

Eine sakral-eurythmische Selbsterkenntnisreihe der sieben Wesensglieder des Menschen auf Grundlage von Rudolf Steiners Meditationen der 9. Stunde der Michaelschule

übermittelt von Gudrun D. Gundersen

Will man einer Essenz der Michaelschule und ihrer Zielsetzung nachkommen, eine intensive, geistige Selbsterkenntnis zu erlernen, so ist diese „*sakral-eurythmische Selbsterkenntnisreihe*“ ein sehr brauchbares Mittel; vorausgesetzt, dass man die Grundlagen der Anthroposophie und der Michaelschule sich bereits erobert hat.

Eine den ganzen Menschen ergreifende sakral-eurythmische Übungsreihe ist entstanden aus der intensiven Arbeit mit der Eurythmie und den Inhalten der Michaelschule. Reduziert auf einfachste und doch tief bedeutungsvolle Bewegungsabläufe zu den Worten der Meditationen, kann die Seele des Anthroposophen eintauchen und sie erlernen mit seinem Denken, Fühlen und Wollen.

Beginnend mit leicht verständlichen Worten, die eine tiefe Verbindung zu dem Christuswesen herstellen, das in dem Ich des Menschen wohnt, durchzieht die Übungsreihe das Thema der Ich-Findung und zeigt einen differenzierten Weg bis zur Schwelle. Dort hilft eine neu ergriffene Art das eurythmische „I“ wahrzunehmen, was als eine Auseinandersetzung mit Luzifer und Ahriman und das vertrauensvolle Weiterschreiten über die Schwelle mit Christus im Herzen ausgestaltet ist. Die „Große Ich-Übung“ Rudolf Steiners hilft dann hin zum Erleben des „Höheren Ich“ zu kommen, welches von oben sich einsenkt und an dem die bearbeiteten und gereinigten Seelenkräfte sich aufrichten können – ein „Merkurstrahl von oben“ entsteht.

So ausgestattet mit dem errungenen „Merkurstrahl von oben“, bekommt man eine sichere Führung in die Bereiche der drei zukünftigen, höheren Wesensglieder des Menschen, zu: „Geistselbst“, „Lebensgeist“ und „Geistesmensch“. Hier entfalten sich die eurythmisch-kosmischen Planetenbewegungen und Tierkreisgebärden zu voller Größe – mit der rechten Vorbereitung, am rechten Ort, zur rechten Zeit. In den neun Minuten, die diese Übung für Leib, Seele und Geist äußerlich dauert, durchschreitet man Welten und erlebt sich ganz neu – als ein kosmisches Wesen.

Die Worte Rudolf Steiners aus der 9. Stunde der Michaelschule werden ergänzt durch prägnante Worte aus der 11. Stunde und dem Eigenerleben als „Lichtsäule“, das zum „Lichtkreuz“ sich wandelt um als „Herzensrose“ zu erblühen bei der erahnenden Gestaltung des „Lebensgeistes“. Abgeschlossen wird mit den eurythmisch ewigen Vokalen des Christus, dem „I – A – O“; die Seele erklingt dann so, entsprechend der Aufnahme des Christus im eigenen Inneren, wohin diese Selbsterkenntnisarbeit führt.

Eine gründliche und ausführlich malerische Darstellung aller eurythmisch-kosmischen Gebärden und Stellungen dieser Übungsreihe findet man in dem Buch: „*Von den Quellen der kosmischen Eurythmie*“ von Gudrun D. Gundersen¹. Darin ist diese Selbsterkenntnisreihe mit anderen Mantren Rudolf Steiners dargestellt.

¹ „**Von den Quellen der kosmischen Eurythmie**“ von Gudrun D. Gundersen, ISBN: 978-3-940140-31-9 . Im Selbstverlag „Sophia Bücher“ erschienen, zu bestellen bei: gdgundersen@gmail.com zu 45,00 €. Das Buch hat 232 A-4 Seiten mit 308 farbigen Bildern und Texten.

Hier nun folgt die weiterführende und **spezifische Variation für die Michaelschule** als eine Kurzversion beschrieben. Auf der Webseite: www.gudrun-gundersen.de findet man das Buch und die entsprechenden Videos Nr. 9 und 10 dazu.

Zur Einstimmung:

Zu Beginn jeder eurythmischen Arbeit verwende ich einen grundlegenden Spruch, in dem der „Vater“ in den Himmeln und die „Mutter“ in den Erdentiefen Ehre und Dank von uns Menschen bekommen und als Drittes Liebe und Frieden allen Wesen auf der Erde entgegengebracht wird. Es ist das ein konkretes Einbeziehen von allen Menschen und Wesen, es ist das ein Sich-Verbinden in Liebe mit ihnen.

Die Beine stehen sicher und hüftbreit, die Arme sind vor dem Herzen gekreuzt (Ehrfurchts-Gebärde). Es wird ein „E“ über dem Haupte bei dem Wort „Ehre“ gebildet; dann öffnen wir die Arme oben mit „A“ in Dankbarkeit zu den Schöpfermächten des Vaters, die wir hier im Zusammenhang in der Region über unserem Haupte erleben.

**„Ehre und Dank
Dem Vater in den Höhen!“** „E“ über dem Haupt, dann „A“
„A“ weiten über dem Haupt.

Dann wenden wir uns der Erde zu nach unten in Dankbarkeit mit „A“ nach unten und Verehrung „E“ mit den Händen zum Herzen gewendet. Um mit den parallelen Armen nach unten die Muttererde im „U“ zu begrüßen.

**„Dank und Ehre
Der Mutter in den Tiefen!“** „A“ nach unten, dann „E“ vor dem Herzen
„U“ Hände parallel nach unten führen.

Die dritte Zone erleben wir vom Herzen ausströmend, von wo diese Bewegung beginnt, sich verströmend in den Umkreis in einer langsam sich öffnenden Bewegung der Hände und Arme vom Herzen aus bis hinein in eine Kreuzstellung der Arme, die das „große E“ oder „Liebe-E“ genannt wird. Dabei nehmen wir wahr alle lebenden Wesen auf Erden, ihnen Frieden und Liebe zusendend.

Frieden und Liebe allen Wesen!“ Aus der Herzend-Mitte die Arme in Liebe langsam öffnen
ins Kreuz.

Spruch von Gudrun D. Gundersen

Um in einen, dem Christus verbundenen, gesicherten inneren Modus zu kommen, wird auch folgender Spruch von Rudolf Steiner als Vorübung gemacht:

„Ein Stern über meinem Haupte „Oktavbewegung“ über dem Haupt: eine drehende Handbewegung als ob man einen Apfel über einem pflücke.

**Christus spricht aus dem Stern:
Lasse tragen Deine Seele
Von meiner starken Kraft:** „I“ nach links oben
„A“ von oben langsam hinunterführen

**Ich bin bei Dir,
Ich bin für Dich,
Ich bin in dir
Ich bin Dein ICH.“** umhüllendes großes „O“ oben
Arme weiten ins große Liebes-Kreuz führen
Bewegung zum Herzen mit den Fingerspitzen es berührend
Mit dem „CH“, dem Christus-Geist einen durchwehen lassen.
Gebärde: die Hände wehen mit den Handinnenflächen Luft an die Gestalt von vorne

Spruch von Rudolf Steiner

1. Für den physischen Leib: Ganzen Oberkörper nach vorne unten beugen. Schwere des Leibes erleben, während des langsamen Aufrichtens des Leibes – Wirbel für Wirbel - sich abtastend, den Text sprechen und Fußsohlen erleben. Sich als Wesen in einem LEIB ERTASTEN.

**„O Mensch, ertaste in deines Leibes ganzem Sein
Wie Erdenkräfte dir im Dasein Stütze sind.“**

2. Für den Ätherleib : Die strömenden Säfte und das Blut nahe am Leibe erleben, die Hände machen erst ein „W“ nach beiden Seiten und bilden dann ein „B“ vor dem unteren Bauch.

„O Mensch, erlebe in deines Tastens ganzem Kreis,

„Wie Wasserwesen dir im Dasein“

„Bildner sind.“

„W“ nach beiden Seiten und zurück

„B“ vor dem Bauch bildend.

3. Für den Astralleib:

„O Mensch, erfühle“

„In deines Lebens ganzem Weben“,

„Wie Luftgewalten dir“

im Dasein Pfleger sind.“

die Arme weitend im Raum, vorwärts bewegen

zurück und Arme einatmend

wieder weiten nach vorne und vorwärts gehen

Wieder zurück, einatmend

Nochmals stumm vor und zurück.

4. Für das ICH: (Seite 142 im Buch "Von den Quellen der kosmischen Eurythmie")

„O Mensch, erdenke

in deines Fühlens ganzem Strömen,

Wie Feuermächte dir

im Dasein Helfer sind.“

Stehend sprechen, Stirnchakra erleben,

Arme weiten und zusammenziehen

1 x „Ja“ mit linkem Fuß, rechter dann daneben,

"F" nach unten

1 x „Nein“ mit rechtem Fuß, linker dann daneben ,

"F" nach unten

(Dann 1 x „Ja“ mit linkem Fuß Bogen nach vorne und dazu sprechen.

Dann 1 x „Nein“: rechter Fuß Bogen nach hinten und dazu sprechen.

Anschließend stehend sprechen:

„O Mensch, erschau dich

in der Elemente Reich.“

Jupiterbewegung für schauendes Stirnchakra

L - CH

Bis hierher ist das elementare Wesen des Menschen in seinen vier Wesensgliedern (Physischer Leib, Ätherleib, Astralleib und Tages-Ich) erfasst. Das "JA" und das "NEIN" ist eingefügt, damit das Bewusstsein entsteht, dass dieser alltägliche Bereich des Ja - oder Nein-Sagens bis hierher wirkt.

Will man als voll erwachsener Mensch einen bewussten Weg weiter in die geistige Welt beschreiten, **so braucht man weitere Stufen der Ich-Entwicklung.** Diese Stufen sind aus der „Michaelschule“ heraus entwickelt. Dort lernt man den Kampf mit Bewusstsein kennen, den das Tages-Ich auf dem Weg zum höheren Ich mit den luziferischen - und ahrimanischen Kräften in seinem eigenen Wesen auszufechten hat, um der Stimme des Christus folgen zu können. **Unter diesem Aspekt wird hier das eurythmische „I“ im Folgenden angesehen und gebraucht.**

**„Ich,
führe meine Seele“**

„Ich“ in der Gestalt stehend erleben,

beide Arme langsam kreuzen vor Herzen. Dabei bewusst

rechte (ahrimanische) und linke (luziferische) Seite

kreuzen vor dem Herzen. (Zitat von Rudolf Steiner)

Dann 4 mal **eurythmisches „I“** (anders als im Buch beschrieben) in alle **vier** Richtungen gestalten: beginnend mit dem linken Arm nach oben vorne aus der Mitte der gekreuzten Arme vor dem Herzen zu entfalten, im Bewusstsein Luzifer oben vorne links und Ahriman rechts, hinten unten haltend, aber aus der Mitte warm orange-gelb leuchtend, die Christuskraft aussendend. Der rechte Arm weist dabei nach hinten unten und die rechte Hand ist dabei abwehrend gegenüber dem Ahrimanischen nach unten abgewinkelt. (Siehe „I“-Zeichnung von Rudolf Steiner) Der linke „Ja“-Fuß geht einen Schritt vor und der rechte Fuß stellt sich bekräftigend anschließend

daneben. Nun das Ganze seitenverkehrt, also das „I“ nach rechts vorne oben bildend, mit rechtem Fuß nach vorne und abgewinkelter linken Hand nach hinten unten. Dann den „Nein“-Modus gebrauchend mit rechtem Fuß nach hinten und „I“ nach hinten rechts oben bildend, die linke Hand abgewinkelt nach vorne unten. Es folgt das vierte „I“ in die vierte Raumesrichtung, den Schritt nach hinten links, ebenso den linken Arm links hinten oben, während die rechte Hand abgewinkelt nach vorne unten weist. Dies ist die Stellung, in der die Plastik des Menschheitsrepräsentanten steht, Luzifer links oben und Ahriman rechts unten im Gleichgewicht haltend. Nun ein „CH“ bilden, damit das WORT: „I-CH“ entsteht. (Bitte schaue Video 9 oder 10 an)

Die große Ich-Übung: „**Ich denke die Rede**“ (im Buch neu beschrieben) alle sechs Stellungen mit Worten, wobei das Wort „I-CH“ betont ist bei jedem Satz. Der Inhalt dieser Ich-Sätze sollte man ganz wörtlich-seelisch innerlich erfahren dabei. (Siehe Hinweise im Buche)

Bei: „**ICH BIN auf dem Wege**“... das „Ich bin“ mit den Armen seitlich erst hinuntergehend, das inkarnierte „Ich bin“ im Leibe umfassend, dann seitlich nach oben die gestreckten Arme führen bei: „auf dem Wege zum Geiste, zu mir.“

Von dieser parallelen Arm-Endstellung oben dann in ein mittiges „**Neues I**“ herunterführen, welches mit den aneinander liegenden Handinnenflächen von oben ganz gerade vor dem Leib hinunter geführt wird. (Siehe Zeichnung dazu Seite 154 im Buch „Von den Quellen...“)

„ Wenn Ich sage,	Arme seitlich heben übers Haupt, rechts Schritt zurück
„ Ich bin “,	„Neues I“ hinunter, links Schritt vorwärts
so bejaht sich in mir der Geist,	Arme seitlich übers Haupt heben, Schritt zurück
durch den	Hände oben zusammenlegen
Ich bin. “	„Neues I“ ganz hinunter, links Schritt vor
	(Spruch von Rudolf Steiner)

Die Schritte zurück und vor sind eurythmische ICH-Linien .

NUN dieses Neue I, das mit dem höheren Ich in Verbindung steht, nochmals von oben bis zum Herzen führen. Es ist **bewusstseinsmäßig Ausgangspunkt für alle kosmisch-eurythmischen Planeten-Bewegungen und Tierkreis-Gebärden.**

5. Für das Geistselbst: (Seite 156) Dieser Auftakt für das Geistselbst kann genau im Buch und auf dem Video angeschaut werden. Mit den Armen werden die angegebenen Planetenbewegungen ausgeführt, wie im Buch beschrieben.

Neues I von oben nach unten
Merkurstrahl-Seelen-S hinauf mit 3 Kreuzungen
Neues I von oben bis vor das Herz

„ O Mensch,	eurythmische " Mond bewegung", stehend
so lasse walten in deiner Seele Tiefen	Venus bewegung links hinten unten, dazu
	linken Fuß nach hinten setzen
Der Wandelsterne	Merkur bewegung rechts oben 2 mal,
	Gewicht auf rechtem Fuß vorne
weltenweisende Mächte. "	Sonnen bewegung atmend 2 mal

„ O Mensch,	Mond bewegung mit parallel stehenden Füßen
erwese dich	Mars bewegung, rechter Fuß vor
durch den Weltenkreis “.	Jupiter bewegung, rechter Fuß nach hinten

Nachklang: **Saturn** zum Scheitel, Schritt nach hinten. Dann U nach oben dann mit neuem „I“ von oben nach unten zu den Füßen.
Jetzt Merkurstrahl -Seelen-S von unten nach oben,
neues „I“ bis vor das Herz.

Diese Übung für das Geisteselbst wird zu Anfang und zum Schluss eingehüllt von dem „Neuen I“, der Verbindung mit dem höheren Ich und den nun aufsteigenden gereinigten Seelenkräften im „Merkurstrahl-Seelen-S“ und verankert dann alles im Herzen.

6. Für den Lebensgeist:

	Die drei „ Ich-Worte “ stammen aus der 11. Stunde. Im Buch wird diese Übung auch als die " <i>Drei kosmischen Ströme</i> " beschrieben.
„ Wärmendes Licht dringt von oben in mich “;	Von oben „M“ langsam hinunterführen
„ Ich bin “.	Vertikale Lichtsäule entsteht
„ Goldene Sonnenwärme dringt vom Umkreis in mich “	Die geweiteten Arme strömen zum Herzen mit Licht
„ Ergießt sich dankend in Liebe “;	Vom Herzen bewegen die Arme sich in die Weite nach außen
	Ein Lichtkreuz entsteht
„ Ich lebe “	nun beginnt der Kreuzungspunkt des Lichtkreuzes zu pulsieren. Dazu 3 mal vor und zurück bewegen im Raum, dabei Jeweils erst zusammenziehend zum Herzen hin bei „ich“ und dann ausströmend die Arme bewegen bei „lebe“.
„ Wärmende Erdenströme steigen von unten auf “	„Mercuriales -S“ aufsteigend mit drei Kreuzungen
„ Ich will “	aneinandergelegte Handflächen von oben zum Herzen führen, linker Fuß „JA“ dazu machen, rechter dann daneben.

Nun beginnt eine Variation des eurythmischen „Halleluja“ Ausgangspunkt vor dem Herzen und um das Herz in sieben wachsenden „L“ die „Herzensrose“ bildend für diese Übung des Lebensgeistes; mit einem E vor dem Herzen und 3 großen Weltumspannenden „L“ und „U – I – A“ abschließend:

(rote Zeichnung im Buch)

„ Erbühet “	L
„ Des Menschen Herzen “	L
„ Als Seelenrose “	L
... (stumm) ...	L
„ Durchströmet “	L
„ Die Erdensphäre “	L
„ Mit Liebes-Wärme “.	L
	„E“ vor dem Herzen dann 3 große „L“ „U“ nach oben Neues „I“ ganz hinunter Dann „A“ ausströmend zur Mitte, zur II. Hierarchie. Ehrfurchtgebärde vor dem Herzen.
	(Ende des eurythmischen Halleluja)

Der Text: „Goldene Sonnenwärme... bis „Liebeswärme“ ist von G.D. Gundersen eingefügt, um die Siebenheit der Wesensglieder gestalten zu können, alles übrige von Rudolf Steiner.

7. Für den Geistesmensch: (Seite 171)

Neues I von oben nach unten

**„Ich bewundere den Vater“
„Ich liebe den Sohn“
„Ich verbinde mich dem Geiste“**

Erste Siegelgeste nach unten
Zweite Siegelgeste vor dem Herzen
Dritte Siegelgeste nach oben
Neues I von oben zum Herzen.

In dieser Variation wird das **kosmische Viergetier** (Adler/Skorpion, Löwe, Stier und Mensch) in seinen eurythmischen Tierkreisgesten gestaltet, - also anders als im Buch!

**„O Mensch,
erhalte dir
in deines Geistes Schaffen
Der Ruhesterne himmelkündende
Worte.
O Mensch,
erschaffe dich
durch die Himmelsweisheit.“**

**Mondgebärde
Skorpiongebärde
„S“ aufsteigend
Stiergebärde
„R“
Mondgebärde
Löwegebärde, dann T-Einschlag
„I“ dann Wassermanngebärde**

„O Mensch“ wird, wie vorher beim Geistselbst mit der Mondgebärde gebildet. Die vier Tierkreisgebärden und die drei Konsonanten und ihre entstehenden Übergänge sprechen eine „andere Sprache“. Gebärden sehr langsam bilden und bewusste Übergänge gestalten.

**„Ich bewundere den Vater“
„Ich liebe den Sohn“
„Ich verbinde mich dem Geiste“**

Neues I von oben nach unten
Erste Siegelgeste nach unten
Zweite Siegelgeste vor dem Herzen
Dritte Siegelgeste nach oben
Neues I von oben zum Herzen.

Dann von oben ganz hinunter, dazu „I“ tönen.
Dann „A“ vor dem Herzen aufsteigend dazu „A“ tönen.
Dann „O“ vor dem Leib nach unten dazu „O“ tönen.
Ehrfurchtsgebärde vor dem Herzen.

Diese Variation der sakral-eurythmischen Selbsterkenntnisreihe zu den sieben Wesensgliedern des Menschen endet hier.

Wenn aber man Kraft und Kenntnis hat, so kann daran angefügt werden die ganze Übung für den Geistes Menschen, wie sie im Buche steht. Dort beginnt man dann mit den dreifachen Sonnenbewegungen im Kreis, gestaltet die 12 Tierkreisgebärden darinnen mit den Sonnenzeilen.

Im Abschlusspruch verbindet man sich nochmals direkt mit dem CHRISTUS, hat die Weisheit der SOPHIA gelebt mit den kosmisch-eurythmischen Bewegungen und sich durch die Michaelschule der Trinität verbunden. Den Link für das Video Nr. 9 und 10 findet man auf der Startseite auf www.gudrun-gundersen.de.

An interessierte Menschen darf all dies gerne per Mail weitergesandt werden. Auch sind die Bücher frei zum Herunterladen, damit Interessierte in aller Welt sich so orientieren und stärken können. Hier, im eurythmischen Gestalten lebt die Freiheit des Geistes und wird in rechter Weise angewandt. Im Jenseits werdet Ihr diese Eure Arbeiten wieder finden können!

Dieses, mein eurythmisches Testament, möge viele Menschen bereichern!
Gudrun D. Gundersen, gundundersen@gmail.com