

## Antroposofi og Rudolf Steiners menneskebilde. Goethe og «Urplanten»

### Innhold:

Innledning og begrunnelse for heftet: .....	s. 1
Her begynner øvelsen: .....	s. 2
Øvelse nr. 1. Et møte med Kroppen min og Meg .....	s. 2
Øvelse nr. 2. Videreføring av møtet med meg selv.....	s. 4
Øvelse nr. 3. Vilje, følelse og tanke.....	s. 5
Kort oversikt .....	s. 7
Øvelse nr. 4. Urplanten og Goethe .....	s. 8
Eurytmiøvelser .....	s. 10

### Innledning og begrunnelse for heftet:

Disse øvelsene er ledd av en erfaringsbasert eurytmiutdanning.

Eurytmi er et begrepet som har blitt brukt innenfor kunstestetikken. Det ble også brukt om bevegelse og dans rundt 1900, blant annet av vitalistene.

Da Rudolf Steiner fra 1912 begynte å utvikle en bevegelseskunst, der mennesket, med alle sine vesensledd, sto i sentrum, fikk også denne impulsen navnet Eurytmi. Forstavelsen «Eu» er gresk, og beskriver noe som i seg selv er fullkomment. Rytme, betyr liv, alt som er i bevegelse, eller har en bevegelse og rytme.

Dersom eurytmi kan bety en fullkommenbevegelse eller rytme, må den kunne oppstå, gjennomtrenge og hvile i den som utfører den. Da er den autonom, helsefremmede og fullkommen. Vi må da, gjennom den enkelte, og den enkeltes opplevelse, skape en øvelsesvei.

Dette gjør jeg i full tillit til at den enkelte med sine unike begavelser, er en del av helhet, unik og allmenn. Derfor vil også den enkelte finne lovmessighetene som ligger bak eurytmien gjennom erfaringsbaserte øvelser i en skapende atmosfære.

Denne overbevisningen ligger til grunn for øvelsene i heftet og er en metode utviklet over tid. Gjennom årene og tiden, har det ofte nok blitt bekreftet at den er trygg og at resultatene er både individuelle og allmenne.

Min erfaring er også at den gir livsmot, skaper glede, fremmer helsen og gir faglig trygghet.

For å møte en fremtid der mye er i endring, og *har* behov for endring, trenger vi tillit til oss selv som subjekt. Kun derigjennom opparbeider vi mulighet for å oppnå det objektive gjennom erfaring og konklusjon. Da blir det objektive, en felles eiendom preget og styrket av individets personlige eieforhold til det oppdagede.

Antroposofi, praktiske øvelser.

Mitt mål med undervisningen og dette kompendiet er altså å arbeide frem øvelser og veier til en personlig, individuell opplevelse av grunnelementene i eurytmien og av bakgrunnen den har oppstått utfra, antroposofien, visdom om mennesket.

Disse øvelsene er derfor erfaringsporter inn til det antroposofiske menneskebildet.

**Her begynner øvelsen:**

Ta deg god tid, bruk deg selv og jobb deg gjennom dette kompendiet.

Hvis du føler at du selv ikke trenger det, vil jeg allikevel be deg gjøre det.

Erfaringene dine kan du bruke i eurytmiutdanningen, i egen formidling med elever og med kursdeltakere.

### **Øvelse nr. 1: Et møte mer Kroppen min og Meg.**

Du må ha papir og fargeblyanter klar og et behagelig sted å legge deg ned.

- Legg deg ned og pust dypt. Kjenn godt etter hvordan tyngden av kroppen din hviler mot underlaget. Konsentrer deg nå kun om tyngden av kroppen og hvordan denne hviler mot underlaget. Gå stadig innover i kroppen til du konsentrere deg om det tunge, formen og det faste. Tegn så ned dette, bruk den eller de teknikkene du opplever som dekkende for deg. Du kan gjerne skille på tegningen av opplevelsen og av formen, konturen og strukturene du kommer frem til. Det viktigste er at du holder det fast gjennom en skisse.
- Neste steg er at du legger deg ned igjen og fokuserer på kroppen din og det du kjenner av pulserende liv og prosesser inne i den. Kjenn etter hvordan vitaliteten i kroppen din er, den kan være ulik på ulike steder. Kjenn godt etter og ta deg tid. Disse opplevelsene skal du også skisserer og denne gangen på kroppen der de er lokalisert. Denne delen av øvelsen kan inneholde mange deler, og prosessene kan deles opp. Oppleve, tegne, oppleve, tegne osv.
- Det tredje steget er fokus på følelsene dine og hvordan du har det akkurat nå. Hvordan kjennes det å være deg der du ligger? Hvor mange nyanser oppdager du, hvor variert er de? Hvor er de konsentrert i forhold til kroppen din? Tegn ned følelsene dine, kjenne godt etter hva slags strukturer du fornemmer, hvilke farger og ulike lys. og varmevarianter.
- Det fjerde steget i denne øvelsen er at du skal fokusere på to følelser, en behagelig som du trives med og en ubehagelig. Konsentrer deg først om den behagelige, finn ut hvor den sitter og hva den vil, sier eller gjøre med deg. Bestem deg deretter for å øke den, både i intensitet og i utbredelse. Kjenn

etter hvor mye du kan øke den og hva du kan gjøre for å intensivere den. Legg også merke til at du kan sende den rundt i kroppen og utvide området til denne gode følelsen. Tegn disse endringene ned og bruk god tid.

- Nå er det tid for siste del. Let frem en ubehagelig følelse og bestem deg for å endre dem, ta en beslutning om i hvilken retningen du vil endre dem. De kan dempes, lysnes, mildnes, forsterkes og tydeliggjøres, for så å endres. Mulighetene er mange. Det viktige i denne prosessen er at du blir klar over hva du gjør i det du tar valget og mens du utfører prosessen. Denne prosessen skal også holdes fast gjennom en tegnet skisse.
- Det siste steget i øvelsen er at du går gjennom skissene dine og fyller ut opplevelsene ved å sette ord til dem. Du kan bruke stikkord, eller hele setninger. Velg det som er best for deg. Du kan selvfølgelig også tydeliggjøre skissene med farger og former, med det er viktig at nå som et siste ledd, tankene og ordene blir felt ned.

### **Etter at du har gjort øvelsen:**

#### **Erfaring:**

Disse øvelsene er laget for at du gjennom egne erfaringer kan fornemme det firedelte mennesket slik Steiner beskriver det. Ordene Steiner bruker er mindre viktig for deg enn dine opplevelser. Denne øvelsen er for at du skal kjenne igjen de egne erfaringene i Steiners beskrivelse.

#### **Konklusjon:**

Vi består av en fysisk kropp, som gjennomstrømmes av livskrefter, de former og opprettholder det stofflige.

Dette kaller Steiner de eteriske krefter, formkrefter, eterkropp eller eterlegeme.

Videre hare vi en sjel som lever i og gjennom kroppen, det er der følelsene våre er.

Dette kan igjen styres og formes av våre tanker, våre intensjoner, ønsker og vår bevissthet.

Dette kaller Steiner for jeget.

**Det firedelte mennesket slik Steiner beskriver det består altså av: (Steiners begrep) Fysisk kropp, Eterisk kropp, Sjel og Ånd/Jeget.**

Antroposofi, praktiske øvelser.

## **Øvelse nr. 2: Videreføring av møtet med meg selv**

### **Kropp:**

Nå har du fått et forhold til kroppen din, og kjent hvordan det fysiske og eteriske er sammenvevet og spiller sammen.

Lag deg en liste over alt kroppen din kan gjøre. Skille på det du kan styre og det kroppen din gjør uten at du kan delta eller endre prosessene.

Bruk gjerne både skisser og tekst når du holder dette fast.

### **Sjel:**

Gå så inn i følelsene dine, kjenn etter alt du kan føle, fornemme og oppdage i dette feltet.

Hvor kroppsnære er følelsene dine?

Hvor påvirkelige er de av inntrykk utenifra?

Hvor mye preges følelsene dine av mennesker i din omgivelse?

Hvor mye preges av sansene dine?

Hvor frie er følelsene dine?

Hvor mye er følelsene preget av tankene dine?

### **Ånd:**

Konsentrer deg om en fremtidsplan, hvordan oppsto den?

Hvordan er du aktiv i den mens du fordyper deg i den?

Konsentrer deg om intensjonene dine?

Kjenn etter hvordan du er når du tar et valg?

Kjenn etter hvordan du er når du gjennomfører en beslutning?

Hvordan er du når du former en tankerekke, gjør en tankeøvelse, en konsentrasjonsøving, gjør hoderegning, sier en tekst utenat?

### **Metode:**

Gjør øvelsene og noter deg hva du oppdager og opplever mens du gjør dem. Bruk både skisser og tekst.

### **Erfaringer:**

Det du opplever nå er de konkrete områdene Steiner skiller på når han deler inn mennesket i Kropp, Sjel og Ånd.

Noter det på den måten du bearbeider og beholder det best.

Bruk flere sanser og din utforming.

Antroposofi er en måte å søke visdom om mennesket.

Du er et menneske og har visdommens kilder i deg og i ditt Selv.

Antroposofi, praktiske øvelser.

### **Øvelse nr. 3. Vilje, følelse og tanke.**

**Antroposofi og R. Steiners menneskebilde:**

Nå har du oppdaget kropp, sjel og ånd og hvordan vi opplever dem i kroppen vår.

**Vilje:**

Som du merket, er viljen i hovedsak knyttet til kroppen, det fysiske og det eteriske. Handlingene våre hører også mest hjemme i dette området. Samtidig er handlingene våre noe som leder inn i fremtiden. Vilje, er i så måte en helt fremtidig del av oss. Effekten av handlingene våre tilhører oss og de møter oss i fremtiden, nær- eller fjern fremtid, det varierer. Du merket også at noen av prosessene i kroppen er innenfor vårt viljesområde, noen hører til utenfor vårbevisste vilje.

I henhold til Steiners utviklingslære og tanke om sammenhengene mellom kulturene, epokene og våre liv, kan dette løftes inn i et større perspektiv. I den store rammen, der vi hører sammen med hele naturriket, menneskene, dyr, planter og naturen, er det likevel et viljeaspekt knyttet til våre livsprosesser. Viljen til å inkarnere, viljen til å bli født som et virksomt menneske på jorden. Dette utdypes på ulike måter i Antroposofien.

En grunntanke er at vi skaper våre livet i spennet mellom tidligere og kommende inkarnasjoner. Innenfor denne forståelsen, er det som møter meg i et liv, i en biografi, preget av mine handlinger, erfaringer og intensjoner fra liv jeg har levd før. Livet jeg lever nå, vil også lede inn til utforminger av livssituasjoner i en fjern fremtid.

**Følelse:**

I øvelsene vi gjorde, kjente du også hvordan følelsene dine spilte både i og med kroppen. En følelse gjør også at kroppsforfølelsene endres og varierer. For mange har det vært og er det, overraskende at Steiner kaller følelsene våre for sjel. Han tillegger også dyrene en sjel, ettersom de føler. Dyr har sorg, glede, tap, frykt, seier, hengivenhet osv.

Hele dette store følelseslegemet, kaller Steiner; «Astral-legeme». Astra = Stjerne, altså et stjernelegeme. Han ser på det som en formidler mellom kropp og ånd. Derfor deler han det inn i tre områder. En del av sjelen, eller følelsene, er nært knyttet til kroppen og kroppslige prosesser, de er mere forfølelser enn rene følelser.

Steiner kaller det også for forfølelsessjel. (På tysk; Empfindungs Seele) Et annet og noe friere lag av sjelen, eller følelsene våre, gir han begrepet; forstands- og gemyttssjel. Den aller frieste og mest belyste delen av følelsene våre, den som nærmer seg tanken, gir han begrepet, bevissthetssjel. (Bewusstheit Seele).

Steiner deler også inn våre kulturepoker med disse ulike følelse- eller sjels kvalitetene for øyet. Han mener at vi nå lever i bevissthetstidens kulturepoke. Vi ønsker ikke kun å forfølelse, bruke gemytt eller forstand, men å skape ut ifra vår rene bevissthet.

Følelsene og sjelen hører nuet til, det er opplevelser knyttet til situasjonen og øyeblikket. Under øvelsen merket dere at øyeblikket kan formes og utvides av oss, av vår tanke av vår ånd.

**Tanke:**

Tidligere var det vanlig å beskrive kulturlivet som åndsliv. Det som mennesket skapte ut ifra sin genialitet, blir kaldt åndsverk. Vi har fortsatt Åndsverksloven, som beskytter kunst fra kopiering og utvanning. Den klare gripbare evnen til skapende tankevirksomhet, er vår delaktighet i fremtiden gjennom vår åndelige aktivitet. Ordet på norsk har mistet noe av denne betydningen, likefult er det slik vi kan forstå tanken til Steiner når han beskriver det tredelte mennesket med kropp, sjel og ånd.

Antroposofi, praktiske øvelser.

Tanken, intensjonen, det skapende, er spor av vårt «Jeg». Dette jeget, er ifølge Steiner av ren åndelig karakter og det som former og virker gjennom de andre delene av oss. Våre andre, i henhold til Steiner, vesensledd.

Jeget har en fremtidig oppgave, å forvandle hele den differensierte sjelen til ren bevissthet, de eteriske kreftene til et område der mennesket kan kontrollere disse på en god måte, og til sist til en virksomhet der jeget også utformer og gjennomtrenger det fysiske legemet.

For disse tre nivåene av menneskets fremtidige utvikling har han brukt begrepene:

### **Ånds-selv, Livs-ånd og Ånds-menneske.**

Det omarbeidede sjelelegemet kaller han «ånds selv», (Geist Selbst) det gjennomarbeidede eteriske legemet, kaller han «livs ånd» (Lebens Geist) og det gjennomarbeidede fysiske legemet kaller han «ånds menneske» (Geistes Mensch).

I flere uttalelser fra Steiner beskriver han hvordan eurytmien, forbereder dette.

Gjennom en bevisst bevegelse og behandling av våre sjelskrefter, våre livskrefter og derigjennom våre fysiske organ, arbeider eurytmien både i pedagogisk sammenheng, i terapeutisk sammenheng og i en kunstnerisk sammenheng på denne forvandlingen av mennesket.

Det er den hovedsakelige grunnen til at en eurytmiutdanning trenger tid. Den er en gjennomgripende prosess som vokser i tråd med vår personlige, vekst, forvandling og endring.

Jeg håper disse øvelsene har vært med på å gi deg erfaringer som kan være forståelige i henhold til dette.

I øvingen med eurytmi er det også mulig å erfare dette. Vi kan kjenne det, gjennom hvordan vår bevissthet knyttet til kropp, vitalitet, følsomhet og bevissthet er i endring.

Antroposofi, praktiske øvelser.

### **Kort oversikt:**

**Kropp:** Fysisk kropp og eterisk kropp.

**Sjel:** Fornemmelses sjel, nær kroppens prosesser.

Forstands og gemyttsjel, preget av vaner mønster i familien.

Bevissthets sjel, nærmest tanken og den mest opplyste delen av følelsene våre.

**Ånd:** Vårt jeg, en skapende fri åndelig kjerne som gjennomtrenger kropp, og sjel.

### **De omarbeidete vesensleddene:**

Ifølge Steiner har vårt «Jeg» en aktivt skapende rolle og har hatt det gjennom hele menneskehetens utvikling. Den er den delen som gjennom historien har skapt, endret og formet oss, og som i fremtidene vil fortsette å være aktivt i endringen av menneskeheten.

Her er det er selvfølgelig lange tidsperspektiv, men fremtiden begynner som kjent nå og i Steiners livsverk, som blant annet inneholder pedagogikk, medisin, kunst, erkjennelse- og meditasjonsøvelser, er den aktive rollen og fokus på å stadig aktivere vårt personlige «Jeg», hele tiden fremtredende.

Steiner gir disse omarbeidede vesensleddene nye begrep.

Sjelen vil gjennom det bevisste jegets aktivitet, omformes til noe han beskriver som «Ånds-selv»

Livsenergien vår, eller våre eteriske krefter, formes til noe han beskriver som «Livs-ånd».

Mens den fysiske kroppen, når den er gjennomarbeidet av «jegets» bevisste intensjoner og formes om blir den til noe han beskriver som «Åndsmenneske».

Den store bevegelsen kan sammenliknes med tone trinnet prim og oktav. Utgangspunktet løftes til målet, målet er utgangspunktet oppløftet endret og likevel likt.

Sammenlikn Goethes arbeid og søken med «Urplanten»

I «Teosofi» og «Vitenskapen om det skjulte» av Steiner er dette utdypet og beskrevet videre.

## **Øvelser nr. 4. Ideene og deres virksomhet i sansverdenen. Goethe som inspirator:**

**Goethes begrep «Urplanten» og øvelse:**

**Den enkle som representant for det mangfoldige.**

Goethe var en naturiakttaker og en naturforsker. For ham var sansene veien til erkjennelse. De fysiske uttrykkene han så rundt seg og i naturen, var synlige spor av ideene som lå bak. Det åndelige som virket i og gjennom det fysiske. Ideen bak det konkrete fysiske.

Goethes hjem, som kan besøkes i Weimar, er fylt av stener, mineraler tegninger, skisser, fossiler, skjelett og dyreknokler. Alt vitner om nøyaktige og intense arbeider og studier.

Han oppdaget gjennom sine studier hvordan formene fra enkle dyr utviklet seg gjennom evolusjonen til det nådde formene de har i dag. Dette gjelder også formen vi som mennesker har i dag. Det gjorde at han rokket ved noen av de viktigste dogmene til kirken og var en meget kontroversiell person i sin samtid. Han fant «The missing link» en skjelettdel som vi har i overkjeven. (Oberkiefer Knochel) Den viser at menneskets kropp ikke er skapt, men har utviklet seg fra dyrenes fysiske kropp. Slik fant han en forbindelse i det fysiske, men tilla vårt jeg og det åndelige, en individuell og guddommelig karakter.

Hans store geni var i så måte å se bevegelsen mellom formene. Eller fra form til form.

Innen planteverdenen var han ute etter å forstå hva en plante er, plantens ide eller vesen, urplanten, planten bak alle planter. Hva er plantens formål?

**Her begynner øvelsen, ta deg god tid:**

**Se for deg en plante:**

Velg en plante du kjenner til, en du vet hvordan ser ut på så mange stadier som mulig.

Fra frø, til kimblad, de første spirene, hvordan blad og stengel vekselvis tar form, hvordan veksten stopper opp når det blir knopp, senere blomst, hvordan blomsten forvandler seg på veien til frukt og til sist hvordan frøet, som var blomstens utgangspunkt også er dens mål.

Tegn eller mal, disse stadiene.

Skriv gjerne en sang, dikt eller historie om prosessen.

Bli inderlig glad i denne ene planten, din urplante.

Skriv ned hva som kjennetegner en «urplante» for deg.

Deretter kan du begynne å se for deg alle plantene du vet.



Antroposofi, praktiske øvelser.

Begynn med dem som faller deg inn og fortsett så lenge du har glede av det.

Se for deg alle delene; frø, rotsystem, kimblad, stengel, blad, knopp, blomst og frukt.

Bruk både trær, blomster og nyttevekster.

Hvis du vil kan du tegne, male, spille, dikte eller danse alle inntrykkene.

Mal gjerne et landskap med mange ulike planter.

### **Øvelsens essens:**

Det jeg ønsker du skal fokusere på er hva som skjer i kroppen din, når du beveger bevisstheten din fra den ene planten til alle ytringene planteverden viser oss.

Sentrer deg vekselvis om denne ene planten og det unike ved denne. Deretter tar du inn hele rikdommen av den mangfoldige planteverdenen som finnes.

Gjenta denne bevegelsen flere ganger og kjenn hva som skjer i kroppen din, tegn, mal, beskrive det med bruk av flere sanser, før du setter ord på det.

Bevegelsen du nå har gjort, denne sammentrekningen og utvidelsen er grunnbevegelsen i alt liv. Derfor også grunnbevegelsen i alle eurytmiøvelser.

Noe som vekselvis griper og slippet tak. Livet selv pulserer i oss på den måten.

Det du nå ha opplevd er målet med naturen og plantene, denne livsgleden som viser seg i antall vekster og den livsgleden du nå merket strømme gjennom hele deg.

Finn veien og slektskapet med deg og ditt liv.

Idéen bak planten, Goethe sin søken etter «Urplanten». Plantens vesen og det mangfoldige uttrykket som finnes av denne ideen.

Bruk denne oppdagelsen videre i neste øvelse der du går inn i urbildet og mangfoldet knyttet til eurytmiementene.

Antroposofi, praktiske øvelser.

### **Eurytmiøvelser:**

I eurytmien har vi også urbilder, vi kaller dem ofte grunnelement. De er klare og tydelige i sitt vesen og sin intensjon. Likefult er de ikke statiske, men kan forvandles og endres og settes inn gjennom på et utall måter og vise seg via mange aspekt.

**Vokalene: A, E, I, Å og O.**

**Alle vokalene er uttrykk for følelser og sjels-uttrykk.**

Velg en vokal og dukk inn i den slik at du blir venn med «urbildet» av lyden.

Kjenn og føl på den hvordan den er, hva den forteller deg om seg selv og hva den har for uttrykkskraft.

Deretter ser du for deg alle ord, alle dikt, romaner, noveller, fortellinger, brev og liknende der denne vokalen er blitt brukt. I mange ulike språk og med et utall av ulike mål.

Nå begynner du å la denne vokalen får ta alle de formene du kommer på.

La den vise seg i sine mange aspekt.

Fyll gjerne ut med andre ors og lyder og lag en historie, vers eller sang dere denne lyden er dominerende.

**Konsonantene: B, D, M, N, R, L, G, Kj, F, S, H og T.**

**Alle konsonanter er beskrivelser av naturfenomen og ting i den fysiske ytre verden.**

Velg en konsonant, eller lyd og gjør den samme øvelsen som over.

**Møtet mellom vokal og konsonant:**

Nå skal du utforske møtet mellom konsonant, ytterverden og vokal, indre verden og følelser. Velg en vokal og en konsonant og oppdag hva som skjer når de møtes og hvordan de møtes. Bytt på om det er vokal/konsonant eller konsonant/vokal.

Det oppstår ulik dynamikk om vokalen klirer inn i konsonanten eller om den klirer ut fra og av den.

Hent inn flere ord og lyder og lag en historie, dikt eller sang.

Øv den og kos deg med den.

Bruk den gjerne til noen av dine barne-, elevgrupper.

Disse øvelsene er fine når barna skal få et bevisst forhold til lyder bokstaver, skriving og lesing.