogen (über hinten) mit einer Terz-Gebärde laufen, den zweiten (über vorne) in einer Sext-Gebärde, dann aber mit einer Mitteilung abschliessen. Das gelingt am besten, wenn Sie die rückwärtsverlaufende Bewegung zum Halt kommen lassen, aber den Impuls nach hinten mit den Armen noch weiterführen und dann in die Mitteilung nach vorne verwandeln.



♩ c-e c-a Mitteilung

3. Woche: Das Gedankenleben

Die Seelengesten Verflucht gescheit und Erkenntnis

Bedeutung von Gedanken und Handlungen

(Rudolf Steiner im Kapitel «Die Bedingungen zur Geheimschulung» von GA 10 «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?», S. 107 f.):

Und damit hängt die dritte Bedingung für die Geheimschulung unmittelbar zusammen. Der Zögling muß sich zu der Anschauung emporringen können, daß seine Gedanken und Gefühle ebenso Bedeutung für die Welt haben wie seine Handlungen. Es muß erkannt werden, daß es ebenso verderblich ist, wenn ich meinen Mitmenschen hasse, wie wenn ich ihn schlage. Dann komme ich auch zu der Erkenntnis, daß ich nicht nur für mich etwas tue, wenn ich mich selbst vervollkommene, sondern auch für die Welt. Aus meinen reinen Gefühlen und Gedanken zieht die Welt ebensolchen Nutzen wie aus meinem Wohlverhalten. Solange ich nicht glauben kann an diese Weltbedeutung meines Innern, so lange taue ich nicht zum Geheimschüler. Erst dann bin ich von dem rechten Glauben an die Bedeutung meines Inneren, meiner Seele erfüllt, wenn ich an diesem Seelischen in der Art arbeite, als wenn es zum mindesten ebenso wirklich wäre wie alles Äußere. Ich muß zugeben, daß mein Gefühl ebenso eine Wirkung hat wie eine Verrichtung meiner Hand.

Reiches Innenleben

(Rudolf Steiner im Kapitel «Die Erkenntnis der höheren Welten» von GA 13 «Die Geheimwissenschaft im Umriss», S. 362 f. und 367 f.):

Wer sich daran gewöhnt, öfters Einkehr in sein Inneres so zu halten, daß es ihm dabei weniger zu tun ist, über sich selbst nachzutrübeln, als vielmehr still in sich die im Leben gemachten Erfahrungen zu ordnen und zu verarbeiten, der wird viel gewinnen. Er wird sehen, daß man seine Vorstellungen und Gefühle bereichert, wenn man die eine Lebenserfahrung mit der anderen in ein Verhältnis bringt. Er wird gewahr werden, in wie hohem Grade man nicht nur dadurch Neues erfährt, daß man neue Eindrücke und neue Erlebnisse hat, sondern auch dadurch, daß man die alten in sich arbeiten läßt. Und wer dabei so zu Werke geht, daß er seine Erlebnisse, ja sogar seine gewonnenen Meinungen so gegeneinanderspielen läßt, als ob er selbst mit seinen Sympathien und Antipathien, mit seinen persönlichen Interessen und Gefühlen gar nicht dabei wäre, der wird für die übersinnlichen Erkenntniskräfte einen besonders guten Boden zubereiten. Er wird in Wahrheit das ausbilden, was man ein *reiches Innenleben* nennen kann. Worauf es abervor allem ankommt, das ist Gleichmaß und Gleichgewicht der Seeleneigenschaften. Der Mensch ist nur zu leicht geneigt, wenn er sich einer gewissen Seelentätigkeit hingibt, in Einseitigkeit zu verfallen. So kann er, wenn er den Vorteil des inneren Nachsinnens und des Verweilens in der eigenen Vorstellungswelt gewahr wird, dafür eine solche Neigung erhalten, daß er sich gegen die Eindrücke der Außenwelt immer mehr verschließt. Das aber führt zur Vertrocknung und Verödung des Innenlebens. Am weitesten kommt derjenige, welcher sich neben der Fähigkeit, sich in sein Inneres zurückzuziehen, auch die offene Empfänglichkeit bewahrt für alle Eindrücke der Außenwelt. Und man braucht dabei nicht etwa bloß an die sogenannten bedeutsamen Eindrücke des Lebens zu denken, sondern es kann *jeder* Mensch in *jeder* Lage auch in noch so ärmli-

chen vier Wänden — genug erleben, wenn er nur den Sinn dafür empfänglich hält. Man braucht die Erlebnisse nicht erst zu suchen; sie sind überall da. [...]

Es gibt eine gewisse Seelenverfassung, welche dem Geistesschüler auf jeder Stufe seiner Entwicklung wichtig ist. Sie besteht darin, seinen Erkenntnistrieb nicht einseitig so zu stellen, daß dieser immer darauf ausgeht: Wie kann man auf diese oder jene Frage antworten? Sondern darauf: Wie entwickle ich diese oder jene Fähigkeit in mir? Ist dann durch innere geduldige Arbeit an sich diese oder jene Fähigkeit entwickelt, so fällt dem Menschen die Antwort auf gewisse Fragen zu. Geistesschüler werden immer diese Seelenverfassung in sich pflegen. Dadurch werden sie dazu geführt, an sich zu arbeiten, sich immer reifer und reifer zu machen und sich zu versagen, Antworten auf gewisse Fragen herbeizwingen zu wollen. Sie werden warten, bis ihnen solche Antworten zufallen. — Wer aber auch darin wieder an Einseitigkeit sich gewöhnt, auch der kommt nicht richtig vorwärts. Der Geistesschüler kann auch das Gefühl haben, in einem bestimmten Zeitpunkte sich mit dem Maße seiner Kräfte selbst die höchsten Fragen zu beantworten. Also auch hier spielen Gleichmaß und Gleichgewicht in der Seelenverfassung eine gewichtige Rolle.

Noch viele Seeleneigenschaften könnten besprochen werden, deren Pflege und Entwicklung förderlich ist, wenn der Geistesschüler die Inspiration durch Übungen anstreben will. Bei allem würde zu betonen sein, daß Gleichmaß und Gleichgewicht diejenigen Seeleneigenschaften sind, auf die es ankommt. Sie bereiten das Verständnis und die Fähigkeit für die charakterisierten Übungen vor, die behufs der Erlangung der Inspiration zu machen sind.

Das reine Denken

(Rudolf Steiner im Kapitel «Die Erkenntnis der höheren Welten» von GA 13 «Die Geheimwissenschaft im Umriss», S. 340 ff.):

Die innere Gediegenheit der imaginativen Erkenntnisstufe wird dadurch erreicht, daß die dargestellten seelischen Versenkungen (Meditationen) unterstützt werden von dem, was man die Gewöhnung an «sinnlichkeitsfreies Denken» nennen kann. Wenn man sich einen Gedanken auf Grund der Beobachtung in der physisch-sinnlichen Welt macht, so ist dieser Gedanke nicht sinnlichkeitsfrei. Aber es ist nicht etwa so, daß der Mensch *nur* solche Gedanken bilden könne. Das menschliche Denken braucht nicht leer und inhaltlos zu werden, wennes sich nicht von sinnlichen Beobachtungen erfüllen läßt. Der sicherste und nächstliegende Weg für den Geisteschüler, zu solchem sinnlichkeitsfreiem Denken zu kommen, kann der sein, die ihm von der Geisteswissenschaft mitgeteilten Tatsachen der höheren Welt zum Eigentum seines Denkens zu machen. Diese Tatsachen können von den physischen Sinnen nicht beobachtet werden. Dennoch wird der Mensch bemerken, daß er sie *begreifen* kann, wenn er nur Geduld und Ausdauer genug hat. Man kann ohne Schulung nicht in der höheren Welt forschen, man kann darin nicht selbst Beobachtungen machen; aber man kann ohne die höhere Schulung alles verstehen, was die Forscher aus derselben mitteilen. Und wenn jemand sagt: Wie kann ich dasjenige auf Treu und Glauben hinnehmen, was die Geistesforscher sagen, da ich es doch nicht selbst sehen kann?, so ist dies völlig unbegründet. Dennes ist durchaus möglich, aus dem *bloßen* Nachdenken heraus die sichere Überzeugung zu erhalten: das Mitgeteilte ist wahr. Und wenn diese Überzeugung sich jemand durch Nachdenken nicht bilden kann, so rührt das nicht davon her, weil man unmöglich an etwas «glauben» könne, was man nicht sieht, sondern lediglich davon, daß man sein Nachdenken noch nicht vorurteilslos, umfassend, gründlich genug angewendet hat. Um in diesem Punkte Klarheit zu haben, muß man bedenken, daß das menschliche Denken, wenn es sich energisch innerlich aufrafft, mehr begreifen kann, als es in der Regel wähnt. In dem Gedanken selbst liegt nämlich schon eine innere Wesenheit, welche im Zusammenhang steht mit der übersinnlichen Welt. Die Seele ist sich gewöhnlich dieses Zusammenhanges nicht bewußt, weil sie *gewöhnt* ist, die Gedankenfähigkeit nur an der Sinnenwelt heranzuziehen. Sie hält deshalb für unbegreiflich, was ihr aus der übersinnlichen Welt mitgeteilt wird. Dies ist aber *nicht nur* begreiflich für ein durch Geistes- schulung erzogenes Denken, sondern für *jedes* Denken, das sich seiner vollen Kraft bewußt ist und sich derselben bedienen will. — Dadurch, daß man sich unablässig zum Eigentum macht, was die Geistesforschung sagt, gewöhnt man sich an ein Denken, das nicht aus den sinnlichen Beobachtungen schöpft. Man lernt erkennen, wie im Innern der Seele Gedanke sich an Gedanke webt, wie Gedanke den Gedanken sucht, auch wenn die Gedankenverbindungen nicht durch die Macht der Sinnenbeobachtung bewirkt werden. Das Wesentliche dabei ist, daß man so gewahr wird, wie die Gedankenwelt inneres Leben hat, wie man sich, indem man wirklich denkt, im Bereiche einer übersinnlichen lebendigen Welt schon befindet. Man sagt sich: Es ist etwas in mir, was einen Gedanken- Organismus ausbildet; aber ich bin doch eines mit diesem «Etwas». Man erlebt so in der Hingabe an sinnlichkeitsfreies Denken, daß etwas Wesenhaftes besteht, was einfließt in unser Innenleben, wie die Eigenschaften der Sinnendinge durch unsere physischen Organe in uns einfließen, wenn wir sinnlich beobachten. Da draußen im Raume — so sagt sich der Beobachter der Sinnenwelt — ist eine Rose; sie ist mir nicht fremd, denn sie kündigt sich mir durch ihre Farbe und ihren Geruch an. Man braucht nun nur genug vorurteilslos zu sein, um sich dann, wenn das sinnlichkeitsfreie Denken in einem arbeitet, ganz entsprechend zu sagen: es kündigt sich mir ein Wesenhaftes an, welches in mir Gedanken an Gedanken bindet, welches einen Gedankenorganismus formt. Es besteht aber ein Unterschied in den Empfindungen gegenüber dem, was der Beobachter der äußeren Sinnenwelt im Auge hat, und dem, was sich wesenhaft in dem sinnlichkeitsfreien Denken ankündigt. Der erste Be-

obachter fühlt sich der Rose gegenüber außenstehend, derjenige, welcher dem sinnlichkeitsfreien Denken hingegeben ist, fühlt das in ihm sich ankündigende Wesenhafte wie *in sich*, er fühlt sich mit ihm eins. Wer mehr oder weniger bewußt nur das als wesenhaft gelten lassen will, was ihm wie ein äußerer Gegenstand gegenübertritt, der wird allerdings nicht das Gefühl erhalten können: was ein Wesenhaftes für sich ist, das kann sich mir auch dadurch ankündigen, daß ich mit ihm wie in eins vereinigt bin. Um in dieser Beziehung richtig zu sehen, muß man folgendes innere Erlebnis haben können. Man muß unterscheiden lernen zwischen den Gedankenverbindungen, die man durch eigene Willkür schafft, und denjenigen, welche man in sich erlebt, wenn man solche eigene Willkür in sich schweigen läßt. In dem letzteren Falle kann man dann sagen: Ich bleibe in mir ganz still; ich führe keine Gedankenverbindungen herbei; ich gebe mich dem hin, was «in mir denkt». Dann ist es vollberechtigt, zu sagen: in mir wirkt ein für sich Wesenhaftes, wie es berechtigt ist zu sagen: auf mich wirkt die Rose, wenn ich ein bestimmtes Rot sehe, einen bestimmten Geruch wahrnehme. — Es ist dabei kein Widerspruch, daß man doch den Inhalt seiner Gedanken aus den Mitteilungen der Geistesforscherschöpft. Die Gedanken sind dann zwar bereits da, wenn man sich ihnen hingibt; aber man kann sie nicht denken, wenn man sie nicht in jedem Falle in der Seele wieder neu nachschafft. Darauf eben kommt es an, daß der Geistesforscher solche Gedanken in seinem Zuhörer und Leser wachruft, welche diese *aus* sich erst holen müssen, während derjenige, welcher Sinnlich-Wirkliches beschreibt, auf etwas hindeutet, was von Zuhörer und Leser in der Sinnenwelt beobachtet werden kann.

(Es ist der Weg, welcher durch die Mitteilungen der Geisteswissenschaft in das sinnlichkeitsfreie Denken führt, ein durchaus sicherer. Es gibt aber noch einen andern, welcher sicherer und vor allem genauer, dafür aber auch für viele Menschen schwieriger ist. Er ist in meinen Büchern «Erkenntnistheorie der Goetheschen Weltanschauung» und «Philosophie der Freiheit» dargestellt. Diese Schriften geben wieder, was der menschliche Gedanke sich erarbeiten kann, wenn das Denken sich nicht den Eindrücken der physisch-sinnlichen Außenwelt hingibt, sondern *nur sich selbst*. Es arbeitet dann das reine Denken, nicht das bloß in Erinnerungen an Sinnliches sich ergehende in dem Menschen, wie eine in sich lebendige Wesenheit. Dabei ist in den genannten Schriften nichts aufgenommen aus den Mitteilungen der Geisteswissenschaft selbst. Und doch ist gezeigt, daß das reine, nur in sich arbeitende Denken Aufschlüsse gewinnen kann über die Welt, das Leben und den Menschen. Es stehen diese Schriften auf einer sehr wichtigen Zwischenstufe zwischen dem Erkennen der Sinnenwelt und dem der geistigen Welt. Sie bieten dasjenige, was das Denken gewinnen kann, wenn es sich erhebt über die sinnliche Beobachtung, aber noch den Eingang vermeidet in die Geistesforschung. Wer diese Schriften auf seine ganze Seele wirken läßt, der steht schon in der geistigen Welt; nur daß sich diese ihm als Gedankenwelt gibt. Wer sich in der Lage fühlt, solch eine Zwischenstufe auf sich wirken zu lassen, der geht einen sicheren Weg; und er kann sich dadurch ein Gefühl gegenüber der höheren Welt erringen, das für alle Folgezeit ihm die schönsten Früchte tragen wird.)

Das Sonnenchakra III

Freiheit des Gedankenlebens

(Rudolf Steiner im Kapitel «Über einige Wirkungen der Einweihung» von GA 10 «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?», S. 134):

Besonders auf das Gedankenleben selbst muß er nach dieser Richtung hin Sorgfalt verwenden. Er setzt sich einen Gedanken vor, und er versucht nur das weiterzudenken, was er ganz bewußt, in völliger Freiheit, an diesen Gedanken angliedern kann. Beliebige Einfälle weist er ab. Will er den Gedanken mit irgendeinem andern in Beziehung setzen, so besinnt er sich sorgfältig, wo dieser andere an ihn herangetreten ist.

Eurythmie:
Quart und Quint, Verflucht gescheit und Erkenntnis, Dreieck
Das Gedankenleben

1. Einstimmung mit: „Ich denke die Rede“
 2. Quart
 - a. Die Quart im ganzen Menschen
 - b. Die Quart in der Handwurzel
 - c. Die Handwurzel als Stauzone
 3. Das Energie-Dreieck mit Quartgebärde
 4. Die Seelengeste „Verflucht gescheit“
 - a. Vorübung Energieaustausch von links und rechts im unteren Bereich
 - b. „Verflucht gescheit“-Gebärde
 5. Das Energie-Dreieck mit Quartgebärde und „Verflucht gescheit“-Gebärde
 6. Das Friedensdreieck
 7. Quint
 - a. Das langsame Wenden der Hand.
 - b. Mandorla-Übung
 8. Die Seelengeste Erkenntnis
 9. Die „Erkenntnis“-Gebärde im Anschluss an die „Mandorla-Übung“
 10. Das Friedensdreieck mit Quinte (Mandorla) und „Erkenntnis“
 11. Überführen der Geste „Verflucht gescheit“ in die Gesten „Gescheit“ und „Erkenntnis“
-

Einstimmung mit: „Ich denke die Rede“

| | |
|--------------------|--|
| Ich denke die Rede | Ich suche mich im Geiste |
| Ich rede | Ich fühle mich in mir |
| Ich habe geredet | Ich bin auf dem Wege zum Geiste zu mir |

(Beschreibung auf S. Fehler! Textmarke nicht definiert. ff.)

Quart

Die Quart im ganzen Menschen

Im Körper sachte verdichten. Zu sich kommen, sich auf seine wahre Grösse reduzieren. Zusammen damit auch die Handwurzel verdichten und die Finger einen nach dem anderen aneinander anlegen. Der kleine Finger beginnt, zum Schluss legt sich der Zeigefinger an den Daumen. Sich sachte und be-

hutsam Fesseln anlegen. Ein Erdenbürger werden, so wie ein Elementarwesen, das aus der Wärme geboren und ins Dasein gefesselt seine Erlösung erwartet.

Diese Grösse dann aber auch ausfüllen. Dabei die Hand nach vorne abwinkeln und von innen an seine Grenze gehen. Die Arme bleiben bei der gefühlten Grösse stehen, aber da gebe ich dann alle Energie hinein. Durch das Abwinkeln das untere System, den Willen mit hineinbringen.

Die Quart in der Handwurzel

Die Quart in der Hand erleben. Die Hände flach ausstrecken, die Finger zusammennehmen. Durch die Handwurzel in einer S-Form in Parallelität zum Schlüsselbein hindurchschwingen. Im Schlüsselbein mitgehen.

- Weg von aussen nach innen „lang – kurz“ (ankommen, Moll-artig).
- Weg von innen nach aussen „kurz – lang“ (starten, Dur-artig)

Die äussere Bewegung immer mehr reduzieren. Dafür die Empfindung immer mehr steigern.

Die Handwurzel als Stauzone

Die Handwurzel als Zone erleben, in welcher der Strom nach aussen und der Gegenstrom nach innen zusammenkommen und eine Stauung erzeugen.

Die Quart hat schon dieses grossartig Eigentümliche, dass der Mensch sich innerlich in der Quart erlebt, aber sich nicht so intim erlebt wie in der Terz. Aber er geht auch nicht einmal bis an seine Oberfläche. Er erlebt sich unter seiner Oberfläche. Er bleibt gewissermassen ein Stückchen unter seiner Oberfläche in sich zurück.

Er sondert sich von der Umwelt ab, schafft sich in sich. Er gestaltet sich nicht wie bei der Quinte, so dass ihn die Aussenwelt zur Gestaltung mitzwingt, sondern er gestaltet sich nach seinen eigenen seelischen Bedürfnissen. Das Quart-Erlebnis ist tatsächlich dasjenige, wo der Mensch sich durch seine eigene innere Macht als Mensch fühlt, während er sich durch das Quinten-Erlebnis durch die Welt als ein Mensch fühlt.

In der Quart sagt man sich: Du bist eigentlich zu gross; du durchfühlst dich nicht, weil du so gross bist. Du machst dich etwas kleiner, und doch so bedeutend, wie du in der Grösse bist.

R. Steiner, Toneurythmiekurs GA 278

[Bei der Quart entsteht] ganz von selbst der Instinkt, ... eine womöglich geringe Bewegung auszuführen, nicht stillezustehen, aber eine womöglich geringe Bewegung auszuführen. Denn sehen Sie, die Quart ist eigentlich ein wirkliches Wahrnehmen, nur ein Wahrnehmen von der anderen Seite. Gewissermaßen, wenn ich sage: Ich schaue mit dem Aug so -, müßte ich dabei das Auge anschauen, das Auge müßte nach rückwärts schauen, dann wäre dies das aus der Seele gewonnene Quartnerlebnis.

R. Steiner, Das Wesen des Musikalischen ..., GA 283

Das Energie-Dreieck mit Quartgebärde

Frontal bleibend ein spitzwinkliges Dreieck laufen. Am rechten Punkt der Basis beginnen, steil links zurück, steil links vor und kurzer Weg nach rechts.

Auf jedem Weg eine Quart-Gebärde bilden: Finger zusammenziehen, Handwurzel-S oder abgewinkelte und gespitzte Hände. Den Weg nach hinten etwas Moll-artig ausführen, den Weg



vor Dur-artig, den Weg zur Seite aus sich selbst heraus gestalten. Versuchen, den Bewegungsstrom mit Hilfe der Quart-Gebärde zu erzeugen und zu führen.¹



Die Seelengeste „Verflucht gescheit“

Vorübung

Wie bei einem E einen Energieaustausch von links und rechts bewirken. Vor allem im unteren Bereich schwingvoll Energie von links nach rechts unten bringen und von rechts nach links unten.

„Verflucht gescheit“

Die Hände langsam zu einer Quartgebärde verdichten und im Körper eine angenehme Verdichtung herbeiführen. Die linke Hand führt herein, die rechte Hand folgt. Je mehr die linke Hand in den Bereich des unteren Systems kommt, wird sie kugelig. Die rechte wird im oberen System spitzer und weist mit dem Zeigefinger vom Herz zur Nasespitze. Die linke Hand drückt leicht die linke Seite.

Versuchen Sie, dass zusammen mit dem Bilden der Armgebärde der in der Vorübung geübte Energieaustausch von links nach rechts und rechts nach links stattfindet.

Sich wie bei der Quart von innen erfüllen. Das Wissen, das man in sich trägt, spüren und auch ausstrahlen (anders als bei der Erkenntnis, die kommt von aussen, da wird man bescheiden).

An sehr vielen Stellen, wo Menschen reden, namentlich im Dramatischen, wenn Sie etwas dramatisch eurythmisieren, werden Sie zu einer Gebärde kommen, die außerordentlich vielsprechend sein kann.

Denken Sie sich den Oberarm nach unten gestreckt, hinaufweisend (mit dem Zeigefinger), und den linken Arm ganz in die Seite gestemmt, denken Sie sich diese Gebärde. Und jetzt denken Sie sich, daß einer sagt: Das hätte ich viel besser gemacht als du - du Wickelkind.

Dann wird man das eurythmisieren: Das hätte ich viel klüger gemacht als du mit dieser Gebärde, die also so ist: hier stark einhaken (links) und hier hinaufweisen (rechts). Das ist die Gebärde von Verflucht gescheit.

R. Steiner, Lauteurythmiekurs GA 279

Das Energie-Dreieck mit Quartgebärde und „Verflucht gescheit“-Gebärde

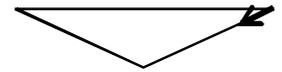
Wieder das spitzwinklige Dreieck laufen. Auf dem Weg nach hinten die zusammenziehende Quart-Gebärde bilden, vielleicht etwas Moll-artig. Auf dem Weg nach vorne eine seine Grenzen erfüllende Quart-Gebärde bilden, vielleicht etwas Dur-artig. Auf dem Weg nach rechts die Quart-Gebärde in die „Verflucht gescheit“-Gebärde überführen: Gescheit aus eigener Macht!



¹ Das Energiedreieck von R. Steiner hat ursprünglich zwei Anapäste auf dem Rück- bzw. Vorwärtsweg und einen Anapäst auf dem Seitwärtsweg, verbunden mit den Lauten U-I-E (GA 279, S.202 ff.)

Das Friedensdreieck

Die Arme etwas ausdehnen, so als würden Sie damit die eigene aurische Hülle ausdehnen oder erspüren. In dieser beweglichen Haltung das Friedensdreieck frontal bleibend abschreiten. Flach links zurück, flach links vor, langer Weg nach rechts zur Seite. Am einfachsten geht es mit folgendem Schrittmuster:



1. Schritt – Schritt – schliessen
2. Schritt – Schritt – schliessen
3. grosser Schritt – grosser Schritt – grosser Schritt – schliessen

Quint

Das langsame Wenden der Hand.

Seine aurische Grenzfläche von zwei Seiten betasten, von innen, von aussen. Von innen wahrnehmen, von aussen wahrnehmen. Das Wenden als wesentliches, zur Gebärde gehörendes Element erleben.

Beim Berühren und Fühlen der Grenzfläche die aufbauende Antwort im Körper zulassen und fördern.

Mandorla-Übung

Seine Aura in Form einer Mandorla vorstellen. Deren Oberfläche mit Quintbewegungen entlangtasten. Einmal von innen, dann von aussen, so von unten bis oben gleichmässig aufsteigend. Oder umgekehrt.

♩ c-g c-g c-g

Die Quinte hat das Eigentümliche, dass der Mensch, wenn er den Grundton, die Quinte als Intervall hat, sich als fertiger Mensch fühlt. ... Es ist gerade so, wie wenn der Mensch innerlich bis an seine Haut ginge, seine Haut erfassen würde und sich da abschliessen würde. Die Quinte ist die den Menschen begrenzende Haut. Und niemals kann sich der Mensch so stark als Mensch fühlen in Tönen, als indem er die Quinte erlebt im Zusammenhange mit dem Grundton.

Das Terzen-Erlebnis ist ein intimes, das man mit sich in seinem Herzen abmacht. Das Quinten-Erlebnis ist ein Erlebnis, wovon man das Gefühl hat: das sehen die anderen Menschen mit, wenn man es erlebt, weil man eben bis zu seiner Haut geht. Diese Dinge lassen sich eben nur gefühlsmässig erleben.

R. Steiner, Toneurythmiekurs GA 278

Die Seelengeste Erkenntnis

Die Hand selber wird flächenhaft und die Handfläche wendet sich von aussen nach innen zum Gesicht und zur Stirn. Dem Denken wird die Fläche angeboten, in der es sich spiegeln kann. Der rechte Arm wird zur Kerze, die innerhalb der rechten Energiesäule die Flamme trägt.

Die linke Hand hebt die rechte beim Ellenbogen ätherisch bis auf Zwerchfellhöhe. Sie bildet eine empfindende Trennfläche nach unten aus. Das Denken entfaltet sich im oberen Wesen, wo das Einzelne für sich erscheinen kann und nicht im unteren, wo alles in Mischung wirkt.

Wenn Sie also den rechten Unterarm aufwärtsbewegen und den linken Arm so halten, daß Sie dasjenige, was vorzugsweise bei der Erkenntnis in Anspruch genommen werden muß, rhythmischer Mensch und Kopf, daß Sie das von dem unteren Menschen abschneiden, die Hand tragend hier unter dem Ellenbogen, diese andere Gebärde hinaufmachen, so haben Sie die Gebärde der Erkenntnis.

R. Steiner, Lauteurythmiekurs GA 279

Die „Erkenntnis“-Gebärde im Anschluss an die „Mandorla-Übung“

Die Mandorla-Übung von unten nach oben aufsteigend ausführen. Oben mit von innen nach aussen gerichteten Händen enden.

Die rechte Hand bleibt oben und wendet das äussere nach innen, hin zur Stirn. Die linke Hand steigt ab und führt das innere-untere tragend heran, den rechten Ellenbogen stützend. Während und nach dem Bilden der Erkenntnis-Gebärde das Gefühl für die Mandorla aufrechterhalten.

♩ c-g c-g c-g

Das Friedensdreieck mit Quinte (Mandorla) und „Erkenntnis“

Die aufsteigende Mandorla-Quint-Übung ausführen und dabei das Friedensdreieck abschreiten. Auf dem Weg flach links zurück steigen die Hände mehrmals zwischen innen und aussen wendend etwa bis zur Mitte auf (unterer Tetrachord). Auf dem Weg flach links vor steigen die stetig wendenden Hände weiter nach oben.



Auf dem langen Weg nach rechts zur Seite findet die Umwandlung in die Erkenntnisgebärde statt. Dabei nicht nur auf die langsame Umwandlung der Gebärde achten, sondern auch darauf, dass man sich mit dem Körper und der entstehenden Gebärde in einer Ebene zur Seite bewegt.

Es empfiehlt sich das oben beschriebene einfache Schrittmuster.

♩ c-g c-g c-g

Überführen der Geste „Verflucht gescheit“ in die Gesten „Gescheit“ und „Erkenntnis“

Bilden Sie im Stehen die Geste „Verflucht gescheit“ und suchen Sie den Übergang in die Gesten „Gescheit“ (den gestreckten Finger in sich zurücknehmen) und „Erkenntnis“.

♩ c-f c-f c-g

Schreiten Sie das Friedensdreieck ab. Auf dem ersten Weg lassen sie die Geste „Verflucht gescheit“ entstehen. Auf dem zweiten Weg lassen Sie die Gebärde „Gescheit“ entstehen. Und auf dem dritten Weg nach rechts verwandeln sie diese in die Geste „Erkenntnis“.

♩ c-f c-f c-g

Wo diese Gebärde irgendwie auftritt, weist sie eigentlich auf Einsicht, dann, wenn man nicht zeigt, sondern wenn man den gestreckten Finger hält. So dass die Gebärde des Gescheiten auch in die ernste Gebärde der Erkenntnis übergeht.

R. Steiner, Lauteurythmiekurs GA 279

4. Woche: Offenes Herz – Devotion – Ärger – Gleichgewicht

Die Seelengesten Verzweiflung und Heiterkeit

Die eigentliche Wesenheit des Menschen liegt in seinem Inneren

(Rudolf Steiner im Kapitel «Die Bedingungen zur Geheimschulung» von GA 10 «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?», S. 108):

Damit ist eigentlich schon die vierte Bedingung ausgesprochen: die Aneignung der Ansicht, daß des Menschen eigentliche Wesenheit nicht im Äußerlichen, sondern im Inneren liegt. Wer sich nur als ein Produkt der Außenwelt ansieht, als ein Ergebnis der physischen Welt, kannes in der Geheimschulung zu nichts bringen. Sich als seelisch-geistiges Wesen fühlen ist eine Grundlage für solche Schulung. Wer zu solchem Gefühle vordringt, der ist dann geeignet zu unterscheiden zwischen innerer Verpflichtung und dem äußeren Erfolge. Er lernt erkennen, daß das eine nicht unmittelbar an dem anderen gemessen werden kann. Der Geheimschüler muß die rechte Mitte finden zwischen dem, was die äußeren Bedingungen vorschreiben, und dem, was er als das Richtige für sein Verhalten erkennt. Er soll nicht seiner Umgebung etwas aufdrängen, wofür diese kein Verständnis haben kann; aber er soll auch ganz frei sein von der Sucht, nur das zu tun, was von dieser Umgebung anerkannt werden kann. Die Anerkennung für seine Wahrheiten muß er einzig und allein in der Stimme seiner ehrlichen, nach Erkenntnis ringenden Seele suchen. Aber *lernen* soll er von seiner Umgebung, soviel er nur irgend kann, um herauszufinden, was ihr frommt und nützlich ist. So wird er in sich selbst das entwickeln, was man in der Geheimwissenschaft die «geistige Waage» nennt. Auf einer ihrer Waageschalen liegt ein «offenes Herz» für die Bedürfnisse der Außenwelt, auf der anderen «innere Festigkeit und unerschütterliche Ausdauer».

Umgang mit Beleidigung und Ärger

(Rudolf Steiner im Kapitel «Praktische Gesichtspunkte» von GA 10 «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?», S. 91 ff.):

Zum Beispiel es fügt uns jemand eine Beleidigung zu. Vor unserer Geheimerziehung wenden wir unser Gefühl gegen den Beleidiger. Ärger wallt in unserem Innern auf. In dem Geheimschüler aber steigt sofort bei einer solchen Gelegenheit der Gedanke auf: «Eine solche Beleidigung ändert nichts an meinem Werte»; und er tut dann, was gegen die Beleidigung zu unternehmen ist, mit Ruhe und Gelassenheit, nicht aus dem Ärger heraus. Es kommt natürlich nicht darauf an, etwa jede Beleidigung einfach hinzunehmen, sondern darauf, daß man so ruhig und sicher in der Ahndung einer Beleidigung der eigenen Person gegenüber ist, wie man wäre, wenn die Beleidigung einem anderen zugefügt worden wäre, bei dem man das Recht hat, sie zu ahnden. - Immer muß berücksichtigt werden, daß sich die Geheimschulung nicht in groben äußeren Vorgängen, sondern in feinen, stillen Umwandlungen des Gefühls- und Gedankenlebens vollzieht. [...]

Wenn ich *zornig* bin oder mich *ärgere*, so richte ich einen Wall in der Seelenwelt um mich auf, und die Kräfte können nicht an mich herantreten, welche meine seelischen Augen entwickeln sollen. Ärgert mich zum Beispiel ein Mensch, so schickt er einen seelischen Strom in die Seelenwelt. Ich kann diesen Strom so lange nicht sehen, als ich noch fähig bin, mich zu ärgern. Mein Ärger verdeckt ihn mir. Nun darf ich auch nicht glauben, daß ich sofort eine seelische (astralische) Erscheinung haben

werde, wenn ich mich nicht mehr ärgere. Denn dazu ist notwendig, daß sich erst in mir ein seelisches Auge entwickle. Aber die Anlage zu einem solchen Auge liegt in jedem Menschen. Es bleibt unwirksam, solange der Mensch fähig ist, sich zu ärgern. Aber es ist auch noch nicht sogleich da, wenn man ein wenig das Ärgern bekämpft hat. Man muß vielmehr fortfahren in dieser Bekämpfung des Ärgers und in Geduld immer wieder fortfahren; dann wird man eines Tages bemerken, daß sich dieses seelische Auge entwickelt hat. Allerdings ist nicht der Ärger das einzige, was man zu solchem Ziele zu bekämpfen hat. Viele werden ungeduldig oder zweifelnd, weil sie jahrelang einige Eigenschaften der Seele bekämpft haben und das Hellsehen doch nicht eintritt. Sie haben dann eben einige Eigenschaften ausgebildet und andere um so mehr überwuchern lassen. Die Gabe des Hellsehens tritt erst dann ein, wenn alle Eigenschaften unterdrückt sind, welche die entsprechenden schlummernden Fähigkeiten nicht herauskommen lassen. Allerdings stellen sich Anfänge des Schauens (oder Hörens) schon früher ein; aber das sind zarte Pflänzchen, die leicht allem möglichen Irrtum unterworfen sind und die auch leicht absterben, wenn sie nicht sorgfältig weiter gehegt und gepflegt werden.

Devotion, Verehrung und richtige Schätzung der Persönlichkeit

(Rudolf Steiner im Kapitel «Die Erkenntnis der höheren Welten» von GA 13 «Die Geheimwissenschaft im Umriss», S. 364 f.):

Und so ist es ganz besonders mit einer Seeleneigenschaft, die für des Menschen Entwicklung ganz hervorragend bedeutsam ist; mit dem, was man Gefühl der *Verehrung* (Devotion) nennt. Wer dieses Gefühl in sich heranbildet oder es durch eine glückliche Naturgabe von vornherein besitzt, der hat einen guten Boden für die übersinnlichen Erkenntniskräfte. Wer in seiner Kindheits und Jugendzeit mit hingebungsvoller Bewunderung zu Personen wie zu hohen Idealen hinaufschauen konnte, in dessen Seelengrund ist etwas, worinnen übersinnliche Erkenntnisse besonders gut gedeihen. Und wer bei reifem Urteile im späteren Leben zum Sternenhimmel blickt und in restloser Hingabe die Offenbarung hoher Mächte bewundernd empfindet, der macht sich eben dadurch reif zum Erkennen der übersinnlichen Welten. Ein gleiches ist bei demjenigen der Fall, welcher die im Menschenleben waltenden Kräfte zu bewundern vermag. Und von nicht geringer Bedeutung ist es, wenn man auch noch als gereifter Mensch Verehrung bis zu den höchsten Graden für andere Menschen haben kann, deren Wert man ahnt oder zu erkennen glaubt. Nur wo solche Verehrung vorhanden ist, kann sich die Aussicht in die höheren Welten eröffnen. Wer nicht verehren kann, wird keinesfalls in seiner Erkenntnis besonders weit kommen. Wer nichts in der Welt anerkennen will, dem verschließt sich das Wesen der Dinge. — Wer sich jedoch durch das Gefühl der Verehrung und Hingabe dazu verführen läßt, das *gesunde* Selbstbewußtsein und Selbstvertrauen in sich ganz zu ertönen, der versündigt sich gegen das Gesetz des Gleichmaßes und Gleichgewichtes. Der Geistesschüler wird fortdauernd an sich arbeiten, um sich immer reifer und reifer zu machen; aber dann *darf* er auch das Vertrauen zu der eigenen Persönlichkeit haben und glauben, daß deren Kräfte immer mehr wachsen. Wer in sich zu richtigen Empfindungen nach dieser Richtung kommt, der sagt sich: In mir liegen Kräfte verborgen, und ich kann sie aus meinem Innern hervorholen. Ich brauche daher dort, wo ich etwas sehe, das ich verehren muß, weil es über mir steht, nicht bloß zu verehren, sondern ich darf mir zutrauen, alles das in mir zu entwickeln, was mich diesem oder jenem Verehrten gleich macht.

(Rudolf Steiner im Kapitel «Die Erkenntnis der höheren Welten» von GA 13 «Die Geheimwissenschaft im Umriss», S. 363 f.):

Von besonderer Wichtigkeit ist auch, *wie* Erlebnisse in des Menschen Seele verarbeitet werden. Es kann zum Beispiel jemand die Erfahrung machen, daß eine von ihm oder andern verehrte Persönlichkeit diese oder jene Eigenschaft habe, die er als Charakterfehler bezeichnen muß. Durch eine solche

Erfahrung kann der Mensch in einer zweifachen Richtung zum Nachdenken veranlaßt werden. Er kann sich einfach sagen: Jetzt, nachdem ich dies erkannt habe, kann ich jene Persönlichkeit nicht mehr in derselben Art verehren wie früher. Oder aber er kann sich die Frage vorlegen: Wie ist es möglich, daß die verehrte Persönlichkeit mit jenem Fehler behaftet ist? Wie muß ich mir vorstellen, daß der Fehler nicht *nur* Fehler, sondern etwas durch das Leben der Persönlichkeit, vielleicht gerade durch ihre großen Eigenschaften Verursachtes ist? Ein Mensch, welcher sich diese Fragen vorlegt, wird vielleicht zu dem Ergebnis kommen, daß seine Verehrung nicht im geringsten durch das Bemerkens des Fehlers zu verringern ist. Man wird durch ein solches Ergebnis jedesmal etwas gelernt haben, man wird seinem Lebensverständnis etwas beigefügt haben. Nun wäre es gewiß schlimm für denjenigen, der sich durch das Gute einer solchen Lebensbetrachtung verleiten ließe, bei Personen oder Dingen, welche seine Neigung haben, alles Mögliche zu entschuldigen oder etwa gar zu der Gewohnheit überzugehen, alles Tadelnswerte unberücksichtigt zu lassen, weil ihm das Vorteil bringt für seine innere Entwicklung. Dies letztere ist nämlich dann *nicht* der Fall, wenn man durch sich selbst den Antrieb erhält, Fehler nicht bloß zu tadeln, sondern zu verstehen; sondern nur, wenn ein solches Verhalten durch den betreffenden Fall selbst gefordert wird, gleichgültig, was der Beurteiler dabei gewinnt oder verliert. Es ist durchaus richtig: *Lernen* kann man *nicht* durch die Verurteilung eines Fehlers, sondern *nur* durch dessen Verstehen. Wer aber wegen des Verständnisses durchaus das Mißfallen ausschließen wollte, der käme auch nicht weit. Auch hier kommt es nicht auf Einseitigkeit in der einen oder andern Richtung an, sondern auf Gleichmaß und Gleichgewicht der Seelenkräfte.

Das Sonnenchakra IV

Antipathie und bewusste Beziehung

(Rudolf Steiner im Kapitel «Über einige Wirkungen der Einweihung» von GA 10 «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?», S. 134):

Er geht noch weiter. Wenn er zum Beispiel eine bestimmte Antipathie gegen irgend etwas hat, so bekämpft er sie und sucht eine *bewußte* Beziehung zu dem betreffenden Dinge herzustellen. Auf diese Art mischen sich immerweniger unbewußte Elemente in sein Seelenleben hinein. Nur durch solche strenge Selbstzucht erlangt die zehnblättrige Lotusblume die Gestalt, die sie haben sollte. Das Seelenleben des Geheimschülers muß ein Leben in Aufmerksamkeit werden, und worauf man keine Aufmerksamkeit verwenden will oder soll, das muß man sich wirklich fernzuhalten wissen.

Eurythmie: Septim und Sekund, Heiterkeit und Verzweiflung, Rosette und Linie

Offenes Herz – Devotion – Ärger – Gleichgewicht

1. Einstimmung mit: „Ich denke die Rede“
 2. Septime
 3. Rosette
 4. Die Seelengeste Heiterkeit
 5. Sekund
 - a. Die Dur-Sekund
 - b. Die absteigende Moll-Sekund
 6. Die Sekund auf einer geraden Linie vor und zurück
 7. Die Seelengeste Verzweiflung
-

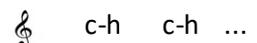
Einstimmung mit: „Ich denke die Rede“

| | |
|--------------------|--|
| Ich denke die Rede | Ich suche mich im Geiste |
| Ich rede | Ich fühle mich in mir |
| Ich habe geredet | Ich bin auf dem Wege zum Geiste zu mir |

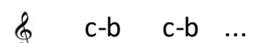
(Beschreibung auf S. Fehler! Textmarke nicht definiert. ff.)

Septime

Dur: Die Bewegung jenseits der Fingerspitzen. Diese werden davon hinausgezogen, wollen der Bewegung hinterher. Es ist ein Hinaustasten mit der Septim.

 c-h c-h ...

Moll: Das was hinausführen kann, kann auch an den Körper herangeführt werden. Die Hände links und rechts hängen lassen und mit leichten Fingerbewegungen das, was man vorher draussen gespürt hat, diese feine Regsamkeit und Beweglichkeit an den Körper „heranschütteln“

 c-b c-b ...

Bei der Septime geht man aus sich heraus, man verlässt sich bei der Septim. Die Septime ist als solche auch durchaus keine Beruhigung. Ich möchte sagen, wenn man im Grundton schreit, weil einem etwas weh tut, und fügt die Septime dazu, so schreit man wiederum über das Schreien, um vom Schreien wiederum loszukommen. Man ist ganz aus sich heraus. ... [Es] fühlt sich der Mensch wie die Haut durchsetzend und in seiner Umgebung bei der Septime. Er geht aus sich heraus, fühlt sich in seiner Umgebung.

Die Septime erzeugt im Verhältnis zum Grundton ein Bild des Belebten, des Belebten des Unbelebten

R. Steiner, Toneurythmiekurs GA 278

Rosette

Mit den Händen die eigene Hülle, Aura im oberen Bereich abtasten. Mit leichten Fingerbewegungen eine auflösende, hinausführende Stimmung erzeugen und dann wieder entspannen. Auf diese Weise eine Rosette erzeugen: Hinausgezogen werden, ein wenig weiter im Uhrzeigersinn und beim Loslassen wieder zurückkommen. Es ist ein Hinausgezogenwerden und Zurückkommen wie mit einem Fallschirm, der immer noch trägt, aber einen langsam zurück auf die Erde kommen lässt.



Die Rosette so laufen, dass sie immer frontal bleiben, d.h. nach vorne schauen. Dafür müssen Sie den Sog immer in eine andere Richtung erzeugen, mal zur Seite, mal nach hinten, nach vorne usw. Das Zentrum ist weniger wichtig als die Peripherie.

♩ c-h c-h c-h c-h c-h...

Die Seelengeste Heiterkeit

Die Septim nach oben steigen lassen, über sich heranziehen und das beschwingte Gefühl im ganzen Körper erleben. Dem Sog nach oben nachgeben bis es auf die Zehenspitzen zieht. Aber trotzdem mit einem warmen Gefühl im Körper bleiben und nach unten hin entspannen. Sie tanzen, aber verlieren nie den innerlichen Kontakt zum Boden.

♩ :-h - Heiterkeit

Diese Gemütsbewegung der Heiterkeit, sie besteht darinnen, daß Sie versuchen, bei einem Stehen, das auf den Fußspitzen ist, die entsprechende Gebärde zu machen. Also Sie müssen sich, wenn die Heiterkeit herankommt, in die Stellung auf die Fußspitzen begeben; dann können Sie, wenn das Ihr Kopf ist (siehe Zeichnung), den Armen diese Stellung geben und die Finger möglichst spreizen. Das würde dann die Bewegung der Heiterkeit sein. Wenn Sie dann noch das Spreizen dadurch verstärken, daß Sie es beweglich machen (die Finger bewegen), dann wird die Heiterkeit ganz besonders gut zum Ausdruck kommen. Das wirkt dann wie Lachen und gerade diese Heiterkeits-Lachgebärde ist außerordentlich anmutig.

R. Steiner, Lauteurythmiekurs GA 279

Sekund

So wie die Sekund eine Gebärerin auf dieser Seite der Welt ist, so ist sie eine Saugerin auf der anderen. Von dort holt sie den Geist in diese Welt. Eine vom Schlüsselbein ausgehende Bewegung des Oberarms, die bis in die Hände hinauswirkt.

Die Dur Sekund

Mit den Oberarmen in einem Bogen nach hinten ausholen und deren Energie nach vorne in die Hände fließen lassen, die tragend nach oben schauen. Beim nach hinten Greifen darauf achten, wie von hinten genommen wird, um vorne geben zu können. Der Strom geht durch den ganzen Körper.

♩ c-d c-d

Die absteigende Moll-Sekund

Mit der linken Hand nach oben an die Innenseite der „Mandorla“ gehe. Die Hand in einer empfindenden, vom Oberarm ausgehenden Drehbewegung, herunterführen, bis die flache Hand empfangend nach vorne weist. Das Geistige auf diese Weise ins Erlebbare herunterempfangen.

♩ des-c des-c

Die Sekunde auf einer geraden Linie vor und zurück

Mit den Oberarmen nach hinten ausholen und zusammen mit dem Bilden der Sekund einen geraden Weg nach vorne kommen. Die Sekund ist es, die Sie auf den Weg bringt. (Dur-artig)

Dasselbe, und beim Bilden der Sekund den Weg nach hinten machen. Auch hier ist es möglich, dass die Sekund den Rückweg hervorruft und aufrechterhält. (Moll-artig)



♩ c-d c-d

Die Sekund ist im Musikalischen dasjenige, was eigentlich noch nicht ganz das Musikalische gibt, aber das Musikalische beginnt. Es steht am Tore des Musikalischen. Die Sekund ist eine musikalische Frage. Und so ist es notwendig, die Sekund ... so zu bilden, ... dass Sie als Sekund, indem die Sekund auf einen anderen Ton folgt, dazu streben, die flachen Hände nach oben zu haben. ...

Und fühlen Sie das Heben oder das Wenden Ihres Oberarmes, fühlen Sie das im Zusammenhang mit der Bewegung, die ich Ihnen gezeigt habe für die Sekund. Fühlen Sie die Sekund selbst, wenn Sie die Hand in einer bestimmten Weise dabei halten müssen, so, als wenn die Kraft zu dieser Handhaltung vom Oberarm ausginge, dann haben Sie die richtige Entfaltung der Sekund, dann ist's eine Sekund.

R. Steiner, Toneurythmiekurs GA 278

Die Seelengeste Verzweiflung

Mit dem Oberarm nach hinten ausholen und aus der Oberarmdrehung die Sekund-Gebärde ausführen. Beim Nach-vorne-Bringen der Arme und Verflachen der Hände diesmal besonders stark die saugende Kraft der Sekund im Rücken spüren. Die Oberarme bleiben etwas zurück. Vom Sog hinter dem Rücken werden die Arme und Hände wie von selbst in zwei lockeren Halbkreisen nach hinten gehen. Die Hände drehen noch etwas weiter bis es die Oberarme ergreift und leicht verdreht und die Gebärde der Verzweiflung steht.

In der Energie der Sekund bleiben und diese langsam ins Seelische hinüberführen. Der Körper wölbt sich vor, krümmt sich wie ein Bogen, hebt sich auf die Zehen usw.

Spüren, wie im Gegensatz zur Flüchtigkeit der Heiterkeit-Gebärde jetzt die Qualität von Dauer entsteht. In dieser eine Zeit verweilen, sie auskosten. Das Lebenselement des Melancholikers.

♩ c-d - Sekund - c-d - Verzweiflung

Dann haben wir eine Gebärde, welche besteht im festen Aufstellen der Füße, in den nach rückwärts gehaltenen Armen, die Hände ganz nach rückwärts. Das ist die Gebärde der Verzweiflung. Sie werden schon spüren, wenn Sie das eigentümliche Gefühl haben, das sich dann namentlich in den inneren Armmuskeln ausdrückt, Sie werden das Gefühl haben: das drückt die Verzweiflung aus.

R. Steiner, Lauteurythmiekurs GA 279

5. Woche: Dankbarkeit und Alliebe – Achtsamkeit auf Ahnungen und Erinnerungen

Die Seelengesten Andacht und Feierlichkeit

Dankbarkeit und Alliebe

(Rudolf Steiner im Kapitel «Die Bedingungen zur Geheimschulung» von GA 10 «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?», S. 109 f.):

Eine sechste Bedingung ist die Entwicklung des Gefühles der *Dankbarkeit* gegenüber allem, was dem Menschen zukommt. Man muß wissen, daß das eigene Dasein ein Geschenk des ganzen Weltalls ist. Was ist alles notwendig, damit jeder von uns sein Dasein empfangen und fristen kann! Was verdanken wir der Natur und anderen Menschen! Zu solchen Gedanken müssen diejenigen geneigt sein, die Geheimschulung wollen. Wer sich ihnen nicht hingeben kann, der vermag nicht in sich jene *Alliebe* zu entwickeln, die notwendig ist, um zu höherer Erkenntnis zu kommen. Etwas, das ich nicht liebe, kann sich mir nicht offenbaren. Und eine jede Offenbarung muß mich mit Dank erfüllen, denn ich werde durch sie reicher.

Achtsamkeit auf Ahnungen und Erinnerungen

(Rudolf Steiner im Kapitel «Die Erkenntnis der höheren Welten» von GA 13 «Die Geheimwissenschaft im Umriss», S. 365 ff.):

Je größer in einem Menschen die Fähigkeit ist, *Aufmerksamkeit* auf gewisse Vorgänge des Lebens zu richten, welche nicht von vornherein dem persönlichen Urteil vertraut sind, desto größer ist für ihn die Möglichkeit, sich Unterlagen zu schaffen für eine Entwicklung in geistige Welten hinauf. Ein Beispiel mag dies anschaulich machen. Ein Mensch komme in eine Lebenslage, wo er eine gewisse Handlung tun oder unterlassen kann. Sein Urteil sage ihm: Tue dies. Aber es sei doch ein gewisses unerklärliches Etwas in seinen Empfindungen, das ihn von der Tat abhält. Es kann nun so sein, daß der Mensch auf dieses unerklärliche Etwas keine Aufmerksamkeit verwendet, sondern einfach die Handlung so vollbringt, wie es seiner Urteilsfähigkeit angemessen ist. Es kann aber auch so sein, daß der Mensch dem Drange jenes unerklärlichen Etwas nachgibt und die Handlung unterläßt. Verfolgt er dann die Sache weiter, so kann sich herausstellen, daß Unheil gefolgt wäre, wenn er seinem Urteil gefolgt wäre; daß jedoch Segen entstanden ist durch das Unterlassen. Solch eine Erfahrung kann das Denken des Menschen in eine ganz bestimmte Richtung bringen. Er kann sich sagen: In mir lebt etwas, was mich richtiger leitet als der Grad von Urteilsfähigkeit, welchen ich in der Gegenwart habe. Ich muß mir den Sinn offen halten für dieses «Etwas in mir», zu dem ich mit meiner Urteilsfähigkeit noch gar nicht herangereift bin. Es wirkt nun in hohem Grade günstig auf die Seele, wenn sie ihre Aufmerksamkeit auf solche Fälle im Leben richtet. Es zeigt sich ihr dann wie in einer *gesunden Ahnung*, daß im Menschen *mehrist*, als was er jeweilig mit seiner Urteilskraft übersehen kann. Solche Aufmerksamkeit arbeitet auf eine *Erweiterung* des Seelenlebens hin. Aber auch hier können sich wieder Einseitigkeiten ergeben, welche bedenklich sind. Wer sich *gewöhnen* wollte, stets deshalb sein Urteil auszuschalten, weil ihn «Ahnungen» zu dem oder jenem treiben, der könnte ein Spielball von allen möglichen unbestimmten Trieben werden. Und von einer solchen Gewohnheit zur Urteilslosigkeit und zum Aberglauben ist es nicht weit. — Verhängnisvoll für den Geistesschüler ist eine

jegliche Art von Aberglauben. Man erwirbt sich nur dadurch die Möglichkeit, in einer wahrhaften Art in die Gebiete des Geisteslebens einzudringen, daß man sich sorgfältig hütet vor Aberglauben, Phantastik und Träumerei. Nicht derjenige kommt in einer richtigen Weise in die geistige Welt hinein, welcher froh ist, wenn er irgendwo einen Vorgang erleben kann, der «von dem menschlichen Vorstellen nicht begriffen werden kann». Die Vorliebe für das «Unerklärliche» macht gewiß niemanden zum Geistesschüler. Ganz abgewöhnen muß sich dieser das Vorurteil, daß ein «Mystiker der sei, welcher in der Welt ein Unerklärliches, Unerforschliches» überall da voraussetzt, wo es ihm angemessen erscheint. Das rechte Gefühl für den Geistesschüler ist, überall verborgene Kräfte und Wesenheiten anzuerkennen; aber auch vorauszusetzen, daß das Unerforschte erforscht werden kann, wenn die Kräfte dazu vorhanden sind.

Das Sonnenchakra V

Wirkung der Meditation

(Rudolf Steiner im Kapitel «Über einige Wirkungen der Einweihung» von GA 10 «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?», S. 134 f.):

Tritt zu einer solchen Selbstzucht eine Meditation, welche den Anweisungen der Geisteswissenschaft entspricht, dann kommt die in der Gegend der Magengrube befindliche Lotusblume in der richtigen Weise zum Reifen, und das, was durch die vorher geschilderten geistigen Sinnesorgane nur Form und Wärme hatte, erhält geistig Licht und Farbe. Und dadurch enthüllen sich zum Beispiel Talente und Fähigkeiten von Seelen, Kräfte und verborgene Eigenschaften in der Natur. Die Farbensaura der belebten Wesen wird dadurch sichtbar; das, was um uns ist, kündigt dadurch seine seelenhaften Eigenschaften an. - Man wird zugeben, daß gerade in der Entwicklung auf diesem Gebiete die allergrößte Sorgfalt notwendig ist, denn das Spiel unbewußter Erinnerungen ist hier ein unermeßlich reges. Wäre das nicht der Fall, so würden viele Menschen gerade den hier in Frage kommenden Sinn haben, denn er tritt fast sogleich auf, wenn der Mensch wirklich die Eindrücke seiner Sinne ganz und gar so in seiner Gewalt hat, daß sie nur mehr seiner Aufmerksamkeit oder Unaufmerksamkeit unterworfen sind. Nur solange die Macht der äußeren Sinne diesen seelischen Sinn in Dämpfung und Dumpfheit erhält, bleibt er unwirksam.

Der Lichtseelenprozess

Bereits im naturwissenschaftlichen Ansatz Goethes finden wir die Betrachtung des Nachklangs der Sinneswirkung, des «Nachbilds», wie es als heilsame Übung in dem folgenden Textabschnitt erwähnt wird. Es ist ein naheliegendes Übungsfeld, die Nachwirkungen der Sinnesempfindungen zu beobachten und damit in ein «imaginatives» Erleben zu gelangen. Im Prinzip ist dies mit allen Sinnesqualitäten möglich, am einfachsten mit dem Hör- und dem Sehsinn. Rudolf Steiner vergleicht diese Erfahrungen mit der früheren Yogapraxis, wo Ähnliches mit dem Atmen möglich war, wobei er bezweifelt, ob dies auch heute noch zu den früheren Erlebnissen führen kann. Denn mit dem Wirken des Christus habe sich seit dem «Ereignis von Golgatha» vieles in der Geistigkeit der Elemente geändert, so dass das Luft-Element heute nicht mehr so «geisterfüllt» ist, wie dies vorher der Fall war. Es eröffnet sich damit der Ausblick auf einen neuen, zeitgemäßen «Lichtseelenprozess», den Rudolf Steiner als Grundlage des Wirkens des Zeitgeistes Michael ansieht. (vgl. dazu GA 194)

(Rudolf Steiner im sechsten Vortrag der Reihe «Die Sendung Michaels» (GA 194) in Dornach vom 30. November 1919, S. 111 ff.):

Wenn wir das Beseeltsein unserer Sinnesempfindungen wieder haben werden, dann werden wir wiederum einen Kreuzungspunkt haben, und in diesem Punkt werden wir den menschlichen Willen,

der heraufströmt aus der dritten Bewusstseinschichte, wie ich es Ihnen in diesen Tagen charakterisiert habe, erfassen. Da werden wir zu gleicher Zeit etwas Subjektiv-Objektives haben, wonach Goethe so lechzte. Da werden wir wiederum die Möglichkeit haben, in feiner Art zuerst zu erfassen, wie merkwürdig eigentlich dieser Sinnesprozess des Menschen im Verhältnis zur Außenwelt ist. Das sind ja alles grobe Vorstellungen, als wenn die Außenwelt auf uns bloß wirkte und wir dann bloß reagierten darauf. All das Zeug, das da geredet wird, das sind ja bloß grobklotzige Vorstellungen. Die Wirklichkeit ist vielmehr diese, dass ein seelischer Prozess vor sich geht von außen nach innen, der erfasst wird durch den tief unterbewussten, inneren seelischen Prozess, sodass die Prozesse sich übergreifen. Von außen wirken die Weltgedanken in uns herein, von innen wirkt der Menschheitswille hinaus. Und es durchkreuzen sich Menschheitswille und Weltgedanken in diesem Kreuzungspunkte, wie sich im Atem das Objektive mit dem Subjektiven einstmals überkreuzt hat. Wir müssen fühlen lernen, wie durch unsere Augen unser Wille wirkt, und wie in der Tat die Aktivität der Sinne leise sich hineinmischt in die Passivität, wodurch sich Weltgedanken mit Menschheitswille kreuzen. Diesen neuen Yogawillen, den müssen wir entwickeln. Damit wird uns wiederum etwas Ähnliches vermittelt, wie vor drei Jahrtausenden den Menschen in dem Atmungsprozess vermittelt wurde. Unsere Auffassung muss eine viel seelischere, eine viel geistigere werden.

Nach solchen Dingen strebte die Goethe'sche Weltanschauung. Goethe wollte das reine Phänomen erkennen, was er das Urphänomen nannte, wo er nur zusammenstellte dasjenige, was in der Außenwelt auf den Menschen wirkt, wo sich nicht hineinmischt der luziferische Gedanke, der aus dem Kopf des Menschen selbst kommt. Dieser Gedanke sollte nur zur Zusammenstellung der Phänomene dienen. Goethe strebte nicht nach dem Naturgesetz, sondern nach dem Urphänomen. Das ist das Bedeutsame bei ihm. Kommen wir aber zu diesem reinen Phänomen, zu diesem Urphänomen, dann haben wir in der Außenwelt etwas, was uns möglich macht, auch die Entfaltung unseres Willens im Anschauen der Außenwelt zu verspüren, und dann werden wir uns aufschwingen wiederum zu etwas Objektiv-Subjektivem, wie es zum Beispiel die alte hebräische Lehre noch hatte. Wir müssen lernen, nicht immer nur von dem Gegensatz zu sprechen zwischen dem Materiellen und dem Geistigen, sondern wir müssen das Ineinanderspiel des Materiellen und des Geistigen in einer Einheit gerade im sinnlichen Auffassen erkennen. Gerade so wie das, was vor drei Jahrtausenden die Jahve-Kultur war, so wird für uns dasjenige sein, was eintritt, wenn wir die Natur nicht mehr materiell sehen und auch nicht wie etwa Gustav Theodor Fechner in die Natur etwas Seelisches hineinphantasieren. Wenn wir in der Natur das Seelische mitempfangen lernen mit der Sinnesanschauung, dann werden wir das Christus-Verhältnis zu der äußeren Natur haben. Da wird das Christus-Verhältnis zur äußeren Natur etwas sein wie eine Art geistiger Atmungsprozess. [...]

Ich komme noch einmal auf das Bild zurück. Sie sehen eine Flamme. Sie schließen die Augen, haben das Nachbild, das abklingt. Ist das bloß ein subjektiver Prozess? Der heutige Physiologe sagt so. Es ist nicht wahr. In dem Weltenäther bedeutet das einen objektiven Prozess, wie in der Luft die Anwesenheit der Kohlensäure, die Sie ausatmen, einen objektiven Prozess bedeutet. Sie prägen dem Weltenäther ein das Bild, das Sie nur wie ein abklingendes Nachbild empfinden. Das ist nicht bloß subjektiv, das ist ein objektiver Vorgang. Hier haben Sie das Objektive. Hier haben Sie die Möglichkeit, zu erkennen, wie etwas, was sich in Ihnen abspielt, in feiner Art zu gleicher Zeit ein Weltenvorgang ist, wenn Sie sich nur bewusst werden: Sehe ich eine Flamme an, mache die Augen zu, lasse sie abklingen – es klingt ja auch ab, wenn Sie die Augen offen lassen, nur bemerken Sie es dann nicht –, dann ist das etwas, was nicht bloß in mir vorgeht, das ist etwas, was in der Welt vorgeht. Das ist aber nicht bloß bei der Flamme so. Trete ich einem Menschen gegenüber und sage: Dieser Mensch hat das oder jenes gesagt, was wahr oder nicht wahr sein kann, so ist das eine Beurteilung, eine moralische oder eine intellektuelle Handlung im Inneren. Das klingt ebenso ab wie die Flamme. Das ist ein objektiver

Weltenvorgang. Wenn Sie über Ihren Nebenmenschen Gutes denken: Es klingt ab, ist im Weltenäther als ein objektiver Vorgang; wenn Sie Böses denken: Es klingt ab als ein objektiver Vorgang. Sie können nicht etwa in Ihrem Kämmerchen abschließen dasjenige, was Sie über die Welt wahrnehmen oder urteilen. Sie machen es zwar scheinbar für Ihre Auffassung in sich, aber es ist zu gleicher Zeit ein objektiver Weltenvorgang. Wie sich das dritte Zeitalter bewusst war, dass der Atmungsprozess zu gleicher Zeit etwas ist, was im Menschen vorgeht und was ein objektiver Prozess ist, so muss die Menschheit sich in der Zukunft bewusst werden, dass das Seelische, von dem ich gesprochen habe, zu gleicher Zeit ein objektiver Weltenvorgang ist.

Diese Wandlung des Bewusstseins, das ist etwas, was fordert, dass größere Stärke in der menschlichen Seelenstimmung Platz greife, als sie heute der Mensch gewöhnt ist. Das ist das Einlassen der Michael-Kultur: das Sich-Durchdringen mit diesem Bewusstsein. Wir müssen gewissermaßen, wenn wir das Licht als den allgemeinen Repräsentanten der Sinneswahrnehmung hinstellen, uns dazu aufschwingen, das Licht beseelt zu denken, so wie es selbstverständlich war für den Menschen des 2., des 3. vorchristlichen Jahrtausends, die Luft beseelt zu denken, weil sie das auch war. Wir müssen uns gründlich abgewöhnen, dasjenige in dem Lichte zu sehen, was das materialistische Zeitalter gewöhnt ist, in dem Lichte zu sehen. Wir müssen uns gründlich abgewöhnen zu glauben, dass von der Sonne ausstrahlen bloß jene Schwingungen, von denen uns unsere Physik und das allgemeine Menschheitsbewusstsein heute redet. Wir müssen uns klarwerden darüber, dass da Seele durch den Weltenraum dringt auf den Schwingen des Lichtes. Und zu gleicher Zeit müssen wir einsehen, dass das so nicht war in der Zeit, die unserem Zeitalter vorangegangen ist. In der Zeit, die unserem Zeitalter vorangegangen ist, ist dasselbe an die Menschheit durch die Luft herangekommen, was jetzt an uns herankommt durch das Licht. Sehen Sie, das ist ein objektiver Unterschied in dem Erdenprozess. Und wenn wir im Großen denken, so können wir sagen: Luftseelenprozess, Lichtseelenprozess.

[...] Es handelt sich darum, dass man anfangen lerne zu sprechen: Es gab eine Zeit vor dem Mysterium von Golgatha, da hatte die Erde eine Atmosphäre. In dieser Atmosphäre war die Seele, die zum Seelischen des Menschen gehörte. Jetzt hat die Erde eine Atmosphäre, die ist entleert des Seelischen, das zum Seelischen des Menschen gehört. Dafür ist in das Licht, das uns vom Morgen bis zum Abend umfasst, eingezogen dasselbe Seelische, das vorher in der Luft war. Dass der Christus sich mit der Erde verbunden hat, das gab die Möglichkeit dazu. So dass Luft und Licht auch geistig-seelisch etwas anderes geworden sind im Laufe der Erdenentwicklung.

Eurythmie: Prim und Oktav, Andacht und Feierlichkeit, Punkt und Kreis

Dankbarkeit und All-Liebe – Achtsamkeit auf Ahnungen und Erinnerungen

1. Einstimmung mit: „Ich denke die Rede“
2. Prim
 - a. Vorübung: Das «I» im «U»
 - b. Die Prim
3. Oktav
 - a. Dur-Oktav
 - b. Moll-Oktav

4. Kreis
5. Oktav mit Intervallen auf Kreis
6. Die Seelengeste Feierlichkeit aus der Erkenntnisgeste entstehen lassen
7. Die Seelengeste Feierlichkeit aus der Oktav entstehen lassen
8. Alternativ: Die Seelengeste Feierlichkeit auf dem Kreis mit Intervallen und Oktav
9. Die Seelengeste Andacht aus der Prim entstehen lassen
10. Die Seelengeste Feierlichkeit aus der Andacht entstehen lassen
11. Andacht im Zentrum und Kreis Feierlichkeit

Einstimmung mit: „Ich denke die Rede“

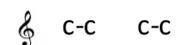
| | |
|--------------------|--|
| Ich denke die Rede | Ich suche mich im Geiste |
| Ich rede | Ich fühle mich in mir |
| Ich habe geredet | Ich bin auf dem Wege zum Geiste zu mir |

(Beschreibung auf S. Fehler! Textmarke nicht definiert. ff.)

Prim

Vorübung: Das «I» im «U»

Jede Parallele, die so schmal ist wie der Körper und eine räumliche Verbindung vom Herzraum zum weit entfernten Ziel schafft, ist ein «U». Das müssen gar nicht immer die Arme sein. Stellen Sie sich bewusst aufrecht hin, ziehen Sie den Körper ein wenig von links und rechts zusammen, spüren Sie Ihre beiden Beine und die linke und rechte Energiesäule von unten bis oben – schon stehen Sie im «U».

 c-c c-c

Indem Sie das Schmale und Gerichtete des «U» mit dem Körper erzeugen, geben Sie Ihrer Aura eine Form, die die Bewegung der Arme führt. Das „weit entfernte Ziel“ ist dann nicht ein räumlicher Gegenstand vor Ihnen, sondern ein imaginäres Etwas hoch über oder unter Ihnen. Ich schlage Ihnen eine Übung vor, mit denen Sie das ausprobieren können:

Stellen Sie sich aufrecht hin. Lassen Sie die Arme locker hängen und fühlen Sie in sie hinein. Dann bauen Sie im ganzen Körper eine leichte Spannung auf und ziehen Sie mit Hilfe dieser Spannung die Arme an den Körper heran, bis sie ihn berühren.

Wahrscheinlich werden Sie zuerst ein bisschen experimentieren müssen und ab und zu mit den Armen etwas nachhelfen. Aber bald sollte es kein Problem mehr sein, und Sie werden feststellen, dass

- der Spannungsaufbau im Körper Ihre innere Energiesäule aktiviert;
- eine innere Streckkraft entsteht, die den Körper einerseits aufrichtet, andererseits verwurzelt;
- die magnetische Anziehung nicht nur über die Körperspannung, sondern auch über die Wahrnehmungstätigkeit im Arm gesteuert werden kann;
- das leichte Zusammenziehen und Schmalwerden eine innere Ausdehnung erzeugt und ein Raum entsteht, der sich wie eine innere Lichtsäule, wie eine durchlässige Verbindung von oben und unten anfühlt.

Die Prim

Zum Schlüsselbein hinspüren, das wie eine Welle auf dem Körpermeer schwimmt. Nach einer Weile von dort in die Arme hinunterfühlen, die immer noch vom Körper herangezogen werden.

Auf zwei Ebenen tätig sein: Vokalisches U, das Licht im Dunkel bilden. Musikalisch, die Bildekräfte der Prim erspüren und erleben. Erleben, wie das musikalische Empfinden der Prim beruhigend auf das Geschehen wirkt.

Der Mensch ist da in einer nicht fertigen Stimmung; es kann ja nicht so bleiben, sonst müsste der Mensch fortwährend den Grundton singen oder einen Laut sprechen. Er könnte gar nicht wieder aufhören, wenn er Lust empfindet, den Ton erregt, wenn nicht durch den Ton selbst eine Beruhigung eintreten würde. Er müsste ja immerfort den Ton halten. Der Mensch schreit in die Welt hinaus wegen Lust oder Leid. Und da ist ein unfertiger Zustand des menschlichen Erlebens, eine unfertige Seelenverfassung für das menschliche Erleben.

R. Steiner, Toneurythmiekurs GA 278

Oktav

Dur-Oktav

Vom Grundton aus alle Intervalle nacheinander ausführen. Über Prim, Sekund, Dur-Terz, Quart, Quint, Dur-Sext, Septim steigen die Arme langsam nach oben. Bei der Septim hebt es die Füße auf die Zehen, die Arme steigen über den Kopf. Für die Oktav die Spannung der Septim nach oben entlassen, Arme und Hände wenden und die sich im Gegenzug herabsenkende Oktav empfangen. Die Fußsohlen senken sich wieder auf den Boden. Die Arme langsam loslassen, innerlich in der Oktav bleiben.

♩ c-c c-d c-e c-f c-g c-a c-h c-c'

Moll-Oktav

Ich bin ein geistiges Wesen, dessen Zuhause im Raum über uns symbolisiert wird. Die Arme nach oben strecken, und mit der Andeutung einer Sekund von diesem Raum Abschied nehmen, dann mit Moll-Terz, Quart, Quint, Moll-Sext weiter absteigen durch alle Intervalle hindurch bis zur Moll-Septim. Mit dieser am Leib ankommen. Für die Moll-Oktav durch den Leib und die Arme hindurch nach unten in die Erde hineinspüren, dabei leicht in die Knie gehen. Nach kurzer Zeit loslassen und den inneren, aufbauenden Aufstrom empfangen.

♩ c-c c-d c-es c-f c-g c-as c-b c-c'

Nehmen Sie nun an, er [der Mensch] geht von dem Grundton zur Oktave. Wenn er vom Grundton zur Oktave geht, dann fällt die Oktave einfach in den Grundton hinein. Es ist so, wie wenn Sie die Hand ausstrecken und an einen Gegenstand kommen. Durch die äussere Berührung ergänzt sich dasjenige, was Sie gewissermassen als Begehren nach aussen geltend machen. Und so kommt Ihnen aus der Welt die Oktave entgegen, um die Prim in sich zu beruhigen. Und dasjenige, was unfertig war, wird fertig. Es kommt wiederum eine Ganzheit zustande, wenn zur Prim die Oktave hinzukommt.

R. Steiner, Toneurythmiekurs GA 278

Kreis

- Einen Kreis im Uhrzeigersinn laufen. Am hinteren Punkt beginnen, nach links anfangen, vorwärts, vorne nach rechts, dann zurück und wieder ankommen.

- Mit Kopf, Becken und Füßen frontal nach vorne gerichtet bleiben. Die Füße finden selber heraus, wann sie wie kreuzen müssen.
- Mal im Uhrzeigersinn, mal gegen den Uhrzeigersinn. Ist ein Unterschied spürbar?

Oktav mit Intervallen auf Kreis

- Den Kreis langsam im Uhrzeigersinn abschreiten.
- Zu Beginn die Prim erleben, mit der Sekund auf den Weg gehen. Auf dem Weg langsam alle Intervalle nacheinander ausführen: Sekund, Terz, Quart, Quint, Sext, Septim.
- Den Weg so einteilen, dass Sie mit der Oktav am Anfangspunkt ankommen. Langsam loslassen.
- Die Oktav empfinden, aber zugleich auch die Prim, die sie am Anfang erlebt haben.

Die Seelengeste Feierlichkeit aus der Erkenntnisgeste entstehen lassen

Bei der Seelengeste Erkenntnis (vgl. S. 36) stellt sich der rechte Arm dem von oben wirkenden, formenden Strom unserer rechten Säule entgegen. Der linke Arm schirmt das untere ab.

Bei der Feierlichkeit verbindet sich der linke Arm mit der natürlich von unten aufströmenden, aufnehmenden Energie der linken Seite. Der rechte Arm führt wohlwollend die Energie der rechten Seite durch das untere hindurch heran.

Bilden Sie zuerst die bekannt Geste der Erkenntnis. Wenden Sie sich dann innerlich Ihrer linken Säule zu. Lassen Sie den linken Arm in die Säule hineingehen und von ihr aufnehmen. Verstärken Sie den Tonus im linken Arm ein wenig, so dass er den Aufstrom in der linken Säule anregt und unterstützt. Die rechte Seite bringt das ihre auf milde Weise mit dazu, ohne ihr Wesen dabei aufzugeben. Die rechte Energie wird erlöst und kann entspannt aber kraftvoll auf der rechten Seite nach unten strömen.

Eine Steigerung der Andacht ist dann die Stimmung der Feierlichkeit. Diese Stimmung der Feierlichkeit, sie wird in einem gewissen Sinne schon ähnlich sein der Stimmung der Erkenntnis, nur daß wir bei der Erkenntnis das Symmetriebild davon haben. Bei der Erkenntnis haben wir also nach rechts hin dieselbe Geste wie bei der Feierlichkeit nach links. Das kann nur empfunden werden, wenn man sich von vornherein empfindungsgemäß klarmacht, wie Erkenntnis sich zur Feierlichkeit verhält. Sehen Sie, Erkenntnis ist ein Innehaben desjenigen, was außer uns ist und was wir mit unserem eigenen Dasein verbinden wollen. Da handelt es sich also darum, daß wir der Erkenntnis ihre tiefbedeutsame Wesenheit in der Geste nicht nehmen.

Hätte der Mensch nicht Erkenntnis, so wäre er eben kein Mensch. Der Mensch wird durch die Erkenntnisfähigkeit eigentlich erst zum Menschen. So daß Erkenntnis eigentlich immer als etwas aufgenommen werden soll, das feierlich stimmt; aber auf der andern Seite wiederum auch als etwas, was Aktivität der Seele in sich schließt. Aktivität kommt aber immer dadurch zum Ausdruck, daß wir uns nach der rechten Seite wenden. Dieselbe Stimmung, die wir bei der Erkenntnis entwickeln, ins Passive, ins Andächtige umgewandelt, gibt die Feierlichkeit. Aber bei alle dem, wo wir hingegeben sind, wo wir also nicht aktiv auftreten, sondern passiv hingegeben sind, da wenden wir uns nach der linken Seite. Und so werden wir die Feierlichkeit dadurch zum Ausdruck bringen, daß wir uns sozusagen mit der Erkenntnisgeste nach der linken Seite wenden.

R. Steiner, Lauteurythmiekurs GA 279

Die Seelengeste Feierlichkeit aus der Oktav entstehen lassen

- Über Prim, Sekund, Terz, Quart, Quint, Sext und Septim zur Oktav aufsteigen.
- Die Oktav empfangen und langsam in die Geste der Feierlichkeit übergehen lassen:
- Die linke Hand bleibt mit der Sphäre der Oktav verbunden, führt sie langsam herunter.
- Die rechte Hand steigt in einem Bogen über rechts herab und kommt dem anderen Arm bereichernd von unten entgegen. Auf ihrem Weg ist sie durch die Reihe der zur Oktav führenden Intervalle gegangen und bringt deren Wesen mit dazu, sie achtsam durch das Untere hindurchführend.

Den Weg so einteilen, dass Sie mit der Oktav oben empfangen, dann zurückkommen, loslassen, aber nicht ganz, sondern nur bis zur Gebärde. Dann die Oktavstimmung in ein Seelisches umwandeln.

♩ c-c c-d c-e c-f c-g c-a c-h c-c' - Feierlich

Alternativ: Die Seelengeste Feierlichkeit auf dem Kreis mit Intervallen und Oktav

- Über Prim, Sekund, Terz, Quart, Quint, Sext und Septim zur Oktav aufsteigen.
- Den Weg so einteilen, dass Sie mit der Oktav ankommen.
- Dann die Oktavstimmung in die Gebärde der Feierlichkeit übergehen lassen.

♩ c-c c-d c-e c-f c-g c-a c-h c-c' - Feierlich

Die Seelengeste Andacht aus der Prim entstehen lassen

Die U-Prim-Übung vom Anfang wiederholen: Die Arme an den Körper ziehen, vom Schlüsselbein in die Arme hinunterspüren und das Angezogenwerden über das Bewusstsein in den Armen musikalisch wahrnehmen.

Das auf dem Körpermeer als Welle ausgeprägte Schlüsselbein nochmals für sich ins Bewusstsein nehmen. Die Hände in dessen Zone links und rechts hinaufsteigen lassen und von dem unten immer noch vorhandenen Zusammenströmen auf Höhe der Schlüsselbeinwelle zusammenbringen lassen. Durch den Einsatz des Schlüsselbeins bei dieser passiv ausgeführten Gebärde wird der Körper zum Leichte-erfüllten Klangkörper.

♩ c-c - Andacht

Bei der Andacht hat der Mensch von vornherein das Bedürfnis, eine gewisse Geste zu machen. Und diese Geste gerade, die bei der Andacht gemacht wird, die ist im Grunde genommen durchaus eine solche, welche auch der naturgemäßen Haltung bei dieser Gemütsstimmung entspricht. Und deshalb können wir gerade bei dieser Andachtsstimmung sehen, wie, ich möchte sagen, diese Geste eine naturalistische wird, während die meisten Gesten keine naturalistischen sein können. Sie haben daher die Andachtsstimmung so, daß die Arme heruntergehalten werden am Leibe, dann nach oben vom Ellenbogen an gehalten werden, und dann findet ein entsprechendes Halten statt in irgendeiner vokalischen Stimmung u oder a. Also in irgendeiner von diesen Formen, je nachdem man die Andacht nuancieren will, können dann die Hände beziehungsweise die Finger gehalten werden.

R. Steiner, Lauteurythmiekurs GA 279

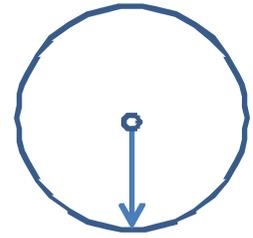
Die Seelengeste Feierlichkeit aus der Andacht entstehen lassen

- Die Andacht-Gebärde bilden wie soeben beschrieben.
- Die Hände nach aussen wenden und den Schleier vor den Augen nach links und rechts zur Seite schieben.
- Die Arme in die Feierlichkeit-Gebärde übergehen lassen.

♩ c-c Andacht -/- (stumm) -/- c-c' - Feierlich

Andacht im Zentrum und Kreis Feierlichkeit

- Sich in der Mitte eines Kreises stehend empfinden.
Die Andacht-Gebärde bilden wie soeben beschrieben.
- Die Hände nach aussen wenden und den Schleier vor den Augen nach links und rechts zur Seite schieben.
Gleichzeitig rückwärts auf den Kreisumfang zurückgehen.
- Die Arme in die Feierlichkeit-Gebärde übergehen lassen.
Den ganzen Kreis empfinden



♩ c-c Andacht -/- (stumm) -/- c-c' - Feierlich

Das Himmelschakra (sechsblättrige Lotusblume)

Leib – Seele – Geist

Seelengesten der Leidenschaft: Selbstbehauptung, Lieblichkeit, Unersättlichkeit

Das Gleichgewicht von Leib, Seele und Geist

(Rudolf Steiner im Kapitel «Über einige Wirkungen der Einweihung» von GA 10 «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?», S. 135 ff.):

Schwieriger als die Ausbildung der beschriebenen Lotusblume ist diejenige der sechsblättrigen, welche sich in der Körpermitte befindet. Denn zu dieser Ausbildung muß die vollkommene Beherrschung des ganzen Menschen durch das Selbstbewußtsein angestrebt werden, so daß bei ihm Leib, Seele und Geist in einer vollkommenen Harmonie sind. Die Verrichtungen des Leibes, die Neigungen und Leidenschaften der Seele, die Gedanken und Ideen des Geistes müssen in einen vollkommenen Einklang miteinander gebracht werden. Der Leib muß so veredelt und geläutert werden, daß seine Organe zu nichts drängen, was nicht im Dienste der Seele und des Geistes geschieht. Die Seele soll durch den Leib nicht zu Begierden und Leidenschaften gedrängt werden, die einem reinen und edlen Denken widersprechen. Der Geist aber soll nicht wie ein Sklavenhalter mit seinen Pflichtgeboten und Gesetzen über die Seele herrschen müssen; sondern diese soll aus eigener freier Neigung den Pflichten und Geboten folgen. Nicht wie etwas, dem er sich widerwillig fügt, soll die Pflicht über dem Geheimschüler schweben, sondern wie etwas, das er vollführt, weil er es liebt. Eine freie Seele, die im Gleichgewichte zwischen Sinnlichkeit und Geistigkeit steht, muß der Geheimschüler entwickeln. Er muß es dahin bringen, daß er sich seiner Sinnlichkeit überlassen darf, weil diese so geläutert ist, daß sie die Macht verloren hat, ihn zu sich herabzuziehen. Er soll es nicht mehr nötig haben, seine Leidenschaften zu zügeln, weil diese von selbst dem Rechten folgen. Solange der Mensch es nötig hat, sich zu kasteien, kann er nicht Geheimschüler auf einer gewissen Stufe sein. Eine Tugend, zu der man sich erst zwingen muß, ist für die Geheimschülerschaft noch wertlos. Solange man eine Begierde noch hat, stört diese die Schülerschaft, auch wenn man sich bemüht, ihr nicht zu willfahren. Und es ist einerlei, ob diese Begierde mehr dem Leibe oder mehr der Seele angehört. Wenn jemand zum Beispiel ein bestimmtes Reizmittel vermeidet, um durch die Entziehung des Genusses sich zu läutern, so hilft ihm dies nur dann, wenn sein Leib durch diese Enthaltung keine Beschwerden erleidet. Ist letzteres der Fall, so zeigt es, daß der Leib das Reizmittel *begehrt*, und die Enthaltung ist wertlos. In diesem Falle kann es eben durchaus sein, daß der Mensch zunächst auf das angestrebte Ziel verzichten muß und warten, bis günstigere sinnliche Verhältnisse - vielleicht erst in einem anderen Leben - für ihn vorliegen. Ein vernünftiger Verzicht ist in einer gewissen Lage eine viel größere Errungenschaft als das Erstreben einer Sache, die unter gegebenen Verhältnissen eben nicht zu erreichen ist. Ja, es fördert solch ein vernünftiger Verzicht die Entwicklung mehr als das Entgegengesetzte.

Wer die sechsblättrige Lotusblume entwickelt hat, der gelangt zum Verkehr mit Wesen, die den höheren Welten angehören, jedoch nur dann, wenn deren Dasein sich in der Seelenwelt zeigt. Die Geheimschulung empfiehlt aber nicht eine Entwicklung dieser Lotusblume, bevor der Schüler nicht auf dem Wege weit vorgeschritten ist, durch den er seinen *Geist* in eine noch höhere Welt erheben kann. Dieser Eintritt in die eigentliche Geisteswelt muß nämlich immer die Ausbildung der Lotusblumen begleiten. Sonst gerät der Schüler in Verwirrung und Unsicherheit. Er würde zwar *sehen* lernen, aber es fehlte ihm die Fähigkeit, das Gesehene in der richtigen Weise zu beurteilen. - Nun liegt schon in dem, was zur Ausbildung der sechsblättrigen Lotusblume verlangt wird, eine gewisse Bürgschaft gegen Verwirrung und Haltlosigkeit. Denn nicht leicht wird jemand in diese Verwirrung zu bringen sein, der das vollkommene Gleichgewicht zwischen Sinnlichkeit (Leib), Leidenschaft (Seele) und Idee (Geist) erlangt hat. Dennoch ist noch mehr notwendig als diese Bürgschaft, wenn durch Entwicklung der sechsblättrigen Lotusblume dem Menschen Wesen mit Leben und Selbständigkeit wahrnehmbar werden, welche einer Welt angehören, die von derjenigen seiner physischen Sinne so durchaus verschieden ist. Um Sicherheit in diesen Welten zu haben, genügt ihm nicht das Ausbilden der Lotusblumen, sondern er muß da noch höhere Organe zu seiner Verfügung haben. Es soll nun über die

Entwicklung dieser noch höheren Organe gesprochen werden; dann kann auch von den anderen Lotusblumen und der anderweitigen Organisation des Seelenleibes* die Rede sein.

[* Es ist selbstverständlich, daß, dem Wortsinne nach, der Ausdruck «Seelenleib» (wie mancher ähnliche der Geisteswissenschaft) einen Widerspruch enthält. Doch wird dieser Ausdruck gebraucht, weil das hellseherische Erkennen etwas wahrnimmt, was so im Geistigen erlebt wird, wie im Physischen der Leib wahrgenommen wird.]

Liebe zur Handlung - Andacht

(Rudolf Steiner im Kapitel «Die Bedingungen zur Geheimschulung» von GA 10 «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?», S. 109):

Und damit ist auf die fünfte Bedingung gedeutet: die Standhaftigkeit in der Befolgung eines einmal gefaßten Entschlusses. Nichts darf den Geheimschüler dazu bringen, von einem gefaßten Entschluß abzukommen, als lediglich die Einsicht, daß er im Irrtum befangen ist. Jeder Entschluß ist eine Kraft, und wenn diese Kraft auch nicht einen unmittelbaren Erfolg da hat, wohin sie zunächst gewandt ist, sie wirkt in ihrer Weise. Der Erfolg ist nur entscheidend, wenn man eine Handlung aus Begierde vollbringt. Aber alle Handlungen, die aus Begierde vollbracht werden, sind wertlos gegenüber der höheren Welt. Hier entscheidet allein die *Liebe* zu einer Handlung. In dieser *Liebe* soll sich ausleben alles, was den Geheimschüler zu einer Handlung treibt. Dann wird er auch nicht erlahmen, einen Entschluß immer wieder in Tat umzusetzen, wie oft er ihm auch mißlungen sein mag. Und so kommt er dazu, nicht erst die *äußeren* Wirkungen seiner Taten abzuwarten, sondern sich an den Handlungen selbst zu befriedigen. Er wird lernen, seine Taten, ja sein ganzes Wesen der Welt zu opfern, wie auch immer diese sein Opfer aufnehmen mag. Zu solchem Opferdienst muß sich bereit erklären, wer Geheimschüler werden will.

(Rudolf Steiner im Kapitel «Die Bedingungen zur Geheimschulung» von GA 10 «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?», S. 110 ff.):

Alle die genannten Bedingungen müssen sich in einer siebenten vereinigen: das Leben unablässig in dem Sinne aufzufassen, wie es die Bedingungen fordern. Dadurch schafft sich der Zögling die Möglichkeit, seinem Leben ein einheitliches Gepräge zu geben. Seine einzelnen Lebensäußerungen werden miteinander im Einklang, nicht im Widerspruche stehen. Er wird zu der Ruhe vorbereitet sein, zu welcher er kommen muß während der ersten Schritte in der Geheimschulung.

Hat jemand den ernstesten und ehrlichen Willen, die angegebenen Bedingungen zu erfüllen, dann mag er sich zur Geistesschulung entschließen. Er wird sich dann bereitfinden, die angeführten Ratschläge zu befolgen. Es mag gar manchem vieles an diesen Ratschlägen wie etwas Äußerliches erscheinen. Ein solcher wird vielleicht sagen, er hätte erwartet, daß die Schulung in weniger strengen Formen verlaufen sollte. Aber alles Innere muß sich in einem Äußeren ausleben. Und ebensowenig, wie ein Bild schon da ist, wenn es bloß im Kopf des Malers existiert, ebensowenig kann eine Geheimschulung ohne äußeren Ausdruck sein. Nur diejenigen achten die strengen Formen gering, welche nicht wissen, daß im Äußeren das Innere zum Ausdruck kommen muß. Es ist wahr, daß es auf den *Geist* einer Sache ankommt und nicht auf die Form. Aber so wie die Form ohne den Geist nichtig ist, so wäre der Geist tatenlos, wenn er sich nicht eine Form erschüfe. Die gestellten Bedingungen sind geeignet, den Geheimschüler stark genug zu machen, um auch die weiteren Forderungen zu erfüllen, welche die Geistesschulung an ihn stellen muß. Fehlen ihm diese Bedingungen, dann wird er vor jeder neuen Anforderung mit Bedenken stehen. Er wird ohne sie das Vertrauen nicht zu den Menschen haben können, das für ihn notwendig ist. Und auf Vertrauen und wahre Menschenliebe muß alles Wahrheitsstreben gebaut sein. Es muß darauf *gebaut* sein, obgleich es *nicht* daraus entspringen, sondern

nur aus der eigenen Seelenkraft quellen kann. Und die Menschenliebe muß sich allmählich erweitern zur Liebe zu allen Wesen, ja zu allem Dasein. Wer die genannten Bedingungen nicht erfüllt, wird auch nicht die volle Liebe zu allem Aufbauen, zu allem Schaffen haben, und die Neigung, alle Zerstörung, alles Vernichten als solche zu unterlassen. Der Geheimschüler muß so werden, daß er nie etwas vernichtet um des Vernichtens willen, nicht in Handlungen, aber auch nicht in Worten, Gefühlen und Gedanken. Für ihn soll es Freude am Entstehen, am Werden geben; und nur dann darf er die Hand bieten zu einer Vernichtung, wenn er auch imstande ist, aus und durch die Vernichtung neues Leben zu fördern. Damit ist nicht gemeint, daß der Geheimschüler zusehen darf, wie das Schlechte überwuchert; aber er soll sogar am Schlechten diejenigen Seiten suchen, durch die er es in ein Gutes wandeln kann. Er wird sich immer klarer darüber, daß die richtigste Bekämpfung des Schlechten und Unvollkommenen das Schaffen des Guten und Vollkommenen ist. Der Geheimschüler weiß, daß aus dem Nichts nicht etwas geschaffen werden kann, daß aber das Unvollkommene in ein Vollkommenes umgewandelt werden kann. Wer in sich die Neigung zum Schaffen entwickelt, der findet auch bald die Fähigkeit, sich dem Schlechten gegenüber richtig zu verhalten.

Wer in eine Geheimschulung sich einläßt, muß sich klarmachen, daß durch sie gebaut und nicht zerstört werden soll. Er soll daher den Willen zur ehrlichen, hingebungsvollen Arbeit, nicht zur Kritik und zum Zerstören mitbringen. Er soll der *Andacht* fähig sein, denn man soll lernen, was man noch nicht weiß. Man soll andächtig zu dem blicken, was sich erschließt. Arbeit und Andacht: das sind Grundgefühle, die von dem Geheimschüler gefordert werden müssen. Mancher wird erfahren müssen, daß er in der Schulung nicht vorwärtskommt, trotzdem er, nach seiner Ansicht, rastlos tätig ist. Es kommt davon her, daß er die Arbeit und Andacht nicht im rechten Sinne erfaßt hat. Diejenige Arbeit wird den geringsten Erfolg haben, die um dieses Erfolges willen unternommen wird, und dasjenige Lernen wird am wenigsten vorwärtsbringen, das ohne Andacht verläuft. Die *Liebe* zur Arbeit, nicht zum Erfolg, bringt allein vorwärts. Und wenn der Lernende gesundes Denken und sicheres Urteilen sucht, so braucht er sich nicht durch Zweifel und Mißtrauen die Andacht zu verkümmern.

Man braucht nicht zu sklavischer Abhängigkeit im Urteilen zu kommen, wenn man einer Mitteilung, die man empfängt, nicht zuerst die eigene Meinung, sondern eine ruhige Andacht und Hingabe entgegenbringt. Diejenigen, welche in der Erkenntnis einiges erlangt haben, wissen, daß sie nicht dem eigensinnigen persönlichen Urteile, sondern dem ruhigen Hinhorchen und Verarbeiten alles verdanken. - Man soll stets im Auge behalten, daß man das nicht mehr zu lernen braucht, was man schon beurteilen kann. Will man also *nur* urteilen, so kann man überhaupt nicht mehr lernen. In der Geheimschulung kommt es aber auf das Lernen an. Man soll da ganz und gar den Willen haben, ein Lernender zu sein. Kann man etwas nicht verstehen, dann urteile man lieber gar nicht, als daß man verurteile. Man lasse sich dann das Verständnis für eine spätere Zeit. - Je höher man die Stufen der Erkenntnis hinansteigt, desto mehr hat man dieses ruhige, andächtige Hinhorchen nötig. Alles Erkennen der Wahrheit, alles Leben und Handeln in der Welt des Geistes wird auf höheren Gebieten subtil, zart im Vergleich mit den Verrichtungen des gewöhnlichen Verstandes und des Lebens in der physischen Welt. Je mehr sich die Kreise des Menschen erweitern, desto feiner werden die Verrichtungen, die er vorzunehmen hat. - Weil dies so ist, deshalb kommen die Menschen in bezug auf höhere Gebiete zu so verschiedenen «Ansichten» und «Standpunkten». Allein, es gibt auch über höhere Wahrheiten in Wirklichkeit nur *eine* Meinung. Man kann zu dieser *einen* Meinung kommen, wenn man sich durch Arbeit und Andacht dazu erhoben hat, die Wahrheit wirklich zu schauen. Nur derjenige kann zu einer Ansicht kommen, die von der einen wahren abweicht, der, nicht genügend vorbereitet, nach seinen Lieblingsvorstellungen, seinen gewohnten Gedanken und so weiter urteilt. Wie es nur eine Ansicht über einen mathematischen Lehrsatz gibt, so auch über die Dinge der höheren Welten. Aber man muß sich erst vorbereiten, um zu einer solchen «Ansicht» kommen zu können. Wenn man das

bedenken wollte, so würden für niemand die Bedingungen der Geheimlehrer etwas Überraschendes haben. Es ist durchaus richtig, daß die Wahrheit und das höhere Leben in jeder Menschenseele wohnen und daß sie ein *jeder selbst* finden kann und muß. Aber sie liegen tief und können nur nach Hinwegräumung von Hindernissen aus ihren tiefen Schächten heraufgeholt werden. Wie man das vollbringt, darüber kann nur raten, wer Erfahrung in der Geheimwissenschaft hat. Solchen Rat gibt die Geisteswissenschaft. Sie drängt niemand eine Wahrheit auf, sie verkündet kein Dogma; sie zeigt aber einen Weg. Zwar könnte jeder - vielleicht aber erst nach vielen Verkörperungen - diesen Weg auch allein finden; doch ist es eine Verkürzung des Weges, was in der Geheimschulung erreicht wird. Der Mensch gelangt dadurch früher zu einem Punkte, auf dem er mitwirken kann in den Welten, wo das Menschenheil und die Menschenentwicklung durch geistige Arbeit gefördert werden.

Damit sind die Dinge angedeutet, welche zunächst über die Erlangung höherer Welterfahrung mitgeteilt werden sollen. Im nächsten Kapitel sollen diese Ausführungen dadurch fortgesetzt werden, daß gezeigt wird, was in den höheren Gliedern der Menschennatur (im Seelenorganismus oder Astralleib und im Geiste oder Gedankenleib) vorgeht während dieser Entwicklung. Dadurch werden diese Mitteilungen in eine neue Beleuchtung gerückt, und es wird in einem tieferen Sinne in sie eingedrungen werden können.

Eurythmie:
Selbstbehauptung, Lieblichkeit, Unersättlichkeit. Die harmonische Acht

Leib - Seele - Geist
in dreifacher Weise in die Welt stellen und harmonisieren.

1. Einstimmung mit: „Licht strömt aufwärts, Schwere lastet abwärts“
 2. Leichte Haltung
 3. Die Leichte Haltung im Anschluss an „Licht strömt Aufwärts, Schwere lastet Abwärts“
 4. Harmonische Acht
 5. Starke Selbstbehauptung
 6. Starkes Begehren, Unersättlichkeit
 7. Liebenswürdige, Lieblichkeit
 - a. Dur-Sekund
 - b. Übergang in die Seelengeste der Liebenswürdige
 8. Die harmonische Acht mit den drei Seelenstimmungen
 9. Ausklang:
 - a. Liebe-E
 - b. Licht strömt Aufwärts – Schwere lastet abwärts -dann:- Liebe-E
-

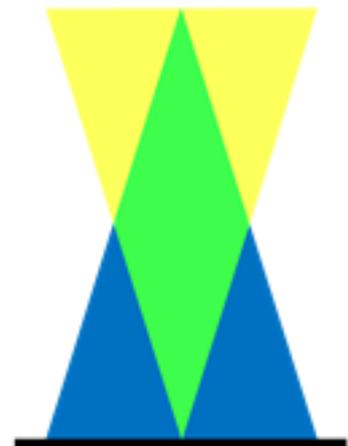
Einstimmung mit: „Licht strömt aufwärts, Schwere lastet abwärts“

1. Schwere lastet abwärts

Vom Herz ausgehend ein Schwere-Dreieck aufbauen nach unten zur Erde. Dabei die Beine auseinanderstellen und von oberhalb des Solarplexus durch den Körper und die Beine hinunterfühlen bis in die Erde. Ein Dreieck spüren, das auf einer breiten Basis steht. Der ganze Körper erlebt dieses Schweregefühl, aber ohne zusammenzusacken. Stabilität!

2. Licht strömt aufwärts

Vom Unterbauch/Sonnengeflecht aus ein Licht-Dreieck aufbauen nach oben zum Kosmos. Die Arme mitgehen lassen, bis sie weit und gestreckt sind. Der ganze Körper bis in die Füße spürt das durch die Arme vermittelte Leichtwerden. Er verbindet sich mit seinem kosmischen Ursprung und dessen Lichtkräften. Das Im-Bauch-verankert-Bleiben sorgt dafür, dass ich in meiner vertikalen Achse zentriert bleibe.



3. Licht und Schwere

Jetzt beide Übungen miteinander verbinden. Das Schweredreieck aufbauen, seine Stabilität spüren. Dann die Arme dazu nehmen und das Lichtdreieck aufbauen. Den gemeinsamen, das Sonnengeflecht umschliessenden Raum spüren. So einige Zeit mit erhobenen Armen und verwurzelten Beinen dastehen. Das Leichte-Erlebnis und das Schwere-Erlebnis ins strömende Gleichgewicht bringen. Mal mehr das eine Dreieck aktivieren, mal mehr das andere.

Die Übung auch mal so machen, dass Sie zuerst mit dem Leichte-Dreieck beginnen (das ist die Original-Version). Was ist der Unterschied für Sie?

Leichtehaltung

Mit Vorübung R zum leichten Schreiten

In der Leichte-Haltung erlebe ich, wie zwischen Licht und Schwere eine Leichte entstehen kann.

- Die Oberarme parallel zum Körper hängen lassen
- Die Unterarme horizontal halten, den linken Arm über dem anderen.
- Beide Handflächen sind horizontal und weisen nach oben.
- Die rechte Seite beschützt umhüllend die Linke.
- Sie ist tendenziell abströmend, ist auf dem Weg nach unten.
- Die linke Seite ist tendenziell aufströmend, sie ist auf dem Weg nach oben.
- Zusätzlich die Finger der Hände von der Handfläche aus spreizen und durchstrahlen.
- Viel Lebendigkeit in den Raum über den Unterarmen bringen.
- Spüren, dass das die Wirbelsäule aufrichtet und zugleich die Beine gut auf den Boden bringt.

Rudolf Steiner verwendet für die von ihm gegebene Leichtehaltung mindestens vier Begriffe: Leichtigkeit, Jede Verlegenheit im Tanz, Ruhestellung, Ausgangsstellung.

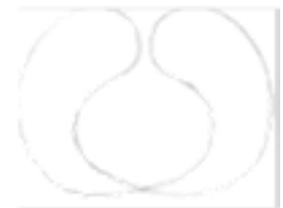
Die Leichtehaltung im Anschluss an „Licht strömt Aufwärts, Schwere lastet Abwärts“

- Licht strömt aufwärts, Schwere lastet abwärts ausführen.
- Die Arme langsam loslassen, ohne dass das Licht-Dreieck aufgelöst wird und in die Leichtehaltung überführen.
- Die Leichtehaltung als labile, empfindende, lebendige Gleichgewichtslage zwischen den beiden Dreiecken eine Zeitlang aufrecht erhalten.

Harmonische Acht

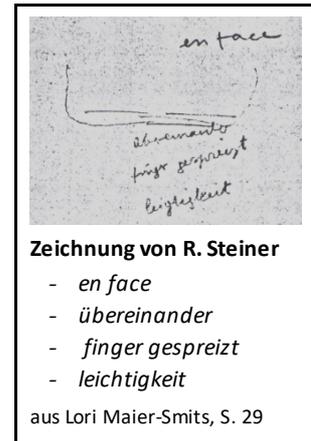
Die Form mit den Armen in der Leichtehaltung laufen. Zum Führen der Richtungen die Kräfte des Licht- und Schweredreiecks benutzen.

Für die folgenden Übungen verwenden wir diese Richtung: Über aussen vor, über innen zurück. Wie ist das Erlebnis andersherum: über innen vor, über aussen zurück?



Starke Selbstbehauptung

- Eine grosse, ausgeprägte, innerlich erfüllte I-Gebärde ausbilden (rechter Arm oben), eine Zeit festhalten und durchfühlen.
- Den oberen Arm der I-Gebärde etwas überstrecken und damit den rechten Fuss etwas anheben. Nach hinten fühlen, die Streckung des rechten Armes und den linken Arm damit nach hinten ho-



len, sie runden und auf Herzhöhe nach vorne bringen. Das gelbe Bewegungsgefühl nimmt durch das Nachgeben in den Hinterraum blaue Qualität auf und mischt sich beim auf Herzhöhe nach vorne kommen der Gebärde zum tastenden Grün.

- In diesem Grün dastehen: Hier bin ich. Das Schwarz in Ellenbogen, Händen und den anderen Stellen verstärken: In dem Schwarz ist alles drin, alle Farben sind darin enthalten. Hier ist der Keim für alles. Das Schwarz gibt Halt und Ruhe. Hat etwas Abwartendes, aber nicht Ausweichendes. Damit verstärkt sich der Schleier zum Rot: Ich bin identisch, Ich stelle mich hin.
- Das Rot des Schleiers des I bleibt erhalten, die Form verändert sich ins Vorne Hinten. Das Gelb der Bewegung des I verändert sich ins Grün, die Verstärkung des Ausdrucks erfolgt durch das Schwarz
- Ein Strom von hinten nach vorne, vom Kern zum Du.

 -f Selbstbehauptung

Eine andere Gemüts Stimmung wäre die, die einen allgemeinen Erkenntniswert hat, die Stimmung der i-Gebärde, die der Selbstbehauptung. i ist immer Selbstbehauptung. Aber wenn die Selbstbehauptung nicht im Laut liegt, sondern wenn die Selbstbehauptung über das Lautende hinausgeht und deutlicher Gemütsausdruck wird, dann kann diese Selbstbehauptung dadurch zum Ausdruck gebracht werden, daß sie übergeht in eine Gebärde, wobei das rechte Knie gehoben wird: Sie stehen hier mit dem linken Knie und mit den beiden Armen, die nach vorne gegeben werden, aber so, daß man sie etwas zurück beziehungsweise die Hände etwas zurück arrangiert. Jetzt haben Sie da die Gebärde der starken Selbstbehauptung.

R. Steiner, Lauteurythmiekurs GA 279

Starkes Begehren, Unersättlichkeit

- Der Geist ist grenzenlos. Geistige Ernährung ist nie abgeschlossen. Hinter jeder Tür kommt eine nächste.
- Die Arme zum Himmel erheben, weit nach links und rechts öffnen und abströmen bis in die Erde hinein. In diesen breiten Abstrom sich hineinstellen, die Breite fühlen. Die Füße auf der Erde spüren, sie mit der Erde verbinden.
- Die Arme von unten zum Herz hin zu einer aufnehmenden Geste bilden, die ermöglicht, das Zwerchfell von unten zu durchströmen und die in die Erde eingezogene Geistigkeit fühlend und ernährend in sich aufzunehmen. Die Handrücken bilden so etwas wie eine Düse, die den Strom erhält und intensiviert. Die Hände beruhigen und führen ihn im Herzbereich.
- Das Gefühl wendet sich von den Schultern aus nach unten der Erde zu. Für den Körper sind die Tiefen der Erde die Quelle, aus der der Geist zuströmt. Hier bin ich, hier sollt ihr mich erkennen.
- Ein Strom von unten nach oben, von aussen nach innen.

 c-g Unersättlichkeit

Da ist vor allen Dingen eine Gebärde, die darinnen besteht, daß Sie sich möglichst breit hinstellen, dann diese Bewegung machen, die Bewegung der Unersättlichkeit, wenn man immer mehr und mehr will also die Gebärde des starken Begehrens. Nehmen wir zum Beispiel folgenden Satz und am Ende des Satzes, den ich sprechen werde, gehen Sie gleich wiederum über in diese Gebärde des Mehrhabenwollens; also folgenden ganz ernsthaften Satz, und dann die Gebärde: «Du gabst mir, gabst mir alles, worum ich bat.» Aber Sie dürfen nicht auswärts gehen mit den Händen, da weisen Sie es ab. Sie wollen mehr; die Gebärde des Mehrhabenwollens muß nach innen gehen, und Sie müssen breit dastehen, mit beiden Füßen auf dem Erdboden.

R. Steiner, Lauteurythmiekurs GA 279

Liebenswürdigkeit, Lieblichkeit

Dur Sekund

- Mit dem Oberarm nach hinten ausholen und nach vorne strömen. Ein Schöpfungsmoment
- Den Strom bis in die Handfläche wirken lassen und den Schöpfungsmoment als tragende Geste zum Ausdruck bringen.

Übergang in die Seelengeste der Liebenswürdigkeit:

- Den Schöpfungsmoment der Dur-Sekund in den Handflächen verstärken und lichthaft in der ganzen Gestalt erleben.
- Die Spannung in den Handflächen halten und sich an diesen achtsam nach vorne ziehen, so dass der ganze Körper in diesem Schöpfungsmoment wie in einem neuen Licht zur Erscheinung kommt. Dies einige Male üben. Wichtig wäre, dass dabei nicht das eigene Körpergefühl in den Vordergrund tritt, sondern die Lichthülle, in die man sich hineinzieht, welche weiterhin die wirkende, ausstrahlende Sphäre ist.
- Dann dasselbe, aber dabei die linke Hand vollkommen leicht nach oben steigen lassen. Die andere seitlich leicht nach hinten. In dem Hineintasten in diese Lichtqualität selber für den andern sichtbar werden. Fast wie ein kleines Kind in seiner Göttlichkeit, wenn es bei der Frage „Wie gross bist du eigentlich?“ in seine Aura hineinfühlt.
- Das Selber-sichtbar-Werden möglichst selbstlos, aber als Geschenk für den andern erleben. Die lichthaft aufgespannte Hülle, das Feine, das Schöpferische, das Kompliment, ist das Wesentliche. Das macht es liebenswürdig.

-
-

♩ c-d - d' Lieblichkeit

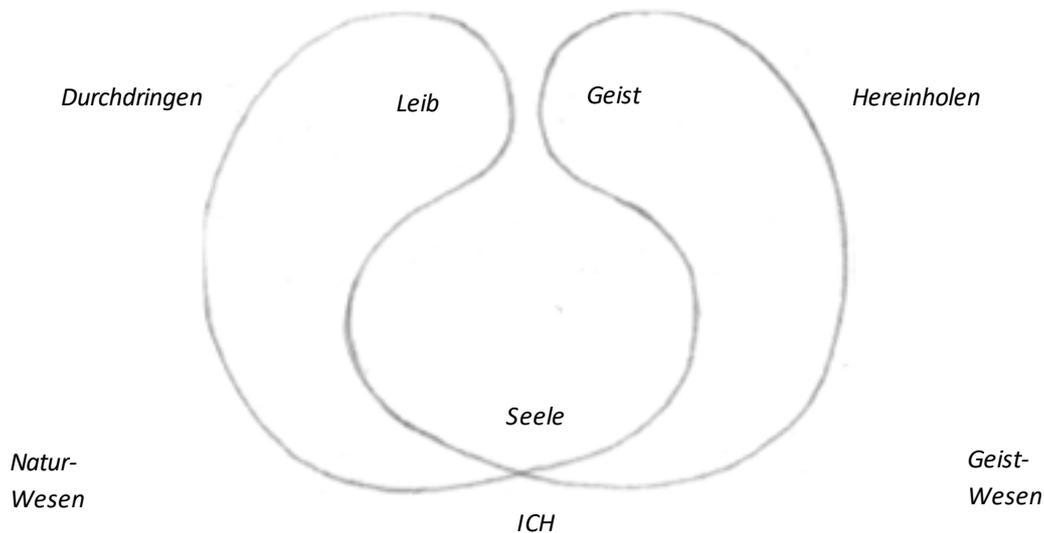
Etwas, was in seiner Gemütsverfassung der Innigkeit verwandt, aber doch wieder ganz verschieden ist, ist das Liebsein mit jemand, die Liebenswürdigkeit, die Seelenstimmung der Liebenswürdigkeit. Diese wird auch dadurch ausgedrückt, daß man die Ferse leise hebt, dann aber den linken Arm leicht hinaufhebt, also daß man gewissermaßen die Gebärde, die man früher hat, hier oben macht, und die andere Gebärde herüber nach rechts. Das ist dann die Gebärde der Liebenswürdigkeit. Sie müssen natürlich fühlen, daß das die Gebärde der Liebenswürdigkeit ist. Auf das leichte Halten des Armes kommt es an, und in dem über sich Hinausweisen liegt diese Liebenswürdigkeit. Denken Sie nur einmal, wie liebenswürdig Kinder sind, wenn man ihnen angewöhnt, sie sollen zeigen: Wie groß bist du? Da werden Kinder ganz besonders liebenswürdig.

R. Steiner, Lauteurythmiekurs GA 279

Die harmonische Acht mit den drei Seelenstimmungen

Unsere rechte Seite ist mehr Ausdruck für den sich inkarnieren wollenden Geist.

Unsere linke Seite ist mehr Ausdruck der die Natur verstehen wollenden Seele.



Ausklang mit Liebe-E im Anschluss an „Licht strömt aufwärts, Schwere lastet abwärts“

Liebe-E

- Breiten Sie die Arme langsam nach links und rechts aus, bis sie eine grosse, horizontale, die Welt umspannende Gebärde machen. Spüren sie ihren Rücken, die Hinterseite der Arme und gleichzeitig Ihre Zuwendung zum vorderen Raum. Erleben Sie diese Gebärde als Ausdruck dafür, wie das ganze Universum unsere Welt umarmt, und halten Sie diese liebevolle Verbundenheit eine Zeitlang aufrecht.
- Führen Sie die Hände in einer ausgeprägten Bewegung von links und rechts vor dem Körper zusammen, bis sie vor dem Herz überkreuzen. Eventuell ist es wie eine Welle, wie die Arme zum Herz fliegen. Verstärken Sie den Kreuzungspunkt durch kurzes, aber kräftiges Aneinanderdrücken der Unterarme knapp unterhalb der Fesseln und nehmen sie diesen Druck als Symbol für Ihr eigenes in der Mitte stehen. (E)
- Spüren Sie die vorherige Gebärde noch im Umkreis, als würden Sie mitten drinstehen.
- Lassen Sie die Arme langsam los, warten Sie bis der Nachklang verschwindet. Wenn Sie wollen, können Sie die Übung mehrmals wiederholen.

Licht strömt aufwärts – Schwere lastet abwärts – Liebe-E

- Licht strömt aufwärts, Schwere lastet abwärts ausführen.
- Die Arme langsam loslassen, in die grosse Liebe-Gebärde übergehen.
- Die Arme zum kleinen E vor dem Herzen zusammenführen. Den Herzraum als Verbindungsglied zwischen den beiden Dreiecken erleben.

Anhang

Quellenangaben zu den Eurythmie-Figuren

Die farbigen Darstellungen der Seelengesten sind verkleinerte Wiedergaben aus: Annemarie Bäschlin, Die Eurythmiefiguren von Rudolf Steiner, R. Steiner Verlag Dornach 2. Auflage 2001

Literaturhinweise

Aus der Gesamtausgabe (GA) der Werke Rudolf Steiners im Rudolf Steiner Verlag, Dornach

Anthroposophischer Schulungsweg

- GA 10 Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?
GA 12 Stufen der höheren Erkenntnis
GA 13 Die Geheimwissenschaft im Umriss
GA 147 Das Geheimnis der Schwelle Vortrag München 26. August 1913
GA 194 Die Sendung Michaels, Vortrag Dornach, 30. November 1919
GA 245 Aus der esoterischen Schule: Nebenübungen

Eurythmie und Heileurythmie

- GA 279 Eurythmie als sichtbare Sprache, Vorträge von R. Steiner, Dornach, 1924
GA 315 Heileurythmie, Vorträge von R. Steiner: Dornach, 1924

Andere Autoren

- Florin Lowndes: Die Belebung des Herzchakra, Freies Geistesleben, 1996
Harald Haas: Verzeichnis der Publikationen und Download: www.achtsamwerden.ch.
Theodor Hundhammer: Vom Ort zum Wort – Ein Weg zu den Potentialen der Heileurythmie, BoD 2012.
Theodor Hundhammer: Heileurythmie quo vadis? Thesen und Denkansätze, Visionen und Aktionen, BoD 2014
Theodor Hundhammer: Eurythmie auf Skiern – Ein Multimedia Eurythmie-Lehrbuch, BoD 2016

Dank

Ein herzlicher Dank gebührt Herrn Peter W. Künzler für die sorgfältige Durchsicht und Korrektur des Dossiers und Frau Ilse Luger-Hönig für ihre tiefgründigen, inspirierenden und leitenden Hilfestellungen bei der Erarbeitung der Eurythmieübungen.

Kursleiter und Kontakt

- Kursleiter: Harald Haas, Theodor Hundhammer
Kontakt: Dr. med. Harald Haas, Bern, +41 31 312 55 22, harald.haasbe@bluewin.ch
 Theodor Hundhammer, Bern +41 76 450 94 12; theodor@bewegteworte.ch

Download

Das vorliegende Dossier und weitere Literatur zum Achtsamkeitspfad kann heruntergeladen werden auf:

www.achtsamwerden.ch