

Eurythmische Meditation

Kursdossier

Inhalt

Eurythmische Meditation	1
Empfehlungen zur Durchführung	1
Licht – Schwere – O	2
Die Kraft der Gesundheit	3
Ich denke die Rede	4
Rückblick	5

Eurythmische Meditation

Die Beschäftigung mit einem Inhalt, der nicht unmittelbar mit dem Alltag zu tun hat, kann zu einem hilfreichen Abstand vom Alltäglichen helfen.

Wähle für deine Meditation einen Zeitpunkt und finde einen Ort, so dass eine stille Wendung nach innen möglich wird.

- Wie richtest du Zeit und Ort für deine Meditation ein?
- Wie lange und wie oft führst du sie durch?
- Was machst du für Erfahrungen an verschiedenen Orten zu verschiedenen Zeiten?

Um eine Meditation kennenzulernen ist zuerst nötig, sich mit dem Inhalt so vertraut zu machen, dass er erinnert werden kann. Das muss nicht ein mechanisches Auswendiglernen sein, eher ein interessierter Spaziergang, bei dem einem etwas Neues auffällt oder bereits Bekanntes in neuem Licht erscheint. Dadurch kann sich in der Seele ein vertrauter Raum bilden, in den ich immer wieder gerne eintrete.

Empfehlungen zur Durchführung

Die Eurythmie verstärkt das Körpergefühl und führt uns in den Dialog mit ihm. Im Nachspüren zwischen den Übungen und am Ende der Meditation schenkst du den Lebenskräften Beachtung. Dadurch erhält der Lebensleib Raum, die Lebenskräfte werden gestärkt und du verbindest dich mit deinen persönlichen Potentialen.

Bei der eurythmischen Meditation wird die Gedankenbewegung mit der körperlichen Bewegung verbunden. Zuerst führen die verbalen Anleitungen durch die aufeinanderfolgenden Abschnitte von ausen. Wenn später die Worte verinnerlicht worden sind, klingen sie unhörbar mit den Bewegungen mit. In einer folgenden Phase verbinden wir uns mit der Bewegung selbst, wir sind ganz gegenwärtig im leiblichen Geschehen, allerdings mit der Wachheit der Gedanken.

Diese Wachheit kann sich wesentlich steigern und führt zu den angestrebten stärkenden Wirkungen des meditativen Lebens. Die vertiefte Vertrautheit mit den Übungsschritten kann sich im Laufe der Zeit zu ganz neuen Sichtweisen und einer andachtvollen Stimmung entwickeln.

Licht – Schwere – O

Licht und Schwere

Schau in deiner Seele
Leuchtkraft
Fühl in deinem Körper
Schweremacht

In der Leuchtkraft
Strahlet Geistes-Ich
In der Schweremacht
Kraftet Gottes-Geist

Aufgabe des Menschen

Doch darf nicht Leuchtkraft
Ergreifen Schweremacht
Und auch nicht Schweremacht
Durchdringen Leuchtkraft

Denn fasset Leuchtkraft die Schweremacht
Und dringet Schweremacht in Leuchtkraft,
So binden in Welten-Irre
Seele und Körper In Verderbnis sich

*Text der Meditation von Rudolf Steiner
Überschrift von Theodor Hundhammer*

Vertiefende Fragen

- Was bedeutet für dich ein meditatives Leben?
- Trägt die eurythmische Meditation Licht – Schwere – O zu innerer Ruhe als Ausgangspunkt für mehr Präsenz im Leben bei?
- Was hat der zweite Teil des Textes mit dem O zu tun?
- Was für eine Bedeutung erhalten in dieser Übung die Vorgänge der Ausführung der Bewegungen, das Hineinspüren in die Vorgänge während der Gebärde und das Nachlauschen?

Ich stelle mich zwischen Himmel und Erde.

Feinsinnig kann ich dem Spiel der Kräfte Raum geben.

Sie füllen, halten und schenken.

Die Kraft der Gesundheit

Hinten sein
Und vorne sein

Mein Stern über mir
Mein Stern unter mir
Mein Engel in mir

Auf- und Abströmen
Eng- und Weitwerden
Ein- und Ausströmen

Und immer das Gegenteil gleichzeitig

ATMEN

Dann fängt es an,
Dass man bewegt wird

Erstaunend
Berührend
Befreiend
Ermutigend

Das ist
Eintauchen
Und Auftauchen

Text: Theodor Hundhammer

Vertiefende Fragen

- Wie würdest du eine meditative Stimmung beschreiben?
- Durch die Bewegungsanleitungen und die dazugefügten Hinweise werden die Gedanken auf bestimmte Art geführt, so dass sie in einen Ablauf eintauchen, der vom Körper verstanden und mitvollzogen werden kann. Das wahrnehmende Denken führt die Bewegung.
- Was für eine Bedeutung erhalten in der Übung „Die Kraft der Gesundheit“ die Ausführung der Bewegungen, die Wiederholungen und das Nachlauschen?

Ich lerne, mich in den sechs Raumesrichtungen zu Hause zu fühlen.

Erwachend entfalte ich ein reiches Seelenleben.

Ich denke die Rede

Ich denke die Rede

Ich rede

Ich habe geredet

Ich suche mich im Geiste

Ich fühle mich in mir

Ich bin auf dem Wege zum Geiste zu mir

Vertiefende Fragen

- Was hilft dir, in eine meditative Stimmung zu kommen?
- Wie erlebst du den Unterschied einer eurythmischen Meditation zu einer rein gedanklichen?
- Was für eine Bedeutung erhalten in der Übung „Ich denke die Rede“ die Ausführung der Bewegungen, die Wiederholungen und das Nachlauschen?

Mit Hilfe meiner vielschichtigen Bewegungsgestalt öffne ich mein Bewusstsein.

*Dankbare Beziehungen zwischen Körper- und Geistwelt
bilden mich zum denkenden und handelnden Menschen.*

Ich rede

Rückblick

In welcher Weise kommen die Nachklänge ins Bewusstsein?

Wie können sich die Erlebnisse bei den Nachklängen dabei aussprechen?

Kannst du durch die Meditationen eine Veränderung in deinem Lebensgefühl bemerken?