

Übungen für den achtgliedrigen Pfad

Kurs in Biel von Januar bis März 2017



Pascale Fischli	Sozialpädagogin und Beraterin, le-fildor.ch
Theodor Hundhammer	Heilerythmist, bewegteworte.ch
Zeit	10. Januar bis 14. März 2017, 18:30 bis 20:15
Ort	Johannes Kepler Zweig, Gerbergasse 19, Biel

achtsamwerden.ch

EINFÜHRUNG.....	3
Einleitung.....	4
Grundlagen zum achtgliedrigen Pfad.....	5
Planetrische Erdentwicklung, Wesensglieder und Bewusstsein.....	8
Einführung in die Eurythmie-Übungen.....	13
DIE ÜBUNGEN FÜR DEN ACHTGLIEDRIGEN PFAD.....	25
«U» – Die richtige Meinung.....	27
«AU» – Das richtige Urteil.....	33
«EI» – Die richtige Rede.....	39
«E» – Die richtige Tat.....	43
«I» – Der richtige Standpunkt.....	49
«O» – Das richtige Streben.....	55
«A» – Das richtige Gedächtnis.....	61
«TAO» – Die richtige Beschaulichkeit.....	67
ANHANG.....	73
Literaturhinweise.....	73
Kursleiter und Download des Dossiers.....	74

EINFÜHRUNG

Einleitung

Der Übungsweg des achtgliedrigen Pfades stammt seinem Ursprung nach von Buddha (6. Jh. v. Chr.) und wurde von Rudolf Steiner dem heutigen Entwicklungsstand des Menschen angepasst. Mit den Übungen werden acht noch schlummernde Fähigkeiten des 16 blättrigen Kehlkopfchakras entwickelt, wodurch neue Möglichkeiten für unseren Geist, unsere Seele und unser Alltagsbewusstsein entstehen. Lebensfragen können in selbstverantworteter Weise angegangen und zu aktuellen gesellschaftlichen Gegebenheiten aus dem eigenen Innenraum Antworten und Wege gefunden werden.

Dieses Dossier bildet die Arbeitsgrundlage für die Kurse in Biel mit Pascale Fischli (Biografie- und Karmaarbeit) und Theodor Hundhammer (Heileurythmie) und kann auf www.achtsamwerden.ch heruntergeladen werden. Weitere Achtsamkeits-Kurse (Stufe 1 bis 4) die von Dr. med. Harald Haas und Theodor Hundhammer entwickelt wurden, finden Sie ebenfalls auf dieser Seite. Die Publikationen von Harald Haas über den achtgliedrigen Pfad und seinen Zusammenhang mit den Entwicklungsstufen der atlantischen Zeit und den Übungen von Rudolf Steiner zu „Nervosität und Ichheit“ können Sie im Literaturverzeichnis herunterladen.

Die Übungen des achtgliedrigen Pfades wurden von Rudolf Steiner „Übungen für die Tage der Woche“ genannt. An der Namensgebung der Tage (Sonn-Tag, Mond-Tag usw.) kann man den Bezug zu den Planeten erkennen. Da auch die Vokalgebärden der Eurythmie mit den Planetenkräften zusammenhängen, haben wir die Übungen für die Wochentage mit den eurythmischen Vokalgebärden verbunden.

Samstag	Saturn	U	die richtige Meinung
Sonntag	Sonne	AU	das richtige Urteil
Montag	Mond	EI	die richtige Rede
Dienstag	Mars	E	die richtige Tat
Mittwoch	Merkur	I	der richtige Standpunkt
Donnerstag	Jupiter	O	das richtige Streben
Freitag	Venus	A	das richtige Gedächtnis
alle Tage	Vulkan	TAO	die richtige Beschaulichkeit

Die mit den Vokalstimmungen korrespondierenden Übungen aus dem 5. Vortrag des Heileurythmie-Kurses verbinden die Übungsaufgaben des achtgliedrigen Pfades mit dem ätherischen Element.

Die Verbindung zwischen den Qualitäten der Vokalgebärden und den Formulierungen der Wochentagsübungen des achtgliedrigen Pfades hat Pascale Fischli erarbeitet. Damit können qualitativ verschiedene Seelenräume wahrgenommen werden und mit Achtsamkeit, seelischer Präsenz und Ichbewusstsein erfüllt werden.

Die Eurythmiegebärden werden von Theodor Hundhammer unter Berücksichtigung der ätherischen Bewegungsgesetze vermittelt. Da durch können sich die seelisch-geistigen Inhalte der Eurythmiegebärde mit dem ätherisch-physischen Erleben verbinden und für die Arbeit mit den Übungen des achtgliedrigen Pfades fruchtbar gemacht werden.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und tiefgehende Erfahrungen mit den Übungen des achtgliedrigen Pfades!

Grundlagen zum achtgliedrigen Pfad

Der achtgliedrige Pfad bei Rudolf Steiner

Sie finden den achtgliedrigen Pfad bei Rudolf Steiner auch unter dem Namen „Übungen für die Tage der Woche“, oder kurz „Wochentagsübungen“.

Die Übungen sind in „Anweisungen für eine esoterische Schulung“ S. 26-30, und in „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten“ S. 118-125 beschrieben. In weiteren Werken nimmt er erläuternden Bezug auf die Übungen (siehe Literaturverzeichnis).

In „Wie erlangt man Erkenntnisse“ im Kapitel „Über einige Wirkungen der Einweihung“ wird beschrieben, wie die Organe des Seelenleibes ausgebildet werden. Diese Organe werden von ihm und älteren Weisheitslehren als Chakren oder Lotusblumen bezeichnet. Sie sind Energiezentren der Seele, die zu arbeiten beginnen, wenn geistige Fähigkeiten aktiv entwickelt werden. Die Aneignung der Wochentagsübungen bewirkt die Aktivierung des 16-blättrigen Chakra, das in der Gegend des Kehlkopfes beheimatet ist. Es gewährleistet gleich zu Beginn des geistigen Entwicklungsweges die gedanklich-wache Selbstführung und weckt die Wahrnehmung für die Gedankenart von Lebewesen.

Eng damit verbunden sind die „sechs Nebenübungen“, welche das 12-blättrige Chakra in der Nähe des Herzens aktivieren. Sie ermöglichen das bewusste Handhaben von Gefühlsqualitäten und sensibilisieren für die Gesinnungsart anderer Lebewesen.

Die Erarbeitung von Seelenqualitäten für die Ausbildung des Chakras in der Gegend des Sonnengeflechtes ermöglicht das selbstbewusste Steuern der sinnlichen Wahrnehmungen. Dadurch werden Fähigkeiten von Lebewesen und deren Bedeutung für das Leben wahrgenommen.

Auf die Ausbildung des Kehlkopf- und des Herzchakras weist R. Steiner sehr ausdrücklich hin als primäre Voraussetzungen für eine geistige Entwicklung in der heutigen Zeit:

In „Anweisungen für eine esoterische Schulung“ steht auf Seite 15: *„In dem Folgenden werden die Bedingungen dargestellt, die einer okkulten (d.h. geistigen) Entwicklung zugrunde liegen müssen.Alle Meditations- und Konzentrations- und sonstige Übungen werden schädlich sein, wenn das Leben nicht im Sinne dieser Bedingungen sich regelt.“*

Und auf Seite 26: *„Der Mensch muss auf gewisse Seelenvorgänge Aufmerksamkeit und Sorgfalt verwenden, die er gewöhnlich sorglos und unaufmerksam ausführt. Es gibt acht solche Vorgänge:*

- die richtige Meinung*
- das richtige Urteil*
- die richtige Rede*
- die richtige Tat*
- der richtige Standpunkt*
- das richtige Streben*
- das richtige Gedächtnis*
- die richtige Beschaulichkeit“*

Was macht nun die für R. Steiner so entscheidende Bedeutung dieser Übungen aus?

Wenn wir im Laufe des Kurses die acht Übungen für die Tage der Woche erarbeiten, werden Sie bemerken, dass Sie dadurch drei Haltungen entdecken und entwickeln, welche Ihre Gesundheit und Ihr inneres Gleichgewicht entscheidend beeinflussen:

Achtsamkeit für die äusseren und inneren Gegebenheiten

Seelische Präsenz ohne Wertung für die äusseren und inneren Gegebenheiten

Ich-Bewusstsein im wachen Wahrnehmen der äusseren und inneren Gegebenheiten

Diese Entwicklung vollzieht sich im Alltag, der äusserlich in derselben Weise weitergelebt wird wie bisher. Seelisch und geistig wird vieles in Bewegung kommen und dadurch das innere Leben und den Umgang mit dem äusseren Leben verwandeln.

Der achtgliedrige Pfad bei Buddha

Das Wissen um den achtgliedrigen Pfad stammt aus der „**Lehre von der Erlösung vom Leiden**“ von Gautama Buddha, die er seinen Mönchen im 6. Jh. v. Chr. im Wildpark von Isipatana in der Nähe von Benares gab.

Hier ein Überblick zu den neun Pfeilern der Lehre, von denen der achtgliedrige Pfad den vierten Pfeiler darstellt: (siehe Max Ladner: Gotamo Buddha, S. 7, Rascher Verlag Zürich, 1948)

- Die edle Wahrheit vom Leiden
- Die edle Wahrheit von der Entstehung des Leidens
- Die edle Wahrheit von der Aufhebung des Leidens
- Die edle Wahrheit von dem zur Aufhebung des Leidens führenden Pfad
- Der Anatta-Gedanke, die Lehre vom Nicht-Ich
- Karma
- Die Wiedergeburt
- Meditation
- Nirvana, das Ziel

Einführend in den Pfad sagt der Buddha (Ladner S. 61):

Dort nun richtet der Erhabene das Wort an die Schar der fünf Mönche: „Es gibt hier zwei Extreme, ihr Mönche, denen derjenige, welcher der Welt entsagt hat, sich nicht hingeben soll; welche zwei?

Das eine ist auf die Sinnenfreuden gerichtete Hingabe an die Lüste, die ist niedrig, roh, gemein, unedel und zwecklos. Das andere ist die Hingabe an Selbstpeinigung, die ist leidvoll, unedel und zwecklos. Diese beiden Extreme, ihr Mönche, hat der Vollendete vermieden und hat den mittleren Pfad vollständig verstanden, der sehend macht, der Erkenntnis verleiht, der zur Ruhe, zum höheren Wissen, zur Erwachung, zum Nirvana führt.

Und welches, ihr Mönche ist dieser von dem Vollendeten völlig verstandene mittlere Pfad, der sehend macht, der Erkenntnis verleiht, der zur Ruhe, zum höheren Wissen, zur Erwachung, zum Nirvana führt? Es ist eben dieser edle achtteilige Weg, nämlich“: Rechte Erkenntnis, Rechte Gesinnung, Rechtes Reden, Rechtes Handeln, Rechtes Leben, Rechtes Streben, Rechtes Überdenken, Rechtes Sichversenken.

Wenn Sie die acht Stufen des Pfades bei Buddha und Steiner vergleichen, werden Sie entdecken, dass diese sehr ähnlich sind, wenn auch in der Wortwahl nicht vollkommen identisch:

bei Buddha:	Vergleich R. Steiner:
Rechte Erkenntnis	die richtige Meinung
Rechte Gesinnung	das richtige Urteil
Rechtes Reden	die richtige Rede
Rechtes Handeln	die richtige Tat
Rechtes Leben	der richtige Standpunkt
Rechtes Streben	das richtige Streben
Rechtes Überdenken	das richtige Gedächtnis
Rechtes Sichversenken	die richtige Beschaulichkeit

Buddha beschreibt das Ziel des Weges mit folgenden Worten: (ebd. S. 61):

„Dies nun ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom Leiden: Geburt ist leidvoll, Alter ist leidvoll. Krankheit ist leidvoll, Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung sind leidvoll, vom Lieben getrennt sein ist leidvoll, nicht erlangen, was man begehrt ist leidvoll. Kurz gesagt, die fünf Gruppen des Anhaftens sind leidvoll.

Dies nun ist die edle Wahrheit von der Entstehung des Leidens: Es ist jener Wiedergeburt-erzeugende, von Wohlgefallen und Lust begleitete Durst, der bald hier, bald dort sich ergötzt, das will sagen: Der Durst nach Sinnenlust, der Durst nach Werden, der Durst nach Wohlsein.

Dies nun ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von der Aufhebung des Leidens. Es ist eben dieses Durstes spurloses, restloses Aufheben, Aufgeben, Verwerfen, Ablegen, Vertreiben.“ (ebd.S.62)

Schauen Sie sich die Zielsetzung des Weges bei Buddha und Steiner an, erkennen Sie grundlegende Unterschiede:

Bei Buddha wird der Seelenleib gereinigt vom Durst nach dem Dasein und da durch entsteht der geistige Weg zum Nicht-Ich. Der achtgliedrige Pfad wird durchlaufen, um bestimmte seelischen Qualitäten zu entwickeln: „Des Durstes spurloses, restloses Aufheben, Aufgeben, Verwerfen, Ablegen, Vertreiben.“

Bei R. Steiner geht es:

- um die Entwicklung von Bewusstseinsqualitäten, welche die geistigen Organe wecken.
- Um die Achtsamkeit dem Leben gegenüber. Sie wird Basis für die Präsenz der Seele und des Geistes im Leben.

Die Seele erlangt ihre innere Unabhängigkeit dem Leben gegenüber durch das Erwachen des Ich-Bewusstseins und durch die Ausbildung der geistigen Fähigkeiten.

Das Leben, das immer sowohl Leiden wie Freude, Daseinslust und Erfüllung ist, wird vertieft angenommen, erkannt und durchschritten. Dadurch findet eine Erlösung in die innere geistige Freiheit statt, die mitten in der sinnlichen Welt besteht.

Planetarische Erdentwicklung, Wesensglieder und Bewusstsein

Die folgenden Ausführungen geben Ihnen einen Überblick zu den Zusammenhängen, denen Sie bei der Erarbeitung der Übungen für die Tage der Woche von einer anderen Seite begegnen werden.

Die Wesensglieder und ihre Verknüpfung mit den Entwicklungsstufen der Erde

Wenn Sie sich einen Moment darauf besinnen, wie Sie sich selber wahrnehmen, werden Sie bald bemerken, dass Sie das auf unterschiedlichsten Ebenen tun können: Sie fühlen sich zuhause in einem materiellen Körper, der Ihnen Stabilität verleiht. Sie können sich aber auch als lebendiges Wesen von Kraft durchströmt erleben. Oder Sie nehmen sich wahr über vielfältige Empfindungen, die Ihnen Hülle geben. Gedanken und Gefühle erfüllen Ihr Dasein in Ihrem Körper. Für diese vielfältigen Eigenschaften verwendet Rudolf Steiner den Begriff „Wesensglieder“: Sie sind einzelne Aspekte Ihres Daseins, die Sie zu dem machen, was Sie sind, indem sie zusammenklingen wie viele Stimmen eines Orchesters.

Bei der Arbeit an den eurythmischen Vokalübungen werden Sie bemerken, dass die Vokale mit Ihren Wesensgliedern in Resonanz gehen, sie beeinflussen und beleben. Sie werden dabei im Tun sieben unterschiedliche Qualitäten erleben, die uns von den Wirkungen der sieben Planetenkräfte erzählen.

Von Rudolf Steiner wissen wir, dass die sieben Planeten, die zur Erde gehören, aus vorirdischen Zuständen der Erdentwicklung stammen. Die Planeten wurden im Lauf der Entwicklung von der Erde abgesondert und kreisen seither als Saturn, Sonne, Mond, Mars, Merkur, Jupiter und Venus um die Erde herum. In ihren Qualitäten aber sind sie den Entwicklungszuständen ähnlich, welche die Erde in ihren vorirdischen Zeiten durchlief und welche sie in ferner Zukunft noch durchlaufen wird. Diese Qualitäten werden uns in den sieben Vokalgesten aus der Eurythmie ebenfalls vermittelt.

Weiter beschreibt er, dass jedes einzelne der sieben Wesensglieder des Menschen während einer der Erdentwicklungsphasen seine Hauptentwicklung durchmacht. Das bedeutet also, dass Wesensglied, Erdentwicklungsstufe und Planetenqualität in einem engen Verhältnis zueinander stehen. Untenstehendes Schema gibt einen einfach gehaltenen Überblick über diese Zusammenhänge:

alter Saturn	physischer Leib	Vokal U
alte Sonne	Ätherleib	Vokal AU
alter Mond	Astralleib	Vokal EI
Erde Marsphase	Seele	Vokal E
Erde Merkurphase	Ich	Vokal I
zukünftiger Jupiter	Geistselbst	Vokal O
zukünftige Venus	Lebensgeist	Vokal A
zukünftiger Vulkan	Geistmensch	TAO/ alle Vokale

(Alter Saturn, Sonne und Mond sind die vor-irdischen Entwicklungszustände der Erde, zukünftiger Jupiter, Venus und Vulkan sind die nach-irdischen Entwicklungszustände der Erde.)

Entwicklungsstufen und Bewusstsein

Einen weiteren sehr aufschlussreichen Zusammenhang gibt Rudolf Steiner zu den verschiedenen Bewusstseinszuständen, die das menschliche Wesen während der ganzen Erdentwicklung prägen:

<u>Erdentwicklungsphase</u>	<u>Bewusstseinszustand</u>	<u>Fähigkeit</u>
alter Saturn	Trance	unbewusstes Allbewusstsein
alte Sonne	Tiefschlaf	unbewusstes Schlafbewusstsein
alter Mond	Traum	unbewusstes Bildbewusstsein
Marsphase der Erde (vor Christus)	Wachzustand	Gegenstandsbewusstsein
Merkurphase der Erde (nach Christus)	Selbstbewusster Wachzustand	Selbst- und Fremdbewusstsein
zukünftiger Jupiter	waches Bildbewusstsein	Fähigkeit der Imagination
zukünftiger Venus	waches Schlafbewusstsein	Fähigkeit der Inspiration
zukünftiger Vulkan	waches Allbewusstsein	Fähigkeit der Intuition

Gehen Sie kurz diese Bewusstseinsbegriffe durch. Mindestens drei der Zustände kennt jeder von uns aus dem eigenen Leben: Schlaf-, Traum- und Wachzustand. Vielleicht kennen Sie auch weitere, zum Beispiel das wache Bilderbewusstsein, das auch imaginative Fähigkeit genannt wird? Ebenfalls sehr geläufig aus dem Alltag ist Ihnen die Tatsache, dass das Bewusstsein im Schlaf für uns nicht mehr erfahrbar ist, im Traum ist es knapp erinnerbar, im wachen Tagesleben ist es da und wir können es in konzentrierten Momenten sogar noch steigern.

Die Aussage R. Steiners lässt die Vermutung zu, dass unsere verschiedenen Bewusstseinszustände im Alltagsleben ein Abbild sind eines viel grösseren, bis ins Kosmische reichenden Bewusstseinsentwicklungsprozesses. Könnte das bedeuten, dass wir erst einen ganz kleinen Teil unserer noch möglichen Bewusstseinsentwicklung überhaupt erahnen können?

Aus der obenstehenden Tabelle können Sie zur Bewusstseinsentwicklung folgende Gesetzmässigkeit ablesen:

Der Erdenzustand bildet die Mitte aller planetaren Entwicklungsprozesse, die unser Planet durchläuft. Auf unsere Erde bildet der Mensch den Wachzustand aus:

zuerst für die Umwelt, (Marsphase, vor Christus)	dann für uns selbst (Merkurphase, nach Christus)
---	---

Vor und nach dieser Mitte spiegeln sich drei Zustände der Bewusstseinsentwicklung mit einem kleinen Unterschied:

Das Bildbewusstsein ist auf dem alten Mond ein Traumzustand und als Fähigkeit unbewusst,	auf dem zukünftigen Jupiter ist es wachend und wird zur aktiven Fähigkeit der Imagination.
--	--

Das Inspirationsbewusstsein ist auf der alten Sonne ein Tiefschlafzustand	auf der zukünftigen Venus wird es wachend und zur aktiven Fähigkeit der Inspiration.
---	--

Das Allbewusstsein ist auf dem alten Saturn ein Trancezustand, also noch unbewusster als Tiefschlaf,	auf dem zukünftigen Vulkan wird es zum wachen Allbewusstsein mit der Fähigkeit der Intuition.
--	---

Das Bewusstsein geht also den Weg vom tiefsten Schlaf zum allumfassenden Wachsein. Die planetarische Entwicklung der Erde ist ausschlaggebend dafür und führt uns das Urbild dieses Entwicklungsprozesses am deutlichsten vor Augen.

(Dieser Prozess ergreift den Menschen immer umfassender in den einzelnen Entwicklungsschnitten unserer Hochkulturen. Es würde jetzt zu weit führen, hier auf diese Entwicklung einzugehen. Es ist aber doch bemerkenswert, dass Urgesetze der Entwicklung unsere Geschichte bis in überschaubare Dimensionen prägen.)

Die Bedeutung der Materialisierung für die Bewusstseinsentwicklung

Aber warum entsteht denn überhaupt Bewusstseinsentwicklung, welche Gegebenheiten bringen sie in Gang? Da kann Ihnen wiederum eine einfache Alltagserfahrung einen Denkanstoss geben:

Jeder kennt den Unterschied, ob er einen leicht geformten oder einen richtig fest zusammgepressten Schneeball an den Kopf bekommt: Der zweite schmerzt viel mehr als der erste, er macht Sie einen Moment hell wach und voll bewusst. Die Dichte des Materials intensiviert Ihren Bewusstseinszustand.

Rudolf Steiner weist uns darauf hin, dass in den vorirdischen Entwicklungsstadien der Erde eine sehr langsam vorangehende Verdichtung stattfand:

Alter Saturn	Die physische Substanz des Menschen und der Erde ist Wärme
Alte Sonne	Die physische Substanz verdichtet sich zu Luft/Gas
Alter Mond	Die physische Substanz verdichtet sich zu Wasser
Erde	Die physische Substanz verdichtet sich zum Mineral (Erde)

Die dünneren physischen Substanzen bleiben dabei erhalten und mischen sich sogar mit den neuen. Wir kennen sie heute als die Elemente Erde, Wasser, Luft und Feuer/Wärme/Licht. Rudolf Steiner weist uns in diesem Zusammenhang darauf hin, dass durch die Vermischung der drei Aggregatzustände Wärme, Luft und Wasser das entstanden ist, was wir als mineralischen Zustand, und in dem Sinne als Materie bezeichnen! Kann man da nicht ins Staunen kommen? Dann wäre die Verdichtung zum mineralischen Zustand etwas anderes als die Physik.

Rudolf Steiner beschreibt das in der Geheimwissenschaft im Umriss, (Kapitel „Die Weltentwicklung und der Mensch, Abschnitt 21,) folgendermassen: *“Man muss vielmehr sorgfältig unterscheiden zwischen physischem Körper und mineralischem Körper. Ein physischer Leib ist derjenige, welcher von den physischen Gesetzen beherrscht wird, die man gegenwärtig in dem Mineralreich beobachtet. Der gegenwärtige physische Menschenleib ist nun nicht bloss von solchen physischen Gesetzen beherrscht, sondern er ist ausserdem noch durchsetzt von mineralischen Stoffen. Von einem solchen physisch-mineralischen Leib kann auf dem Saturn noch nicht die Rede sein. Da gab es nur eine physische Körperlichkeit, die von physischen Gesetzen beherrscht ist, aber diese Gesetze äusserten sich nur durch Wärmewirkungen“*. Weiter beschreibt er, dass die Mineralisierung durch die Eingliederung von Gas, Wasser und festen Stoffen in den physischen Wärmeleib Leib passierte.

Verbinden wir nun unsere Alltagsbeobachtung vom Schneeball mit der Einsicht, die uns R. Steiner zur Materialisierung an die Hand gibt: Schnee an sich hat eine bestimmte physische Struktur: er besteht aus wunderschönen unterschiedlichen Ausgestaltungen des Sechssterns. Selbst wenn die Formen noch so verschieden sind, wird jeder Schneekristall die sechsfältige Struktur aufweisen. Die Struktur an sich hat aber nichts zu tun mit der Dichte des Schnees: Dichte entsteht durch Zusammenpressen, und macht die Struktur für uns unsichtbar. Im Alltag erleben Sie die sanft auf Ihr Gesicht fallenden Schneeflocken als verträumtes Spiel, und wenn Sie sie nicht verletzen, kön-

nen Sie den Stern in den Schneekristallen erkennen. Am harten Schneeball hingegen erkennen Sie keine Struktur mehr, und wenn er Sie trifft, macht er Sie hellwach und konzentriert!

Die Verdichtung der Materie bewirkt im Beispiel zwei unterschiedliche Dinge: sie verbirgt physische Strukturen und weckt unser Bewusstsein.

Während der Erdentwicklung ist das nicht anders: Da geht z.B. auf dem alten Saturn der wärmeartige Zustand des menschlichen Leibes mit einem Bewusstsein einher, das in Trance ist, und völlig unbewusst in einem All-Bewusstsein lebt. Der physische Leib hat eine funktionelle Struktur, der Mensch nimmt sie aber nicht wahr. In der heutigen Erdentwicklungsphase wurde der Körper mineralisiert und der Mensch erwacht im Bewusstsein immer mehr für seine irdische Umgebung und sich selbst. Dabei nimmt er die Materie sehr unmittelbar wahr. Von den physischen Funktionen oder gar von Wärme als deren Träger weiss er unmittelbar nichts. Erst Jahrhunderte wissenschaftlicher Tätigkeit vermitteln uns langsam einen Zugang zu den physischen Funktionen, die wir heute über den Intellekt ansatzweise greifen können.

Haben Sie auch die Empfindung, dass wir uns mit diesen Beschreibungen von einer anderen Seite an ein mythologisches Urbild herangetastet haben: Nämlich an den Inhalt vom sogenannten Sündenfall, der im Bild das Hinausfallen aus dem Paradies darstellt?

Da wird ja vom Baum des Lebens erzählt: Die alten Zustände des menschlichen Leibes, das physisch-wärmehafte, das ätherisch-luftige und das seelisch-wässerige haben das menschliche Wesen mit Leben versorgt, aber es hatte selber keine Ahnung davon! Dann hat der Mensch vom Baum des Wissens gegessen: Sein Leib verdichtete sich zu Materie und dadurch wurde sein Bewusstsein, d.h. seine Fähigkeit, selber zu wissen, wach!

Man kann sich durchaus vorstellen, dass ein Existieren in physischer Wärmesubstanz etwas viel angenehmeres ist, als das Erwachen in einem mineralisierten Körper! Aber wenn Sie sich vorstellen, dass wir für das Leben in einem solchen Zustand unser Bewusstsein vom Leben, unsere Selbstbestimmung und Individualisierung, alles was unsere Menschheit an Können erworben hat, wieder aufgeben müssten, würden Sie das wollen?

Gleichzeitig merken wir heute, dass die immer noch intensiver werdende Auseinandersetzung mit materiellen Werten nicht mehr nur Segen ist für das Leben, und unser Bewusstsein sich unterernährt, ja gar entleert anfühlt. Dann wären wir bei der Gretchenfrage gelandet, in welche Richtung der Weg weiter gehen könnte?

Was die Entwicklung des Bewusstseins über den aktuellen geistigen Weg sagen kann

Sie haben gesehen, dass die Entwicklungsstufen der Erde die Geschichte einer Verdichtung von geistigen zu materialisierten Zuständen darstellen. Dabei verlässt das menschliche Wesen das unbewusste Leben in den geistigen Zuständen von Schlaf und Traum langsam und erwacht im aktuellen Gegenstands- und Selbstbewusstsein. Dieser Wahrnehmung sollen weitere Entwicklungsphasen folgen: Der Mensch wird seine wache Wahrnehmung ausdehnen in die Welten der Lebenskräfte, der Seele und des Geistes. In diesen Welten wird er sich ganz neue Fähigkeiten erarbeiten.

Wenn Sie nun unvoreingenommen die seelischen und geistigen Fähigkeiten in der Gesellschaft anschauen, dann werden Sie bemerken, dass das Gegenstandsbewusstsein mit seinem logischen Verstandesdenken immer mehr aufgebrochen wird: Sei es, dass z.B. überall kreativ gestaltet wird oder sei es, dass immer mehr bildhafte Elemente unser Leben durchsetzen: In der Elektronik einsetzen bildliche Symbole die Sprache, in den Medien und in der Kommunikation werden wir ge-

radezu überflutet mit Bildern, und Menschen greifen immer mehr zu bildgestalteten Methoden, um ihre seelischen und geistigen Inhalte auszudrücken. Die Ebene der Lebensenergien wird genutzt, um zu heilen, aber auch, um die Entwicklung der künstlichen Intelligenz voranzutreiben.

Wie ergreifen wir eine solche Entwicklung, damit sie fruchtbar wird für unsere Kultur?

Wenn Sie wach bleiben im Denken und in den Sinnen, während Sie gleichzeitig daran arbeiten, Ihr Denken in innere Bilder zu verwandeln, vernachlässigen Sie Ihre bereits erworbenen Fähigkeiten nicht, während Sie sich neue erarbeiten.

Oder: Wann immer Sie z.B. ein inneres Bild erarbeiten oder bereits fertig vor sich sehen, geht es darum, dieses mit so viel Gedankenkraft wie möglich zu durchdringen und ihm gegenüber in innerer Wachheit zu bestehen. Sie könnten sich an dieser Stelle auch einfach träumend dem Bild überlassen, was schnell gelingt, da wir dies als natürliche Tätigkeit erleben. Dann wären Sie im Bild eingebettet, von ihm getragen und geführt, wie die Mutter ihr Kind trägt. Sobald Sie aber den Inhalt des Bildes erkennen oder gar bestimmen wollen, wohin er Sie führt, brauchen Sie Ihre innere Wachheit. Dann stehen Sie dem Bild wie einem Partner selbstbewusst gegenüber und durchschauen dieses immer mehr in all seinen Schichten. Sie durch - schauen und durch - leuchten das Bild.

Zur Aufgabe des achtgliedrigen Pfades in der aktuellen geistigen Entwicklung

Aus dieser Beschreibung haben Sie vielleicht bereits gespürt, dass hier Ihr ganz individuelles Wachstum angesprochen ist. Sie arbeiten selbstverantwortlich in Ihrem inneren Freiraum und schaffen eine Spielwiese, wo sich alte und neue Bewusstseinsfähigkeiten treffen, und wo Erinnerungen mit Zukunftsvisionen zusammenfinden. Der Organisator dieser Begegnungen ist Ihre seelische Präsenz und Ihr Ich-Bewusstsein.

Sie bekommen mit den Übungen des achtgliedrigen Pfades ein sehr hilfreiches Werkzeug an die Hand: Er unterstützt Sie, Ihre seelische Präsenz zu entwickeln und sich in Ihrem Ich-Bewusstsein zu verankern, indem Sie Ihre Achtsamkeit auf die acht verschiedenen Übungsebenen lenken.

Einführung in die Eurythmie-Übungen

Bewegen mit der Kraft des Bewusstseins – Grundsätzliches zur Eurythmie

In diesem Kapitel werden Grundlagen geschildert, die für die Eurythmie wichtig sind. Wie kommt es dazu, dass man die Gebärden nicht einfach macht, sondern dass sie zum Erlebnis werden können?

Eurythmie – Spannung und Gegenspannung

Wenn ich Ihnen weiter hinten im Dossier die Bewegungsabläufe der eurythmischen Gebärden beschreibe, werden Sie immer wieder das Wort „Spannung“ finden. Ich möchte Ihnen jetzt erklären, wie ich dieses Wort verwende.

Wenn Sie „Spannung“ hören, denken Sie normalerweise an Anspannung, an Kontraktion, an Druck oder Ähnliches. Darum werden Sie, wenn ich Sie bitte, in den Händen etwas Spannung aufzubauen, normalerweise die Muskeln der Hände zusammenziehen. Dann ziehen die Muskeln und Sehnen an den Knochen, die Gelenke werden fest und wer Ihren Finger biegen möchte, müsste Kraft aufwenden.

Wenn Sie Ihr Körpergefühl geschickt mit der Feinmotorik Ihrer Handmuskeln zusammenspielen lassen, können Sie eine Art Gegenspannung oder Positiv-Spannung erzeugen. Ihre Muskulatur wird lockerer, die Gelenke fühlen sich elastisch an, wer Ihren Finger bewegen möchte, muss auch etwas Kraft aufbringen, aber der Finger gibt nach und geht mit. Die Hand fühlt sich an wie ein Schwamm, der sich mit Wasser vollsaugt und davon dick wird. Wenn Sie das beherrschen, können Sie auch Kontraktionsspannung erzeugen, bei der die Muskeln nicht starr und fest werden. Dieser Prozess fühlt sich eher an wie ein Verdichten.

Immer wenn ich in diesem Dossier von „Spannung“ spreche, meine ich diesen feindosierten Spannungsaufbau, der mit einem aktiven Weich- und Weitwerden oder einem leichten Verdichten verbunden ist. Diese Positiv-Spannung ermöglicht, dass der Körper Bewegungsabläufe selbst koordinieren kann, ohne dass diese von mir direkt gesteuert werden.

Wahrnehmen als Grundprinzip

Die Eurythmiebewegungen sind das sichtbare Ergebnis unsichtbarer Kräftewirkungen. Um diese ätherischen, d. h. sich selbst tragenden, fließenden und von innen her strukturierten Bewegungen hervorzurufen und zu gestalten, müssen Sie auf mehreren Ebenen aktiv werden:

- a) Sie erzeugen in dem Körperteil, den Sie bewegen wollen, eine leichte Spannung. Das erreichen Sie, indem Sie diesen Körperteil mit Hilfe des Körpergefühls sanft zusammenziehen und verdichten oder ihn von innen her etwas weiten, als wäre er ein Luftballon, den Sie aufblasen können.
- b) Parallel dazu bauen Sie im Körper eine leichte Positiv-Spannung auf. Wo und wie ist abhängig von der beabsichtigten Bewegung.
- c) In Ihren Gedanken haben Sie ein Bewusstsein von dem, was Sie bewirken wollen, und nehmen das in Ihr Körpergefühl auf.
- d) Das Körpergefühl benutzen Sie als vermittelndes Wahrnehmungsorgan, Ihre Körper-

spannung als Energielieferant. Damit führen und verstärken Sie die Bewegung.
e) Als Anfänger können Sie den Beginn der Bewegung eigenaktiv unterstützen.

Strom und Gegenstrom

Ätherische Bewegungen haben noch ein weiteres Merkmal: Zu jeder vom Äther getragenen Bewegung gibt es eine Ausgleich schaffende Gegenbewegung. Ein Aufstrom ruft einen Abstrom hervor. Ein Sich-Ausdehnen nach aussen führt auf einer anderen Ebene nach innen. Je nachdem, wie Sie in die Bewegung hineingehen, kann der Gegenstrom gleichzeitig oder erst danach auftreten.

Das ist wie bei einem Fluss. In seinem Bett strömt das Wasser von der Quelle bis ins Meer. Aber das Wasser fliesst nicht im Flussbett zurück zu den Bergen, sondern wird von der Luft und den Wolken zurückgetragen. Genauso treten auch die Gegenbewegungen im Körper nicht auf der Ebene auf, wo sie verursacht werden.

Alle eurythmischen Vorgänge beruhen auf solchen Gegenbewegungen. Sie gewährleisten, dass der Bewegungsablauf von ganzheitlichen, aufbauenden Prozessen getragen ist und nicht nur vom Ego produziert wird. Wenn die Gegenbewegung nicht zustande kommt, sollten Sie auf die Suche nach ihr gehen. Vielleicht ist sie schon da, und Sie bemerken sie nur nicht?

Unterstützen Sie Ihren Körper dabei, sobald Sie die Gegenbewegung wahrnehmen. Kosten Sie die Gegenbewegung aus! Dann wird der Bewegungsablauf fein, geformt und ausdrucksvoll. Und er bekommt Charakter, zum Beispiel den eines Lauten.

Eurythmie-Vorübungen

Aufströmen – Abströmen

Wie bereits erwähnt, erzeugt jede Bewegung anderswo eine Gegenbewegung. Das Wasser fliesst zum Meer, aber es kommt durch die Wolken in die Berge zurück. Unser Herz drückt das Blut pulsierend durch die Arterien in die Peripherie des Körpers, und die Venen bringen es ruhig und fast ohne Druck ins Herz zurück.

Auch in unserem Körper treten überall solche für das Gleichgewicht und die innere Harmonie sorgenden Gegenbewegungen auf. Damit sie sich entfalten können, gibt es eine Bedingung: Man muss sie wahrnehmen. Bei folgender Basis-Übung können Sie das auf einfache Weise üben.

Stellen Sie sich locker und gerade hin. Spüren Sie in Ihren Körper hinein. Geben Sie Kraft in Ihre Hände und heben Sie diese langsam mit aufwärts gerichteten Handflächen vor dem Körper von unten nach oben. Merken Sie, dass Sie damit im Bereich der Hände einen Aufstrom von Energie nach oben bewirken? Spüren Sie, dass Sie dadurch einen festeren Stand bekommen und geerdet werden?

Drehen Sie nun die Handflächen nach unten und strömen Sie mit den Händen vor dem Körper wieder nach unten. Fällt Ihnen auf, dass Sie am Ende der Bewegung das Gefühl haben, grösser geworden zu sein?

Wenn Sie das ganz in Ruhe mehrmals wiederholen, können Sie Ihren Atem und die Bewe-

gung des Brustkorbs mit diesem Auf- und Abströmen mitgehen lassen. Meistens ist es so, dass das Aufströmen in Einatmen bewirkt und das Abströmen ein Ausatmen. Machen Sie das bitte so ungezwungen wie möglich.

Sie können auf einem Weg auch mehrere Atemzüge machen. Wenn Sie also beim Aufsteigen auf halbem Weg den Drang verspüren, auszuatmen, dann tun Sie das! Das passt genauso gut. Merken Sie, dass sich der Atemrhythmus in feiner Weise dem Auf- und Abströmen der Hände anpasst?

Wenn Sie vor lauter Konzentration auf das Auf- oder Abströmen vergessen, bei sich zu bleiben, und Ihren eigenen Körper nicht spüren, werden Sie den Gegenstrom nicht erleben und verlieren Kraft, anstatt Kraft zu bekommen.

Das lässt sich ganz leicht ausprobieren: Vernachlässigen Sie einmal extra Ihr Körpergefühl. Konzentrieren Sie sich nur auf Ihre Hände und gehen Sie ganz mit den Händen und dem von Ihnen bewirkten Strom mit. Dann wird sich die Lunge immer mehr aufblähen, im Halsbereich entsteht ein unangenehmer Druck, und es fühlt sich an, als würde es Sie aus Ihrem Körper herausziehen. Wenn Sie die Hände sinken lassen und ganz mit dem Abstrom mitgehen, werden Sie schwer, sacken in sich zusammen und wollen kaum noch einatmen.

In die Kutsche steigen (Der untere Strom geht vor)

Stellen Sie sich aufrecht und locker hin. Greifen Sie auf Höhe des Oberschenkels und der Hüften hinter Ihren Körper, die Handflächen nach vorne gewendet. Haben Sie das Gefühl, als würden Sie mit den Händen in die Energie Ihres unteren Menschen greifen. Geben Sie etwas Tonus in die Hände, und schieben Sie die Energie des unteren Menschen mit Ihren Händen etwas nach vorne. Wenn Sie das Gefühl haben, jetzt ist sie 10, 20 cm vor Ihnen, dann folgen Sie ihr, indem Sie sich von ihr ziehen lassen. Sorgen Sie dafür, dass Sie das Vorausgeschobene nie ganz einholen, sondern dass es vor Ihnen bleibt. Erst am Ende des Weges lassen Sie die Arme und deren Tonus los und bleiben stehen. Wiederholen Sie die Übung einige Male. Danach gehen Sie den Weg noch einmal ohne diese Massnahme. Merken Sie den erstaunlichen Unterschied?

Lernen Sie, das «Gaspedal» zu betätigen. Lassen Sie sich auf die vorhin beschriebene Weise vorwärts ziehen, und experimentieren Sie mit Stellung und Tonus der Hände. Sie können durch solche und ähnliche Veränderungen Ihr Vorwärtstempo steuern bis hin zu hohen Geschwindigkeiten. Merken Sie, dass Sie bei der hohen Geschwindigkeit eine andere Art des Laufens haben als normalerweise bei dieser Geschwindigkeit?

Machen Sie dasselbe rückwärts. Schieben Sie die Energie nach hinten und folgen Sie ihr rückwärtslaufend. Geht das auch? Klar! Was empfinden Sie als die für dieses Bewegungsprinzip natürlichere Richtung? Vorwärts oder rückwärts? Lernen Sie mit der Zeit, dass es eigentlich gar keine Arme und Hände braucht, und dass Sie es auch so können.

Die Flügel steigen lassen

Mit Hilfe der zweiten Basisübung lernen Sie, den Körper oder einzelne Gliedmassen (hier die Arme) zu bewegen, ohne direkt in die Bewegung einzugreifen. Das geht, weil in jedem Menschen bestimmte Grundbewegungen angelegt sind, die er nur denken muss, um sie zu aktivieren. Aber es funktioniert nur, wenn der ganze Körper im Einsatz ist – und nicht der Kopf.

Stellen Sie sich gerade hin. Spüren Sie in sich hinein. Nehmen Sie Ihren Rücken, Ihre Schulterblätter, die Arme und Hände wahr. Drehen Sie die Handrücken der hängenden Arme ein wenig nach hinten. Lassen Sie Ihre Arme leicht werden und links und rechts vom Körper nach oben steigen.

Wenn Sie Rücken, Schulterblätter und Arme gut spüren, sollte das kein Problem sein. Lassen Sie die Arme bis auf Schulterhöhe steigen und wieder sinken. Funktioniert es? Dann probieren Sie einmal, Ihre Arme so weit steigen zu lassen, dass sich die Verlängerung der Unterarme und Finger hoch über dem Kopf kreuzt, und versuchen Sie, diesen Punkt in Ihrer Phantasie möglichst konkret zu spüren.

Vergessen Sie aber nicht, dass es auch eine Gegenbewegung gibt, und dass es wichtig ist, bei allem, was nach oben geht, auch nach unten zu spüren. Versuchen Sie deshalb, wenn Sie die Kreuzung über Ihrem Kopf entstehen lassen, in Ihrer Phantasie tief unter sich das Spiegelbild dieser Kreuzung zu erleben – so als würden Sie auf einem Steg stehen und die Sterne sehen, die sich unter Ihnen im Wasser spiegeln.

Danach lassen Sie die Arme langsam wieder seitlich sinken. Schaffen Sie das, ohne aktiv zu werden und Ihrer Muskulatur den Befehl zu erteilen, die Arme zu stützen?

Wenn Sie das Steigen- und Sinkenlassen der Arme auf Anhieb hinbekommen, ist das prima! Wenn nicht, geben Sie bitte nicht gleich auf, sondern probieren Sie es weiter. Diese Abläufe folgen keinem Muster. Es gibt immer mehrere Wege, und jeder muss herausfinden, welcher in seinem Fall ans Ziel führt.

Wenn Ihre Arme auf dem Weg nach oben stecken bleiben, haben Sie zwei Möglichkeiten: Verändern Sie an irgendeiner Stelle Ihre Körperspannung, lösen oder spannen Sie hier oder dort ein wenig, und plötzlich geht es weiter. Oder helfen Sie einfach ein bisschen nach, indem Sie die Arme mit normaler Muskelkraft ein wenig höher bewegen, bis die Arme wieder von selbst weitersteigen.

Wenn Sie diese Übung meistern, werden Sie bemerken, dass es Sie nicht nach oben herauszieht, sondern dass Sie im Gegenteil eine gute Verbindung zum Boden bekommen, ja sogar in ihn hineinfühlen können. Und mit etwas Glück gelingt es Ihnen, sich nach dem Sinkenlassen der „Flügel“ gross und erfüllt zu fühlen.

Ich bin da

Im „Ich bin da“ verbindet sich mein Geistiges (Ich) durch mein Leben-in-einem-Körper (Bin) mit der Erde (Da). Nur wenn man sagen und fühlen kann, dass man da ist, kann man dem Anderen so begegnen, wie er/sie ist. Nur in der individuellen Begegnung kann sich die „richtige Meinung“ über den Menschen bilden.

Stufe 1:

„Ich bin Da“ sprechen und dabei erleben, wie die innere Aufmerksamkeit zusammen mit den Worten von oben nach unten geht: Vom Kopf-/Brust-Bereich hinunter in den Körper und von da weiter in die Beine und in die Erde hinein.

Stufe 2:

Zusammen mit den Worten auch mit den Händen von oben nach unten strömen. Eine gute Verbindung nach unten zum Boden bekommen. Anschliessend um diesen Strom ein „B“ mit

den Armen bilden. Zur Seite ausholen und mit den Armen eine Hülle bilden, als würden Sie einen Baumstamm umarmen. Die Energie des Baumstammes auch in sich selber spüren. Versuchen, das „B“ so zu machen, dass eine Energie entsteht, die den Körper von innen her aufrichtet und stärkt.

Stufe 3:

- Ich** Mit erhobenen Händen locker links und rechts neben dem Kopf nach hinten streichen. Dazu „ICH“ sagen. Es erleben wie Wind der durch die Zweige weht. Die Beziehung des Vorderen zum Hinten-Oben, zum eigenen Geistigen dabei spüren.
- Bin** Die Arme zum Körper führen als wollten sie kraftvoll den eigenen Brust- und Bauchraum umarmen. Dabei spüren, wie von innen her Kraft entgegenkommt, die die Arme schon stoppen lässt, bevor sie den Körper erreichen. Diese kräftige Begegnung von innen und aussen bis in die Füße spüren. Dazu „BIN“ sagen.
- Da** Die Beine breit stellen, so dass es einen guten Stand gibt und gleichzeitig die Arme nach unten, zur Erde, öffnen. Dazu „DA“ sagen. Von dem guten Stand und dem guten Gefühl dabei innerlich aufrichtet werden. Die Energie zur Verbindung mit der Erde geht durch die Fingerspitzen hindurch nach unten.

Strömen versus Strahlen: Konsonanten und Vokale

Die «L»-Gebärde

Das «L» ist eine langsame, ruhige Bewegung, die den ununterbrochenen Kreislauf des Lebens darstellt. Dazu beschreiben die Arme in der Frontalebene zwei spiegelbildliche Kreise, die Sie einmal oder mehrfach ohne Unterbrechung durchführen. Durch den unterschiedlichen Bezug zum oberen und zum unteren Menschen und durch die Erlebnisse, die diese Bewegung auslösen kann, bekommt jedes Viertel des «L»-Kreislaufs eine andere Qualität.

Erste Phase

Breiten Sie die Arme nach links und rechts aus. Spüren Sie den Raum unter sich und den Raum über sich und führen Sie die Hände in zwei runden Bögen hinunter. Unterwegs sind die Handflächen erst nach unten zur Erde gerichtet, im unteren Bogen bewegen Sie sie wie kleine Schaufeln aufeinander zu. Je näher die Hände zusammenkommen, umso mehr wenden sich die Handflächen langsam wie zwei Schalen nach oben. Wenn Sie sich während der Abwärtsbewegung der Arme leicht nach vorne beugen, sollten Sie darauf achten, dass der Kopf mitgeht. Die Wirkung ist aber intensiver, wenn Sie aufrecht bleiben und nur innerlich mit hinuntergehen.

Zweite Phase

Der Übergang in die zweite Phase der «L»-Bewegung ist fließend und beginnt bereits, bevor die Hände vor dem Körper zusammenkommen. In dieser Phase ergreift der aufbauende Energiestrom, der durch das Mitwirken der Beine und der Körperspannung entsteht, von unten die Hände und lässt sie wie gefüllte Schalen mit nach oben weisenden Handflächen vor dem Körper nebeneinander nach oben steigen. Im Brustbereich wenden sich die Handflächen zum Herzen.

Dritte Phase

In der dritten Phase steigen die Arme vom Herzen aus weiter nach oben und öffnen sich in zwei Bögen nach links und rechts. Dabei drehen sich die Handflächen nach aussen. Es sieht aus, als würden die Hände über etwas Grossartiges vor Ihnen oder über Ihnen entlang streichen. Eine Mischung von Zuwendung und Wahrnehmung.

Vierte Phase

Wenn der Bogen den höchsten Punkt erreicht hat, beginnt die vierte Phase, ein Loslassen und Empfangen. Die Arme und Hände sind entspannt nach vorne oder nach oben geöffnet und strömen links und rechts wieder bis zur Mitte hinab. Beim Herunterkommen drehen sich die Hände langsam und berühren die Horizontale wie der Same im Herbst die Erdoberfläche. Dieser Übergang – aus dem gelösten Herunterkommen in die Anfangsstellung – ist eine Phase der Ruhe, der inneren Umorientierung.

Abschluss oder Neuanfang

Wenn Sie das «L» an dieser Stelle beenden möchten, lassen Sie die Arme ruhig sinken. Sie spüren den Raum über und unter sich, Ihre Energiesäule, und lassen das «L» im Atem nachwirken.

Wenn Sie weitermachen möchten, ist das Wieder-Eintauchen nach unten eine aktive Handlung, ein Loslassen, ein Neuanfang – ohne das, was Sie beim «L» davor erlebt haben, zu vergessen.

Die Herzaktivität beim Übergang von der zweiten zur dritten Phase des «L»

Der Übergang von der zweiten zur dritten Phase der «L»-Bewegung verdient Aufmerksamkeit. Machen wir dafür eine Zwischenübung.

Heben Sie die Hände auf Höhe des Brustbeins, die Handflächen schauen zum Körper und die Finger berühren sich leicht. Erzeugen Sie in den Händen eine leichte motorische und sensorische Spannung. Bewegen Sie den Brustkorb so differenziert, dass Sie die Hände von dort aus drehen können. Mit ein bisschen Üben sollte das bald gelingen. Reduzieren Sie mit der Zeit die Spannung in Brustbein und Brustkorb, bis Sie das Gefühl haben, dass Sie die Drehbewegung der Hände vor allem durch die Kraft der Herzenergie bewirken.

Übertragen Sie das Gelernte auf die «L»-Bewegung. Wenden Sie die Hände beim Übergang von der zweiten zur dritten Phase mit der Kraft des Herzens.¹

Die vierstufige „A“-Gebärde

Das «A» beginnen Sie damit, dass Sie beide Hände vors Herz bringen. Die Handwurzeln befinden sich nahe am Brustbein, die Ballen Ihrer Daumen berühren sich leicht, die Fingerspitzen schauen nach vorne und stehen ein wenig nach links und rechts.

Jetzt konzentrieren Sie sich auf den Brustkorb, bauen im Herzbereich und im Oberkörper eine leichte Spannung auf und schieben die Hände von dort aus langsam nach links und rechts

¹ Unser Herz macht etwas Ähnliches. Es lenkt fortwährend das Blut, das von den Organen im Körperinneren kommt, hinaus in die Lungenbläschen, in den Kontakt mit der Aussenwelt.

vorne in die Welt. Das machen Sie so lange, bis die Arme gestreckt sind und ein Winkel entsteht, in dem Sie die Welt wahrnehmend empfangen. Wenn Sie die Spannung im Oberkörper so steuern, dass dieser ein klein wenig grösser wird, bewegen sich die Hände fast von alleine und die Arme sind fast gewichtslos. Machen Sie das «A» aber nicht zu weit. Der Raum zwischen den Armen ist das, was mit Ihnen zu tun hat, für das Sie sich öffnen. Das, was ausserhalb ist, ist für den Moment nicht relevant.

Nun geben wir dieser Gebärde, die Sie eben strömend gebildet haben, noch etwas mehr Charakter. Behalten Sie die «A»-Stellung der Arme und die Körperspannung, die die Arme trägt, unverändert bei und konzentrieren Sie sich ein zweites Mal auf Ihr Herz. Schicken Sie eine strahlende Energie vom Herzzentrum durch die immer noch gestreckten Arme und durchstrahlen Sie diese, sozusagen aus tiefstem Herzen, nochmal neu von innen.

Wenn Sie nach dem ersten strömenden Aufbau der «A»-Gebärde gemeint haben, die Arme sind schon ganz gestreckt, dann werden Sie staunen. Indem Sie die Arme von innen her durchstrahlen, strecken sich diese, ohne dass die Ellenbogen unter Kraftaufwand gedrückt werden, noch mehr. Ausserdem bekommen Sie das Gefühl, dass das Durchstrahlen nicht bei den Fingerspitzen aufhört, sondern weit über die Hände hinausgeht.

Wenn Sie den Eindruck haben, Sie erreichen mit ihrem «A» schon fast den Himmel, dann kann es von dorthier antworten. Von weit weg kommt durch Ihre Arme hindurch eine Gegenstrahlung zurück, die in den Schultergelenken oder in den kleinen Gruben unter den Schlüsselbeinen landet. Das kann so weit gehen, dass es sich anfühlt als würden diese wie zwei leuchtende Sterne (Der Schultergürtel kann den Zwillingen zugeordnet werden und dessen hellste Sterne sind die Zwillingbrüder Castor und Pollux).

Wenn Sie gleichzeitig Ihren Körper gut spüren, werden Sie trotz Ihrer offenen Gebärde zentriert, die Wirbelsäule streckt sich, die Lunge dehnt sich aus und atmet tief durch. Eventuell wird die Gegenströmung durch die Arme hindurch so stark, dass es Sie sogar ein wenig nach hinten neigt. Wenn das geschieht, haben Sie alles richtig gemacht.

Die Oberschenkel sind immer mit dabei. Auch wenn die Gebärde vorwiegend vom Herzen ausgeht und in den Armen ausgeführt wird – die vom Herzen ausgehende Strahlung geht durch den ganzen Körper und erreicht auch die Oberschenkel. Bleiben Sie in den Beinen weich und elastisch, damit diese reagieren und den Prozess stützen können, zum Beispiel indem Sie sich ein wenig strecken.

Der Aufbau einer bewussten Haltung für die Arbeit mit den Wochentagsübungen

Bevor Sie mit dem Aneignen einer Wochentagsübung beginnen, können Sie folgende Selbstbeobachtung machen: Lesen Sie die Übung durch und nehmen Sie dabei wahr, welche Ihrer Seeleneigenschaften dabei aktiv werden:

- Ihre Denktivität, innere Bilder, Assoziationen?
- Gefühle, Emotionen, Erinnerungen, Sympathie, Antipathie?
- Willensimpulse, Ideen, Aha-Erlebnisse, Zu- oder Abwendung?
- Fragen, Leeräume, Irritationen?

Merken Sie, dass Sie bereits bei einer ersten Begegnung mit der Übung sehr viel über sich selber erfahren?

Was können Sie nun tun, damit Sie auch über die Wochentagsübung selber mehr wahrnehmen? Denn eigentlich wollen Sie ja mehr Einsicht in die Übung erhalten und erhoffen sich, dass diese in ein Zwiegespräch kommt mit Ihrer eigenen aktuellen Lage?

Indem Sie die unten folgenden Körper- und Seelenübungen durchlaufen, aktivieren Sie Ihre volle Wahrnehmungsfähigkeit. Dadurch entsteht gleichzeitig eine erhöhte Präsenz bzw. Ihr Bewusstseins-Ort. Von dort haben Sie die Möglichkeit, sowohl die Wochentagsübungen wie auch Ihre Gedanken, das Fühlen und das Wollen wahrzunehmen. Vor Ihnen beginnt sich ein Schauspiel zwischen der Übung und Ihrem Innenleben abzuspielen.

Aber Achtung: Sie können nur Zuschauer oder gar Regisseur sein, wenn Sie an Ihrem Bewusstseins-Ort bleiben! Die folgenden Übungen unterstützen Sie dabei!

Arbeitshinweis: Der Wochentag hinter den einzelnen Übungsabschnitten weist auf die Verbindungsmöglichkeit mit der zum selben Tag gehörenden Wochentagsübung hin. Sie können z.B. jeweils gleich lang an den beiden Übungen arbeiten, bis Sie den hier beschriebenen Übungsablauf so beherrschen, dass Sie die Übung als Einheit in einem Durchlauf aufbauen können.

Körperübungen: Achtsamkeit entwickeln

Übung zum Samstag: Spannung aufbauen

Setzen Sie sich aufrecht und entspannt auf einen Stuhl. Ihre Fusssohlen sind in gutem Kontakt zum Boden, Ihre Sitzbeinhöcker balancieren den Oberkörper, Ihre Arme lassen Sie hängen.

Nun bauen Sie in einem Körperteil eine leichte Spannung auf (siehe auch: Eurythmieübungen, Spannung). Am leichtesten können Sie die Übung mit den Händen ausführen:

- Machen Sie mit beiden Händen eine leichte Faust.
- Spüren Sie die Handmittelpunkte und öffnen Sie dann die Hand langsam.
- Sie fühlen dabei ein voluminöser werden der Hand, als ob sie sich wie ein Schwamm oder wie ein Ballon der aufgeblasen wird, ausdehnt.
- Wenn sich Ihre Arme unmittelbar strömend zu bewegen beginnen, ohne dass Sie dies beabsichtigen, haben Sie die aktive Spannungshaltung gefunden.
- Nun können Sie gleichzeitig Ihren ganzen Körper spüren: Wird auch in anderen Körperteilen die Positivspannung oder gar ein Strömen wahrnehmbar?
- Wenn sich dabei das Atmen intensiviert, lassen Sie ihm seine Zeit und seinen Rhythmus.

Übung zu Sonntag: Strömen lassen

Lassen Sie einen Moment los, machen Sie eine kleine Pause und bauen Sie dann die Spannung nochmals auf. Achten Sie dabei gut darauf, dass Sie Ihre Füße gut erden und sich im Körper spüren.

Intensivieren Sie die Spannung, bis sich Ihre Arme von selber zu bewegen beginnen. Sie

werden bemerken, dass eine strömende Kraft Ihre Arme tendenziell nach außen und oben bringt (siehe auch Eurythmieübungen zum Strömen).

Wenn das Strömen abbricht, achten Sie darauf, was mit Ihrer Spannkraft oder mit Ihrer Erdung geschehen ist und reaktivieren Sie sie.

Sie können auch einmal ausprobieren, was geschieht, wenn Sie Ihre Spannkraft absichtlich blockieren. Was geschieht und wie fühlen sich Ihre Arme dann an?

Übung zum Montag: Durchstrahlen

Nach einer kleinen Pause bauen Sie die Übung erneut auf: Spannen-Strömen.

- Nun intensivieren Sie die Tragekraft des Strömens, indem Sie vom Herzen her mit dem Gefühl die Arme innen durchstrahlen und weiter bis über die Fingerspitzen hinaus strahlen.
- Beobachten Sie dann, wie Sie Ihren Körper jetzt wahrnehmen.
- Zentrieren Sie sich gut in Ihrer Herzmitte und bleiben Sie geerdet, während Sie die Geste loslassen. Die Spannungs-, Strömungs- und Strahlaktivität erhalten Sie so weit wie möglich und lassen die Übung im Körper nachwirken. Spüren Sie mit Ihrem Körpergefühl, wie verschiedene Kräfte in Ihnen an der Harmonisierung arbeiten?

Seelenübungen: Aufmerksame Präsenz entwickeln

Nachdem Sie mit den Körperübungen die drei Leiber harmonisiert haben, können Sie die neugewonnene Haltung der Regulation durch Ihr Unterbewusstsein überlassen und Ihre Aktivität auf Ihre Seelenebene lenken.

Übung zum Dienstag: Vorstellen

- Stellen Sie sich eine Gerade vor, die von einem Punkt weit über Ihnen durch Ihren Körper bis weit in die Erde unter Ihnen führt.
- Bleiben Sie in dieser Vorstellung und beobachten Sie, ob etwas mit Ihrem Körpergefühl geschieht.
- Um sich darüber klarer zu werden, können Sie die Vorstellung wieder wegnehmen und beobachten, was sich im Körpergefühl verändert und sie dann nochmals herholen.
- Achten Sie bei der ganzen Übung darauf, dass Sie Ihre ganze Konzentration auf die Vorstellungsbildung lenken. Falls Sie abschweifen, gehen Sie wieder zurück zur Vorstellung, als ob Ihre ganze Aufmerksamkeit wie ein Magnet von der Vorstellung angezogen würde.

Übung zum Mittwoch: Wahrnehmen

Machen Sie wenn nötig eine Pause und bauen Sie die Vorstellung nochmals auf.

- Lassen Sie die Vorstellung bewusst los und werden Sie aufmerksam für die **Wahrnehmung** des Raumes, wo Sie sich die Gerade vorgestellt hatten. Das heißt, Ihre Aufmerksamkeit bewegt sich weg von der Vorstellung und hin zur Wahrnehmung.

Wie können Sie nun sicher sein, dass Sie diesen Schritt auch wirklich machen? Hier einige Hinweise:

Eine erste Antwort geben Ihnen bereits die Begriffe: Im Wort Vor-stellen hören Sie die Botschaft, etwas vorsichhin zu stellen, also in diesem Falle etwas im Geiste herholen. Im Wort Wahr-nehmen tönt an: Für-wahr-nehmen, das Wahre, also die Realität erkennen. Wahrnehmung im Geist arbeitet also mit dem, was anwesend ist, im Gegensatz zum Vorstellen, das etwas herholt. Damit Wahr-nehmen möglich ist, müssen Sie im Geistigen ebenso, wie Sie das im Physischen tun, Ihre Sinne aktivieren.

Versuchen Sie es einmal: Sie werden merken, dass Sie geistig genauso hinschauen, hintasten, hinhören können etc. Nun nochmals zur Übungsfrage:

- Was ist im Raum anwesend, wo Sie sich die Gerade eben vorgestellt hatten, wenn Sie die Vorstellung weglassen und mit Ihrer konzentrierten Aufmerksamkeit in die Wahrnehmung wechseln?

Übung zum Donnerstag: Aufmerksame Präsenz aufbauen

- Kommen Sie ganz in der Wahrnehmung der Aufrechten an.
- Verdichten Sie die Wahrnehmung, indem Sie Ihre Präsenz darin wach zur Ruhe kommen lassen, bis sich die Kraft der selbstbewussten Aufmerksamkeit aufbaut.

Wie können Sie sicher sein, dass Sie diesen Schritt gemacht haben? Die aufmerksame Präsenz bleibt auch dann erhalten, wenn Sie sich Ihrem Umfeld zuwenden, etwas betrachten, tun oder mit jemandem in Austausch sind. Das heisst, Ihre Aufmerksamkeit ist ab diesem Moment sowohl für Ihr Selbst wie für Ihr Umfeld gleichzeitig wach. Merken Sie, dass diese Form der Aufmerksamkeit auch als Selbst-Bewusstsein benannt werden kann?

Wie geht es Ihnen, wenn Sie etwas mit dieser Präsenz, oder ohne diese Präsenz tun? Erleben Sie einen Unterschied?

Meditationshaltung: Aus dem Selbst-Bewusstsein erkennen

Wenn Sie am Punkt angelangt sind, wo Sie aufmerksame Präsenz aufbauen und halten können, gehen Sie mit dem Üben weiter auf die geistige Ebene:

- Sie bauen die aufmerksame Präsenz wie oben auf und verdichten Sie so lange, bis Sie sie als Ihr Selbst-Bewusstsein erleben.

Übung zum Freitag: Aus dem Selbst-Bewusstsein betrachten

Nehmen Sie als Voraussetzung für das weitere Üben folgende Aussage einmal so hin: „Ein bestimmter Satz ist die verbale Aussage eines Gedankens.“ Sie können später überprüfen, ob das auch wirklich so ist.

- Stellen Sie die aufmerksame Präsenz her und betrachten Sie einen selber gewählten Satz. Ich gebe hier einige Beispiele, damit Sie sehen, dass es nicht auf den Inhalt des Satzes, sondern darauf ankommt, was Sie im Verhältnis zu sich selber erkennen wollen:

Eine Aussage aus dem sozialen Alltag:

Der Mann meiner Nachbarin kam heute sehr spät nachhause.

Eine Aussage über ein gesellschaftlich bewegendes Ereignis:

Die USA wählt Donald Trump als Nachfolger von Barak Obama zum Präsidenten.

Ein Satz aus einer Wochentagsübung:

Nur aus voller begründeter Überlegung selbst zu dem Unbedeutendsten sich entschliessen.

Einen Meditationssatz:

Die Weisheit lebt im Licht.

- Stellen Sie den gewählten Satz vor sich hin und nehmen Sie ihn als Ganzes und in seinen einzelnen Worten wahr, so dass keines der einzelnen Worte aus dem Bewusstsein abdriftet.
- Dann lenken Sie Ihre Wahrnehmung auf Ihre Gedanken, die sich unwillkürlich bilden: Welche Resonanz hat der Satz in Ihren Gedanken? (Welche Assoziationen, Bilder, Gedankengänge stellen sich bei Ihnen ein?) Verfolgen Sie diese in passiver aufmerksamer Präsenz, d.h. Sie beobachten sie aus der Haltung Ihres Selbst-Bewusstseins, des „ich bin da“, egal wie die Gedanken durcheinander purzeln und was Sie alles anstellen. Nach einer Weile werden Sie zur Ruhe kommen, ohne dass Ihr Selbst-Bewusstsein gemindert wird.
- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit als nächstes auf Ihre Gefühle, die sich unwillkürlich bilden: Welche Resonanz hat der Satz in Ihren Gefühlen? Verfahren Sie gleich wie mit den Gedanken.
- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit als nächstes auf Ihre Willensimpulse, die sich unwillkürlich zeigen. Welche Resonanz zeigt sich? Verfahren sie gleich wie mit den Gedanken.

Wenn Sie die unwillkürlichen Botschaften, die Sie von Ihrem Denken, Fühlen und Ihren Willensimpulsen erhalten, in Ihr Bewusstsein aufnehmen, erfahren Sie etwas darüber, wie Sie als Persönlichkeit zur Aussage des Satzes stehen. Es zeigen sich Elemente aus Ihrem biografischen oder karmischen Kontext. Sie lernen sich als „Vergangenheitsmensch“ besser kennen. Das kann Anlass sein, von der eigentlichen Übung abzuweichen und sich eine Weile mit diesem Thema zu beschäftigen.

Übung zu allen Tagen: Zur Ruhe kommen

Wenn Sie mit der Übung weiterfahren wollen,

- lassen Sie die Impulse in den Gedanken, Gefühlen oder im Willen auslaufen, ohne ihnen neue Kraft zu geben aus Ihrem Selbst-Bewusstsein.
- Es kehrt Ruhe ein in Ihre Seele und Sie können den gewählten Satz nochmals betrachten.
- Durch die Ruhe in Denken, Fühlen und Wollen wird die Kraft frei, die Sie sonst für deren Aktivierung gebrauchen.
- Diese Kraft können Sie nun einsetzen, um sich ganz auf die Aussage des Satzes zu fokussieren.

Vielleicht werden Sie bemerken, dass sich Ihr Selbst-Bewusstsein nochmals steigert in eine ruhige, lichtvolle Kraft der An-„wesen“-heit.

Welches „Wesen“ kommt da an, und was erfahren Sie in diesem Anwesenheitsraum über die Bedeutung des vorgestellten Satzes?

Gehen Sie so in meditativer Weise mit dem Satz um, bis Sie darin eine Anregung finden für den Umgang im Alltag.

DIE ÜBUNGEN FÜR DEN ACHTGLIEDRIGEN PFAD

«U» – Die richtige Meinung

Auf seine Vorstellungen (Gedanken) achten. Nur bedeutsame Gedanken denken. Nach und nach lernen, in seinen Gedanken das Wesentliche vom Unwesentlichen, das Ewige vom Vergänglichen, die Wahrheit von der blossen Meinung zu scheiden. --- Beim Zuhören der Reden der Mitmenschen versuchen, ganz still zu werden in seinem Innern und auf alle Zustimmung, namentlich alles abfällige Urteilen (Kritisieren, Ablehnen), auch in Gedanken und Gefühlen, zu verzichten. Dies ist die sogenannte «richtige Meinung».²

Vorübungen zum «U»

Die Grundgebärde des «U»

Bringen Sie Ihre Hände vor Ihre Schultern – die Handflächen sind zueinander gewendet, die Finger schauen nach vorne – und schicken Sie die Hände vom Herzen aus langsam parallel nach vorne, bis die Arme gestreckt sind. Wenn Sie im zweiten Schritt die Arme von innen durchstrahlen, erleben Sie, dass diese von innen her gestreckt werden und die Wirkung weit über sie hinausgeht. Das sorgt für den Gegenstrom, der den restlichen Körper von Kopf bis Fuss streckt und ein leichtes, lebendiges und stabiles Gefühl in ihm erzeugt.

Finden Sie es auch so erstaunlich wie ich, dass das «U» – wenn Sie es nach vorne machen und durch die Arme nach vorne hinausstrahlen – den Körper ziemlich genau in der Senkrechten zentriert? Wie lässt sich das erklären?

Machen wir uns zuerst klar, dass wir beim «U» strenggenommen die Hände gar nicht vom Herzen aus nach vorne schicken können. Die Linien der Arme zeigen ja nicht zum Herzen, sondern laufen links und rechts daran vorbei! Wie können wir das «U» trotzdem vom Herzen aus durchstrahlen?

Das geht, wenn Sie Ihren Herzraum sehr gross machen, sodass sein Raum gefühlsmässig auch weit nach hinten reicht. Von dort, d. h. von weit hinten, bewegen und durchstrahlen Sie die Arme und Hände und lassen das «U» entstehen. Wenn der Gegenstrom von vorne einsetzt, halten sich die beiden Ströme die Waage. Das ist der Grund, warum es Sie beim «U» zentriert.

Bleiben Sie mit den Armen horizontal auf Herzhöhe, spüren Sie Ihre Mitte und Ihre Verbindung zum Körper stellen Sie sich vor, dass Sie vom Herzen aus zwischen den Armen hindurch nach vorne schauen. Das ist leichter gesagt als getan. Aber mit etwas Übung lernen Sie schnell, aus Ihrer Mitte heraus durch die Arme zu strahlen.

Die Grundgebärde des «U» nach oben und nach unten

Schicken Sie die Hände vom Herzen aus langsam parallel nach unten, bis die Arme gestreckt sind. Das sorgt für den Gegenstrom, der den Körper von Fuss bis zum Kopf und darüber hinaus streckt, durchstrahlt und in eine lichtvolle Säule stellt.

Schicken Sie die Hände vom Herzen aus langsam parallel nach oben, bis die Arme gestreckt

² Die Texte der Übungen des achtgliedrigen Pfades nach Rudolf Steiner sind entnommen aus GA 245 (Anweisungen für eine esoterische Schulung) und *kursiv* gesetzt.

sind. Das sorgt für den Gegenstrom, der den Körper von Kopf bis zum Fuss und noch weiter hinunter durchstrahlt und mit der Erde verbindet.

Das «U» am Körper

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».

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 zwei Übungen 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 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: Im «U» entsteht das «I».

Das «U» über dem Kopf

Wenn das «U am Körper» gut funktioniert, versuchen Sie dasselbe auch mal über dem Kopf. Strecken Sie die Arme zuerst links und rechts nach oben. Dann führen Sie diese an die Vertikale heran, bis sie genau parallel nach oben zeigen und die Innenseiten der Oberarme fast die Ohren berühren. Wahrscheinlich erleben Sie das als anstrengend und es wird Ihnen auch ein bisschen eng im Brust- und Schulterbereich.

Nun wiederholen Sie die Übung und strecken die Arme genau wie vorhin links und rechts nach oben. Aber jetzt konzentrieren Sie sich auf den Körper und ziehen diesen mit etwas Spannung so zusammen, wie Sie das beim «U am Körper» gelernt haben. Der einzige Unterschied ist, dass die Arme jetzt nicht in der Nähe des Körpers nach unten hängen, sondern nach oben gestreckt sind. Mit etwas Übung sollte es Ihnen bald gelingen, dass Sie durch leichtes Variieren der Körperspannung die nach oben gestreckten Arme an die Vertikale heranziehen können.

Wenn Sie das geschickt machen und die Arme wirklich von selbst folgen, sollten Sie diese Position eine Zeitlang halten können, ohne dass Sie in den Armen die geringste Kraft brauchen.

chen oder sich eingengt fühlen. Im Gegenteil, die Arme strecken sich sogar noch ein wenig mehr nach oben.

Ist es nicht erstaunlich, dass auch hier wieder eine Bewegung von ganz allein geschieht? Unten ziehen Sie sich zusammen und oben über Ihrem Kopf bewegen sich die Arme in eine normalerweise relativ unbequeme Position, ohne dass das geringste Engegefühl entsteht!

«U» - die Verbindung von Links und Rechts

Alle Vokale behandeln auf verschiedene Weise das Thema Links und Rechts. Beim «U» geht es um das Zusammenkommen von links und rechts, was eine starke beruhigende Wirkung im ganzen Körper und in der Seele haben kann.

- Die Arme seitlich heben, langsam in den Raum nach links und rechts tasten und die unterschiedliche Energie des linken und rechten Raumes wahrnehmen.
- Die gestreckten Arme und damit die linke und rechte Energie auf Herzhöhe aufeinander zu bewegen zusammenbringen, bis die Hände sich berühren. Die Arme sind gestreckt, weil die ganze Aura von links und rechts zusammenströmt.
- In die Handflächen so lange hineinspüren, bis sie sich entspannen und die Innenseiten der Hände weich werden, sich gegenseitig anziehen und zusammenkommen.
- Das Zusammenströmen der linken und rechten Seite so stark spüren, dass es die Muskeln motiviert, die Beine aneinander zu legen.
- Die Arme wieder nach links und rechts locker auseinandergehen und sinken lassen.
- Die Berührung der Hände noch einmal erinnern, dort wo sie stattgefunden hat. Die Berührungsfläche der linken und rechten Energie ist immer noch da, jetzt aber auf einer feineren Ebene. Sie können es erleben als ein "Entbilden", Entmaterialisieren", als ein "Potenzieren", Homöopatisieren" des zuvor Gebildeten.
- Dasselbe nochmals, aber jetzt die Hände schräg nach vorneweisend auf Unterleibhöhe zusammenführen.
- Ein drittes Mal, aber jetzt die Hände nach untenweisend zusammenführen. Trotzdem im Brustbereich nicht eng, sondern weit werden und im Inneren eine Kraft spüren, die aufrichtet.

«U» in den Beinen

Im Stehen

- Die Beine nebeneinander stellen und durch das Zusammenführen der Energie von links und rechts leicht aneinander drücken.
- Ruhig stehen, entspannen, nachspüren. Schritt vor oder zurück und wiederholen.

Auf den Zehen

- Mit dem Gewicht nach vorne auf den Ballen gehen.
- Langsam auf die Zehen gehen und noch langsamer wieder herunter.
- Die Beine und Füße bleiben die ganze Zeit schmal zusammen, die Fersen und wenn möglich auch die Knie berühren sich
- Die ganze Zeit die von links und rechts zusammenkommende «U»-Kraft spüren. Spüren, wie das den Körper von innen her aufrichtet, selbst wenn es wackelt.
- Ruhig stehen, entspannen, nachspüren. Schritt vor oder zurück und wiederholen.

„Die richtige Meinung“ mit Variation der U-Gebärde

*Auf seine Vorstellungen
(Gedanken) achten.*

Die Arme aus dem linken und rechten Raum vor dem Herzen parallel zueinander zum U zusammenführen und vom Herzen durch sie hindurch und über die Fingerspitzen hinaus weiter nach vorne strahlen (Peripherie).

Es entsteht in Gegenstrom zum Herzen, der in der Aufrechten zentriert und sich wie eine Säule über den Kopf Richtung Zenit (Himmelspunkt) und unter die Füße Richtung Nadir (Erdmittelpunkt) ausdehnt.

Kommen Sie in der Aufrechten mit Ihrem Körperbewusstsein an, bis Sie ganz zuhause sind. Sie werden bemerken, wie ein rhythmisches Atmen entsteht und Sie sich im Körper „einklinken“.

Nur bedeutsame Gedanken denken.

Die Arme am Unterkörper parallel zum U zusammenführen und vom Herzen aus durch die Hände weiter nach unten Richtung Nadir (Erdmittelpunkt) strahlen.

Sie kommen mit dem Bewusstsein im Aufstrom an, der durch die ganze Aufrechte spürbar ist mit einem energetischen Zentrum um und über dem Kopf.

*Nach und nach lernen,
in seinen Gedanken
- das Wesentliche vom
Unwesentlichen,
- das Ewige vom Ver-
gänglichen,
- die Wahrheit von der
blosser Meinung
zu scheiden*

Die Arme neben dem Kopf parallel zu einem nach oben weisenden U zusammenführen

- vom Herzen aus durch sie hindurch nach oben weiter Richtung Zenit (Himmelspunkt) strahlen.
- In der Aufrechten ist ein Abstrom spürbar,
- und Ihr Bewusstsein nimmt das labile, tastende Gleichgewicht in den Beinen wahr.

Beim Zuhören der Reden der Mitmenschen versuchen, ganz still zu werden in seinem Innern

Mit den Armen in den Raum greifen und sie von beiden Seiten her zusammenführen, bis sich die Handinnenflächen berühren. Spüren Sie in die Berührung und nehmen Sie dabei wahr, wie die Aufrechte im Bewusstsein mit Zentrum im Herzen und in die Schultern ausstrahlend spürbar wird.

und auf alle Zustimmung, namentlich alles abfällige Urteilen (Kritisieren, Ablehnen), auch in Gedanken und Gefühlen, zu verzichten.

Die Hände langsam nach unten führen und mit Bewusstsein das Auf- und Abströmen in der eigenen Aufrechten wahrnehmen mit Zentrum im Nacken.

Dies ist die sogenannte «richtige Meinung».

Die Hände lösen, die Berührung erinnern und „entmaterialisieren“. Die Aufrechte mit Zentrum im Nacken potenziert, homöopathisiert sich. Mit dem Bewusstsein können Sie da verweilen.

Der Aufbau einer bewussten Haltung zur Samstags-Übung:

Spannung aufbauen (Anleitung siehe Seite 20)

Verbindung von Bewusstsein und Raum durch das «U»

Seien Sie mit Ihrem Bewusstsein ganz präsent im Körper und richten Sie die Wahrnehmung aus dem Herzpunkt auf die Peripherie Ihres Seelenleibes. Das Ziel der «U»-Geste liegt hinter der Peripherie, und da ist gleichzeitig der Raum, wo Sie Ihre Gedanken hinbringen können. Indem Sie weiter präsent im Herzen bleiben, können Sie die Gedanken wie eine Sache ausserhalb von sich betrachten, ohne in Resonanz zu gehen. Achten Sie auf Ihre Gedanken. Entdecken Sie darin Unterschiede zwischen Wesentlichem und Unwesentlichem? Können Sie die in den Aussagen Ihrer Mitmenschen erhorchen, was sie Ihnen mitteilen möchten, ohne dass Sie innerlich weiterdenken und Ihr Seelenraum in „Wallung“ gerät?

Zuordnungen:

Planet:	Saturn
Entwicklungszustand:	alter Saturn
Wesensglied:	physischer Leib
Organ:	Milz
Wochentag:	Samstag

«AU» – Das richtige Urteil

Nur aus begründeter voller Überlegung heraus selbst zu dem Unbedeutendsten sich entschliessen. Alles gedankenlose Handeln, alles bedeutungslose Tun soll von der Seele ferngehalten werden. Zu allem soll man stets wohl erwogene Gründe haben. Und man soll unbedingt unterlassen, wozu kein bedeutsamer Grund drängt. Ist man von der Richtigkeit eines gefassten Entschlusses überzeugt, so soll auch daran festgehalten werden in innerer Standhaftigkeit.

Vorübungen zum «Au»

Abgeholt werden (der obere Strom geht zurück)

Stellen Sie sich aufrecht und locker hin. Heben Sie Ihre Arme und Hände seitlich bis über Kopfhöhe. Bewegen Sie die erhobenen Arme etwas nach vorne und nach hinten. Geben Sie etwas Tonus hinein und versuchen Sie wahrzunehmen, ob es die Arme eher nach vorne oder eher nach hinten zieht. Ich vermute, nach hinten. Folgen Sie dem Zug nach hinten einige Schritte. Lassen Sie die Arme langsam sinken und bleiben Sie stehen.

Eigentlich haben Sie nichts anderes getan, als die Arme zu heben. Wiederholen Sie es ein paar Mal und gehen Sie danach ohne gehobene Arme zurück. Wie fühlt sich dann der Schritt an? Fühlen Sie sich dann auch noch so getragen?

Probieren Sie dasselbe vorwärts. Heben Sie wieder die Arme. Versuchen Sie, wie Sie es machen können, dass jetzt ein Zug nach vorne entsteht. Es geht, aber Sie müssen wahrscheinlich etwas mehr an «Überredungskunst» dafür aufwenden.

Die Arme mit der Kraft des Oberschenkels bewegen

Weil von den Oberschenkeln eine innere Kraftverbindung zum Schultergürtel und zu den Armen besteht, fordern wir bei der Eurythmie immer wieder dazu auf, die Oberschenkel bewusst wahrzunehmen und die Bewegungen der Arme mit Hilfe der Oberschenkel zu bewirken.

Bei der Eurythmie macht man die Gebärden zwar vorwiegend mit den Armen. Aber es ist ein grosser Unterschied, ob man nur die Arme bewegt oder ob darin die Energie des ganzen Körpers zum Ausdruck kommt.

Beginnen wir mit drei Vorübungen, um die Elemente kennenzulernen, die Sie für die erfolgreiche Durchführung der Oberarmbewegung mit Hilfe der Beine brauchen.

1. Beginnen wir mit einer Übung nur für die Oberschenkel und machen uns diese als Motor der Hoch-Tief-Bewegung bewusst: Klopfen und massieren Sie Ihre Oberschenkel kurz. Das hilft Ihnen, sie besser zu spüren. Gehen Sie dann ein paar Mal, ohne den Oberkörper zu beugen, langsam in die Knie und wieder hoch und spüren Sie gleichzeitig in Ihre Oberschenkel hinein. Bleiben Sie auch beim Hochkommen mit dem Bewusstsein im Oberschenkel und rutschen Sie nicht – was leicht geschieht – mit dem Körperbewusstsein unversehens nach oben.
2. Jetzt kommt eine Übung nur mit den Armen: Kreuzen Sie die Unterarme locker vor der Brust. Die rechte Hand befindet sich vor der linken Brusthälfte, die linke vor der rechten. Die Ellenbogen sind auf dieselbe Höhe gehoben wie die Hände. Breiten Sie die Arme

mehrmals so weit als möglich nach links und rechts aus, und holen Sie sie dann wieder in die Ausgangsstellung zurück. Stimmen Sie Ihren Atem mit der Bewegung ab. Sie können einatmen, wenn die Arme hinausgehen, und ausatmen, wenn die Arme hereinkommen. Andersherum geht genauso gut. Wichtig ist nur, dass Bewegung und Atem koordiniert sind. Wenn Sie das einige Male wiederholen, die Arme jedes Mal intensiv strecken und beim Hereinkommen den Brustkorb entspannen, gibt das mit der Zeit ein gutes Gefühl in der ganzen Brustregion.

3. Nun gehen Sie dazu über, dass Sie die Arme relativ passiv bewegen und die Steuerung der Armbewegung dem Brustkorb überlassen. Wenn Sie in der Rippenmuskulatur eine positive Spannung und Gegenspannung aufbauen, sodass Sie zum Ausdehnen des Brustkorbs etwas Kraft brauchen, können davon sogar die Arme bewegt werden. Voraussetzung ist natürlich wie immer, dass Sie Ihre Arme und Hände gut spüren und mitgehen lassen, sobald Sie eine Wirkung bemerken. Auf diese Weise können Sie die Arme genau wie vorhin hinaus- und hereinbewegen. Am Anfang ist es wahrscheinlich ungewohnt und etwas Aufwand für das Körperbewusstsein, aber mit der Zeit sollte es ganz einfach gehen.

Jetzt kommt die eigentliche Übung: Gehen Sie leicht in die Hocke und bringen Sie die Arme wie bei der zweiten Vorübung locker in die Ausgangsstellung vor der Brust. Strecken Sie die Beine wie bei der ersten Vorübung langsam und bewusst mit der Energie der Oberschenkel. Geben Sie viel Spannung in die Oberschenkel und spüren Sie gut in Ihre Arme und Hände hinein. Dann sollte es Ihnen gelingen, die Arme so wie bei der dritten Vorübung hinaus- und hereinzubewegen. Nur werden sie jetzt nicht mehr von der Energie des Brustkorbs bewegt, sondern von der Energie der Beine.

Mit der richtigen Körperspannung sollte es Ihnen leicht fallen, die Energie der Oberschenkel in die Arme zu lenken. Sie strecken und entspannen die Beine, und die Arme werden davon nach aussen getragen und nach innen geholt. Physisch sind Sie im Oberschenkel aktiv, dort erzeugen Sie das nötige Energiefeld. Bei den Armen reicht es, wenn Sie diese gut wahrnehmen, die Auswirkung der Beinarbeit spüren und damit mitgehen. Wenn das gelingt, bewegen sich die Arme wie von alleine.

Wiederholen Sie die Armbewegung probeweise noch einmal ohne die Aktivität der Oberschenkel. Vergleichen Sie die beiden Varianten. Was stellen Sie fest? Vermutlich, dass sich der Brustbereich viel freier und offener anfühlt und besser mit Sauerstoff versorgt ist, wenn die Bewegung der Arme mit Hilfe der Oberschenkel gesteuert wird.

Die kleine «AU»-Gebärde

Mit den Händen nach vorne hinaus in den mittleren Umraum greifen und das Hinausgreifen weiterführen in eine Bewegung der beiden Hände zum Herzen hin. Dabei die Hände leicht verdichten und den hereinkommenden Strom so verinnerlichen, ins Herz schliessen.

Gleichzeitig aber auch den Gegenstrom dazu erleben, der das Bewusstsein immer weiter in den umfassenden Umkreis hinausführt. Die Bewegung zum Herzen so intensiv machen, dass auch dieser Umkreis sehr stark erlebt wird, fast, als würde man ihn beherrschen.

Beachten Sie dabei den Unterschied zur Mond-Gebärde am Montag (Seite 40) wo ebenfalls ein Umkreis entsteht, der dort aber den Charakter einer Erinnerung annimmt.

Das «Gleichgewichts-AU» («AU» aus dem «U»)

Bilden Sie ein «U» mit am Körper parallel nach unten weisenden Arme: Erleben Sie die «U»-Präsenz. Die Innenwelt dominiert.

Bewegen Sie den gestreckten rechten Arm zur Seite: Die Aussenwelt wird präsent, aber das Innere bleibt stark.

Winkeln Sie den linken Arm am Ellenbogen ab, so dass der Unterarm parallel zum andern Arm wird. Ausstrom und Einstrom halten sich die Waage.

Versuchen Sie das «Gleichgewichts-AU» auch mit den Armen andersherum (links gestreckt, rechts abgewinkelt) und in anderen Lagen, z.B. horizontal oder nach oben.

Die grosse «AU»-Gebärde («kosmisches AU», «AU» aus dem «A»)

Bilden Sie ein grosses durchstrahltes «A» vertikal nach oben und spüren Sie das «A» intensiv. Winkeln Sie einen Arm langsam und bewusst so ab, dass der Unterarm parallel zum andern Arm zeigt. Es entsteht das grosse «AU», das den Umkreis vom Zentrum aus beherrscht. Man könnte es auch «kosmisches AU» nennen: Präsenz im Kosmos.

Formen und RhythmenRhythmisches Ballen und Spreizen der Arme

- Ruhig und locker stehen und in den Beinen mitspüren.
- Zu folgendem Gedicht von J. W. Goethe die Arme auf Herzhöhe herein und hinausbewegen:

Im Atemholen sind zweierlei Gnaden. (*herein, hinaus*)

Die Luft einziehen, sich ihrer entladen. (*herein, hinaus*)

Jenes bedrängt, diese erfrischt, (*herein, hinaus*)

So wunderbar ist das Leben gemischt. (*«L» - Springbrunnen-Prinzip*)

Du danke Gott, wenn er dich presst, (*«U» mit Handflächen aneinander unten*)

Und dank ihm, wenn er dich wieder entlässt. (*«U» mit Handflächen aneinander oben*)

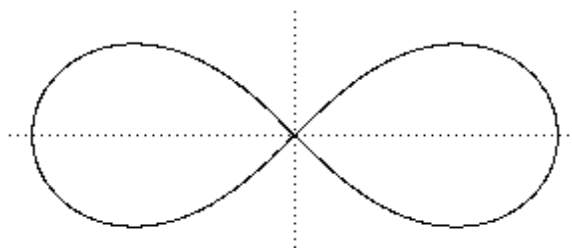
- Das «L» beginnt und endet in der Horizontalen (vgl. Seite 17).
- Das untere «U» mit gestreckten Armen direkt aus der Horizontalen bilden.
- Nach dem Loslassen des unteren «U» steigen die Arme fast von alleine bis ins obere «U».
- Im «U» sich trotz der schmalen Gebärde nicht beengt sondern weit fühlen (gilt unten genauso wie oben).

Ballen und Spreizen (liegende Acht)

- Im Mittelpunkt einer horizontalen Acht stehen.
- Zusammen mit dem folgenden Text von J. W. Goethe pro zwei Zeilen eine Schleife hinaus und wieder herein laufen und dabei die Arme in die Weite und wieder zum Brustbein führen.
- Mit den nächsten zwei Zeilen die andere Hälfte der Acht laufen.
- Da die sich öffnenden Arme mit dem Strom nach hinten korrespondieren, passt es gut, die Schleifen über hinten zu beginnen und über vorne zum Mittelpunkt zurückzukommen.
- Auch wenn der Bewegungsstrom von den Armen ausgelöst wird, den Strom mit dem

ganzen Körper aufgreifen und leicht verstärken, so dass der untere Mensch der eigentliche Bewegter wird.

Wenn im Unendlichen dasselbe
Sich wiederholend ewig fließt,
Das tausendfältige Gewölbe
Sich kräftig ineinander schließt,
Strömt Lebenslust aus allen Dingen,
Dem kleinsten wie dem größten Stern,
Und alles Drängen, alles Ringen
Ist ewige Ruh in Gott dem Herrn.



Kurz-kurz-Lang-lang auf Vorwärts und Rückwärts-Weg

Üben Sie das dreiteilige eurythmische Schreiten: Langsames Heben der Ferse, langsames nach vorne Tragen des Fusses, langsames von der Zehe her Abrollen des Fusses auf dem Boden. Mehrere Schritte hintereinander, sowohl vorwärts wie rückwärts.

Verändern Sie die Grösse des Schrittes: klein-klein-gross-gross.

Verändern Sie zusätzlich die Zeitdauer: kurz-kurz-lang-lang. Achten Sie darauf, dass insbesondere das Tragen des Fusses nach vorne verlängert wird und dass nicht unbewusst trotzdem ein schneller Schritt gemacht wird und dafür jedes Mal eine kleine Pause eingelegt wird.

Spüren Sie, wie das Schreiten und der Rhythmus im aufrechten Körper miterlebt werden.

„Das richtige Urteil“ mit Variation der «Au»-Gebärde

Nur aus begründeter voller Überlegung heraus selbst zu dem Unbedeutendsten sich entschiessen.

Die Arme am Körper entlang nach unten ins «U» führen und durchstrahlen.

Die «Au»-Gebärde bilden: Den rechten Arm ca. zu einem 45° Winkel schräg nach untenweisend öffnen, den linken Unterarm anwinkeln, bis er parallel ist zum rechten Arm. Beide Arme durchstrahlen.

Zwischen den Armen entsteht ein näherer Gegenstrom Richtung Brust. Das bewirkt ein Bewusstsein für das rhythmische Ein- und Ausfließen zwischen der geweiteten Brust und der Peripherie.

Alles gedankenlose Handeln, alles bedeutungslose Tun soll von der Seele ferngehalten werden.

Die Arme in der «AU»-Geste durchstrahlend einen Kreis im Uhrzeigersinn beschreiben lassen. Unten und oben wechseln die Arme jeweils die Rolle: der Zentrumsarm wird Peripheriearm und umgekehrt. Den Gegenstrom von der Peripherie zur Brust gut spüren. Die Aufrechte verstärkt sich und neigt sich leicht nach hinten, der Brustraum wird aufgefüllt und mit dem Bewusstsein in diesem Bereich ankommen.

Zu allem soll man stets wohlervogene Gründe haben.

Die «Au»-Arme nach unten führen und den Strom in eine locker gefühlte A-Gebärde nach unten loslassen. Das «U» ist jetzt im von unten durchströmten Körper wahrnehmbar und die Brust weitet die Aufrechte zu einer nährenden Säule um den Körper aus. Der Boden wird bewusst gefühlt, wie er beweglich, lebendig, wohlervogen die Grundlage bildet, auf der wir uns bewegen.

Und man soll unbedingt unterlassen, wozu kein bedeutender Grund drängt.

Die Ellenbogen aus der «A»-Gebärde so weit anwinkeln, bis die Hände über dem Herzpunkt ein Dach bilden und den Aufrichterraum unter dem Herzen beschützen und sichern. Die Arme durchstrahlen!

In der Säule entsteht in Abstrom bis in die Füße und der Hinterraum wird stärker wahrnehmbar. Mit dem Bewusstsein kann von der Brust aus ein seelisches Atmen gefühlt werden.

Ist man von der Richtigkeit eines gefassten Entschlusses überzeugt, so soll auch daran festgehalten werden in innerer Standhaftigkeit.

Das «Au» wird oben über dem Kopf gebildet. Die Säule wächst in die Kopfsphäre, die Arme werden bis über den Kopf hinausgehoben und schützen den Brustraum.

Ich kann mit dem Bewusstsein den Aufstrom bis über den Kopf ausweiten und den Gegenstrom aus der Peripherie dort empfangen.

Dies ist das sogenannte «richtige Urteil», das nicht von Sympathie und Antipathie abhängig gemacht wird.

Die Hände werden vor dem Herzen zusammengeführt, wo sie sich mit dem Mittelpunkt verbinden.

Die Beine werden an die Säulenaussengrenze nach rechts (Ja) und nach links (Nein) auseinandergestellt und stehen fest auf dem Peripheriekreis wie der Vitruvische Mensch von Leonardo da Vinci. Die Aufrechte ist zurückgenommen in den Brustbereich, gleichzeitig verstärkt das Bewusstsein in der Frontalfläche, die auch die Willensfläche ist.

Der Aufbau einer bewussten Haltung zur Sonntags-Übung:

Strömen lassen (Anleitung siehe Seite 20)

Verbindung von Bewusstsein und Raum durch das «AU»

Sie sind mit Ihrem Bewusstsein ganz präsent im Körper und richten es gleichzeitig aus dem Herzpunkt über den gestreckten Arm auf die Peripherie. Die Arme bilden einen Weg, dass Kraft einströmen kann zum Herzen. Der halb gestreckte Arm schützt zudem Ihre innere Aufrechte. Können Sie in Ihrer Aufrechte Ihre Überlegungen, Ihre Standhaftigkeit, Ihre Gründe bewusst wahrnehmen? Können Sie im einströmenden Weg die wohlervogenen Gründe, Entschlüsse, das Festhalten, platzieren? Hat Ihr abgewinkelter Arm genügend Kraft, um das Unbedeutende zu unterlassen und Unwesentliches draussen zu lassen? Lassen Sie Ihrem Seelenleib Zeit, bis er sich

auf diese Ordnung einlassen kann und sich nicht mehr zu sträuben braucht.

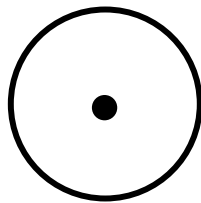
Zuordnungen:

Planet:	Sonne
Entwicklungszustand:	alte Sonne
Wesensglied:	Ätherleib
Organ:	Herz
Wochentag:	Sonntag

«EI» – Die richtige Rede

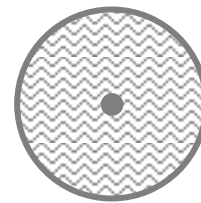
Das **Reden**. Nur was Sinn und Bedeutung hat, soll von den Lippen desjenigen kommen, der eine höhere Entwicklung anstrebt. Alles Reden um des Redens willen - zum Beispiel zum Zeitvertreib - ist in diesem Sinne schädlich. Die gewöhnliche Art der Unterhaltung, wo alles bunt durcheinander geredet wird, soll vermieden werden; dabei darf man sich nicht etwa ausschliessen vom Verkehr mit seinen Mitmenschen. Gerade im Verkehr soll das Reden nach und nach zur Bedeutsamkeit sich entwickeln. Man steht jedem Rede und Antwort, doch gedankenvoll, nach jeder Richtung hin überlegt. Niemals ohne Grund reden! Gerne schweigen. Man versuche, nicht zu viel und nicht zu wenig Worte zu machen. Zuerst ruhig hinhören und dann verarbeiten. Man heisst diese Übung auch: «das richtige Wort».

Vorübungen zum «Ei»



Sonne

Kraftverhältnis von
Umkreis und Zentrum



Mond

Der Raum dazwischen, hinaus-
strömen und hereinkommen

Ballen und Spreizen mit Hineingehen und Herausgehen gleichzeitig

Breiten Sie die Arme langsam nach links und rechts aus und holen Sie sie langsam wieder zur Herzgegend zurück. Auf dem Weg nach draussen weiten und dehnen sich die Hände, auf dem Weg nach innen werden sie zu ange deuteten Fäusten, zu einer Art Keim.

Versuchen Sie beim Ausdehnen wirklich hinauszugehen und beim Hereinkommen der Arme mit dem Körpergefühl wie der nach innen zurück zu kommen. Gelingt Ihnen beides zugleich, so dass, während Sie auf der einen Ebene hinausgehen, auf einer anderen Ebene ein Hereingehen nach innen stattfindet? Wenn Sie auf der einen Ebene ganz draussen sind, sind Sie auf einer andren Ebene ganz zu sich gekommen.

Achten Sie vor allem auf den Prozess des Hinein- und Hinausgehens und nicht so sehr – wie beim Sonnenprinzip – auf das Verhältnis von Punkt und Umkreis.

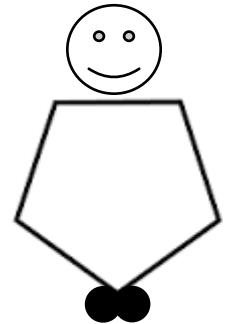
Die „Mond“- Gebärde

Unterschied zur Sonnengebärde: Bei der Sonnengebärde entsteht ein Verhältnis von Punkt und Umkreis (Vergleiche z.B. die kleine und die grosse «AU»-Gebärde auf Seite 34f). Hier, beim Mond, zieht der Umkreis ein ins Zentrum. Draussen ist er nur noch als Erinnerung fühlbar.

Der Mond ist eine Verdichtungskraft, die mitwirkt, wenn die Weite des Kosmos, die Lebens- und Gestaltungskräfte einer Pflanze sich in einem Samenkorn verdichten, in dem sie als Po-

tential in vollkommener Ruhe verharren, bis ihre Zeit gekommen ist. Potential im Zentrum, Erinnerung im Umkreis.

1. Die Hände weit nach links und rechts hinausstrecken, gefühlsmässig bis weit über die eigene Aura hinaus. Sie wie Kontaktelemente zum Kräftekosmos gebrauchen.
2. Aus der Weite langsam die Hände vor dem Körper zusammenführen. Dabei ganz langsam die anfangs geöffneten Hände zu zwei Kugeln schliessen, die das, was vorher draussen war, in sich hineinnehmen.
3. Das rechte Handgelenk locker auf das linke Handgelenk legen. Schlüsselbein, Oberarme und Unterarme bilden ein Fünfeck. Der linke Arm trägt den rechten. Das Gewicht in dem einen Arm, die Tragkraft im anderen Arm spüren.
4. Dann langsam die gekreuzten Handgelenke in Richtung Unterbauch führen. Spüren, wie dadurch eine Konzentration der eigenen Aura und eine innere Aufrichtung stattfinden. Das eigene Zentrum spürt seine Verbindung zu seiner grossen Hülle – und umgekehrt.
5. In den Armen entsteht eine Form: ein Fünfeck.



«O» - «A» - «I» im Fuss

Die Füsse gut 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.

Ausströmen – Einströmen

Mit locker vor dem 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.

Das grosse «A-E-I»: Vom «A» zum «I» – Die grosse «EI»-Gebärde

- A Mit beiden Armen nach oben greifen und seitlich neben dem Kopf nach unten strömen.
- E Etwa auf Herzhöhe die Hände zusammenführen und die Hände wie vorher bei der Mondgebärde leicht zusammennehmen. Dadurch verdichtet sich der Bewegungsfluss etwas, er wird zäher und intensiver.
- I Ohne den Bewegungsfluss zu brechen die Bewegung weiterführen. Ein Arm (vorzugsweise der linke) strömt weiter nach unten zur Erde. Der andere Arm findet in der Verdichtung einen Impuls, der ihn vor dem Körper wie der nach oben führt. Dieser vom Herzbereich ausgehende Impuls nach unten und nach oben wird in der ganzen

Gestalt spürbar und wirksam. So steht am Schluss die aufgerichtete Gestalt zwischen zwei Armen, von denen der eine nach unten zur Erde strömt, der andere nach oben, zum Kosmos steigt.

Die eurythmische «EI»-Gebärde: Wachstum durch Wahrnehmung

Bei der eurythmischen «EI»-Gebärde gleitet eine Hand den Arm entlang von der Peripherie zu den Schultern während sich der andere Arm von der Körpermitte langsam nach aussen streckt. Es ist ein Streichen, das ohne Berührung erfolgt. So, wie man jemand über das Haar streicht und dabei ein Wohlgefühl erzeugt, ohne die Frisur zu verändern.

Versuchen Sie, die Bewegung so auszuführen, dass die Hand, welche den Arm entlangstreicht, die Rolle eines Katalysators bekommt. Spüren Sie durch die Handfläche hindurch den Arm, nehmen Sie ihn wahr und dringen Sie fast ein bisschen in ihn ein. Spüren Sie diese Aufmerksamkeit in dem empfangenden Arm wie eine angenehme Wärme und ein Interesse, das ihn zum Wachsen anregt wie einen Samen, der im Frühjahr die Wärme und das Sonnenlicht unter der Erde erlebt.

So wie der Same zu sprossen beginnt, so streckt sich der Arm unter der Einwirkung der Handfläche. Überall da, wo die Hand entlangkommt, streckt sich der Arm. Diese Streckenergie wirkt bis in die Finger hinaus. Auch auf den ganzen Körper überträgt sich diese Energie, so dass auch er eine Lebensenergie entwickelt, die ihn streckt, wobei er sich aber genau wie der Arm immer noch umhüllt fühlt.

„Die richtige Rede“ mit Variation der «Ei»-Gebärde

Das Reden:

Die Arme nach links und rechts ausbreiten (erste Stellung von: Ich denke die Rede).

Nur was Sinn und Bedeutung hat, soll von den Lippen desjenigen kommen, der eine höhere Entwicklung anstrebt.

Mit geöffneten Handinnenflächen die Substanz im Umräum ergreifen, im Zurückführen vor das Becken leichte Fäuste bilden und die Handgelenke übereinander kreuzen. Die Mondgebärde bilden.

Alles Reden um des Redens willen - zum Beispiel zum Zeitvertreib —

Mit den Armen eine grosse horizontale Mondsichel bilden und über hinten einen grossen anschmiegsamen Bogen auf die eine Seite und zurück machen. In den Endpunkten leicht strecken. Die Bewegung im ganzen Körper spüren.

ist in diesem Sinne schädlich.

Wieder in der Mondgebärde ankommen.

Die gewöhnliche Art der Unterhaltung, wo alles bunt durcheinander geredet wird.

Die Arme langsam nach rechts und links in die Waagerechte weiten («A»).

soll vermieden werden;

Die Hände zu einem klaren «E» in die Mitte zurückführen.

dabei darf man sich nicht etwa ausschliessen vom Verkehr mit

Übergang in die «I»-Gebärde: Ich bin da. Der linke Arm strahlt in den linken Rückraum, der rechte Arm in den

<i>seinen Mitmenschen</i>	oberen Vorderraum.
<i>Gerade im Verkehr soll das Reden nach und nach zur Bedeutsamkeit sich entwickeln</i>	Zwei grosse «Ei»-Gebärden, bei denen das «A-E-I» zur Einheit «EI» verschmilzt. Mit den Händen als Schale unter dem Herzen enden.
<i>Man steht jedem Rede und Antwort,</i>	Rechtes Bein zur Seite stellen (Rede), dann linkes Bein (Antwort).
<i>doch gedankenvoll,</i>	Von unten her die Arme links und rechts in die Horizontale heben und so eine Schale bilden.
<i>nach jeder Richtung hin überlegt.</i>	Die Arme nach links rechts strecken.
<i>Niemals ohne Grund reden!</i>	Füsse zusammenstellen (Grund), den Bodenspäuren (reden).
<i>Gerne schweigen.</i>	Zurück in die Mondgebärde.
<i>Man versuche, nicht zu viel und nicht zu wenig Worte zu machen.</i>	Die Mondgebärde leicht anheben, dann senken und wieder in die Mitte bringen.
<i>Zuerst ruhig anhören</i>	Die Hände langsam nach links und rechts zum A nach unten weiten, Handflächen nach vorne.
<i>und dann verarbeiten.</i>	Das A am Körper vorbei nach hinten führen.
<i>Man nennt dies auch das richtige Wort.</i>	Arme lösen, das innere «I» entstehen lassen.

Der Aufbau einer bewussten Haltung zur Montags-Übung:

Durchstrahlen (Anleitung siehe Seite 21)

Verbindung von Bewusstsein und Raum durch das «EI»

Sie sind mit Ihrem Bewusstsein ganz präsent in der Zentrierung des «EI» in Ihrem Körper. Schaffen Sie hier den Bewusstseinsort für den Sinn, das Wachstum, die Bedeutung, den Ort des Schweigens und Verarbeitens. Der aktive Katalysatorarm hilft Ihrem Bewusstsein, sinnloses Reden und sich Verlieren im Aussenraum zu vermeiden. Der empfangende Arm ist die Geste für das aktive, bewusste Anhören und gezielte Reden. Kann sich Ihr Seelenleib durch dieses bewusste Aufnehmen und Weggeben neu orientieren und reinigen?

Zuordnungen:

Planet:	Mond
Entwicklungszustand:	alter Mond
Wesensglied:	Astralleib und Empfindungsseele
Organ:	Fortpflanzungsorgane und Hirn
Wochentag:	Montag

«E» – Die richtige Tat

Die äusseren Handlungen. Diese sollen nicht störend sein für unsere Mitmenschen. Wo man durch sein Inneres (Gewissen) veranlasst wird zu handeln, sorgfältig erwägen, wie man der Veranlassung für das Wohl des Ganzen, das dauernde Glück der Mitmenschen, das Ewige, am besten entsprechen könne. Wo man aus sich heraus handelt - aus eigener Initiative - die Wirkungen seiner Handlungsweise im Voraus auf das Gründlichste erwägen.

Man nennt das auch «die richtige Tat».

Vorübungen zum «E»

Das «E der zwei Säulen»

Verlagern Sie einmal Ihr Gewicht auf die linke Seite und spüren Sie in die linke Körperhälfte hinein wie in eine Säule, die den ganzen Körper trägt. Wenn Sie dasselbe auf der rechten Seite machen, werden Sie wahrscheinlich feststellen, dass sich diese Säule ein wenig anders anfühlt als die linke. Solange Sie vor allem auf die physischen Gegebenheiten achten, auf die Muskelspannung, den Druck auf der Fusssohle, die Berührungsfläche zwischen Arm und Rumpf, ist der Unterschied logischerweise nur klein. Wenn Sie die linke und die rechte Säule aber als Räume erleben, in die Sie sich innerlich hineintasten, wird der Unterschied grösser. Dann erleben Sie die eine Säule vielleicht als stärker, die andere als schwächer. In der einen Säule spüren Sie mehr, in der anderen weniger, die eine ist starrer, die andere beweglicher.

Obwohl wir links und rechts (fast) gleich aussehen, sind wir auf der energetischen Ebene sehr verschieden angelegt. Die rechte Säule bevorzugt eine Strömungsrichtung, die von oben nach unten geht, und richtet sich daran auf. Die linke Säule des Körpers nimmt eher die Energie von unten in sich auf. Dadurch entstehen die Ausprägungen der zwei Säulen, von denen wir vorhin ein paar kennengelernt haben.

Nun beginnen wir mit der Übung. Stellen Sie sich aufrecht hin und belasten Sie beide Füsse gleichmässig. Diesmal ist das Volumen Ihrer beiden Energiesäulen nicht auf die Breite des Körpers beschränkt, sondern etwas grösser. Vielleicht so gross wie ein Besenschrank, in den Sie gerade so hineinpassen. Die eine Tür ist die Vorderseite der rechten Säule, die andere die der linken Säule.

Jetzt legen Sie die rechte Handfläche seitlich von aussen an die rechte Energiesäule, als würden Sie eine reale Schrankwand berühren und Druck auf sie ausüben. Die Fingerspitzen schauen nach oben, die Handkante nach vorne, die Handfläche hinüber zur linken Säule. Aktivieren Sie innerlich Ihre Kraftreserven und schieben Sie mit Ihrer hochkant gestellten rechten Handfläche Ihre rechte Energiesäule vor dem Körper hinüber auf Ihre linke Seite. Wenn Sie kräftig schieben und gleichzeitig die Wahrnehmung auf den eigenen Körper richten, spüren Sie tatsächlich so etwas wie Widerstand in der Hand. Wenn es Ihnen gut gelingt, wird das Erlebnis so real, dass die Hand, sobald Sie den Druck zurücknehmen, von alleine in Richtung Anfangsposition zurückgeht.

Wenn Sie sich nur auf den Druckaufbau und auf die Bewegung der Hand konzentrieren, kann es Ihnen passieren, dass Ihr Körper mit der Handbewegung mitgeht, sodass Sie zum Schluss schief oder verdreht stehen. Spüren Sie aber, während Sie den Druck aufbauen und die Hand auf die andere Seite schieben, auch Ihren Körper, wird dieser von dem Schub nicht

mitgenommen, sondern im Gegenteil: Er richtet sich sogar auf.

Wenn Sie mit beiden Händen den Energieaustausch der beiden Säulen gleichzeitig durchführen, entsteht die vollständige «E»-Gebärde, bei der beide Arme gekreuzt sind. Beide Säulen, die linke und die rechte, werden mit ihrer komplementären Energie ergänzt. Plus und Minus kommen zusammen. Sie stehen viel kräftiger auf beiden Beinen als vorher, fühlen sich präsent und erfüllt von Energie.

Wie kommt diese Wirkung zustande? Sie können ja nicht nur durch einfaches Schieben mit der Hand so viel Energie entstehen lassen. Weil aber jede Säule ihre komplementäre Ergänzung verborgen in sich trägt, braucht es nur wenig, um diese schlummernde Energie zu wecken und zum Vorschein zu bringen. Es reicht, ein wenig von dem Potential der einen Seite auf die andere Seite zu schieben und achtsam zu sein auf das, was geschieht. Die eigentliche Stärkung der Säule kommt also nicht von links oder rechts, sondern von innen!

Bei den meisten der im Folgenden beschriebenen Varianten des «E» können Sie dafür sorgen, dass ein solcher Energieaustausch zwischen den Säulen stattfindet. Das ist ein Gewinn für die Ausdruckskraft der Gebärde, und für Sie persönlich.

Die Grundgebärde des «E»

Die normale Ausführung des «E» in der Eurythmie ist eine Kreuzung der Arme vor dem Herzen. Sie entsteht aus einer Bewegung, die die Arme von links und rechts zusammenführt, im Kreuzungspunkt zusammenkommen lässt und auf der anderen Seite wieder hinaus-schickt.

Heben Sie zuerst die Hände links und rechts vom Körper auf Schulterhöhe. Die gestreckten Handflächen bilden eine Verlängerung der Unterarme, die Handteller sind flach und leicht gespannt. Das Zusammenführen und Kreuzen der Hände vor dem Herzen geschieht mit Hilfe des Brustkorbs und der Herzenergie, nur schicken Sie die Hände nicht hinaus, sondern führen sie von links und rechts herein. Durch Strecken des Rückens und Ausdehnung des Brustkorbs können Sie den dafür nötigen Gegenstrom relativ leicht erzeugen.

Danach folgt auch beim «E» der zweite Schritt: das Durchstrahlen der Gebärde vom Herzen aus. Erzeugen Sie im Herzbereich eine kräftige Ausstrahlung und finden Sie heraus, wie Sie die Unterarme und Hände so durchstrahlen können, dass es sogar die Finger streckt und Sie das Gefühl haben, die Wirkung geht noch ein Stück über die Hände hinaus. Wie Sie das machen können, obwohl die Ellenbogen abgewinkelt sind? Hier dürfen Sie kreativ werden und experimentieren. Die Beschreibungen der vielen Varianten im nachfolgenden Text können Ihnen helfen, das zu lernen.

Wenn sich die Wirbelsäule noch weiter streckt, die Lunge sich ausdehnt und Sie unwillkürlich tief durchatmen, haben Sie es richtig gemacht und mit dem Strom- und Gegenstromprinzip gearbeitet. Eine Armgebärde von aussen nach innen, die nur äusserlich-physisch gemacht wird, würde den Brustkorb nämlich einengen und den Atem beklemmen.

Mit dem «E» werden Sie Ihre Umgebung und sich selbst anders wahrnehmen. Sie werden die Kreuzungsgebärde als etwas erleben, das eine Grenze bildet und Schutz bietet. Sie werden aber auch spüren, dass dort Begegnung aller Art stattfinden kann: kriegerisch, liebevoll, hoffnungsvoll.

Das «gestreckte E»

Für das «gestreckte E» kreuzen Sie die Arme an den Handgelenken und strecken sie so weit es geht. Die Hände und Finger bilden die Verlängerung der Unterarme und sind kräftig durchstrahlt. Dann drücken Sie in einem zweiten Schritt die Ellenbogen nach innen, sodass sie nahe zusammenkommen.

Wenn Sie auf Ihr Körpergefühl achten, sollte der Körper so reagieren, dass sich der Rücken streckt, der Kreuzungspunkt der Arme deutlich weiter nach vorne rückt und die Streckenergie spürbar durch die Finger nach aussen strahlt. Obwohl die Arme jetzt wirklich voll gestreckt sind und die Oberarme nach innen drücken, sollte sich der Brustkorb sogar dehnen und ein tiefes Durchatmen auslösen. Wenn das passiert, wissen Sie, dass Ihr «gestrecktes E» funktioniert. Wenn nicht, sollten Sie sich fragen warum, und herausfinden, wie Sie es ändern können.

Führen wir das «gestreckte E» auch von der Mitte aus nach unten, als würden wir die schmal gestreckten Arme in den Boden stecken wollen. Bitte aktivieren Sie unbedingt den Gegenstrom und gehen Sie nicht zusammen mit den Armen nach unten.

Je intensiver und kraftvoller Sie die Arme nach unten bewegen, umso mehr soll es Sie von innen her aufrichten. Dann lassen Sie die Spannung in den Armen los, sodass diese von alleine in die Mitte zurückkommen. Dann setzen Sie schmal und kraftvoll das nächste «E» an.

Das «grosse E»

Stellen Sie sich vor, dass Ihr rechter Arm über die Muskulatur mit der linken Schulter und der linke Arm mit der rechten Schulter verbunden ist, und strecken Sie die Arme weit nach links und rechts hinaus. Durchstrahlen Sie die Arme vom Herzen her, bis sie anfangen, nach aussen zu ziehen. Durch das Gefühl, dass die Arme mit der anderen Körperseite und deren Energiesäule verbunden sind, werden Sie nicht auseinandergerissen, sondern in der Mitte sogar gekräftigt.

Sobald die Arme ein wenig höher steigen oder etwas nach vorne gehen, verliert das «E» an Kraft. Das Gleiche geschieht, wenn Sie das Brustbein etwas nach hinten nehmen und der aktive Energieaustausch mit der Natur aufhört. Dann sieht die Gebärde zwar noch fast wie ein «grosses E» aus, von ihrer Wirkung her ist sie aber schon ein «A».

«Grosses E» – «Kleines E»

Das Grundprinzip ist ein weites Ausdehnen der Arme nach links und rechts und das anschliessende Zusammenführen der Arme in ein «E» vor der Brust.

Der Bewegungsablauf beginnt wie beim «grossen E», indem Sie die Arme von innen her immer weiter nach links und rechts strecken, bis Sie einen intensiven Kontakt mit der Natur aufgebaut haben. In einem zweiten Schritt führen Sie die Hände langsam und sehr bewusst zu einem «kleinen E» zusammen, bei dem Sie die Arme in der Nähe der Handgelenke kreuzen und die Verbindung nach innen, zum Herzen intensivieren.

Für das Herinholen und Kreuzen der Arme gibt es viele Möglichkeiten: Sie können die Arme mit viel Intensität und leicht aufgerichteten Fingern wie beim «E der zwei Säulen» langsam zusammenschieben. Oder Sie ziehen sich mit dem ganzen Körper zusammen, bis er sich schmal und dünn anfühlt, und lassen die Arme folgen. In diesem Fall zeigen die Finger in

die Richtung, in die sich die Hände bewegen.

Jede Art der Ausführung färbt das Erlebnis anders und es ist an Ihnen, herauszufinden, welche Ihnen am besten gefällt. Wichtig ist, dass Sie darauf achten, mit dem Herinkommen der Arme innerlich mitzugehen und sich gleichzeitig von der Mitte aus immer noch – oder sogar immer mehr – mit der Natur zu verbinden. «E» ist Begegnung!

Holen Sie die Arme keinesfalls in einer halbrunden Bewegung herein. Dann kommen die überkreuzten Hände infolge des Bogens von vorne auf die Brust zu und verhindern den Strom, der von Ihrer Mitte in die Natur hinausgehen soll. Besser ist es, wenn Sie die Arme von den Seiten her so zusammenführen, dass sie wirklich von links und rechts herinkommen und im Brustbein das Gefühl entstehen kann, sich in die Umgebung hinaus auszudehnen. Das kann sich anfühlen, als würden Sie eine unendlich grosse, in den ganzen Umkreis ausgebreitete Welt in sich hereinholen.

Es ist ein tiefes Erlebnis, das «grosse» und das «kleine E» im ruhigen Wechsel zu machen.

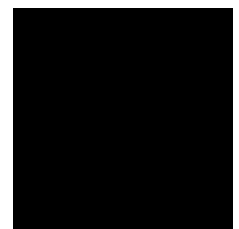
Das «Ehrfurcht-E»

Um Ehrfurcht oder Andacht auszudrücken, werden manchmal die Arme über der Brust gekreuzt. Die rechte Hand liegt beim linken Schultergelenk und die linke Hand beim rechten. Selbst wenn Sie die Arme aneinanderdrücken, um den Kreuzungspunkt gut zu spüren, ist diese Kreuzung noch lange kein «E». Sie spüren zwar tiefer in sich hinein und nehmen Ihre Gefühle stärker wahr, aber Sie schottensich auch ein bisschen von aussen ab und machen, wenn Sie ehrlich sind, Ihre eigene Sache daraus. Das ist keine „reale“ Kreuzung, da findet kein Energieaustausch statt.

Um in der Kraft des «E» zu bleiben, sollten Sie mit Ihrem Gefühl nicht nur nach innen gehen. Benutzen Sie an der Stelle, wo Sie die gekreuzten Arme auf die Brust legen und nach innen fühlen, Ihr Körpergefühl, um einen Gegenstrom zu erzeugen, mit dem Sie sich ganz konkret auch in die andere Richtung ausdehnen. Sie werden merken: Der Brustkorb weitet sich, Sie fühlen sich gekräftigt und es entsteht das Gefühl einer Begegnung zwischen innen und aussen, eine echte Kreuzung, ein wirkliches «E».

Fünfstern auf dem Boden

Laufen Sie einen vor Ihnen liegenden Fünfstern so, dass Sie dabei immer nach vorne orientiert sind, d.h. frontal. Beginnen Sie im Kopf, laufen nach vorne zum rechten Fuss, auf die andere Seite zurück zum linken Arm, hinüber zum rechten Arm, wieder auf die andere Seite nach vorne zum linken Fuss und rückwärts zum Kopf zurück. Kopf, Hüften und Zehenspitzen schauen die ganze Zeit nach vorne. Wählen Sie die Wege so gross, wie es zu ihren räumlichen Möglichkeiten passt.



Das «E» auf dem Fünfstern

Kombinieren Sie jetzt die «E»-Bewegung mit einem Fünfsternweg. Auf dem Weg bilden Sie langsam ein «E» mit den Armen. In den Ecken kommen Sie zum Stehen und verstärken den Druckpunkt des «E», so dass Sie das «E» in der ganzen Gestalt spüren. Dann beginnen Sie den nächsten Weg mit einem neuen «E».

„Die richtige Tat“ mit Variationen der «E»-Gebärde

<i>Die äusseren Handlungen.</i>	Mit den Händen nachlinks und rechts den Raum öffnen, bis sie ins grosse «E» gestreckt sind.
<i>Diese sollen nicht störend sein für unsere Mitmenschen.</i>	Die Arme zu einem klaren «E» vor dem Herzen kreuzen. Die Arme achtsam nach hinten führen und im Rücken als «E» kreuzen (keine Hohlkreuz). Die Nierengegend nach hinten öffnen und die Ausstrahlung der Nieren (Venus) in den hinteren Raum spüren.
<i>Wo man durch sein Inneres (Gewissen) veranlasst wird zu handeln,</i>	Die Arme nach unten strecken, die Oberarme eng zusammendrücken. Dadurch die Aufrichtekraft verstärken.
<i>sorgfältig erwägen, wie man der Veranlassung für</i>	Die Arme in einem Bogen ruhig nach vorne bringen und als kleines «E» auf das Herz legen (die Fingertasten die Schlüsselbeine).
<i>- das Wohl des Ganzen,</i>	Die gekreuzten Hände in ein gestrecktes «E» nach unten führen.
<i>- das dauernde Glück der Mitmenschen,</i>	Das gestreckte «E» nach vorne führen.
<i>- das Ewige,</i>	Das gestreckte «E» nach oben führen.
<i>am besten entsprechen könne.</i>	Die Arme wieder als kleines «E» zum Herz führen.
<i>Wo man aus sich heraus handelt</i>	Die Arme in ein «I» nach oben und unten strecken und durchstrahlen.
<i>- aus eigener Initiative -</i>	Langsam ein Bein über das andere kreuzen und gleichzeitig eine klare «E»-Gebärde vor dem Herzen bilden. Eventuell bei „Initiative“ auf die Zehen gehen.
<i>die Wirkungen seiner Handlungsweise im Voraus auf das Gründlichste erwägen.</i>	Die gestreckten Arme langsam in die Horizontale drehen und sachte abwägend wiegen. Dabei langsam auf die Fusssohlen heruntergehen. Die Beine langsam wieder nebeneinander stellen, das Gleichgewicht suchen, stabil werden.
<i>Man nennt das auch die richtige Tat.</i>	Fuss nachlinks (richtige), Fuss nach rechts (Tat) stellen. Die Arme in den Fünfstern sinken lassen. Den Kreis darum und sich darin spüren. Dem Vorangegangenen nachspüren.

Der Aufbau einer bewussten Haltung zur Dienstag-Übung:

Vorstellen (Anleitung siehe Seite 21)

Verbindung von Bewusstsein und Raum durch das «E»

Gehen Sie mit dem Bewusstsein in den Herzraum zwischen den zwei Säulen in Ihrem Körper und lassen Sie Ihr Gewissen da sprechen und Ihre Initiative leben. Nehmen Sie wahr, wie die gekreuzten «E»-Arme eine Trennung bilden, damit Ihre Ideen im Innern in Ruhe reifen können? Sie tangieren die Welt der Mitmenschen an der Peripherie ausserhalb des «E» nicht. Können Sie die äusseren Handlungen, die Aktivitäten der Welt und der Mitmenschen geschehen lassen? Halten Sie es aus, sich nicht einzumischen und Ihre Kraft, die auch Ihre Macht ist, auf Ihr Innenleben zu richten? Merken Sie, wie die «E»-Geste die Kraft der Balance, der Waage bildet zwischen Innen und Aussen? Erträgt es Ihr Seelenleib, dass durch die Trennung von Innen und Aussen zwei klar abgegrenzte Räume entstehen?

Zuordnungen:

Planet:	Mars
Entwicklungszustand:	Erde, erste Hälfte
Wesensglied:	Gemüts- und Verstandesseele
Organ:	Galle
Wochentag:	Dienstag

«I» – Der richtige Standpunkt

Die Einrichtung des Lebens. Natur- und geistgemäss leben, nicht im äusseren Tand des Lebens aufgehen. Alles vermeiden, was Unruhe und Hast ins Leben bringt. --- Nichts überhasten, aber auch nicht träge sein. Das Leben als ein Mittel zur Arbeit, zur Höherentwicklung betrachten und demgemäss handeln. ---

Man spricht in dieser Beziehung auch vom «richtigen Standpunkt».

Vorübungen zum «I»

Die Grundgebärde des «I»

Die Grundgebärde des «I» ist ganz einfach: Sie stehen aufrecht da und strecken den rechten Arm nach oben, den linken nach unten. Von Ihrer Mitte aus schicken Sie durch die rechte Hand und die Finger Energie nach oben. Mit der linken Hand spüren Sie die Verbindung zum Boden. Sie ist leicht geballt und es fühlt sich an, als würden Sie darin etwas Schweres tragen.

Offensichtlich geht es beim «I» darum, in irgendeiner Weise unten und oben zu verbinden. Aber warum ist die rechte Hand oben und die linke unten? Auf Seite 47 habe ich zwei Ene Säulen beschrieben. Eine rechte Säule, die eine Strömungsrichtung bevorzugt, die von oben nach unten geht, und eine linke Säule, die Energie von unten erspürt und in sich aufnimmt. In diesem Spannungsfeld entfaltet sich das «I». Rechts strebt es dem Strom der Formkräfte von unten nach oben entgegen, links verbindet es sich mit der Schwere und erhält Energie aus dem Strom der Lebenskräfte.

Das Paternoster-Prinzip: Aufrichten durch Verwurzelung

Beim «I» kann man eindrucksvoll erleben, wie Gebärden durch innere Bewegungen entstehen. Wiederholen Sie zuerst ein- oder zweimal die Basisübung „Aufströmen – Abströmen“ von Seite 15, bei der Sie beim Aufsteigen mit den Händen den Gegenstrom nach unten spüren – und umgekehrt.

In einem zweiten Schritt beginnen Sie mit dem Abströmen in der Körpermitte. Halten Sie die Hände wie zwei kleine Schalen, die nach oben schauen, vor den Solarplexus, das Sonnengeflecht, und strömen Sie von dort mit den Händen nach unten. Dort lassen Sie die Hände entspannt los, sodass zum Schluss die Fingernach unten zeigen, als würden Sie das, was vorher in den Schalen der Hände war, an die Erde abgeben. Wenn Sie während des Abströmens gleichzeitig Ihren Körper wahrnehmen, spüren Sie kurz nach Einsetzen der Abwärtsbewegung, dass sich der Körper aufrichten will. Obwohl die Aktivität nach unten geht, entsteht eine gerade Haltung.

In einem dritten Schritt lassen Sie mit dem Gegenstrom die Eurythmie-Gebärde «I» entstehen. Bringen Sie Ihre beiden Hände wieder wie zwei kleine Schalen, die nach oben schauen, vor der Brust oder vor dem Bauch zusammen. Strömen Sie dann aber nur mit der linken Hand nach unten. Konzentrieren Sie sich ganz auf die Abwärtsbewegung der linken Hand und lassen Sie die rechte wie die Kabine eines Paternosteraufzugs im Gegenstrom in die Höhe steigen.

Wahrscheinlich wird der nach unten gehende Arm gestreckt sein, bevor der andere oben ist. Macht nichts! Auch wenn die Hand ganz unten angelangt ist, können Sie weiterhin Energie durch sie hindurchschicken. Mit etwas Übung streckt das den oberen Arm und die Finger vollständig. Zum Schluss zentrieren Sie sich noch einmal im Herzbereich und durchstrahlen, wie wir das schon bei den anderen Vokalen beschrieben haben, die Arme von innen.³

Die «I»-Gebärde aus dem Abstrom, durch Wurzelbildung

Nach unten strömen und sich dabei mit der Erde verwurzeln setzt voraus, dass man in der Lage ist loszulassen. Das funktioniert, indem Sie sich körperlich und auch in Gedanken nach unten hin öffnen – im Kehlkopf, im Zwerchfell, im Beckenboden, in den Kniekehlen und auch in den Fusssohlen. Dann wird im Gegenstrom nicht nur der Arm gehoben. Auch Sie selbst werden aufgerichtet und bekommen trotz der links und rechts unsymmetrischen Bewegung eine kerzengerade Haltung.⁴

Eine Pflanze wächst umso höher, je mehr Boden ihr zur Verfügung steht, je tiefer sie wurzeln kann. Je tiefer ich hinunterströme und mich mit der Erde verbinde, umso mehr richtet sich meine Gestalt, wie von unsichtbarer Hand getragen, auf. Das ist das, was Schiller anspricht, wenn er über die Pflanze sagt: „was sie willenlos ist, sei du es wollend, das ist's“.

Auf vier Dinge sollten Sie beim «I» immer achten:

- Spannung in Arme und Hände zu legen, hilft Ihnen, die Bewegung von innen her zu spüren.
- Machen Sie die «I»-Gebärde langsam. Langsamkeit ist Bewusstsein und hilft Ihnen, die Bewegung zu führen.
- Sorgen Sie dafür, dass die Bewegung der Arme mit der Aktivität der Beine übereinstimmt. Dadurch haben die Gebärden eine Verbindung nach unten, zum Körper und zur Erde.
- Nehmen Sie das Strecken nach unten und die Verbindung zur Erde für wichtiger als das Strecken nach oben.

Das «I» durchstrahlt die Gebärde

Eine grundsätzlich andere Variante ist, die Arme zuerst ganz in die Gebärde des «I» zu strecken. Äusserlich bleibt die Gebärde danach unveränderlich gestreckt, aber innerlich strecken Sie sich immer noch weiter. Dann holen Sie die Hände in die Mitte, bauen das neue «I» auf und durchstrahlen die Gebärde aufrecht aufs Neue.

Bei diesem gestreckten «I» werden die Qualitäten des oberen Menschen betont: Ruhe schaffen, sich in seiner ganzen Grösse behaupten und es geniessen. Die Streckung wird ganz ausgekostet, bevor das nächste «I» kommt.

Sie sehen, das «I» hat zwei Seiten: Wenn Sie sich mit ihm aus dem Oberschenkel herausdrü-

³ Das Hinuntergehen mit der linken Hand entspricht der Grundgebärde. Sie können es auch anders herum machen.

⁴ Wenn Sie Sonnenblumenpflanzen in verschieden grosse Töpfe pflanzen, werden die Sonnenblumen im selben Verhältnis grösser wie ihre Töpfe. Meine Schlussfolgerung ist: Wahre Grösse entsteht durch Wurzelbildung und nicht, indem man sich streckt.

cken, sind Sie unten aktiv und dynamisch. Wenn Sie sich mit dem fertig ausgebildeten «I» von innen her immer mehr strecken, sind Sie im oberen Menschen aktiv und sehr geformt, fast ein bisschen aristokratisch.

Das «I» mit den Beinen

- Ein Bein leicht anziehen und es dann von innen her so durchstrahlen, dass sich das Bein streckt. Die Zehen zeigen nach vorne.
- Jetzt strömt die Energie als mentale Kraft aus dem ganzen Menschen, aus dem Herzbe- reich. Die Energie geht durch den Körper, durch das Bein, durch den Fuss und die Zehen in Richtung auf ein Ziel.
- Wenn Sie einerseits das Bein von innen her durchströmen und strecken, und gleichzeitig Ihren Körper noch wahrnehmen und spüren wird sich dieser ebenfalls strecken.

Diese Übungen mit den Beinen abwechselnd ein paarmal machen.

Das «I» aus dem «H»

Machen Sie mit den Armen ein luftiges «H» nach oben (Eine ausführliche Beschreibung des «H» finden Sie auf den Seiten 63ff). Je mehr Sie den Impuls zuerst im Oberschenkel entstehen lassen und seinem Strom mit den Armen nur folgen, umso luftiger wird es werden. Warten Sie ein wenig, bis Sie merken, dass das «H» wieder zurückkommt und lassen Sie es locker an sich herab nach unten strömen. Daraus entsteht im Körpergefühl eine feine Aufrichtung, in der Sie die «I»-Gebärde sehr subtil entstehen lassen können.

Hier wirkt der dem «I» zugeordnete Merkur als Herrscher der Zwillinge (Luft). Zu diesen gehören die Schlüsselbeine und das «H». Das «I» entsteht aus der Lösung

Das «B»

Der dem «I» zugeordnete Merkur ist aber auch Herrscher der Jungfrau (Erde). Zu dieser ge- hören der Bauchraum und das «B». Dann entsteht das I aus dem B, aus einer Verdichtung. Darum folgt zunächst eine Beschreibung des «B»:

Strecken Sie Ihre Arme weit nach links und rechts und spüren Sie mit der Rückseite der Ar- me und der Hände in den Raum hinter sich. Dann führen Sie die Arme und Hände in einem grossen Bogen vor dem Körper zusammen, als würden Sie einen dicken Baumstamm fest umarmen. Die eine Hand etwas weiter oben, die andere etwas weiter unten. Wenn Sie in den Armen die Empfindung für den zuvor gespürten hinteren Raum aufrechterhalten, entsteht eine grosse, kräftige und schützende Hülle, die nicht nur die Arme und den „Baumstamm“ umfängt, sondern Ihren ganzen Körper. Gelingt es Ihnen, die Kraft des „Baumstamms“ in sich aufzunehmen, sodass Sie sich von innen her getragen und gekräftigt fühlen und stundenlang so stehen bleiben könnten?

Wenn Sie nur mit den Armen ausholen und diese ohne jede Muskelspannung locker her ein- holen, kommt die Bewegung erst auf dem Körper zu Ende. Damit die Arme vorher stoppen und der „Baumstamm“ entsteht, muss den Armen von innen etwas entgegenkommen. Das geschieht, wenn Sie in den Armen und im Körper die richtige Spannung haben. Dann rea- giert der Körper auf die von den Armen mitgebrachte Energie, richtet sich auf und erzeugt eine Gegenkraft von innen, die sich ausdehnt. Die Ausdehnung von innen und das Hera-

bringen der Hülle von aussen stoppen sich gegenseitig. Der „Baumstamm“ fühlt sich dann so real an, dass Sie ihn sogar zusammendrücken können und er zurückfedert. Die Arme so hereinzuholen, bis es stoppt, nenne ich „Verdichten“. Ohne Verdichten kein «B». Das «B» kommt an, es ist ein Stoss laut.

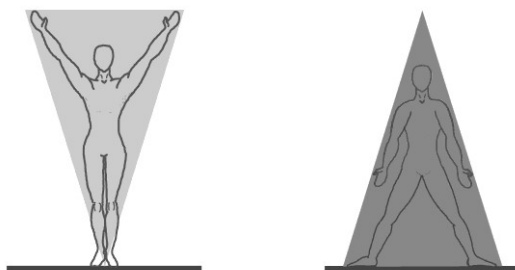
Die Beine und insbesondere die Oberschenkel spielen eine wichtige Rolle für die „richtige Spannung“ und das Entstehen der inneren Energie säule. Sie sind aber nicht an einen bestimmten Bewegungsablauf gebunden. Meistens werden Sie die Oberschenkel strecken, um die für das «B» nötige Ausdehnung von innen zu bewirken. Aber Sie können auch zusammen mit dem «B» in die Knie gehen und die Gegenkraft mit gebeugten Knien aufbauen. Die resultierende Federwirkung nützen Sie zum Strecken der Oberschenkel, zum Lösen der Arme in die Weite und zum Ansetzen des nächsten «B».

In jedem «B» entsteht das «I»

- Führen Sie langsam die Arme zu einer umhüllenden «B»-Gebärde an den Körper heran und umhüllen Sie ihn mit einem zarten Schleiergewand.
- Die Arme nicht ganz an den Körper heranzuführen sondern nur soweit, dass der Schleier eine stärkende und schützende Hülle bildet.
- Etwas Muskelspannung in die Arme geben, und das so fein dosieren, dass der Körper sich ganz aufgehoben, geschützt und gestärkt fühlt und Lust bekommt, in dieser Hülle zu wachsen und sich aufzurichten.
- Dieses sich Aufrichten-Wollen zulassen und unterstützen. Das ist das zweite «I»
- Wenn Sie das spüren, kann es gelingen, dass Sie danach ein «I» mit den Armen ausführen, ohne das ursprüngliche «I»-Erlebnis zu verlieren.

Lichtdreieck und Schwere dreieck

Stellen Sie sich mit zusammengestellten Füßen aufrecht hin und strecken langsam beide Hände links und rechts nach oben. Wenn Sie dabei das Gefühl haben, Sie bauen ein Dreieck von Licht auf, das von Ihren Füßen bis zu den Fingerspitzen reicht, und die mit diesem Dreieck assoziierten Empfindungen verstärken, werden Sie sich wahrscheinlich ziemlich leicht fühlen – sehr beweglich, labil, aber auch aufgehoben.



Stellen Sie sich danach breitbeinig hin. Fahren Sie mit flachen Handflächen von einer über dem Kopf vorgestellten Spitze links und rechts nach unten, als würden Sie die Seitenflächen der Pyramide entlangstreichen. Achten Sie darauf, dass der Strom nach unten den ganzen Körper erfasst, der Kopf schwer wird, das Zwerchfell und der Beckenboden entspannt sind. Wenn Sie die Arme gedanklich bis in die Erde hinein verlängern, werden vielleicht sogar die Beine etwas nachgeben. Bleiben Sie innerlich aber trotzdem stark und aufrecht. Wahrschein-

lich spüren Sie jetzt ziemlich viel Schwere im Körper. Dafür aber auch das Gefühl von Bodenständigkeit und Stabilität. Sie sind durch nichts zu erschüttern, dafür aber auch nicht so beweglich.

Zweidimensionale Flächen

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Wirkung der Gegensätze stark ist, wenn man sich die Dreiecke zweidimensional vorstellt, nicht räumlich. Man steht in einem Dreieck, das entweder auf seiner Spitze steht und nach oben zieht oder auf der Basis steht und schwer macht. Das hat damit zu tun, dass wir hier zwei Kraftsystemen auf die Spur kommen, die jenseits des Räumlichen wirken und zusammen den Raum erst hervorbringen.

Gegensätzliche Kraftsysteme

Diese beiden Kraftsysteme sind mehr als nur gegensätzlich. Licht kann Finsternis vertreiben, das erleben Sie jedes Mal, wenn Sie eine Lampe anzünden. Und Schwere kann Auftrieb erzeugen, das sehen Sie zum Beispiel, wenn mit einer stationären Seilwinde Segelflugzeuge in die Luft gezogen werden. Aber Licht und Schwere? Die beiden Dreiecke symbolisieren eine Urpolarität, die sich durch jeden Prozess zieht, den wir beobachten können.

Schweredreieck und Lichtdreieck verbinden

Versuchen Sie, beide Übungen miteinander zu verbinden. Bauen Sie das Schweredreieck auf und spüren Sie seine Stabilität. Dann nehmen Sie die Arme dazu und bauen das Lichtdreieck auf. Bleiben Sie so einige Zeit mit erhobenen Armen und verwurzelten Beinen stehen. Bringen Sie das Leichte-Erlebnis und das Schwere-Erlebnis in ein strömendes Gleichgewicht. Aktivieren Sie dazu einmal mehr das eine Dreieck, dann das andere.

„Der richtige Standpunkt“ mit Variationen der «I»-Gebärde

	Etwas loslassen und leicht in die Knie gehen.
<i>Die Einrichtung</i>	Mit der rechten Hand nach innen kommen und vor dem Brustbein eine vertikale aufrichtende Gebärde machen.
<i>des Lebens.</i>	Den Körper langsam von den Beinen her ins «I» strecken.
<i>Natur- und geistgemäss leben,</i>	Den linken Arm langsam nach unten in den linken Hinterraum strecken und spüren, wie die Schwere an der linken Hand zieht. Den rechten Arm in den rechten seitlichen Vorderraum in die Leichte steigen lassen. Die Gebärde durchstrahlen.
<i>nicht im äusseren Tand des Lebens aufgehen.</i>	Mit dem linken Fuss einen geraden Schritt nach hinten machen und belasten. Das rechte Bein vorne lassen. Die «I»-Gebärde durchstrahlen.
<i>Alles vermeiden, was Unruhe und Hast ins</i>	Den rechten Fuss in grossem Bogen nach hinten hinter das Standbein führen und langsam abrollen. Mit dem Brustbein etwas vorkommen

<i>Leben bringt.</i>	und den Körper aufrichten.
<i>Nichts überhasten, aber auch nicht träge sein.</i>	Den rechten Fuss anstellen, den rechten Arm in grossem Bogen von vorne nach hinten und wieder nach vorne führen und gegenüber den linken von hinten nach vorne und wieder nach hinten. Auf die Gegenbewegung in den Schultern achten, dass diese nicht mitdrehen. So entsteht die innere Ruhe und Beherrschung.
<i>Das Leben als ein Mittel zur Arbeit, zur Höherentwicklung betrachten</i>	Die rechte Hand vor dem Körper nach vorne unten, die linke nach hinten nach oben führen. Die Gegenströme zwischen den Händen «M»-artig spüren.
<i>und demgemäss handeln.</i>	Die Armgebärde (links oben-rechts unten) beibehalten und langsam zwei betonte Schritte (links-rechts) auf einer geraden Linie vorwärts machen.
<i>Man spricht in dieser Beziehung</i>	Den hinteren Fuss anstellen und mit den Armen das Lichtdreieck ausbilden.
<i>auch vom «richtigen Standpunkt».</i>	Mit den Beinen das Schweredreieck ausbilden. Ein stabiles Gleichgewicht zwischen den beiden Dreiecken erzeugen. Das Sonnengeflecht als verbindenden Raum spüren.

Der Aufbau einer bewussten Haltung zur Mittwoch-Übung:

Wahrnehmen (Anleitung siehe Seite 21)

Verbindung von Bewusstsein und Raum durch das «I»

Gehen Sie in Ihre Aufrichte und nehmen Sie den Innenraum, der entstanden ist durch die Streckung der Arme in das Bewusstsein. Können Sie die Motive Ihrer Arbeit und Weiterentwicklung da verankern? Gibt es Platz in Ihrem Herzbereich für Ihren individualisierten Geist? Wenn Sie sich in den Umraum ausweiten, schaffen Sie es, nicht der Hast oder der Trägheit zu verfallen und im Innern das Gleichgewicht zu halten? Wenn Sie Ihr Bewusstsein aufrecht erhalten, können Sie das Leben an der Peripherie mit seinen Äusserlichkeiten und seiner Hektik wahrnehmen, ohne dass Sie es in Ihren Innenraum eindringen lassen. Können Sie Ihren Seelenleib so durchstrahlen, dass er ein Raum wird für Ihre Individualität.

Zuordnungen:

Planet:	Merkur
Entwicklungszustand:	zukünftiger Merkur Saturn
Wesensglied:	Bewusstseinsseele
Organ:	Lunge
Wochentag:	Mittwoch

«O» – Das richtige Streben

Das menschliche Streben: Man achte darauf, nichts zu tun, was ausserhalb seiner Kräfte liegt, aber auch nichts zu unterlassen, was innerhalb derselben sich befindet. --- Über das Alltägliche, Augenblickliche hinaus blicken und sich Ziele (Ideale) stellen, die mit den höchsten Pflichten eines Menschen zusammenhängen, zum Beispiel deshalb im Sinne der angegebenen Übungen sich entwickeln wollen, um seinen Mitmenschen nachher umso mehr helfen und raten zu können, wenn vielleicht auch nicht gerade in der allernächsten Zukunft. --- Man kann das Gesagte auch zusammenfassen in: «Alle anderen Übungen zur Gewohnheit werden lassen».

Vorübungen zum «O»

I – A – O in der Gestalt

In dieser Übung steht das «I» wie die Sonne zwischen Licht («A») und Wärme («O»).

I Aufrecht, leicht gestreckt, da stehen. Die Streckung nach unten und oben leicht verstärken, die Wirbelsäule spüren.

Tendenzmässig können Sie vor Ihrem Körper einen Lichtstrom nach aufwärts erleben, im Rücken einen Lichtstrom von oben nach unten.

A Mit der Körperachse etwas nach hinten zurückneigen, so dass das Gewicht auf die Fersen kommt. Jedoch nur so weit, dass die innere Achse ungestört gerade bleiben kann und keine Extra-Energie zur Aufrechterhaltung der Stabilität nötig ist. Es erleben, als würde man im Rücken sich in etwas hineinlehnen, das einen trägt.

Das Licht von oben trägt mich

O Ohne die Gestrecktheit zu verlieren innerlich etwas loslassen, mit der Körperachse nach vorne kommen und sich ein wenig nach vorne neigen, so dass das Gewicht vor auf die Zehen kommt. Die Körperachse bleibt gerade, die Schultern kommen vor die Hüften. Auch hier nur soweit, dass es natürlich und ohne Stabilitätsprobleme geht. Dabei werden die Arme von ganz alleine ein wenig rund.

Das Licht von unten trägt mich

Danach in die Vertikale zurückgehen und die Aufrechte zwischen den beiden Lichtströmen nochmal neu erleben.

Die Grundgebärde des «O»

Das «O», die Geste des Umarmens, ist in seiner Grundform ein horizontaler Kreis der Arme, bei dem sich die Fingerspitzen leicht berühren. Da die Knochen fest sind und nicht gebogen werden können, muss die Kreisform mit Hilfe der Schultergelenke, Ellenbogen, Hand- und Fingergelenke angenähert werden. Je nachdem, mit welchem Bewusstsein Sie Ihre Arme in die Form biegen, wirkt der Armkreis eckig oder fast rund.

Machen Sie die Gebärde des «O» relativ tief, so dass das Herz einen freien Raum für die Kommunikation mit dem Gegenüber hat.

Bringen Sie zunächst die Hände vor die Herzgegend. Die Rückseite der Daumen berührt das Brustbein, die Handflächen sind nach vorne geöffnet und die Fingerspitzen zeigen leicht

nach links und rechts. Dann stellen Sie sich die Kreisform des «O» so konkret wie möglich vor. Der Kreis liegt auf Herzhöhe horizontal vor Ihnen, berührt Ihr Brustbein und ist so gross, dass die ausgestreckten Arme ihn gerade noch umfassen.

Nun fahren Sie mit den Händen den «O»-Kreis entlang, den Sie sich vorgestellt haben: Schieben Sie die linke Hand nach links vorne, die rechte nach rechts vorne und lassen Sie so die Handflächen mit Hilfe einer Kraft, die vom Herzen ausgeht, am Kreisbogen entlanggleiten. Wahrscheinlich kommen Sie irgendwann an einen Punkt, wo es nicht mehr so recht weitergeht. Die Hände vom Herzen aus auseinander- und nach vorne zu schieben geht ja noch, aber wie bekommen Sie die Arme dazu, dass die Finger vorne wieder zusammenkommen, ohne dass Sie es willkürlich tun? Im Alltag ist das kein Problem, das tun wir je des Mal, wenn wir jemand umarmen. Aber wie geht das in der Eurythmie?

Hier hilft uns, dass ein Kreis nicht nur durch seinen Mittelpunkt, sondern auch durch die Tangenten gebildet wird, die seine Oberfläche bilden. Spüren Sie vom Herzen aus in den Sie umgebenden Raum hinein, stellen Sie sich die Strahlen vor, die das «O» von aussen her bilden, und weiten Sie Ihr Herzgefühl dorthin aus. Dann können Sie die Arme vom umgebenden Raum aus weiter runden und die Hände vorne zusammenführen.

Manchmal hilft es, wenn Sie Ihre Brust durch eine langsame Einatmung ausdehnen und die Schultern nach links und rechts ausbreiten. Wenn Sie gleichzeitig Ihre Hände vorne am Kreis spüren, entsteht dort eine Gegenbewegung, die die Hände zusammenführt und die Arme im vorderen Bogen rundet. Das Nachhelfen mit dem Brustkorb ist aber ein bisschen geschummelt, denn eigentlich brauchen Sie die direkte Hilfe des Atems und der Körpermuskulatur nicht. Wenn Sie es schaffen, die Strahlkraft des Herzens und die des umgebenden Raumes direkt zu aktivieren, ist die Ausdehnung der Brust und der Schultern nur eine Nebenwirkung und die tiefe Einatmung erfolgt von allein.

Jeder Vokal braucht einen solchen zweiten Schritt, bei dem die Arme vom Herzen aus durchstrahlt werden – aber bei jedem ist es anders. Das «A» und das «I» haben wir durchstrahlt, damit diese von innen her gerade wurden. Dadurch konnte beim «A» etwas zu uns hereinströmen, beim «I» von uns hinausströmen. Beim «E» standen wir vor der Aufgabe, den Unterarm zu durchstrahlen, obwohl der Ellenbogen abgewinkelt war, und beim «O» brauchten wir die Strahlen des uns umgebenden Raumes, um die Arme von aussen her zu runden.

Die Gegenbewegung beim «O»

Wenn Sie der Beschreibung der Grundgebärde des «O» gefolgt sind, haben Sie in einem ersten Schritt die Hände vom Herzen aus entlang des «O»-Kreises nach vorne geschoben. In einem zweiten Schritt sind Sie in den umgebenden Raum hinausgegangen, haben das «O» von dorthin durchstrahlt und zum Abschluss gebracht.

Die Gegenbewegung führt dazu, dass sich das Brustbein sehr lebendig anfühlt und der Körper sich streckt. Wenn das eintritt, wissen Sie, dass Sie das «O» richtig gemacht haben.

Damit die durch die Gegenbewegung hervorgerufene Streckbewegung bis in die Beine wirken kann, sollten Sie darauf achten, dass die Knie vorher nicht durchgedrückt sind.

Das «schnelle O»

Sie brauchen das «O» nicht immer so langsam aufzubauen, wie es eben beschrieben wurde. Nehmen Sie für das Folgende eine gerade und entspannte Haltung ein. Lassen Sie die Arme locker hängen, aber so, dass die sie sofort in Bewegung übergehen könnten. Empfinden Sie in Ihrer Phantasie das Energiefeld des horizontalen «O» vor Ihrem Körper so konkret, dass Sie es schon fast spüren können.

Sobald Sie in den Armen die Wahrnehmung für das von Ihnen aufgebaute Energiefeld aktivieren, werden diese wie von einem Magneten angezogen und gehen, wenn Sie es „erlauben“, von selbst in die horizontale, runde «O»-Gebärde. Das kann langsam oder blitzschnell gehen und geschieht ohne die geringste Anstrengung. Die Arme nehmen ziemlich genau die vorgedachte Form an und können eine Zeit dort verbleiben, ohne schwer zu werden.

Vergessen Sie beim «schnellen O» nicht, dass das «O», auch wenn Sie es vom Herzen her entstehen lassen, immer aus dem Umkreis gebildet wird. Nur dann werden die Finger von aussen zusammengeführt, der Gegenstrom erreicht das Brustbein und der Körper streckt sich.

Das «O» zieht nach vorne

Beim «A» wird die Wirbelsäule gestreckt und von der Gegenbewegung leicht nach hinten geneigt. Beim «O» wäre das komisch. Ich kann mich doch nicht von dem, was ich umarme, zurückziehen! Und in der Tat, wenn Sie darauf achten, zieht das «O» die Wirbelsäule leicht nach vorne.

Egal, wie klein dieser Effekt ist, erzeugt etwas Wesentliches vom «O»: Wenn man ein «O» macht, wird der untere Mensch aktiv. Das «O» bringt Sie nicht nur nach vorne, sondern innerlich auch nach unten, tiefer in den Körper hinein. Und der untere Mensch will vorwärts! Der Körper neigt sich vor.

Der Schwan

Bilden Sie ein «O» im Rücken. Geben Sie etwas Spannung hinein und schreiten Sie mit Schwanenschritten, d.h. mit Betonung der nach hinterschiebenden Füße, vorwärts. Spüren Sie die natürliche Eleganz die Weitung des Brust- und Herzraums nach vorne, die sich dabei ergeben kann?

Hier drückt sich die Beziehung des «O» zu den Füßen aus, denn Jupiter, dem das «O» zugeordnet wird, ist nicht nur Herrscher des Schützen („O“berschenkel) sondern auch der Fische (Füße).

„Das richtige Streben“ mit Variationen der «O»-Gebärde

<i>Das menschliche Streben:</i>	«I»-«O» in der Gestalt: Langsam aufrichten, nach vorne neigen.
<i>Man achte darauf, nichts zu tun, was ausserhalb seiner Kräfte liegt,</i>	Die Handflächen der hängenden Arme über hinten nach aussen drehen und mit nach aussen gewendeten Handflächen langsam eine horizontale «O»-Gebärde bilden.
<i>aber auch nichts zu unterlassen, was innerhalb derselben sich befindet.</i>	Die «O»-Gebärde beibehalten, aber die Handflächen langsam nach innen drehen.
<i>Über das Alltägliche, Augenblickliche hinausblicken</i>	Die «O»-Gebärde bis in die Vertikale über den Kopf hinausführen. Gleichzeitig ein wenig in die Knie gehen.
<i>und sich Ziele (Ideale) stellen,</i>	Die Knie auseinander drehen, so dass ein mehr oder weniger deutliches «O» entsteht.
<i>die mit den höchsten Pflichten eines Menschen zusammenhängen,</i>	Die «O»-Beine durch Heben der Oberschenkel so verstärken, dass deren Aura die «O»-Arme über dem Kopf mit erfasst. Beide «O»'s spüren.
<i>zum Beispiel deshalb im Sinne der angegebenen Übungen sich entwickeln wollen,</i>	Die Beine normal stellen und die Arme zu einer entspannten horizontalen «O»-Geste zusammenführen.
<i>um seinen Mitmenschen nachher umso mehr helfen und raten zu können,</i>	Die Handflächen nach oben wenden. Die rechte Hand zur Hüfte führen und mit dem Oberarm dafür sorgen, dass ein grosser Bogen entsteht. Dann dasselbe mit der linken Hand.
<i>wenn vielleicht auch nicht gerade</i>	Beide Arme auf Höhe des Kreuzbeins mit nach oben weisenden Handinnenseiten in ein «O» hinter dem Rücken führen (Schwan).
<i>in der allernächsten Zukunft.</i>	Zwei aus den Füßen impulierte, bis in das Brustbein wirkende, vom Äther getragene „Schwanenschritte“ nach vorne machen.
<i>Man kann das Gesagte auch zusammenfassen in:</i>	«I»: Aufrichten und Strecken des Körpers.

«Alle anderen Übungen zur Gewohnheit werden lassen». «A»: Die Beine nach rechts und links auseinanderstellen.
«O»: Ein horizontales O bilden.
Das «I» im Körper, das «A» in den Beinen immer noch spüren.

Der Aufbau einer bewussten Haltung zur Donnerstag-Übung:

Aufmerksame Präsenz aufbauen (Anleitung siehe Seite 22)

Verbindung von Bewusstsein und Raum durch das «O»

Nehmen Sie aus Ihrem Bewusstsein den Grenzverlauf wahr, den das «O» zwischen Ihrer Innenwelt und der Aussenwelt bildet. Können Sie erkennen, welche Ihrer Aufgaben sich innerhalb der «O»-Gebärde befinden? Sie sind ein Teil Aussenwelt, die sich mit Ihrer individuellen Seelenkraft verbunden haben.

Hier liegt Ihr Verwirklichungsfeld, das Notwendigkeiten aus dem Aussenfeld aufgenommen hat. Was sich jetzt immer noch ausserhalb befindet, kann stehengelassen werden, ohne dass sich das schlechte Gewissen meldet. Können Sie in Ihrem Bewusstsein zulassen, dass ein Seelenraum entsteht, wo Sie über sich hinaus wachsen, ganz neue Aspekte entstehen und sich neue Gewohnheiten bilden?

Zuordnungen:

Planet:	Jupiter
Entwicklungszustand:	künftiger Jupiter
Wesensglied:	Geistselbst
Organ:	Leber
Wochentag:	Donnerstag

«A» – Das richtige Gedächtnis

Das Streben, möglichst viel vom Leben zu lernen. Nichts geht an uns vorüber, das nicht Anlass gibt, Erfahrungen zu sammeln, die nützlich sind für das Leben. Hat man etwas unrichtig oder unvollkommen getan, so wird das ein Anlass, ähnliches später richtig oder vollkommen zu machen.

Sieht man andere handeln, so beobachtet man sie zu einem ähnlichen Ziele (doch nicht mit lieblosen Blicken). Und man tut nichts, ohne auf Erlebnisse zurückzublicken, die einem eine Hilfe sein können bei seinen Entscheidungen und Verrichtungen. Man kann von jedem Menschen, auch von Kindern, viel lernen, wenn man aufpasst.

Man nennt diese Übung auch «das richtige Gedächtnis» das heisst sich erinnern an das Gelernte, an die gemachten Erfahrungen.

Vorübungen zum «A»

Die vierstufige Grundgebärde des «A»

Siehe Einleitung auf Seite 18

Das «abströmende A»

Auch das Loslassen gehört zum «A». Nur wer loslässt, kann sich wirklich öffnen und sich vorbehaltlos freuen über das, was kommt.

Greifen Sie mit den Händen über Ihren Kopf. Strecken Sie die Fingerspitzen und ziehen Sie sie nach links und rechts, als würden Sie oben am Himmel einen Vorhang zur Seite ziehen wollen, um die Sterne sichtbar zu machen. Wenn Sie den eigenen Körper dabei nicht vergessen, nur mit dem Gefühl nach oben schauen und mit den Augen nach vorne, haben Sie trotzdem einen guten Kontakt zum Boden.

Spüren Sie Ihren Hinterraum, während Sie die nach links und rechts geweiteten Arme langsam nach unten sinken lassen. Vielleicht haben Sie dabei das Gefühl, dass alle Sterne des Himmels mit nach unten strömen. Entspannen Sie das Zwerchfell und vermeiden Sie ein Hohlkreuz, um den Strom vom Rücken und um Sie herum bis tief in die Erde nicht zu unterbrechen.

Gehen Sie innerlich mit. Der Beckenboden und die Knie sind entspannt. Wenn Sie unten angekommen sind, hören Sie nicht gleich damit auf, sondern strömen durch die Arme und Hände eine kurze Zeit weiter in die Erde hinein. Wenn Sie damit aufhören und loslassen, kann es sein, dass es sich anfühlt, als würde Ihr Körper von selbst hochgetragen und aufgerichtet. Der Aufstrom entfaltet seine Fülle im Herzbereich, die Lunge atmet tief durch und der ganze Körper fühlt sich gekräftigt und erfrischt an. Wenn Sie wollen, begleiten Sie diesen inneren Aufstrom zum Herzen mit den Händen.

«A» mit den Beinen

Bilden Sie doch mal ein «A» mit den Beinen: ein Bein nach links, eines nach rechts strecken. Damit die Beine wirklich ein «A» ausdrücken, reicht es aber nicht, sie einfach nur auseinander zu halten. Die Wirkung eines Vokals entsteht nur, wenn Sie die Beine auch durchstrahlen! Beim «A» mit den Armen haben Sie das vom Herzen aus gemacht. Bei den auseinanderge-

stellten Beinen machen Sie es vom Bauchbereich, vom Solarplexus aus. Dann haben Sie einen guten Stand und die Wirbelsäule ruht fest und aufrecht auf den Beinen.

„Haben Sie nicht gesagt, alle Vokale gehen vom Herzen aus?“ Richtig! Aber wenn Sie die Gebärden der Eurythmie mit den Beinen ausführen, können Sie das schlecht vom Herzen aus tun. Hier kommt uns der Solarplexus, das Sonnengeflecht zu Hilfe. Es greift die Gefühlsströmung vom Herzen auf und lenkt sie als Willenskraft in die Beine.

«A» in den Beinen auf die Zehen, evtl. mit Sprung

Springen sie mit einem leichten Sprung so, dass die Beine in der «A»-Stellung auf den Fussballen landen. Gehen Sie ein noch ein Stück höher auf die Zehenspitzen und dann langsam herunter auf den Boden. Kommen Sie so nach unten, dass Sie innerlich sogar grösser werden.

Mit einem kleinen Sprung die Füsse zusammenstellen, Schritt vor und wiederholen. Den Sprung können Sie auch weglassen.

Das inkarnierende A

Die «A»-Gebärde ist nicht nur Tätigkeit. Wenn die ruhende «A»-Gebärde lebendige erfüllt ist, löst sie ein Geschehen aus, das über die reine Gebärde hinausgeht.

Werden die Arme ruhig horizontal nach vorne geöffnet, durchstrahlt und von der Geste getragen, kann im ganzen Körper ein angenehmes Durchströmtwerden beobachtet werden. Es ist, als würde er von aussen ernährt und bereichert, und als würde er darauf mit einem wohligen Raumgefühl reagieren, so als würden seine Zellen in einer von innen sich ausdehnenden warmen Luftatmosphäre leicht und schwerelos.

Die «A»-Gebärde schafft also eine Grundkonstellation, in der eine Art Körperbildungsstrom stattfindet. Als wirke das «A» wie eine Antenne, die dem Körper ermöglicht, wahrzunehmen, dass er in einem Geschehen steht, das ihn ernährt und erhält und die Möglichkeit für einen warmen, erfüllten Raum schafft.

Werden die Gebärden in verschiedenen Zonen gemacht, kann man das Gefühl bekommen, die Qualität der ernährenden Ströme ist jedes Mal eine andere, und das, was entsteht ist auch anders.

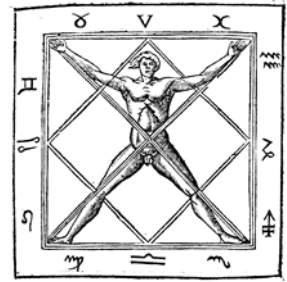
Führt man die «A»-Gebärde in einer langsamen Bewegung achtsam von oben nach unten, ergibt sich ein zarter Durchgang durch die verschiedenen Ernährungsqualitäten, die sonst einzeln wahrgenommen werden, eine Art Kadenz, Tonleiter, Farbenbogen.

Das Andreaskreuz

Die vor dem Herzen gekreuzten Arme des «E» bringen Energien miteinander zum Austausch und sind das Gegenteil des Andreaskreuzes.

Das auf Seite 45 beschriebene «grosse E» ist ein seelisches Hinausgehen in alle vier Himmelsrichtungen: Die Arme strecken sich nach rechts und links und stärken die Wirbelsäule, die Verbindung von oben und unten. Das Herz öffnet sich nach vorne, um dem zu begegnen, was von dort kommt. Christus wurde an ein «E»-Kreuz genagelt.

Andreas starb der Überlieferung nach an einem anderen Kreuz. Seine Balken bilden nach allen Seiten ein «A». Ein «A» zeigt nach oben, eins nach unten und zwei nach jeder Seite. Mit seiner extrem offenen Haltung ist das Andreaskreuz ein «A»-Kreuz, ein Ausdruck der reinen Hingabe.



Mensch im Andreaskreuz

Vorübungen zum «H»

«H» mit den Schultern

In der einfachsten Form ist das «H» ein Ruck mit den Schulterblättern nach hinten oben, dem man mit dem Körpergefühl folgt. Der Körper fühlt sich leichter an und steigt ein bisschen mit. Nach dem Ruck spüren Sie mit den Schulterblättern und dem Rücken weiterhin in den hinteren Raum hinein und lassen das wohltuende Gefühl, das dabei entsteht, langsam von oben nach unten strömen. Das machen Sie, ohne das Gefühl für die Höhe zu verlieren, das durch den leichten Ruck nach oben am Anfang entstanden ist. Der Rücken und die Schultern bleiben trotz des Abströmens leicht und beweglich, den Körper zieht es nicht mit hinunter, er spürt den inneren Aufstrom und bleibt aufrecht.

So ausgeführt ist das «H» eine kleine, fast unscheinbare Bewegung. Sie unterscheidet sich äusserlich fast nicht vom Schulterkreisen, das jeder von uns ab und zu macht, um Verspannungen im Nacken zu lösen. Bei der eurythmischen Ausführung des «H» wird diese Bewegung von einem Körpergefühl geführt, das von innen kommt, in ein Strömen übergeht und Gegenströme auslöst. Das «H» dehnt aus, löst, was verklebt ist, und lockert, was fest ist. Es schafft Raum, in den Luft und Licht einströmen und ihre Wirkung entfalten können.

Wie geht es Ihnen, wenn Sie das «H» mit den Schultern ausführen? Fühlen sich die Muskeln danach weicher und leichter an?

Im Alltag kennen wir das «H» vom Lachen. Ein ehrliches Lachen kann so befreiend sein! Beim Lächeln wirkt das «H» auf Zellebene: Es kommt mir etwas in den Sinn, worüber ich mich freue. Die Mundwinkel heben sich, ich fühle mich leicht, Falten glätten sich oder treten zumindest in den Hintergrund.

Beim «H» können Sie die Beziehung der Oberschenkel zum Schultergürtel gut überprüfen. Beginnen Sie das «H», indem Sie die Oberschenkel leicht anspannen und von dort einen Energieschub nach oben auslösen. Den können Sie in den Schulterblättern auffangen und im «H» mitwirken lassen. Machen Sie danach das «H» ohne Oberschenkeleinsatz, nur aus den Schultern. Stimmen Sie mir zu, dass jetzt etwas fehlt?

Könnte man das Kontrahieren der Oberschenkel nicht genauso gut durch einen anderen Körperteil ersetzen, fragen Sie sich. Versuchen Sie es doch mal mit den Waden oder dem Bauch oder dem Brustkorb. Wahrscheinlich werden Sie feststellen, dass es nicht geht.

«H» mit den Armen

Stellen Sie sich entspannt hin – die Füße in Schulterbreite oder schmaler – und verteilen Sie das Körpergewicht gleichmässig auf beide Beine. Für den Anfang ist es hilfreich, mit den Händen so zu beginnen, dass die Handflächen zu den Schlüsselbeinen schauen. Dort können Sie den Aufstrom des «H» am besten aufgreifen.

Lösen Sie durch einen leichten Impuls in den Oberschenkeln den inneren Energiefluss aus und lenken Sie ihn mit den Schulterblättern und Schlüsselbeinen weiter nach oben. Spüren Sie, wie wir das schon mehrfach geübt haben, in den Aufstrom hinein, und lassen Sie die Hände mitsteigen. Wenn die Hände auf halbem Weg nicht mehr weiter wollen, können Sie durch leichtes Verschieben der Anspannung im Körper den Auftrieb etwas verstärken.

Den grössten Einfluss aber haben die Arme selbst. Durch eine leichte Spannung, eine feine Wahrnehmung und Ihre Absicht, die Arme steigen zu lassen, können Sie den Sog nach oben jederzeit verstärken. Wichtig ist nur, dass sich die Arme in dem Strom, den Sie verstärkt haben, weiterbewegen und nicht ihr eigenes Ding machen. Oben angekommen, sollten sich die Finger in einer öffnenden Geste nach oben strecken und die mitgebrachte Energie in den Raum über Ihnen abgeben.

Lauschen im leeren Raum

Lassen Sie den Aufstrom mit Hilfe der Arme und Hände wirklich nach oben los. Bleiben Sie leicht und lauschen Sie mit Ihrem Körpergefühl und den Armen in einen unbestimmten, vom «H» eröffneten Raum hoch über dem Kopf. Warten Sie, bis der Strom nach oben sich langsam auflöst und ein Rückstrom von weit oben herunter entsteht – so ähnlich, wie wenn man über etwas erstaunt ist, eine Zeit den Atem anhält und dann entspannt ausatmet. Was von oben zurückkommt, ist noch leichter und subtiler als das, was vorher hinaufgeströmt ist.

Abströmen und loslassen

Das Abströmen ist ein Erlebnis, das Sie mit dem hinteren Raum verbindet. Behalten Sie die Orientierung nach hinten, lassen Sie die Arme auf achtsame Art langsam links und rechts vom Körper sinken und geniessen Sie das Abströmen. Achten Sie darauf, dass Sie sich selbst und Ihren Körper spüren. Dann strömen Sie äusserlich ab, aber von innen, von unten her richtet es Sie auf. Dann besteht auch keine Gefahr, dass Sie zu sehr mit dem Abstrom mitgehen und im Rücken abknicken.

Öffnen Sie zum Schluss Ihre Hände und Fingerspitzen nach unten. Lassen Sie wirklich los. Beginnen Sie das nächste «H» bei den Schlüsselbeinen, ohne Reste des vorherigen Abstroms mit hochzubringen.

Das «H» spielt auf seine Weise mit der Polarität von Schwere und Leichtigkeit. Es steigt mit Leichtigkeit in die Höhe und alles Schwere lässt es an sich abgleiten. Sorgen kennt das «H» nicht, aber auch keine Fürsorge.

Zwei Hinweise zur Fussstellung und zu den Augen

Sie können den Auftrieb besser erzeugen, wenn beide Füsse relativ nahe beieinander stehen. Das hat mit dem Bezug des «H» zu den vom Lichtdreieck symbolisierten Kräften zu tun. Wenn Sie das «H» mit extra breit auseinandergestellten Beinen machen, werden Sie wahrscheinlich erstaunt sein, dass das fast nicht möglich ist.

Steigen Sie innerlich nach oben und gehen Sie nicht äusserlich mit den Augen mit. Auch wenn Sie beim Loslassen den Abstrom im Rücken spüren, ist der Blick locker gerade ausgerichtet.

„Das richtige Gedächtnis“ mit Variationen der «A»-Gebärde

<i>Das Streben, möglichst viel vom Leben zu lernen.</i>	Öffnen der Arme in ein «A» nach unten, danach die Beine nach links und rechts auseinanderstellen (das Herz ist danach wieder in der Mitte wie am Anfang).
<i>Nichts geht an uns vorüber, das nicht Anlass gibt,</i>	Die gestreckten Arme in einem grossen Bogen in ein «A» nach oben führen und in der Offenheit des Andreaskreuzes ankommen.
<i>Erfahrungen zu sammeln, die nützlich sind für das Leben.</i>	Die Arme etwas an den Körper heranziehen, so dass links und rechts in den Ellenbogen zwei bewusste «A»-Winkel entstehen. Dann die Beine zusammenstellen.
<i>Hat man etwas unrichtig oder unvollkommen getan,</i>	Die Spannung in den Ellenbogen lösen und die Arme in ein «A» nach hinten unten führen. Die Handflächen weisen in die Tiefe.
<i>so wird das ein Anlass, ähnliches später richtig oder vollkommen zu machen.</i>	Die Handflächen achtsam nach vorne wenden und das «A» mit gestreckten Armen sorgfältig durch den unteren Raum bis in die Horizontale führen. Zum Schluss weisen die Handflächen nach oben.
<i>Sieht man andere handeln,</i>	Grosse, offene «A»-Augen machen.
<i>so beobachtet man sie zu einem ähnlichen Ziele</i>	Die Augen entspannen und die aufrechte Körpersäule nach hinten neigen.
<i>(doch nicht mit lieblosen Blicken).</i>	Mit leicht gerundeten Armen aus den Ellenbogen von unten her ein «A» vor dem Körper bilden, als würden Sie ein Kind tragen, die Handflächen weisen nach oben.
<i>Und man tut nichts, ohne auf Erlebnisse zurückzublicken,</i>	Mit weite r hin nach oben geöffneten Händen die Arme in einen «A»-Winkel in den hinteren Raum führen
<i>die einem eine Hilfe sein können bei seinen Entscheidungen und Verrichtungen.</i>	Die Spannung in den Armen loslassen und die Arme nach oben steigen lassen. Sie von dort in einem klaren, mit zueinander gewendeten Handflächen nach unten führen.
<i>Man kann von jedem Menschen, auch von Kindern, viel lernen, wenn man aufpasst.</i>	Die Zehenspitzen leicht auseinanderdrehen und entlang der Fussrichtung mit kleinen Schritten ein «A» auf dem Boden laufen. Vorwärts geht es auseinander, rückwärts zum Anfangspunkt zurück.
<i>Man nennt diese Übung auch «das richtige Gedächtnis»</i>	Wie am Anfang mit den Armen einen klaren «A»-Winkel nach unten bilden, darin die Beine auseinanderstellen. Langsam auf die Zehen gehen,
<i>das heisst sich erinnern an das Gelernte, an die gemachten Erfahrungen.</i>	Von dort langsam ein wenig in die Knie gehen. Knie und Knöchel nicht nach aussen ausweichen lassen. Die Arme bilden das «A»-Gefäss, in dem die Beinbewegung stattfindet.

Der Aufbau einer bewussten Haltung zur Freitag-Übung:

Aus dem Selbst-Bewusstsein betrachten (Anleitung siehe Seite 22)

Verbindung von Bewusstsein und Raum durch das «A»

Gehen Sie mit Ihrem Bewusstsein intensiv in die Aufrechte, um von dort verankert alles in Offenheit aufnehmen zu können, was das Leben an Lernprozessen bringt, ohne dass Sie dabei Ihre innere Aufrechte verlieren. Sie werden daran merken, wie weit Sie Ihre «A»-Geste öffnen können und sollen. In Ihrem Innern soll das Bewusstsein aufrechterhalten werden für das selbstbestimmte Handeln, Zurückblicken, Erinnern, Lernen. An der Peripherie können Sie die äusseren Anlässe, die Sie zu Entscheidungen und Verrichtungen herausfordern, in gesunder Distanz wahrnehmen. Der offene «A»-Raum gibt die Möglichkeit, dass sich der Aussenraum mit den Entwicklungsmöglichkeiten Ihrer Individualität vereinigt und Ihr Bewusstsein sich erweitert, ohne sich zu verlieren.

Zuordnungen:

Planet:	Venus
Entwicklungszustand:	zukünftige Venus
Wesensglied:	Lebensgeist
Organ:	Niere
Wochentag:	Freitag

«TAO» – Die richtige Beschaulichkeit

Von Zeit zu Zeit Blicke in sein Inneres tun, wenn auch nur fünf Minuten täglich zur selben Zeit. Dabei soll man sich in sich selbst versenken, sorgsam mit sich zu Rate gehen, seine Lebensgrundsätze prüfen und bilden, seine Kenntnisse - oder auch das Gegenteil - in Gedanken durchlaufen, seine Pflichten erwägen, über den Inhalt und den wahren Zweck des Lebens nachdenken, über seine eigenen Fehler und Unvollkommenheiten ein ernstliches Missfallen haben, mit einem Wort: das Wesentliche, das Bleibende herauszufinden trachten und sich entsprechende Ziele, zum Beispiel zu erwerbende Tugenden, ernsthaft vornehmen. (Nicht in den Fehler verfallen und denken, man hätte irgendetwas gut gemacht, sondern immer weiter streben, den höchsten Vorbildern nach.)

Man nennt diese Übung auch «die richtige Beschaulichkeit».

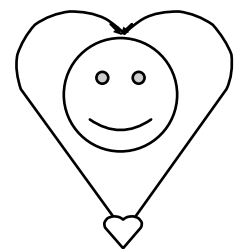
Vorübungen zum «TAO»

I-A-O in der Gestalt

Siehe Seite 55

Das «grosse T»

Die Gebärde für das «T» ist sehr einfach. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine relativ nahe beieinander. Lassen Sie die Arme locker hängen, drehen Sie die Handflächen nach aussen und heben die Hände mit weit ausgestreckten Armen und nach oben weisenden Handflächen langsam links und rechts nach oben. Über dem Kopf führen Sie die Hände in einem Bogen so zusammen, dass Handrücken an Handrücken zu liegen kommt. Dann führen Sie die Hände mit den Fingerspitzen voraus von oben zum Scheitel herunter, bis Sie ihn sachte berühren. Weil Sie mittlerweile schon viel über die Eurythmie gelernt haben, dürfte Ihnen klar sein, dass zu dieser Abwärtsbewegung ein Gegenstrom entsteht, der Sie von unten her aufrichtet und die Abwärtsbewegung der Hände mildert.



Beim T schliessen die Arme den Kopf ins Herz.

Dass dem Abstrom der Hände ein Aufstrom von unten entgegenkommen muss, wussten Sie. Aber woher kommt der Abstrom der Hände – in der Eurythmie machen wir ja möglichst wenig willkürlich? Das Gewicht ist es nicht, denn ich hätte die Hände auch noch fünf Minuten länger oben lassen können.

Da berühren wir meiner Meinung nach etwas Wesentliches beim «T»: Der Abstrom in der Mitte entsteht, weil links und rechts etwas aufströmt. Darum muss die Energie, die die Hände links und rechts nach oben getragen hat, auch dann noch nach oben strömen, wenn die Finger in der Mitte herunterkommen.

Haben Sie mitgezählt? Wie viele Ströme, Gegenströme und Gegengegenströme sind am «T» beteiligt? Ich fasse zusammen:

1. Aussen strömt es hinauf.
2. In der Mitte strahlt es von oben herunter.
3. Durch meinen Körper strömt es von unten nach oben herauf.

4. Am Schluss der Gebärde wirken alle drei Ströme gleichzeitig.

Wollen Sie es versuchen? Stellen Sie sich aufrecht hin. Lassen Sie die Hände locker hängen und drehen Sie die Handflächen nach aussen.

1. Erzeugen Sie einen Aufstrom, der Ihre weit ausgestreckten Arme mit nach oben weisenden Handflächen langsam links und rechts nach oben trägt.
2. Während Sie aktiv nach oben strömen, spüren Sie, wie von oben ein Gegenstrom mit ganz anderer Qualität herunterkommt. In diesen Strom geben Sie Ihre Hände hinein, legen Handrücken an Handrücken und führen die Hände mit den Fingerspitzen voraus zum Scheitel herunter, bis Sie ihn sanft berühren.
3. Sie spüren und erzeugen noch immer den äusseren Aufstrom, der Ihre Hände am Anfang nach oben getragen hat. Sie spüren dessen feinen Gegenstrom, der von oben herunterkommt. Und Sie bemerken, wie in Ihrem Körper ein dritter Strom entsteht, der Sie von unten her aufrichtet.
4. In Brustkorb und Herzbereich spüren Sie die Begegnung der beiden Ströme am intensivsten. Sie kann stattfinden und von Ihnen erlebt werden, weil Sie den äusseren Aufstrom, die Quelle für dieses Geschehen, noch immer erzeugen und wahrnehmen.

Möchten Sie noch weiter gehen? Dann frage ich Sie: Woher kommt der äussere Aufstrom der Arme, wo ist er verwurzelt? Die anfangs erwähnte Beziehung des «T» zum Wassermann und den Unterschenkeln kann uns helfen.

Beginnen wir also noch einmal von vorne mit dem Aufströmen der Arme. Versuchen Sie jetzt, so sanft wie möglich von Ihren Wadennach unten zu strömen und daraus den Aufstrom, der die Arme nach oben trägt, hervorgehen zu lassen. Wenn Sie das schaffen und bis zum vierten Schritt aufrechterhalten können, haben Sie die Meisterprüfung bestanden!

Durch die Begegnung der Ströme von unten und oben im Bereich des Herzens werden Sie innerlich bewegt. Sie schaffen die Voraussetzung für eine „Herz-zu-Herz-Begegnung“ – mit anderen Menschen und mit Ihrer Umgebung.

Das «O» aus dem Oberschenkel und bis in die Füsse

Das gehört zum Jupiter, dem Herrscher des Schützen (Oberschenkel) und der Fische (Füsse). Versuchen Sie deshalb, das «O» nicht nur aus dem Oberschenkel zu bilden sondern von dort gleichzeitig in die Füsse hinunterströmen. Spüren Sie den Unterschied? Wie verändert das Ihre Selbstwahrnehmung und Ihre Ausstrahlung?

Aussen Abströmen, Loslassen, innen Aufströmen

- Strömen Sie, wie beim «abströmenden A» auf Seite 61 gelernt, mit den Armen links und rechts vom Körper nach unten.
- Achten Sie unten darauf, dass Sie die Handgelenke gut lösen, und der Abstrom weiter tief in die Erde hinunterströmen kann.
- Gehen Sie anfangs ein wenig mit den Beinen mit, indem Sie diese vom Abstrom ein wenig mitnehmen und beugen lassen. Später sollten Sie das Durchströmen der Beine nach unten nur noch innerlich erleben.
- Lassen Sie den Abstrom in den Armen los, warten Sie ein wenig und suchen Sie den Auf-

strom, der den Körper von unten her ergreift und von innen her aufrichtet.

- Lassen Sie sich von diesem inneren Aufstrom wieder nach oben tragen. Gehen Sie ein wenig mit den Händen mit.
- Merken Sie, dass der innere Aufstrom nicht wie das auf Seite 14 geübte Abströmen und Aufströmen mit den Flügeln wieder bis ganz nach oben steigt sondern im Herzen ein Zentrum findet?
- Erleben Sie, wie sich das Herz füllt und seine Fülle sich wie selbstverständlich nach vorne, zum anderen Menschen ergießt. Wenn Sie wollen, könne Sie auch mit diesem Strom ein wenig mit den Händen mitgehen.
- Für den inkarnierten Menschen ist der Himmel im Herzen!
Wenn wir unser Herz öffnen, geht der Himmel auf!

«TAO»

Eine besonders bedeutungsvolle und umfassende Lautfolge ist «TAO», ein uraltes Wort der chinesischen Philosophie und Religion. Wir werden dieses Wort jetzt nicht meditieren, aber versuchen, es inhaltsvoll zu bewegen.

Die Grundgebärde «T» – «A» – «O»

Bereiten Sie die «TAO»-Gebärde vor, indem Sie ein «grosses «T» bilden, bis die Fingerspitzen fast den Kopf erreichen. Bringen Sie die Gebärde aber nicht ganz zu Ende, sondern betrachten Sie diese als Vorbereitung für das, was kommt.

Beginnen Sie das «T» des «TAO» mit einem sanften Impuls aus Ihrem Herzen, der die Hände und Finger auf demselben Weg, auf dem sie gekommen sind, nach oben trägt und die Gebärde der Arme nach oben öffnet. Führen Sie die Gebärde über in ein empfangendes «A» mit nach oben gestreckten Armen und Händen. Weil Sie die Arme vom Herzen her durchstrahlen, haben Sie einen guten Kontakt nach unten, stehen aufrecht und sind zentriert in Ihrer Mitte.

Lassen Sie die Arme weiterhin gestreckt in der «A»-Gebärde und schwenken Sie die Arme unter Beibehaltung des «A»-Winkels langsam in einem Bogen nach unten, bis das «A» links und rechts neben Ihrem Körper zur Erde zeigt. Bleiben Sie aufrecht, durchstrahlen Sie Ihre Arme vom Herzen her und verbinden Sie sich mit der Erde unter Ihnen.

Gehen Sie mit dem «A» innerlich weit hinunter, bevor Sie loslassen und das «O» einleiten. Manchmal erlebt man dann eine Kraft, die den Körper von unten her erfüllt und aufrichtet. Dieser Strom steigt bis zur Mitte auf und breitet sich vom Herzen nach vorne aus. Wenn dieser Strom beim Übergang vom nach unten gerichteten «A» zum horizontalen «O» auftritt, darf er ruhig die Arme mitnehmen und Ihnen zu einem erfüllten «O» in Ihrer Mitte verhelfen.

Wenn der kraftvolle, erfüllende Aufstrom ausbleibt, nehmen Sie die «O»-Gebärde zu Hilfe, um Energie von unten in Ihr «O» aufzunehmen. Sie brauchen nur die Arme und sich selbst gut zu spüren und sich weiterhin mit der Erde verbunden zu fühlen. Dann bringen die Arme – während Sie das «A» in die umfassende «O»-Gebärde überleiten – Energie von unten mit und machen Ihr «O» stark und kräftig.

Am Ende stehen Sie so aufrecht wie am Anfang, als Sie die «T»-Gebärde ausgeführt haben, und behalten die «O»-Gebärde noch eine kurze Zeit bei. Durch das «T» und das obere «A» waren Sie mit dem Raum über sich verbunden. Durch das untere «A» und das Aufsteigen von unten haben Sie sich mit dem Raum unter sich verbunden. Erinnern Sie sich an beides mit Ihrem Körpergefühl und spüren Sie beide in Ihrem «O», bevor Sie die Gebärde loslassen und das «TAO» beenden.

Variationen

Sie könnten den Übergang vom nach oben offenen «A» zum nach unten offenen «A» auch so machen, dass Sie Ihre Arme wie zwei Flügel seitlich abströmen lassen.

Oder Sie gestalten den Ablauf der Gebärden so, dass der Übergang vom «A» zum «O» bereits auf dem Weg nach unten stattfindet und Sie das «O» unten bis an den Körper heranführen. Vielleicht gelingt es Ihnen, das «O» so gross und intensiv zu erleben, dass es sich anfühlt, als würden Sie damit nicht nur den unteren Menschen, sondern die ganze Erde umarmen.

Es gibt viele Möglichkeiten, das «TAO» mit Eurythmie zu gestalten. Finden Sie Ihre eigenen Varianten! Kreieren Sie mit den Gebärden einen inhaltsvollen Ablauf: Einen Prozess, der eine Bedeutung hat, eine Geschichte, die Ihnen etwas sagen möchte – eurythmisch gesprochen: ein «Wort».

„Die richtige Beschaulichkeit“ mit den Vokalen und «TAO»

Von Zeit zu Zeit Blicke in sein Inneres tun, wenn auch nur fünf Minuten täglich zur selben Zeit.

Langsam die «T»-Gebärde bilden

Dabei soll man sich in sich selbst versenken, sorgsam mit sich zu Rate gehen,

In der für ein selbster naheliegendsten Form eine «U»-Geste bilden. Sich dabei nicht scheuen, neue und eigene Möglichkeiten auszuprobieren!

seine Lebensgrundsätze prüfen und bilden,

In derselben Weise die «AU»-Geste bilden.

seine Kenntnisse - oder auch das Gegenteil - in Gedanken durchlaufen, seine Pflichten erwägen

In derselben Weise die «EI»-Geste bilden.

über den Inhalt und den wahren Zweck des Lebens nachdenken,

In derselben Weise die «E»-Geste bilden.

über seine eigenen Fehler und Unvollkommenheiten ein ernstliches Missfallen haben, mit einem Wort: das Wesentliche, das Bleibende herauszufinden trachten

In derselben Weise die «I»-Geste bilden.

und sich entsprechende Ziele, zum Beispiel zu erwerbende Tugenden, ernsthaft vornehmen.

In derselben Weise die «O»-Geste bilden.

(Nicht in den Fehler verfallen und denken, man hätte irgend etwas gut gemacht, sondern immer weiter streben, den höchsten Vorbildern nach.)

In derselben Weise die «A»-Geste bilden.

Man nennt diese Übung auch «die richtige Beschaulichkeit».

«TAO»

Der Aufbau einer bewussten Haltung für die Übung für alle Tage:

Zur Ruhe kommen (Anleitung siehe Seite 23)

Verbindung von Bewusstsein und Raum durch das «TAO»

Gehen Sie mit Ihrem Bewusstsein in Ihren innersten Raum, der Ihnen in der Aufrechte durch den Abstrom aus dem «T» offenbar wird. Sie können Ihren Lebensgrundsätzen und -kenntnissen, Ihren Pflichten und Unvollkommenheiten einen wertfreien Raum geben und in innerer Freiheit stets neue Ziele abwägen, indem Sie gleichzeitig in der Geste des «A» offen sind für die Welt. Es wird sichtbar, was Bleibendes, Wesentliches entstehen will. Im Innenraum des «O» schaffen Sie sich Ihre Lebenswerkstatt, wo nachgedacht, geprüft und an den Zielen gearbeitet wird. Dieser Raum ist immer in Bewegung, wird gereinigt von Altem, befruchtet von Innen und Aussen. Er bildet die Vereinigung von Mensch und Welt. Können Sie zulassen, dass Ihr Seelenleib, Ihre Lebenskräfte und Ihr physischer Leib durch diesen Prozess mit- und umgestaltet werden wird?

Zuordnungen:

Planet:	Zusammenspiel aller Planeten
Entwicklungszustand:	Vulkan
Wesensglied:	Geistesmensch
Organ:	Zusammenspiel aller Organe
Wochentag:	alle Tage

ANHANG

Literaturhinweise⁵

Rudolf Steiner

Darstellung der Wesensglieder

Für die Darstellung der Eigenschaften der Seelenglieder wurden vor allem Angaben Rudolf Steiners aus folgenden Werken verwendet:

- GA 9 Theosophie
- GA 13 Die Geheimwissenschaft im Umriss
- GA 45 Anthroposophie, ein Fragment
- GA 58 Metamorphosen des Seelenlebens, Pfade der Seelenerlebnisse

Die planetarische Entwicklung der Erde

- GA 13 Die Geheimwissenschaft im Umriss
- GA 132 Die Evolution vom Gesichtspunkte des Wahrhaftigen.

Zum achtgliedrigen Pfad und zum Schulungsweg

- GA 10 Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten? Kapitel: Von einigen Wirkungen der Einweihung (Kehlkopfchakra)
- GA 13 Die Geheimwissenschaft im Umriss
- GA 94 Kosmogonie, zehnter Vortrag, Paris, 6. Juni 1906
- GA 267 Seelenübungen, Kapitel Übungen: Für die Tage der Woche
- GA 103 Das Johannes-Evangelium
- GA 116 Der Christus-Impuls und die Entwicklung des Ich-Bewusstseins
- GA 243 Das Initiatenbewusstsein
- GA 245 Anweisungen für eine esoterische Schulung

Harald Haas

Rudolf Steiner Texte, herausgegeben und eingeleitet von Harald Haas

- Rudolf Steiner, Sich selbst erziehen, herausgegeben und eingeleitet von Harald Haas
Basel: Futurum Verlag, 2014
- Rudolf Steiner, Grenzerlebnisse der Seele - Schreck, Scham, Zweifel und schreckvollste Verwirrung, Basel: Rudolf Steiner Verlag, 2016

Publikationen zum anthroposophischen Schulungsweg in verschiedenen Zeitschriften, Verzeichnis der und Download der Artikel auf www.achtsamwerden.ch.

⁵ GA: Band-Nummer in der Gesamtausgabe der Werke Rudolf Steiners, Rudolf Steiner Verlag, Dornach

Literatur zur Eurythmie und Heileurythmie

GA 279	Eurythmie als sichtbare Sprache, Vorträge von R. Steiner, 1924
GA 277	Ansprachen zu Eurythmie-Aufführungen 1918 - 1924
GA 277a	Entstehung und Entwicklung der Eurythmie
GA 315	Heileurythmie, Vorträge von R. Steiner: Dornach, 1921
Theodor Hundhammer	Vom Ort zum Wort – Ein Weg zu den Potentialen der Heileurythmie, BoD 2012. Heileurythmie quo vadis? Thesen und Denkansätze, Visionen und Aktionen, BoD 2014 Eurythmie auf Skiern – Ein Multimedia Eurythmie-Lehrbuch, BoD 2016
Peter Selg (Hg.)	Von der Eurythmie zur Heileurythmie

Zum Buddhismus und Achtsamkeit

Max Ladner	Gotamo Buddha, sein Werden, seine Lehre, seine Gemeinde Rascher Verlag Zürich 1948 (antiquarisch bei Amazon erhältlich)
Jon Kabat Zinn	Gesund durch Meditation mit MBSR, Knauer Menssana 2013

Kursleiter und Download des Dossiers

Kontakt:

Pascale Fischli, Villet	032 963 11 80, pascale-fischli@bluewin.ch www.le-fildor.ch
Theodor Hundhammer, Epsach	076 450 94 12; theodor@bewegtworte.ch www.bewegtworte.ch

Download

Die Dossiers der Achtsamkeitskurse von Harald Haas, Theodor Hundhammer, Pascale Fischli und weitere Literatur zum Achtsamkeitspfad können heruntergeladen werden auf:

www.achtsamwerden.ch