

# EURYTMII

Bevegelser og meditasjoner  
En reise til språkets hjerte

av Cynthia Hoven  
med illustrasjoner av Renée Parks

Oversatt til norsk av Martine Kraft

## FØRSTE DEL:

### Kunsten å legemliggjøre Ordet

#### Reisen min til eurytmien

Eurytmi. Ordet er glatt i munnen, flytende for øret. For grekerne betyr eurytmi «*harmonisk rytme*».

I eurytmi danser vi med skapelsens krefter. Rudolf Steiner (1861-1925) snakket først om denne nye kunstformen i 1911, da han ble spurt om hvilken måte dans kunne være passende for denne tidsalderen. Han svarte på spørsmålet ved å skape en ny bevegelseskunst som utvikler seg helt ut av opplevelsen av menneskets åndelig-fysiske natur. I eurytmien snakker og synger den selvbevisste sjelen gjennom artikulerede bevegelser som transponerer språk og musikk til dans.

Jeg opplever at den essensielle åndelige flammen som lever i hvert menneske blir avslørt når vi gjør eurytmi. Uansett kroppsstørrelse, uansett talent, kan hver person få kontakt med varmen og lyset i sitt indre hjerte gjennom denne uttrykksfulle kunsten. Dette er den store og hellige gleden som jeg har vært så privilegert å oppleve igjen og igjen gjennom alle disse årene, da jeg har lært grunnlaget for denne kunsten til bokstavelig talt tusenvis av mennesker.

Jeg begynte min eurytmireise da jeg var 23. Etter å ha fått mine høyskoleutdanninger i generell vitenskap og psykologi, kjøpte jeg en enveisbillett til Europa og begynte en toårig pilegrimsreise rundt om i verden. Mitt ungdommelige håp var å finne en åndelig lærer, og jeg trodde det beste stedet å søke dette ville være i India. Da jeg ikke fant det jeg lette etter der, fortsatte jeg reisen til den fjerne østen, gjennom land som var langt utenfor allfarvei, inkludert Vietnam i slutten av krigsårene. Reisen min kulminerte med et år i Japan, hvor jeg studerte med en mann som var en Shinto-prest, kundalini yoga-mester, akupunktør og parapsykolog. Selv mitt arbeid med ham førte meg imidlertid ikke til den levende åndelige opplevelsen jeg søkte. Jeg satt igjen med en vag fortvilelse og et spørsmål til meg selv om hvordan jeg skulle kunne finne en åndelig vei som er relevant for den moderne vestlige sjelen.

I 1974 vendte jeg tilbake til USA og følte at det var på tide å finne fremtiden min der. Etter å ha reist gjennom så mange fjerne land og kulturer, bestemte dans meg for å flytte til California, i håp om at jeg ville finne mitt eget neste skritt blant alle de nye og innovative bestrebelsene som blomstret der.

En periode med rastløs søking fulgte, der jeg ble stadig mer klar over min dype lengsel etter å utforske dypet av åndelig kunnskap. Jeg kunne huske at selv som barn, hadde jeg satt meg som mål å finne en livsoppgave som ville "kombinere vitenskap og religion". Jeg var tydelig på at jeg ønsket å finne en vei som kunne støtte klar bevissthet og som ikke

ville be meg om å underkaste meg en ekstern autoritet, enten et dogme eller en åndelig guru. Jeg hadde allerede utmerket meg i realfagene på college, og visste at for meg ville en ren vitenskapelig forfølgelse være ensidig. Dermed begynte jeg å lete etter hva jeg kalt e «en åndelig kunstform som kunne tjene å helbrede mennesker.»

Det var sikkert skjebnen som førte meg til eurytmien. På nyttårsdagen i 1975, fortalte en venn meg om to kvinner fra California som nettopp hadde kommet tilbake fra Sveits og var forberedt på å tilby de første eurytmi-studiene på vestkysten av Nord-Amerika. Jeg hadde aldri hørt om eurytmi og hadde heller aldri vurdert at den helbredende kunstformen jeg søkte kunne være en bevegelseskunst, men da jeg hørte om dette arbeidet, ble jeg fascinert. Jeg lærte at eurytmi er en relativt ny kunst, forestilt og artikulert av Dr. Rudolf Steiner, som hadde vært aktiv som en åndelig, vitenskapelig og kulturell leder i Europa på begynnelsen av det 20. århundre. Jeg ble fortalt om tankene og kunnskapen han skapte om den levende kroppen, kjent som Antroposofi, og hans metoder for å undersøke forholdet mellom den åndelige og fysiske verdenen, kjent som *åndsvitenkap*. Jeg lærte at Rudolf Steiner kanskje er mest kjent som grunnleggeren av Waldorf utdanning (Steinerskolene) og bio-dynamisk landbruk, men arven hans finnes også i arkitektur, skulptur, religiøse og kulturelle studier, medisin og farmakologi, økonomi og mange andre felt.

Den uken jeg opplevde min første eurytmiklasse, ble jeg invitert til å forestille meg frøet til en plante som bor i min sjel, og å bøye armene og hendene mine til brystet mitt for å trekke sammen energien min rundt det.

Så skulle jeg forestille meg at livets krefter rører i frøet og føle at det har lyst til å vokse, nedover gjennom røttene og oppover gjennom stilk, blad og blomst. Da jeg fulgte denne mentale imaginasjonen med energien min, følte jeg at jeg ble jordet i føttene og vektløs i armene. Jeg lot armene utfolde seg som blader og bli løftet til høydene. Jeg oppdaget at mine mentale bilder faktisk kunne bli virkelige opplevelser i kroppen min.

Hva var dette? Hvordan kunne min indre aktivitet påvirke mitt forhold til tyngdekraften på denne måten? Hvordan kunne jeg føle meg både så lett og så jordet? Jeg oppdaget at i eurytmi ville jeg lære å agere kunstnerisk med måten jeg lever i kroppen min og i sjelen min. For meg var dette mer interessant enn yoga eller sittende meditasjonspraksis. Dette var en måte å lære å være innvendig kreativ, åndelig tilpasset og uttrykksfull i bevegelsene mine.

Jeg ble inspirert nok til å ville utforske hvor denne veien kunne føre meg. Dermed begynte jeg på en fireårig heltidsopplæring på Goldridge Eurythmy School i Auburn, California.

## **Årene som student**

Vi var en liten klasse på seks personer i begynnelsen av opplæring min, tre menn og tre kvinner. Våre første leksjoner førte oss inn i en utforskning av hvordan vi står, går og beveger oss. Jeg lærte å utvikle en ny bevissthet om hvordan føttene mine møter jorden og hvordan de tjener meg når jeg går. Jeg ble klar over holdningen min, og hvordan jeg skulle bære himmelens lys og tyngdekraften i mitt oppreiste skikkelse. Jeg begynte å føle armene mine og hvordan de beveger seg, og forsto at jeg kunne lære å utvikle hver gest

til å være et kraftig uttrykk for mitt innerste jeg. Jeg lærte å åpne hjertet mitt og å la det være min kilde til styrke og ærlighet i bevegelsene mine.

I hver leksjon konsentrerte vi oss også om å lære å få kontakt med hverandre og jobbe som en harmonisk gruppe. Som et resultat av vår felles innsats ble atmosfæren i rommet håndgripelig levende. Vi utviklet evnen til å bevege oss sammen så organisk som en flokk fugler gjennom luften, eller som en fiskestim gjennom vannet. Vi utviklet evnen til å være følsomme ovenfor hverandres vilje og intensjon, slik at vi kunne støtte hverandres bevegelser. Og på en fascinerende måte ble alle utfordringene med gruppedynamikk (inkludert kvaliteter som samarbeid, aggresjon, ambisjon, introversjon, manipulasjon og unnvikelse) tydelige da vi prøvde å oppfatte og støtte hverandres bevegelser. På samme måte avslørte løsningene på utfordringene seg gjennom bevegelse mens vi jobbet gjennom dem.

## Levende Antroposofi: Hva er jeg som menneske?

Gjennom erfaringene mine i eurytmi kom jeg til en forståelse av hva Dr. Steiner kaller det «firedelte menneske», for disse er verktøyene i kunsten vår. Han kaller den **fysiske** kroppen «det som blir igjen i den naturlige verden når vi dør». Min fysiske kropp er min tettteste energi. Gjennom den opplever jeg tyngdekraften, begrensninger, romretninger og volum. Jeg må lære å trenge gjennom den slik at jeg kan bevege meg med kroppen min nøyaktig og uttrykkelig.

Rudolf Steiner kaller det «**eteriske**» - eller livskroppen «det som holder oss i live så lenge vi lever». Det er det kraftsystemet som holder hele vår fysiske konstitusjon integrert i en organisk helhet, en organisme. Det er et levende system i konstant bevegelse, i strukturert og dynamisk flyt. I den naturlige verden er plantene perfekte manifestasjoner av det eteriske legemet, ettersom de løftes utover tyngdekraften for å utfolde seg i livets og lysets rike. I eurytmien har jeg lært å jobbe kunstnerisk med livskroppen. Dette betyr at jeg har lært å leke med tiden, skape bevegelser som utfolder seg med flytende andektighet. Jeg har lært å leke med tyngdekraften, så jeg kan engasjere lemmene mine med lett smidighet. Jeg har lært å leke med helhetlige felt, så bevegelser av hender og føtter, rygg og mage og hode er integrert i en kunstnerisk organisme.

Den «**astrale**» kroppen er følsomhetens kropp: vi bærer denne i likhet med dyrene. Gjennom astrallegemet opplever min indre sjel det som er i meg og rundt meg. Gjennom den kjenner jeg verdens farger, teksturer, dynamikk og bevegelser. Gjennom den *tenker* jeg, *føler* jeg og *vil* jeg. Astrallegemet bærer universets visdom, rett inn i min indre kjerne og fra den ut igjen til verden. Som kunstner lærer jeg å leke med hvordan egenskapene lever som farge og dynamikk i sjelen min, og jeg lærer å kunstnerisk fremkalle egenskapene jeg trenger å uttrykke, som når en maler velger sin palett eller en musiker sine noter.

Mitt «ego» eller «Jeg»- bevissthet er den innerste delen av vesenet mitt. Det brenner som en flamme i hjertet mitt, brenner med det uuttømmelige drivstoffet av ren ånd. Gjennom aktiviteten til Jeget mitt kjenner jeg meg selv som et guds barn. Jeg blir aktivt skapende i min egen biografi. Jeg blir oppmerksom på min egen biografi. Jeg blir klar over mine egne motiver og intensjonene mine. Jeg kan også bli forfatter av helt nye intensjoner.

Gjennom min åndelige vei lærer jeg å vite at gjennom "Jeget" i meg selv kan møte «Jeget» i verden. Dette er universets selvbevisste åndsbevissthet. Gjennom "Jeget" engasjerer jeg et enda dypere nivå av mitt vesen i eurytmien. Jeg blir forfatteren av intensjonen min, blir klar over mitt valg om å skape med mine sjelekvaliteter, bruke mitt organiske livsfelt, bevege min fysiske kropp til å uttrykke mening.

I løpet av eurytmi-opplæringen lærte jeg å trenge gjennom alle disse kroppene og deres interaksjoner. Jeg jobbet utrettelig for å erobre kroppens smidighet, eterkreftenes velsignelse, evnen til å skape kvalitet og evnen til å være autentisk i uttrykket mitt. I eurytmi-opplæringen min lærte jeg å bli helt åpen, sårbar og ekte.

## Essensen av eurytmi: Synlig sang og synlig tale

I eurytmi-opplæringen gjøres halvparten av læreplanen akkompagnert av levende musikk. For en glede det er å jobbe med komposisjonene til Bach, Beethoven eller Schumann! Fra de første ukene av treningen var vi i stand til å bevege oss til verkene til større og mindre komponister. Da vi gikk inn i musikken deres, lærte vi å føle hvordan drømmene og tankene deres utspilte seg i takt, rytme og tonehøyde - melodilinjene og harmoniene i stykkene deres. Vi lærte å bevege oss på en måte som er forskjellig fra det vi vanligvis forstår som dans. Vi danset ikke *til* musikken, men lærte heller å *bli* musikken. Og enda bedre: da jeg lyttet til musikken, ble det bokstavelig talt impulsen av min egen vilje. Jeg lærte hvordan takten lever i beinene mine, rytmen i pusten min, og tonehøyden i tyngdekraften og lettheten min. Jeg lærte at mine egne uttrykk for mykhet eller egenrådighet er utbrudd av musikalsk dynamikk, og at melodilinjer i seg selv er vevd ut av åndelige riker.

Likevel, da Rudolf Steiner først utviklet eurytmi, lovet han en kunstform som først og fremst ikke ville fungere med musikk, men med språk. Han oppfattet at, skjult bak samspillet mellom vokalenes og konsonantenes rytmer, grammatikk og kadenser, er kraften til det som kalles det Skapende Ordet, Logoene.

Mange gamle legender, mytologier og religiøse læresetninger forteller om verden som blir talt eller sunget til eksistens. Den velkjente prologen til Johannesevangeliet i Det Nye Testamente lyder slik:

"I begynnelsen var Ordet,  
og Ordet var hos Gud,  
og Ordet var Gud.  
Alt er blitt til ved Ham,  
og uten Ham ble det ikke gjort noe som var  
laget."

Selv som ung undret jeg meg over disse linjene. Jeg spurte meg selv: Burde det ikke stå; «I begynnelsen var *tanken*»? eller «*makt*»? Hva er «Ord» som kan gjøre ting? Til slutt, i eurytmi-leksjonene, begynte jeg å forstå hva Ordets sanne natur er. Jeg begynte å oppleve det som den levende, dynamiske, meningsfylte skapende kilden til universet. Og da ii fordypet oss i Ordet, kom vi inn i historien og poesiers verden og lærte å la dem bli synlige i koreografien og gestene våre. Kunsten vi forfulgte ble synonymt med vår åndelige vei. Og når jeg har nærmet meg Ordet, har jeg også kommet nærmere min Skaper, og nærmere mitt eget selv. Dette er innholdet i denne boken, og det jeg håper å dele med deg.

## Kunst, terapi og undervisning

Etter å ha mottatt diplommet mitt i 1979, ble jeg med i Goetheanum Stage Group i Dornach, Sveits i atten måneder som kunstnerlærling. Der var jeg privilegert å jobbe på en av de største og vakreste scenene i Europa, og fremførte flotte musikkstykker og poesi med eurytmi. Det første store stykket jeg deltok i var «Våren» fra «De Fire Årstidene» av Vivaldi. Vi beveget oss til musikken til et fullt, live kammerorkester, og hver eurytmist synliggjorde melodilinjen til en enkelt instrumentalist. I månedene som fulgte fremførte jeg gruppe - og solostykker i poesi, drama, eventyr og musikk.

Høsten 1980 flyttet jeg til Stuttgart, Tyskland, for å begynne på en toårig opplæring i terapeutisk eurytmi. Etter å ha byttet ut det vitenskapelige arbeidet fra universitetsstudiene mine med en kunstnerisk reise, fant jeg en dyp glede i dette arbeidet, der mine to store kjærligheter ble forbundet. Her studerte jeg anatomi, biologi og fysiologi fra leger og terapeuter som hadde en dyp forståelse for den kunstneriske prosessen.

Jeg lærte å bruke forståelsen av eurytmi, musikk og språk til å jobbe med et bredt spekter av pasienter. Etter endt opplæring jobbet jeg på så mange sykehus og klinikker i Tyskland og Sveits som mulig, lærte fra mesterlærere og forberedte min eventuelle retur til Nord-Amerika. Til slutt, i 1983, begynte jeg mitt neste kapittel i livet, i California. Helt siden da har jeg vært aktiv i eurytmi her, utført og lagd produksjoner, gjort terapeutisk arbeid med individuelle klienter, og undervist tusenvis av voksne. I 2002 grunnla jeg en eurytmi-opplæring ved Rudolf Steiner College i California som jeg ledet i åtte år.

## Å finne forfatterstemmen min

Denne boken har vært i ferd med å bli født i mange år. Igjen og igjen har elevene spurt meg hvor de kan lese om eurytmi, og jeg har ikke visst om bøker som jeg kunne anbefale til dem som ville avsløre vårt arbeids dype åndelige røtter. Jeg prøvde meg på å skrive, men var motvillig til å lage en intellektuell eller teoretisk tekst om en kunst som jeg elsker så dypt. Jeg har lenge slitt med å finne min forfatters stemme.

En dag spurte en student meg det ledende spørsmålet: «Hva gjør du egentlig når du gjør en lyd i eurytmi?» Kvaliteten på spørsmålet hennes fikk meg til å innse at hun ønsket at jeg skulle svare på spørsmålet så dypt jeg kunne. Og da jeg begynte å beskrive prosessen min, kunne jeg endelig se for meg boken jeg skulle skrive.

Jeg har lært å oppleve hver lyd i språket som et åndelig vesen. For å gjøre en ren lydbevegelse i eurytmi, blir jeg først dypt sentrert og husker hvem lyden er. Når jeg gjør meg stille og tom, påkaller jeg tilstedeværelsen av det enkelte vesenet, slik at en større vilje kan overta min personlige vilje. Jeg bringer inn lydens store kraft og visdom, og lar dens bevegelser engasjere lemmene mine. Når jeg gjør eurytmi, danser jeg med de åndelige vesener.

Denne boken er dermed en feiring av vesener som jeg elsker dypt: språkets lyder. Jeg ønsker å introdusere leseren til hver av disse vesenene gjennom levende og meditative tekster. Beskrivelsene mine kan selvfølgelig ikke være uttømmende, for akkurat som hver person kjenner en annen på en individuell måte, vil disse store vesenene ha introdusert seg for andre eurytmister på andre måter enn de har for meg.

Ikke desto mindre, min dans med dem har vært lang, kjære og intime, og jeg håper å tjene dem godt slik jeg beskriver dem for deg.

Historien min vil begynne med den største historien som noen gang er fortalt: hvordan verden ble født, hvordan vi ble separert fra vår Skaper, og hvordan vi til slutt vil oppstå som de som av sin guddommelige frihet velger kjærlighet.

Prologue:

Å danse verden levende



## Prologue

I begynnelsen var Ordet.  
Før begynnelsen var Stillhet.  
Skaperen var.  
Og så, den første begynnelsen.  
Skaperen snakket, og alt det inneholdt ble  
helt utover.

Ordet skapte alt som er.  
Alt som var.  
Alt som blir:  
Tid, rom og alle vesener.  
Ordet er Skaperens kjærlighet og vilje,  
inneholder all visdom,  
All bevegelse.  
Alle former og fasonger.

Ordet skaper varme og lys og luft og vann,  
og skaper vår jord,  
Dens fjell og trær, elver og hav, luft og sollys, ild  
og flamme.

Og i tidens fylde ble Ordet kjød.  
Ordet tok menneskelig form, og vi ble Ordet.  
Og vi lever i det store mysteriet i det å lære å snakke  
Ordet idet vi vokser til jordisk / kosmisk modenhet.

I begynnelsen var menneskene stumme.  
Vi kunne ikke snakke, men vi kunne danse.  
    Selv når planter danser i vinden,  
        som maneter danser i vannet,  
        som flimmerhår danser i magen vår,  
deltok vi i skapelsens første dans.  
Våre lemmer var lange og løse og smidige,  
vi var i ett med hele naturen.

Dansen til kroppene våre har blitt liten,  
men vi har lært å danse med ordene våre.  
Med vår tale kan vi nå navngi fuglene og dyrene  
    og sommerfuglene,  
    vinden og regnet,  
        torden og lyn,  
        stjerner og sol.  
De store kreative mysteriene i verden lever nå i vår  
    hals,  
og vi kan fortelle hverandre historier gjennom ordene våre.

Nå er det tid for at dansen gjenfødes.  
Når vi tier våre stemmer og åpner våre ører og hjerter for  
    bevegelsene bak lydene,  
kan vi oppdage åndeverdenens dans.  
Eurytmi er navnet på den nye dansen,  
Dans til det levende ordet.

Av Cynthia Hoven

# Det kosmiske skapende Ordet

## Å danse verden levende

I begynnelsen steg skaperverkets primære vilje frem fra den første kilden som det skapende ords tale. Inn i verdensviljens varme strømmet ufattelig høye åndelige vesener ut sin visdom og lys, og deres aktivitet ga opphav til bredden og dybden av tid og rom. Skapelsens guder danset, og ut av deres vevende, flytende, skulpturelle bevegelser ble alle universets former, konstruksjoner og teksturer til.

En gang i tiden, i jordens dype mytologiske fortid, kunne vi som menneskehet oppleve gudene vandre i vår midte og i himmellegemene over oss. I disse tider visste vi at vi beveget oss med skaperåndene og naturåndene. Deres glede, deres sanger og deres sinne ble speilet i vår omverden og i hjertertene våre. Vi danset med dem og for dem, priste dem, blidgjorde dem og ba om deres velsignelser.

I vår tid har vi imidlertid glemt de gamle dansene. Verden, som tidligere hadde vært levende og uendelig formbar, er nå tett og hard. Vi er beruset av sansens overveldende kraft, og vi føler ikke lenger at gudene skinner gjennom dem.

## Menneskehetens reise til frihet gjennom materie

Det sies at menneskeheten trengte å bli viklet dypt inn i sanseverdenen for å bli fri. Så lenge vi vandret med gudene, kunne vi ikke gjøre noe annet valg enn å adlyde deres uendelig store vilje. Da vi imidlertid ble pakket inn i sanseverdenens gleder, ble vi skilt fra vår primære kilde, tapt i egoistisk selvbevissthet.

Vår evolusjon gjennom separasjon, begjær og egoisme utfolder seg i vår passasje gjennom materiens verden. Det vil til slutt føre oss gjennom intellektuell modenhet og videre til åndelig kunnskap om oss selv og kosmisk bevissthet. I denne materielle verden kan vi velg å leve ut av egoisme eller ut av kjærlighet. Dette er vår arv, vårt løfte og vårt håp.

Den fysiske verdenen vi lever i er for tett til at høyere åndelige vesener kan eksistere i sin rene form. Deres utsendinger, elementærvesenene, er lokket inn i denne verden av substans. Så lenge bevisstheten vår er overfladisk, ser vi bare utseendets verden. Dette er tilstanden som er spesifikk for vår nåværende evolusjonsfase: dette er nåløyet som vi må passere gjennom, «Mayas verden».

Når vi utvikler oss til åndelig modenhet, vil vi imidlertid oppdage at det er mulig å forstå den åndelige verden akkurat her, gjennom å se sanseverdenen med åndelig syn. Da vil vi se at de skapende Logoene, «Verdensord», har forent seg med jorden og med menneskeheten. Logoene finnes i makrokosmos rundt oss og i mikrokosmos i oss.

## Dansen og ordet

Jeg forstår at det skapende ordet er *utstrømningen av kjærlige, visdomsfylte formative bevegelser fra Skaperens hjerte*. Universets kreative ånder danset med bevegelsene til det Skapende Ordet lenge før vi ble talende vesener.

Rudolf Steiner forteller en historie om fødselen av den menneskelige tale. Han ber oss forestille oss en scene fra eldgamle dager, for lenge, lenge siden;

*«Vi er i en skog, i nærheten av et mektig tre. Solen har nettopp stått opp i øst. Det palmelignende treet, som de andre trærne er fjernet fra, kaster mektige skygger... En prestinne «synger», og tonene hennes har noe mektig i seg, noe kraftfullt. De som er rundt henne beveger seg i rytmiske danser. For dette var en av måte "sjelen" vandret inn i menneskeheten. De mystiske rytmene som man hadde hørt fra naturen ble etterlignet av bevegelsene i lemmene. Dermed følte man seg i ett med naturen og med kreftene som virker i henne(\*).»*

*(\*Fra Rudolf Steiners «Cosmic Memory: Prehistory of Earth and Man. New York: Harper and Row, 1959, side 82)*

Gjennom denne historien blir vi påminnet om at mennesker har danset siden tidens begynnelsen. Vi kan forestille oss at vi en gang levde i mye nærmere harmoni med naturen, og at vi gjennom dansen hadde en umiddelbar og intim samtale med de kreative åndene vi kunne føle rundt oss. Deres visdomsfylte bevegelser gjennomsyret luften og vannet rundt oss, bøyde og buet, fløt og skulpturerte former av naturlige ting. Den dynamiske pulseringen av bevegelsene deres inspirerte dansene våre, når vi imiterte dem og lot dem instruere og bære oss. Rudolf Steiner antyder at vi i de eldste dager ennå ikke var i stand til å tale. Vi drømte oss inn i verden, og likevel var ikke strupehodene våre i stand til å snakke om det.

I løpet av lange tidsaldre har verdens konturer blitt mye mer definerte, og kroppene våre mer solide og definerte. Nå, i vår eksistens, den intellektuelle tidsalder, er vi i stor grad begrenset til rammen av våre fysiske kropp, uvitende om livskreftene som strømmer gjennom oss og vever gjennom kroppene våre som et helhetlig system. Våre lemmer er mer bundet til tyngdekraften, og våre danser er mer jordbundet.

Men, i stedet for vår første dans, har vi imidlertid fått en flott gave: vi har lært å danse med ordene våre. Nå har vi stemmer som kan gi navn til ting og vi kan snakke om verden. I stedet for å danse med lemmene våre, kan vi nå bruke de fantastiske instrumentene i munnen, tungen og strupehodet for å gjøre utrolig fine bevegelser som får luften til å glitre, kruse og sveve. Nå etterligner vi gudens første dans og kommuniserer essensen av vårt indre liv til hverandre, - ikke lenger med våre lemmer - , men med vår tale. Ordets store skapende mysterier har nå kommet inn i mennesket. Den opprinnelige eurytmien har blitt til språk.

Bevegelsene som lever innenfor språket er de samme bevegelsene som skulpturerte verdenene rundt oss og i oss. Som vitner om skapelsen oppdager vi og gir sanne navn til ting og ideer.

Språket er en opprørsk dans av lyder, og hver lyd har bevegelse, gest og farge. Hver lyd er et åndelig vesen, gud-lignende i attributter og tjener det store Logos-vesenet, Verdensordet. Gjennom det samarbeidende samspillet mellom deres visdom og bevegelse legges verdens byggesteiner. Når vi lærer å leve inn i lydens bevegelser, gjenoppliver vi skapelsens dans.

## **Eurytmi: Ordets nye dans**

Hele den manifesterte verden ble "talt" til eksistens gjennom den preverbale «dansen». Denne Denne Ord-dansen trenger gjennom alle aspekter av vårt vesen, av vårt univers.

Likevel gjennom evolusjonens lange tidsaldre identifiserte vi oss stadig mer med vår fysiske eksistens. Dette har påvirket alle aspekter av vårt vesen, inkludert språket og dansen vår. Det opprinnelige Skapelsesordet har "dødd" inn i materien.

Likevel, når vi snakker, skaper vi bevegelsesmønstre i det eteriske eller i livsrommet som omgir oss. I eurytmikunsten var Rudolf Steiner i stand til å lære oss hvordan vi kan lese disse bevegelsene i rommet, og hvordan vi kan transponere dem til bevegelser i hele kroppen. Dermed vokser eurytmiens bevegelser utover det tidsmessige og legemliggjør guddommelige arketypiske krefter. Eurytmi er en helt moderne kunstform som beveger seg med talens kraft og gudenes dans fra eldgamle tider.

Eurytmi er dansens gjenfødelse, dansen til det nye ordet. Som eurytmist har jeg blitt ledet på en ny og uventet måte til lydets guder og gudinner, de som har skapt hele verden som store åndevesener. Når jeg danser med dem, blir jeg kjent med dem som vesener av kraft, visdom og farger. Jeg lærer å kjenne igjen universets store skulptører, de som har skapt himmel og jord. Jeg oppdager at de ubetinget har gitt seg selv til oss, formet kroppene våre og vevd innslaget av våre tanker og sjel.

Denne dansen er dynamisk, kraftfullt *levende*, fordi den eksisterer i det helhetlige feltet som omgir og opprettholder levende systemer på jorden. I eurytmi bruker jeg kroppen min ikke bare som et instrument for fysisk dans: jeg beveger hele rommet rundt meg. Jeg oppfatter det, engasjerer det, farger det og former det. Min bevissthet strekker seg utover rammen av rommet jeg flytter inn. Jeg jobber med linjer, plan og sfærer i rommet, og opplever disse levende og responderende på meg. Jeg opplever letthet, solkreftene som trekker plantelivet oppover. Fremfor alt øser jeg den samme bevisstheten og betydningen som jeg bruker når jeg snakker inn i bevegelsene mine, og får dem til å runge med uhorbar lyd.

Dermed opplever jeg i eurytmien det dypeste mysteriet av de alle: meg selv som et mikrokosmos, og alle skapelseskreftene som ligger i meg, frø for en ny skapelse. Når jeg

virkelig er velsignet, kan jeg oppleve at rommet der jeg gjør eurytmi er fylt med kjærlighetens rene substans.

Vi står nå på det punktet der nye åndelige evner kan utfolde seg i oss. Gjennom vår nye bevissthet vil de skapende Logoene bli selvbevisste i oss. Vi vil kjenne oss selv som bærere av Verdensordet, og vi vil være generatorer av jordens nye betydning. Gjennom disse nye kapasitetene blir vi selv Logos, Skapelsens Skapende Ord. I eurytmien danser skapelsens guder med oss på jorden.

# Eurytmi som «Synlig Tale»

## Vokaler og Konsonanter

Tenk deg skapelsen av jorden. Se for deg guddommelige hender som former fjellene, dalene og slettene, fuglene, dyrene og plantene, med uendelig kraftige, fine, delikate bevegelser. Føl hvordan noen bevegelser er runde og lystige, mens andre er skarpe eller spisse.

Forestill deg hvordan disse bevegelsene lever i praktfulle men sterkt komprimerte former i vårt menneskelige språk.

Manifestasjonen av disse formative kreftene finnes i språket vårt, i **konsonantene** våre. De er formet av gane, tunge, tenner og lepper med eksplosiv, flytende, rund eller sibilant gest. Vi bruker disse glitrende lydene til å beskrive fjell, elver og stjerner. Vi bruker dem til å gi navn til alle planter og alle dyrene i verden vår.

De skulpturelle kreftene som vi finner i konsonantene, har også dannet kroppens form, templet for ånden vår. Den samme viljen, visdommen og bevegelsen som finnes i universet rundt oss, lever også i oss.

*Når vi taler **konsonantene** eller beveger dem i eurytmi, danser vi med de skulpturelle kreftene som formet skapelsen.*

Da åndens åndedrag ble pustet inn i mennesket, ble vi besjelet, bærere av et indre liv som gjenspeiler hele universet utenfor. Vi ble selvbevisste, og fortellere av vår egen skjebne. De mangfoldige måtene vi opplever oss selv selv og verden på, oppleves i våre «syngende lyder», **vokalene**. Gjennom disse snakker sjelen tilbake til verden.

Menneskets indre liv kommer til uttrykk i språket vårt gjennom vokalene. De uttrykker vår glede, vår sorg, vår kjærlighet og vår kraft.

*Når vi taler **vokalene** eller beveger dem i eurytmi, uttrykker vi sjelens forhold til verden.*

## Fra lyd til ord

Essayene i denne boken tilbyr en opplevelse av den dypere betydningen av individuelle lyder. Lyder alene er imidlertid bare døren til forståelse og mening. Når vi snakker, bruker vi praktisk talt ubegrensede kombinasjoner av lyder for å lage ord.

I ord samhandler vokaler og konsonanter i livlige kombinasjoner. Konsonantene beskriver hvordan formene og bevegelsene til et objekt oppleves: vokalene uttrykker hvordan sjelen reagerer på objektet eller opplevelsen.

Som eurytmist må jeg fordype meg i ordets indre kjerne. Jeg må leke med ordene så kreativt at deres indre natur avslører seg. Verktøyene for å gjøre dette er lydene i seg selv, gjennom sine evner til å gjøre fantasien og inspirasjonen til ordet synlig; gi uttrykk for gestalten til en aktivitet eller ting, og opplevelsen av sjelen knyttet til det.

Med eurytmi må jeg gå utover lydbevegelsen og lage ordbevegelser. Ordbevegelsen må presentere *mer* enn kun lydene i et ord, dette ville ha sett ut som stavebevegelser. Det må synliggjøre *betydningen av hele ordet* gjennom en kunstnerisk kombinasjon av lydbevegelser kombinert med en imaginasjon av bilde og en intuisjon av mening.

Uttalen og betydningen av ordet vil avgjøre hvordan gesten til hver enkelt lyd vil bli skapt frem, gjort større eller mindre, få endringer i tempo, og formet til å samhandle med andre lyder å helhetlig lage *ett* ordbilde. Eurytmisten uttrykker i kunsten sin individuell kreativitet gjennom sin evne til å få imaginasjonen og inspirasjonen til ordet til å avsløre tingenes sanne natur.

## Fra ord til setninger

Når lyder kombineres til ord, må ord bringes inn i en enda høyere dimensjon i selve setningsforholdet. Gjennom en kunstnerisk bruk av syntaks blir ord og uttrykk beordret til å lage velformede setninger.

Jeg engasjerer et enda høyere kunstnerisk nivå når jeg lager veltalende setningsbevegelser som synliggjør disse forholdene. Verktøyene jeg bruker kan omfatte spesifikke behandling av de forskjellige delene av talen, som gjør at de formative kreftene til substantiver, aktiviteten til verb, forholdene som er etablert av preposisjoner, og tilkoblingen gitt av konjunksjoner, kan bli levende.

De meditative imaginasjonene som er skrevet i denne boken gir bare det første trinnet i reisen til kunstnerisk eurytmi. Hva som skjer i eurytmi når lyder blir forenet i ord og setninger, er like uendelig variert som i språk.

Språket løftes til sin høyeste dimensjon når det blir poetisk. Dikteren bruker alle elementene i språket; lyder, ord, rytme, timing og dynamikk - for å skape et kunstverk. Som eurytmist finner jeg stor glede i det å bevege elementene i det poetiske språket, men jeg opplever prosaisk eller intellektuell tekst som ubehagelig og innsnevrende.



## Spørsmål rundt ulike språk

Spørsmål oppstår ofte om hvordan man gjør eurytmi på forskjellige språk. Svaret er enkelt: bevegelsene våre i eurytmi synliggjør nøyaktig det vi hører, uavhengig av språk. Det vi beveger i eurytmi er den faktiske opplevelsen av selve lyden. I prinsippet er **K** en **K** på alle språk, og vil bli beveget på samme måte. Små forskjeller kan eksistere: en tysk **L** er forskjellig fra en engelsk **L** i plasseringen av tungen, men til og med så fine forskjeller vil bli synliggjort i bevegelsene.

Mer forvirring kan oppstå med vokalene, for den skriftlige signaturen for en vokal er ofte forskjellig på forskjellige språk. Mens vi på engelsk sier **E (á)** når vi leser bokstaven **A**, sier de fleste andre språk **ah**. Likevel, løsningen er den samme: vi beveger det vi hører, og ikke det vi leser. Vi strekker armene brede ut med en åpen gest når vi hører lyden av undring, **ah**, og krysser dem godt når vi hører lyden av separasjon, **E**.

Det som blir mer interessant er spørsmålet om hvordan forskjellige språk har gitt forskjellige navn til ting. Vi står overfor en levende gåte når vi forstår at «*tree*» på engelsk er «*baum*» på tysk, «*arbre*» på fransk, og «*kumulaau*» på Hawaiiisk. Det engelske språket gir en forståelse av at trær er høye, strekker ting: det tyske språket opplever store vekster med runde, sjenerøse kroner; franskmennene snakker om delikate åpne grener; De fra Hawaii føler sterke stammer og grener spredt bredt mot solen. Vi er faktisk uendelig beriket når vi forstår navnene på ting på mange forskjellige språk.

Bibelske legender snakker om en tid i den gamle fortiden da hele menneskeheten delte et felles språk. Dette språket gjorde det mulig for alle mennesker å forstå hverandre. Det sies imidlertid at menneskeheten på den tiden var for arrogant, og deres ambisjoner var for høye. Folk begynte å bygge et tårn, Babels Tårn, som de håpet å bygge helt opp til himmelen. Dette gjorde Jahve sint og han slo tårnet, og som ytterligere straff spredte menneskeheten til fjerne land. Han tok også bort folks evne til å forstå hverandre, og hvert folk utviklet sitt eget språk.

Jeg liker å forestille meg at i de aller første dagene var ordene som folk brukte «*sanne ord*», ord som fullstendig kunne legemliggjøre essensen av ordets mening.

Nå har hvert eget språk *ett* stykke av puslespillets mening. Gjennom de forskjellige kombinasjonene av lyder som hvert språk bruker for å beskrive det samme objektet, opplever vi hvilken del av det objektet som et bestemt folk forstår. Når vi samler alle de separate ordene sammen, som om vi samlet blomster til en flott bukett, skinner den fulle betydningen av et objekt i kraft av skjønnheten i alle ordene som kommer sammen.

# Eurytmi i Verden

## Eurytmi på scenen: Kunstneriske forestillinger

Som scenekunst inntar Eurytmi en ny nisje i den kunstneriske sjangeren. Den fremføres alltid til levende poesi eller til levende musikk, og er kjent som synlig tale og synlig musikk.

Når det gjelder *synlig tale*, står en resitator på den ene siden av scenen og resiterer et dikt eller en historie. En enkelt eurytmist eller et ensemble synliggjør det som er hørbart for øret, ikke bare gjennom koreograferte former og uttrykksfulle bevegelser med armene, men med *hele* kroppen. Det er svært avgjørende at den som resiterer forstår hvordan man resiterer kunstnerisk, slik at skjønnheten i hver lyd, ord, frase og setning blir levende gjennom riktig bruk av pust og artikulasjon. Dette vil da gi kraft og lys til eurytmistens føtter og armer.

Når det gjelder *synlig musikk*, der Eurytmi fremføres til musikk i stedet for tale, spiller en eller flere musikere mens Eurytmisten(e) gjør den "synlig" på scenen. Alle har lært og øvd musikken sammen, og alle er i stand til å sammen uttrykke intervaller, dynamikk og musikkens iboende «mening», gjennom instrumentet eller gjennom gestikulasjon.

Resitatoren (eller musikerne) og eurytmistene opplever å være forent i en felles strøm av intensjon, i det å bringe ordets og musikkens livskvalitet til uttrykk gjennom deres samtidige og komplementære kunst. I denne mystiske foreningen skaper kreativiteten til resitatoren eller musikeren og eurytmisten en ny, veltalende scenekunst.

## Eurytmi som en helbredende kraft: Terapeutisk eurytmi

Kroppene våre er våre ånders templer. Så lenge vi lever på jorden, bruker vi kroppene våre til å uttrykke og utfolde våre skjebner. Sjelens liv blomstrer gjennom alle livsårene våre og opplevelsene vi har gjennom samspillet mellom ånd og kropp.

Kroppens tempel er født av de samme kreative ord-kreftene som har skapt verden. Når vi er sunne, eksisterer disse kreftene i perfekt harmoni og tjener oss slik at vi kan oppleve kroppen som et fremkomstmiddel og ikke som en hindring. Når vi er syke, er vi imidlertid ikke i stand til å bruke kroppen vår fritt, fordi vår konstitusjon manifesterer en hindring som forhindrer at de sunne innbyrdes forholdene råder.

Årsakene til sykdom kan forekomme på forskjellige nivåer: i sjelen, som i følelsesmessig eller biografisk ubalanse; i livskreftene, som i mangel på vitalitet eller overfølsomhet; eller i den fysiske kroppen, som når man har fått en skade. I alle tilfeller er det mest nyttig å kartlegge på hvilket nivå sykdommen er forårsaket for å kunne benytte den beste behandlingstypen.

Fordi eurytmi arbeider fra kjernen av ens vesen gjennom bevisstheten, sjelen, livet og den fysiske kroppen, har den tilgang til helsebringende kilder som kan bidra til å lindre symptomer eller til og med adressere de underliggende årsakene for mange typer plager. En terapeutisk eurytmist har studert i minst syv år for å forstå hvordan man kan omdanne eurytmibevegelsene til språklydene til de spesialiserte terapeutiske bevegelsene som har spesifikke effekter på en persons konstitusjon. Terapeutiske eurytmiklienter blir lært en lyd, eller en serie lyder, og jobber intenst med disse over lengre tid som en personlig praksis for å gradvis endre måten de engasjerer seg i sine egne livsprosesser og hvordan de føler seg i kroppen.

En sunn person vil kunne få fri tilgang til alle de åndelige formative kreftene som har dannet hans eller hennes kropp. Terapeutisk eurytmi kan åpne dørene for denne helsen. Leger utdannet i *antroposofisk medisin* har en spesiell innsikt i dette feltet og kan veilede klientene sine til å utøve dette.

## **Eurytmi og utdanning: Pedagogisk Eurytmi**

Jeg ser på hvert lille barn som en frisk ny besøkende fra de åndelige verdener. Når jeg ser inn i øynene til et spedbarn, kan jeg se stjernene skinne som om jeg ser inn i den dype himmelseilet på nattehimmelen.

Hvert barn må gradvis bli vant til å leve på jorden. Barn må gradvis lære seg å bruke kroppen, utvikle romsans, bevegelse og balanse, og store og små motoriske ferdigheter. De må lære å integrere det store mangfoldet av sanseopplevelser som kommer til dem i hvert eneste øyeblikk, og de må kunne gjøre det uanstrengt. Med bakgrunn i en sunn konstitusjon kan de utvikle kapasiteten til sunn tenkning, følelse og vilje.

Det er fantastisk å følge denne prosessen med pedagogisk eurytmi, eurytmi tilrette lagt for barn og unge, en aldersmessig læreplan for eurytmiøvelser som støtter og stimulerer utviklingen av det voksende mennesket fra treårsalderen, gjennom pubertet og ungdomså, til voksen alder. Disse eurytmileksjonene er rettet mot å gi de voksende barna bevegelser som integrerer kropp, sjel og ånd på en måte som gjør at de kan føle seg komfortable, koordinerte, harmoniske og uttrykksfulle i kroppen.

Disse leksjonene er vanligvis ikke lange, men er rike på bilder, musikk, poesi og historie. De er forberedt med stor omhu, slik at de tilbyr et rikt utvalg av innhold og muligheter. Læreren forklarer ikke eurytmi, og tilbyr heller ikke kosmiske forestillinger for lydene og opplevelsene, men inviterer heller deltakerne til å gå inn i bevegelsesopplevelsen gjennom etterligning og gradvis mestring av bevegelse.

Av denne grunn har eurytmi vært et essensielt element i hver eneste Steinerskole (Waldorf-skole) i nesten 100 år, - å tilby den somatiske (kroppsbaserte) komponenten i utdanningen. Eurytmiundervisningen støtter ikke bare utviklingen til hvert enkelt barn; de gir også barna muligheten til å tilegne seg en dypere forståelse for de andre fagene i skolen som matematikk, geometri, naturfag, språk kunst-og kulturstudier, - gjennom opplevelser i hele kroppen.

Man kan bare håpe at eurytmi vil bli tilgjengelig for flere og flere unge mennesker, også utover Steinerskolens læreplan.

## Hvordan bruke denne boken

Denne boken er en essaysamling for 24 forskjellige språklyder. Selv om det er et uendelig antall lyder som den menneskelige stemmen kan lage, og enhver lyd som kan snakkes har en bevegelseskomponent som kan danses, valgte jeg å konsentrere meg om noen av de mest klare og arketyperiske lydene, og beklageligvis har mang andre som også er en del av vårt daglige språk blitt utelatt her.

Hvert essay begynner med en kort mantrisk beskrivelse av lyden, etterfulgt av en imaginasjon fra den store Verdensskaperen som manifesterer en bestemt del av sin storhet gjennom den spesifikke lyden.

Jeg beskriver deretter hva jeg gjør når jeg forbereder meg på å gjøre en lyd. Jeg blir innvendig mottakelig i ånden, innstiller meg på lydens vesens-kvalitet, og innretter meg etter den. Jeg engasjerer dermed følelseslivet mitt og lar det motivere livskroppen min til å bringe meg i bevegelse. I flyten av min eurytmigest synliggjør jeg viljen, visdommen, bevegelsen og formen til lydets store åndsvesen.

Illustrasjonene som følger med hver lyd gir et bilde av ett enkelt øyeblikk som inntreffer ved å lage hver lyd. Jeg ser for meg at jeg har på meg fargen på kjolen. De flytende fargene rundt kjolen, "sløret", er følelsen jeg opplever når jeg fordyper meg i en lyd. Spesielle punkter med styrke, holding og spenning i kroppen min er indikert med en tredje farge.

Det er klart at bevegelsene til eurytmi ikke bare er fysiske bevegelser. De lever både i den dypeste kjernen av vårt vesen, vår Ord-natur, og i den store verden rundt oss. Når vi utfører eurytmi, forener vi kjernen av vårt åndsvesen med vår følende sjel. Vi føler hvordan vår egen eteriske kropp eller livskropp strekker seg inn i rommet utenfor oss, og kan bevege seg på en måte som overviner tyngdekraften. Eurytmibevegelsene våre er faktisk ånds-sjel-eteriske strømmer som vi engasjerer for å fullt ut ta tak i våre gester, helt inn i den fineste mestringen av den fysiske kroppen. Gjennom vår aktive lytting tømmer vi sjelen vår inn i omgivelsene og beveger det vi hører og kreativt forestiller oss. Gjennom teknikken vår kan vi leke med tyngdekraft og letthet og flytte hele rommet rundt oss.

Når du beveger en lyd i eurytmi, må du være oppmerksom på at du ikke vil snakke lyden mens du beveger den. Når du snakker en lyd, heller du dine formative livskrefter inn i strømmen av pusten din. Når du gjør en lydbevegelse i eurytmi, vil du gjøre noe radikalt nytt: du vil forene dine formative livskrefter med livskreftene rundt deg. Du vil stilne halschakraet ditt, og la vilje, visdom og bevegelse strømme inn i bevegelsene dine.

Som mange andre bevegelsesdisipliner som er populære i dag, som Tai Chi, Aikido, Chi Gong og Hula, er Eurytmi en kunst av den eteriske kroppen. Bevegelsene våre lever i den eteriske verden, og finner sin perfektjon i artikulert uttrykk i den fysiske verden.

I motsetning til de fleste andre disipliner er eurytmi imidlertid kraftigere når det gjøres innendørs. I vår praksis heller vi vår eteriske kropp og vår astrale kropp ut fra oss selv og

inn i rommet vi jobber i, og bokstavelig talt gjør at hele rommet vi er i blir rommet for vår sjel. Veggene faller bort, og vi føler at vi berører stjernene. Når vi beveger oss, leker vi med linjene og kurvene i rommet. Hvis vi jobber utendørs, føles rommet imidlertid å være *for* stort, og vi opplever mangelen på grenser, som om vi ikke hadde hatt noen hud. Vi forsvinner inn i naturens rom, nesten som skyer forsvinner inn i himmelen.

Når du øver på disse lydene, kan du begynne å utdype opplevelsen av språklydene. Når du går gjennom livet ditt, kan du fordype deg i lydens kvalitet, snakke dem til deg selv, lytte til dem, høre dem glitre og knitre i andres tale. Du kan se etter dem som formative krefter i naturen, finne **B** i blomster og **K** i kløfter eller krystaller. Du kan lytte til ord og navn på ting med ny interesse, og oppdage hvilke elementer som er til stede i ditt eget navn.

Hvert trinn i etterforskningen kan bringe deg nærmere nye verdsettelse av kraften og arketyper til lyden. Hver lyd gir deg en mulighet til å vokse mot noe mer essensielt, mer personlig, mer universelt.

En ferdigutdannet eurytmist vil kunne engasjere alle aspekter av hans/hennes vesen i å manifestere en lyd. Derfor krever en eurytmi-praksis mange års disiplinert arbeid, like intens som trening til et svart belte i kampsport eller oppnåelse av en medisinsk lisens som lege. En eurytmist må kunne kjenne den sanne arketypiske kraften til ånden til hver lyd og kunne manifestere den gjennom smidige og dyktige bevegelser.

Fordi Eurytmi fremfor alt er en levende, åndelig kunst, er det min erfaring at elektroniske medier er svært utilstrekkelige for å uttrykke dens kraft og ekthet. På samme måte kan en bok aldri erstatte studier med en levende mester.

Derfor ønsker jeg deg velkommen til å bruke denne boken som en døråpning og en inspirasjonskilde for å bli kjent med hvordan lydene i språket er, føles og beveger seg. Men hvis du er interessert i å lære mer, oppfordres du til å oppsøke en levende lærer av denne kunsten.

I en eurytmiklasse vil du snart gå langt utenfor omfanget av denne boken. Du vil lære å bruke hele kroppen i koordinerte bevegelser. Du vil lære å gjøre ikke bare enkeltlyder, men hvordan du kombinerer lydene til ord- og til slutt hele setningsbevegelser. Du vil heve alt dette til et kunstnerisk nivå ved å utforske og utdype stor poesi og historiefortelling. Og best av alt, du vil gjøre dette sammen med andre, og bevege deg inn i den fascinerende nye opplevelsen av å bevege det kreative Ordet i et samarbeidende uttrykk.

## ANDRE DEL:

### Å synliggjøre språket

#### Eurytmibevegelser for konsonantene og vokalene

På de neste sidene presenterer jeg bevegelsesmeditasjoner for å beskrive egenskapene til språklydene. Jeg presenterer et kosmisk bilde for hver lyd, og forklarer deretter hvordan lyden tenkes, føles og virker («er villig») i oss.

Sjelen til en eurytmist blir svært fininnstilt i sitt forholdet til lyd, følelse, dynamikk, farge og gest. For oss blir det vår «*second nature*» å føle formene som den talte lyder lager i luften, og hvordan livsrommet til auraen vår beveger seg som svar. Vi har lært å danse med lydene slik de danser i luften. Disse essayene er mitt forsøk på å åpne en døråpning for deg til en dypere forståelse og opplevelse av lydene som har skapt verden og lever videre i kroppen og sjelen din.

#### Gestenes sekvens: Kosmiske samtaler

Tolv spesielle konstellasjoner, kjent som dyrekretsen, omgir jorden som et stjerneklart belte. Disse tolv definerer ekliptikken, eller banen til jorden og planetene i forhold til solen. På grunn av dette har disse konstellasjonene en spesiell formativ tilstedeværelse i vårt univers. Deres relative bevegelser kan oppleves som en stadig skiftende dans eller samtale.

Legender fra tidenes morgen beskriver åndelige vesener som gikk gjennom himmelen. Man kan finne store guder og gudinner, inkludert Cassiopeia, Orion, Hercules og andre i ulike stjerne-formasjoner. Fra eldgamle tider kunne vi kunne oppleve fellesskap med vesnene fra stjerne-verdenen og vi kalte dem guder og gudinner. På denne måten opplevde man at stjernebildene i dyrekretsen var befolket av dyr og guder, arketyperiske skikkelser som styrte livet vårt på jorden.

Med bakgrunn i sin åndelige forskning anerkjente Rudolf Steiner også dyrekretsens livskvalitet. Han opplevde den snakke eller synge til oss, og oppfattet at en bestemt konsonant eller et konsonantpar kunne høres fra hvert tegn på dyrekretsen. Disse betegner de kosmiske formative kreftene som omgir jorden vår.

Jeg har valgt å beskrive søtten konsonanter i disse essayene, og ordnet dem i rekkefølgen av deres dyrekrets-sekvens, en reise gjennom syklusen fra Væren til Fiskene.

Væren	W, V
Tyren	R
Tvillingene	H
Krepsen	F
Løven	D, T
Jomfruen	B, P
Vekten	C (ts)
Skorpionen	S
Skytten	G, K
Steinbukken	L
Vannmannen	M
Fiskene	N

På samme måte synger hver av planetene til jorden med en annen vokalkvalitet. Jeg har valgt å beskrive syv vokaler som korresponderer solen, månen og fem planeter.

Sol	Au
Måne	Ei (i)
Venus	A (ah)
Mars	E (á)
Merkur	I (é)
Jupiter	O (oh)
Saturn	U (oo)

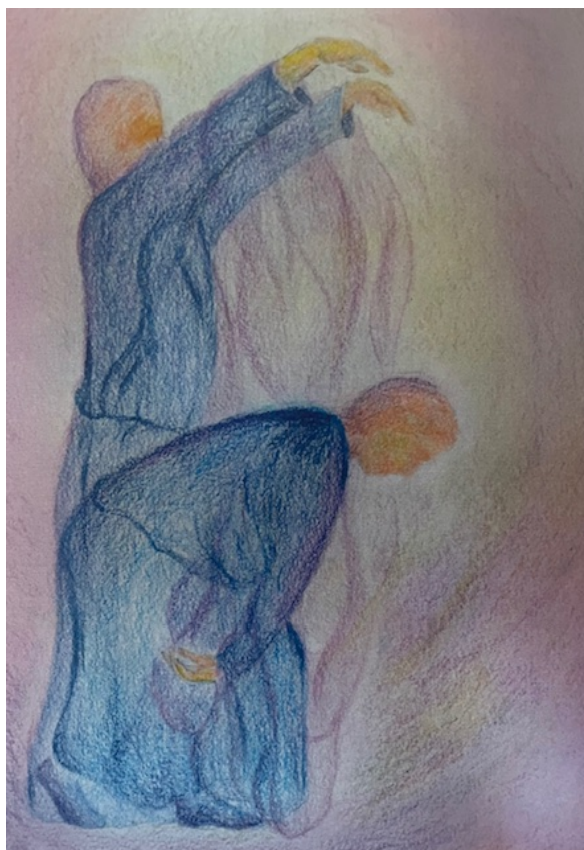
# KONSONANTENES GESTER

**VÆREN**

## W

Uttale: «wuh»

### Verdensordet vever seg gjennom verden



Den første uttalelsen av Verdensordet oppsto som et uttrykk for ren verdensvilje og visdom. Den steg som etterklangen av en bølge fra dypet av åndens hav-vesen, og i kjølvannet av dette ble verden født.

**W** er bølgen som stiger opp fra vannets dyp, og vinden som blåser gjennom verdens bredder.

### INTENSJON

I vesenet til **W** oppdager jeg verdensordets vokter. Det er den delikate pusten som svever ved terskelen mellom ånd og materie.

### FØLELSE

Jeg står kledd i dyp blå og opplever verdens fred. Rundt meg føler jeg det blekgule feltet av verdensbevegelse, svanger med bølgende liv.

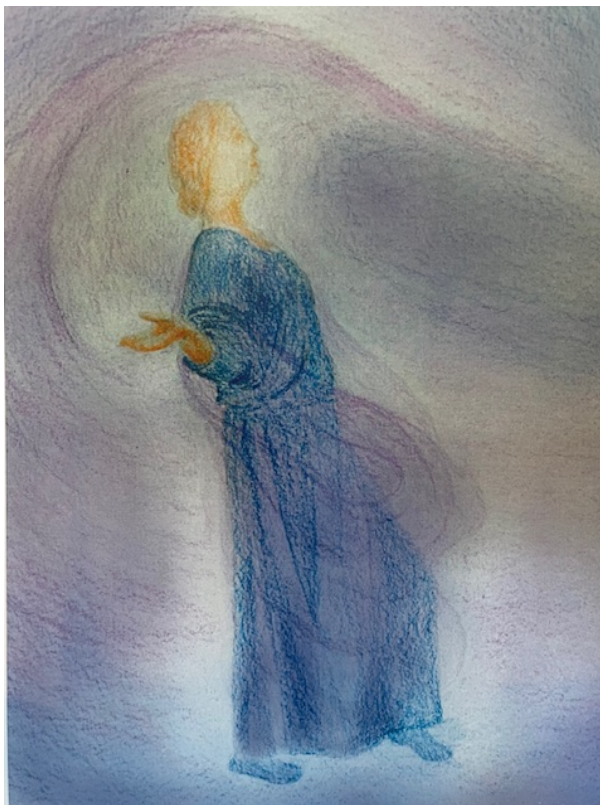
### BEVEGELSE OG FORM

Jeg bøyer meg lavt til bakken og lar armene henge tungt på sidene med håndflatene vendt bak meg, har en stille fiolett spenning i baksiden av armene. Jeg føler impulsen av en bølge som vokser fra dybden under meg og jeg stiger; jeg løfter armene mine med en bevegelse som starter fra skuldrene. Armene mine presser utover og fremover i en flott konveks kurve. Bevegelsen vokser og vokser rundt meg.

### SJELELIG GJENKLANG

Jeg har blitt oppreist. Hodet mitt, som ikke lenger er bøyd mot jorden, er kronet med gult lys. Rundt meg føler jeg åndens lysstyrke. Jeg opplever undringen over å være menneske.



**VÆREN****V****Jeg er omhyllet av slør av levende kjærlighet**

Skaperens vilje gir gjenklang gjennom universet, en enorm bølge av åndsvarme og kjærlighet.

**V** er lyd-kompanjongen til **W**. **W** er under overflaten av en bølge, og **V** dens bølging som når den lager krusninger over overflaten. Gjennom **V** manifisteres Verdensordet i verden.

**INTENSJON**

I vesenet til **V** rir jeg med langs den rullende overflaten av Verdensordet, surfer på den kromme bølgen i det den utfolder strømmen av verden som blir.

**FØLELSE**

I dypblått hviler jeg i verdensfreden og føler meg omgitt av et mildt syrinhav. Jeg står i stillhet og venter. Bak meg begynner en stor bølge å stige og bevege seg mot meg, jeg løfter armene lett til overflaten av vannet, og føler bevegelsen som er

klar for å bryte over hodet mitt.

**BEVEGELSE OG FORM**

Når jeg løfter armene bak meg, dykker jeg ned i bølgene av verdens tilblivelse. Med fingertuppene mine som leder an, følger jeg bølgens krappe bevegelse over toppen av hodet mitt og videre inn i rommet foran meg, stiger og faller i lystige krusninger. Jeg føler meg selv plassert rett under overflaten av den strømmende bølgen. Bølgen beveger seg videre, langt utenfor meg, inn i det fjerne rommet. Jeg holder en rød spenning i bena, brystbenet, skuldrene og toppen av hodet mitt, men armene mine er flytende og bevegelsen flyter jevnt.

**SJELELIG GJENKLANG**

I det bølgen av bevegelse beveger seg over meg og gjennom meg, er jeg innhyllet av verdens visdom. Kuppelen på hodet mitt speiler himmelhvelvet: Jeg er kronet av den lilla bølgen.

# R

## Fornyelsens krefter fører meg til fornyelse og gjenfødelse



Skaperens pust lever i luftelementet når den gjennomsyrrer verden og skaper dynamiske og skiftende forhold. Bevegelsen snur opp ned på ting og får dens innside ut, forårsaker reverseringer og inversjoner. Ingenting tåler dens dynamiske kraft; verken det som er brennende eller flytende, heller ikke det som er herdet og sprøtt.

**R** er en uimotståelig gul vind som omgir ildens glødende røde. Gjennom **R** blir vi løsrevet fra det gamle og forberedt på det nye. **R** løfter oss ut av stillesittende tilstander og feier oss med, mens vinden kaster seg rullende bortover marken eller pisker gjennom trærne. Gjennom dens kraft kan vi bli lokket til å løpe, slå hjul eller ta salto. Når vi puster dypt, fylles vi med den livlige bevegelsesgleden.

### INTENSJON

I vesenet til **R** vil jeg finne kraften som løfter meg utover all treghet. Jeg åpner meg for kraften til en total-engasjerende forandring.

### FØLELSE

Jeg er kledd i rødt, ladet med kraft og intensitet. Rundt meg bølger strålende bevegelse; gul, vektløs og fri. Jeg inviterer dette gule til å ta tak i sjelen og kroppen min. Jeg vil bringe denne uimotståelige bevegelsen inn i hver minste del av mitt selv. Spenningen i armene mine er grønn, de er formbare, men gjør ingen motstand mot bevegelsen som vil leke med meg.

### BEVEGELSE OG FORM

Jeg løfter armene mine lett foran meg, parallelle og bøyd i albue, og forbereder beina mine til å engasjere seg i bevegelsen ved å gå fremover med en fot. I det jeg mobiliserer R-kraften, lar jeg armene mine sirkle rundt, synke nedover mot gulvet og stige bak meg til senit over hodet, og synke igjen. Denne roterende bevegelsen kan fortsette og fortsette for alltid. Den kan også skifte retninger eller gå fra side til side. Når bevegelsen møter beina mine, tar jeg lette skritt. Aktiviteten til **R** er selv-forevigende.

### SJELELIG GJENKLING

Når sjelen min opplever en frigjøring inn til nyskapende bevegelse, finner den glede. Helt inn til cellene i kroppen min kjenner jeg luftens letthet. Øynene mine glitrer, sjelen min vil le. Jeg føler livet.

## TVILLINGENE

## H

Uttale: «ha»

### Jeg puster ut og inhalerer åndens pust



Med den første guddommelige utåndingen åpnet verden seg, og med det alt som noen gang ville bli utøst. Skapelsen begynte. Ved tidens slutt vil skaperen inhalere og kalle verden tilbake til sitt hjerte.

**H** er åndens pust, den hellige lyden av det hellige Verdensord. **H** blir manifestert ved den subtile terskelen mellom ånd og materie.

### INTENSJON

I vesenet til **H** finner jeg åndens delikate tilstedeværelse, puster ut og inhalerer, åpner og lukker.

### FØLELSE

**H** som utpust: Gul av lys, jeg samler kreftene mine og føler meg svanger med å være. Armene mine er krysset i stillhet, med blå muskelspenning.

**H** som innpust: I strålende gult føler jeg meg utvidet i rommet rundt meg, og forbereder meg på å trekke åndens pust inn i meg selv.

### BEVEGELSE OG FORM

Jeg begynner med armene mine krysset, kanskje med hendene mine formet som knyttnever med blå muskelspenning. Jeg engasjerer skulderbladene mine, åpner armene mine bredt til høyre og venstre. Gesten min begynner med kraft, fyller rommet rundt meg med myk rød kraft. Når armene mine fortsetter å åpne seg, strekker følelsen min seg og *når* ut i rommets fjerne avstander. Blå spenning tillater meg å bli i meg selv og ikke å oppløse helt. Alternativt begynner jeg med armene mine åpnet bredt over meg, for deretter å trekke dem bestemt, men lett sammen, trekke dem til meg og kanskje til og med krysse dem og skape knyttnever. Dynamikken blir da myk når den hviler i stille blått.

### SJELELIG GJENKLANG

Jeg føler sjelen min helt åpen og glad. Jeg er frigjort til å sveve. Alternativt; jeg kommer til ro i meg selv, føler meg nylig forfrisket med den friske energien jeg har tatt tak i og mottatt i meg selv.

# F

## Jeg frigjør kunnskapens kraft til luftstrøm



Åndens ild flammer frem gjennom all eksistens. Skaperen åpenbarer seg i en primær utgytelse av ren vilje, og ut av denne ildkraften springer verden ut i eksistens. I hver åndsskapende handling er denne primære ildkraften til stede, klar for Skaperens kjærlighet og visdom.

I sin flukt bærer **F** visdom i sitt hjerte og på sine vinger. Skaperen har lagt åndens ild i menneskeheten. Med original vilje og visdom har vi mottatt evnen til å sende ut denne åndelige ildkraften gjennom vårt talte ord, vår utåndede pust, vår utflytende vilje. Vi blir klar over at det er Skaperens egen visdom som gjennomsyrrer pusten, talen og handlingene våre.

### INTENSJON

I vesenet til **F** opplever jeg den brennende kraften til kreativ vilje som fyller meg og strømmer ut fra meg.

### FØLELSE

Som et fartøy for ånden har jeg mottatt verdens visdom inn i meg selv. Uselvisk hvit i ren bevissthet om det jeg vet, men fylt av en rød muskelspenning, vil jeg frigjøre kunnskaps-kraften i luftstrømmen med lyse oransje flammer.

### BEVEGELSE OG FORM

Jeg trekker armene bak meg, bøyd i albuen, og føler meg stram som en buestreng. Jeg åpner bevisstheten min for rommet bak meg. I det jeg slipper spenningen, flyr en imaginær pil frem fra buen min. Noen ganger skyter jeg fremover med en sterk **F**, og noen ganger kan jeg oppleve en serie korte utbrudd med flere små **F**-er som danser gjennom luften som når stener hopper over vann.

### SJELELIG GJENKLING

Gjennom bevegelsene mine fyller de modne kreftene i mitt eget sjeleliv luften rundt meg. Jeg opplever at de ekspanderer inn i periferien, til de etter hvert forsvinner og oppløses i det fjerne.



## LØVEN

## D

**Trukket nedover, faller jeg ned i dypet**

Med kraften fra **D** skilte Verdens-skaperen himmelen fra jorden. Jorden og vann-elementene ble presset nedover, inn i mørkets riker. Over dem strålte stjerneverdenen sterkt, frigjort fra materiens slagg.

Den mørke **D** definerer jordens riker.

**INTENSJON**

I vesenet til **D** opplever jeg kraften til Verdensskaperånden som definerer dimensjonene i rommet, og skaper polariteten i rommet over og rommet nedenfor.

**FØLELSE**

Strålende med oransje, samler jeg min intensjon om å skille tyngde fra letthet, mørke fra lys. Jeg er klar over spenningen mellom dualitet og polaritet. Jeg vil aktivt skille himmelens og jordens riker, og skyve nedover fra høydene, ned i dypet.

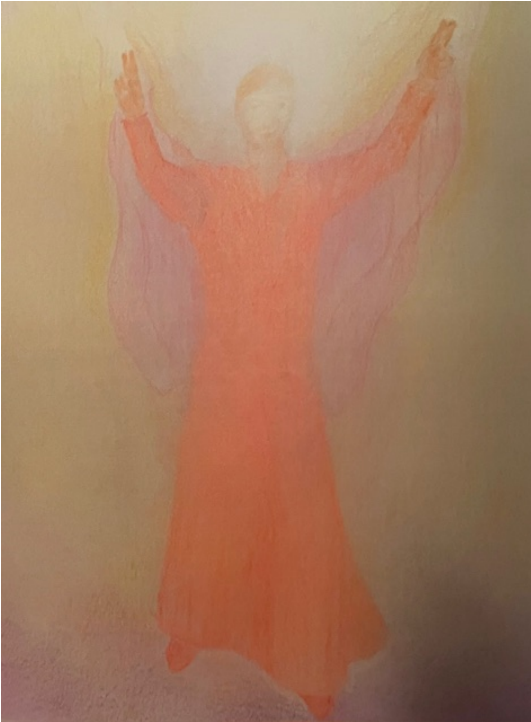
**BEVEGELSE OG FORM**

Jeg løfter armene til skulderhøyde og hviler dem i luften. Omhyllert av en rød-oransje ildkraft, men med et mykt lilla trykk i musklene, skyver jeg nedover gjennom rommet og komprimerer området under meg. Jeg opplever motbevegelsen av krefter som stiger gjennom min oppreiste stilling, og jeg står høyere. Med flate håndflater og føttene godt jordet, står jeg forankret på plass.

**SJELELIG GJENKLANG**

Jeg føler kraften i å være jordet gjennom hele mitt vesen, jeg finner styrke i underkroppen min, og oppnår samtidig lys og klarhet i bevisstheten min.

## LØVEN

*d***Fine og delikate detaljer omgir meg**

Fri fra jordens mørke riker, med den delikate *d* retter vi sjelen vår til underverkene som er rundt.

Den myke *d* danser med herlig lettsindighet og ynde.

**INTENSJON**

Jeg åpner tankene mine og ser underverkene i den skapte verden rundt meg.

**FØLELSE**

Kledd i oransje vekker jeg stor interesse for alle verdens ting. Min oppmerksomhet oversvømmer rommet med myk rød-oransje (vermillion) intensitet.

**BEVEGELSE OG FORM**

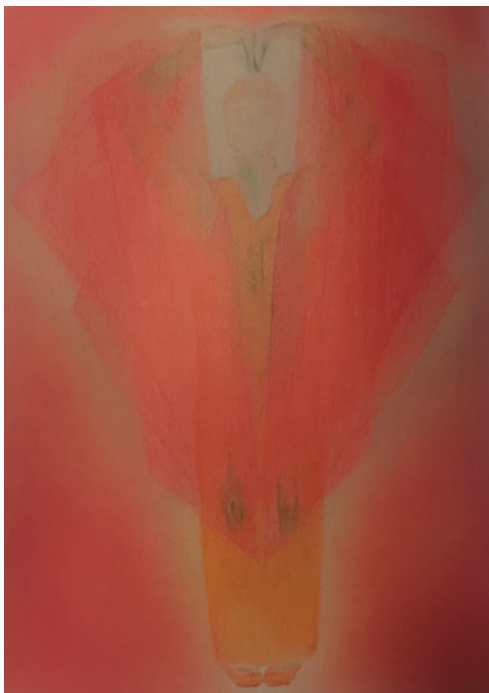
Jeg løfter armene og vekker opplevelsen i fingertuppene med myk rød-lilla følsomhet. Jeg peker hendene mine med delikate bevegelser, i hvilken som helst retning, som indikerer blomstene, dyr, og stjerner som jeg kan føle rundt meg.

**SJELELIG GJENKLANG**

Jeg har med glede fordypet meg i sanseverdenen. Skaperens håndverk som omgir meg på alle kanter vekker min glede i verden.

# T

## Berørt av ånden blir jeg forvandlet av sannhet



I konstant verdens-skaping innkaller Skaperen hele sin universelle kraft og kaster bolter av rødglødende lyn ned i jorden, slår mot kjernen i enhver manifesterte ting. Åndens kraft gjenoppliver materiens livløse verden.

**T** er den maskuline motstykket til **D**. Den samler og styrer både kraften av åndskraft og lyset av åndsbevissthet. I mennesket er **T** pre-markøren til manifestasjon av den enkelte selvbevisste **I** (ee), eller **JEG ER**. I eldgamle tider ville en person berørt av åndens makt bli kastet til bakken eller slått bevisstløs. Det moderne mennesket kan påkalle **T** og få styrke av den.

### INTENSJON

I vesenet til **T** vil jeg forene meg med lynkraften til Skaperen som leder hele kraften til den kreative viljen inn i kjernen av mitt vesen.

### FØLELSE

Jeg søker å forene meg med universets krefter. Kledd i oransje, jeg står omgitt av lys og kjenner åndens røde kraft rundt meg. Jeg åpner de dypeste delene av sjelen min og tilbyr meg det høyeste jeg kan forestille meg. Spenningen i armene mine er grønn, tilbyr form, men ingen motstand mot de mektige kreftene rundt meg.

### BEVEGELSE OG FORM

Jeg senker armene til sidene, og lar intensjonen nå inn i fingertuppene. Jeg stråler litt armene mine så bredt og så høyt jeg kan. Der de møtes over hodet mitt, inviterer jeg verdens åndslys til å slå inn i meg. Med ryggen på hendene sammen slår fingertuppene kraftig på toppen av hodet mitt på krone-chakraet. Jeg står oppreist i støtøyeblikket, styrket i holdning fra hode til fot.

### SJELELIG GJENKLING

Var beinene på skallen min ikke så harde og var jeg ikke så kjedelig i ånden, ville jeg bli kastet til bakken med kraften av virkningen av **T**. Hardheten min beskytter meg imidlertid, så jeg tåler kraften fra lynkraften som strømmer inn i kroppen min. Som kommer inn gjennom hodet og gjenklang gjennom de hellige sentrene i kroppen min, det runger i halsen, hjertet mitt, solar plexus, ryggraden, knærne. Jeg er i brann med åndebrann og fylt med grønn vital kraft.

# B

## Jeg føler trygge grenser i åndens varme omfavnelse



Følelsen av kjærlighet; skaperen omhyller sitt ubegrensede vesen rundt helheten av alt som er, alt som har vært og alt som noen gang vil være, i en kappe av myk himmelblå. Vi er for alltid holdt, i en mantel av endeløs mors-kjærlighet.

**B** er gesten til armene som omfavner alle ting. Som når engelen din holder deg varm, eller en mor vugger barnet sitt, blir vi holdt i omfavnelsen av den store kosmiske ånden. Jeg kan utforske store, kraftige og også bittesmå **B**'er. Jeg kan lage **B** foran meg, bak meg, over meg, under meg: jeg kan oppdage **B** med hendene og med beina. I naturen kan jeg finne gesten til **B** i alle de runde tingene i verden: steinblokker, bier og blomster. **B** beskytter de små ømme tingene i verden, pakker seg rundt babyer og embryoer.

## INTENSJON

I vesenet til **B** oppdager jeg verdens-skaperens intensjon om å øse ut alt det den har i seg, og føde den. Verdens-skaperen vil holde universet i kjærlig omfavnelse, nå og for all tid.

## FØLELSE

Jeg åpner sjelen min gledelig og tillitsfullt og utstråler gult lys. Jeg strekker ut armene og påkaller en kappe av varme og beskyttelse som vil synke ned og vikle seg rundt meg. Den åndelige verden fyller mine utstrakte armer med en rik blå kappe, tilstedeværende for å holde verdenen, slik det alltid har vært fra tidenes begynnelse. Kappen min har et rødt for som vil gi meg faste grenser og styrke. **B** vil skape en trygg vegg rundt meg, et beskyttelsessted som vil gi meg form og definisjon.

## BEVEGELSE OG FORM

Jeg står jordet på jorden, og utvider armene mine. Når følelsen min når ut til fingertuppene mine, berører de to store blå kurvede flater, høyre og venstre. Jeg trekker dem inn fra begge sider og pakker meg inn i en kappe av beskyttelse. Det sterke røde i armene mine skyver mot det blå, og forhindrer den i å presse for tett rundt meg.

## SJELELIG GJENKLANG

Jeg er engelen som beskytter meg selv. Jeg er moren som holder barnet, og jeg er barnet som holdes av moren. Sjelen min hviler i kunnskapen om at det er trygt når det setter grenser. **B** har lært meg hvordan Skaperen har skapt universet og holder det i kjærlighet.



# P

## I åndens nærvær ber jeg om fred



Ånden beskytter alle verdens skapninger. Himmelske krefter presser seg inn på jorden fra alle kanter, holder, skulpturerer og former den.

**P** er det maskuline motstykket til **B**, en sterkere, mer robust kraft. I **B** inviterer morens omfavnelsen til å holde meg: i **P** trekker jeg aktivt verdens formgivende kraft mot meg, og føler dens støtte i det den presser og komprimerer meg, og definerer meg fra utsiden. Jeg responderer på trykket fra **P** med en gest som springer utover igjen.

**P** finnes i ting som dukker opp. På samme måte som bobler sprekker, må knopper springe ut.

### INTENSJON

I vesenet til **P** kjenner jeg Verdens-skaperens forme og holde meg med aktive krefter. Jeg ønsker velkommen de milde skulptur-kreftene som vil gi meg definisjon og beskyttelse.

### FØLELSE

Kledd i mykt blått åpner jeg meg og påkaller en mild syrin-rød glød rundt meg. Jeg strekker armene ut mot himmelen og fra stjernene mottar jeg i høyre og venstre hånd lysende rosa-røde slør.

### BEVEGELSE OG FORM

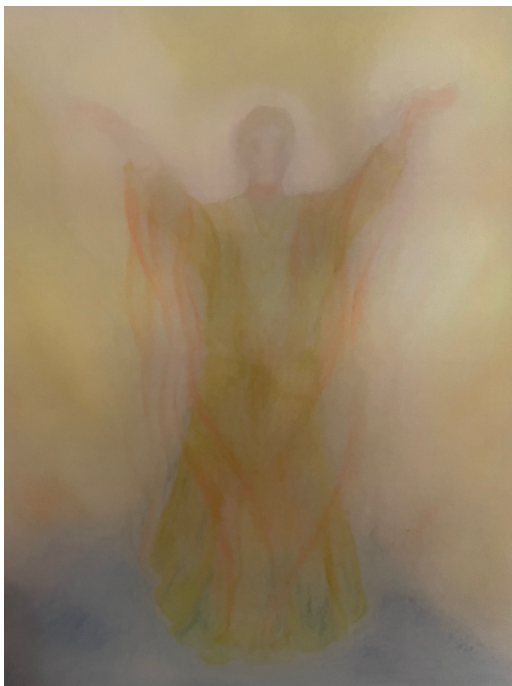
Stående med en oppreist skikkelse løfter jeg høyre og venstre arm til sidene. Når jeg løfter dem, gir «syrinen» i rommet rundt meg plass til rødt. Fingertuppene mine berører den indre overflaten av en kule som omgir meg på alle sider, og jeg trekker den mot meg ved å trekke armene tilbake i sidene med myk blågrønn muskelspenning: de bøyer seg ved albue og håndleddene. Når sammentrekningen når sin kulminasjon, slipper jeg spenningen i skuldrene, albue og håndleddene, så vel som i bena, og det syrin-røde sløret flyter utover igjen.

### SJELELIG GJENKLING

Jeg har kledd meg i ånden og hviler i dens fred og styrke.

**VEKTEN****C**

Uttales: ts

**Jeg danser med himmelsk nåde**

I ilden og røken av røkelse stiger offergavene opp til himmelen. Alt som har tatt form og falt i tyngdekraften, kan forvandles gjennom ild tilbake til ånd.

Det eksisterer en lettsindighetskraft som overvinner tyngdekraften. **C** går inn i røttene til ting og løfter dem med letthet opp i luften. Den danser gjennom verden, gleder seg over oppstandelsens og livets krefter.

Selv om **C** er lite brukt i det engelske språket, er **C** en lyd av glede og overraskelse, og tilbyr oss lykken av å overvinne jordens tyngde.

**INTENSJON**

I vesenet til **C** forener jeg meg med transformasjonsprosessen, og stiger opp fra vektdypet til høydene.

**FØLELSE**

I stille blått bøyer jeg meg til jorden. Plutselig føler jeg at tyngden min viker for lys, og jeg blir kledd i et gult lys. Luften rundt meg glitrer med oransje. Jeg vil løfte armene mine opp i luften og glede meg over vektløshetens krefter. Det er en mild lilla spenning i armene mine.

**BEVEGELSE OG FORM**

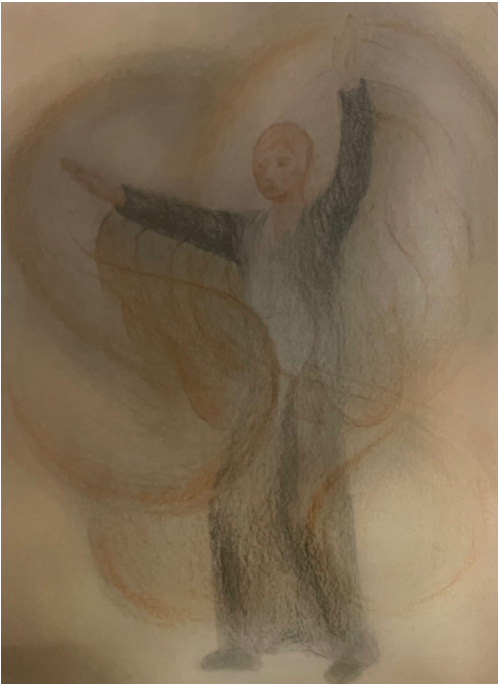
Jeg sprer armene brede og synker deretter ned i knærne og bringer armene til sidene. Holder håndflatene mine vendt oppover, og beveger hendene mine sammen, som om jeg samlet en armfull blomster, og kaster deretter hendene lett oppover, som om blomstene flyr opp i luften. Igjen og igjen samler jeg og kaster, stiger og reiser meg mens jeg går. Jeg ender helt oppreist med armene høyt i luften.

**SJELELIG GJENKLING**

I arbeidet med å transformere materie har jeg forvandlet mitt eget selv.

# S

## Jeg underkaster meg slangen og jeg mestrer kraften



Slangen gled inn i Edens hage og lokket det første paret til å ta frukten av kunnskapens tre. Då de smakte på sanse-verdenen fratok de selv sin uskyld og ble kastet ut av paradiset, og ble overlatt til en fremtid med kamp og lidelse.

Tidligere oppreist, glir nå slangen bortover på bakken som en av de laveste skapninger, den som engang forførte oss. En dag vil den igjen bli reist opp gjennom vår aktivitet og forvandlet til en edel kraft av kunnskap. En underfull form-skifter, **S** kan anta hvilken form som helst og danse med enhver bevegelse. Bevegelsen for **S** vil bli oppdaget på nytt hver gang, når den vrir seg med svingete kurver. Magikeren og healeren må beherske en indre ro for å kunne la **S**en utfolde seg rundt dem. **S** er kraften til Kundalini, brannkraften som stiger slangeaktig langs ryggraden. Det er kraften til Caduceus, den tohodede slangen som er viklet rundt en stav.

### INTENSJON

I vesenet til **S** konfronterer jeg kraften til verdens intelligens som har blitt vevd inn i alle tingene i verden. Jeg forbereder meg på konfrontasjonen med de hellige kreftene av død, helbredelse og oppstandelse.

### FØLELSE

Kledd i formskifterens grå kapper, står jeg i et felt av brunt, fargen på spunnet-gull. Stående oppreist påkaller jeg egoets høyeste kraft, og forbereder meg på å utøve min styrke når jeg engasjerer meg med slangens svingete uberegnelige krefter. Ryggraden min er referansepunktet mitt midt i den virvlende bevegelsen. Med kraften fra **S** vil jeg kunne spore alle former i universet. Gjennom å lære å danse med slangen, vil jeg få forståelse.

### BEVEGELSE OG FORM

Med nøytral svart spenning strekker jeg ut armene mine. Med **S** har jeg den største tenkelige friheten til å beskrive enhver form i rommet, lineær eller buet, stigende eller synkende. Hvis slangen som jeg holder er tam kan **S**en min være en lemniscate som sirkler rundt meg. Hvis den er vill, vil gesten min kurve og bøye seg i dynamisk asymmetri.

### SJELELIG GJENKLANG

Jeg har tilkalt stormakter og utøvet dem med styrke. Når bevegelsen avtar, føler jeg ettergløden av indre styrke, rolig og konsolidert. Sterk stillhet omgir meg.

# G

## Gjennom guds nåde vokser jeg mot godhet



Med kraften til **G** åpner Skaperen universets porter på vidt gap. Gyllent glødende lys strømmer utover, skaper og lyser opp hele universet.

**G** er lyden som gjør det mulig for oss å åpne dørene til sjelene våre, slik at vi kan overvinne våre begrensninger og oppleve nye utsikter og muligheter.

### INTENSJON

I vesenet til **G** skyver jeg portene som skiller meg fra å ha en klar visjon om min fremtidige vekst og mål.

### FØLELSE

Jeg opplever sjelen min som om den er omgitt av en kokong. Delikate sølvgrå tåker er viklet rundt meg, og åndens lys lyser med mykt gult lys. Jeg føler lengselen etter å frigjøre meg fra kokongen min og bevege meg mot en ennå ukjent fremtid. Jeg er klar til å bevege meg fra indre stillhet til et ytre uttrykk.

### BEVEGELSE OG FORM

I en oppreist skikkelse trekker jeg armene sammen, krysser den ene over den andre med bøyde albuer og de indre overflatene på over- og underarmene og hendene vender utover. Jeg inhalerer, fokuserer mild blå spenning i de store musklene i overarmene mine, og skyver utover til høyre og venstre. Muskelspenningen gir gjenklang som et ekko også i bena. Et lyst rom åpner seg mellom armene mine, og hjertet mitt føler frihet i rommet foran meg, jeg holder armene fra hverandre, som om jeg holder en dør åpen.

### SJELELIG GJENKLANG

Mine fremtidsmuligheter er nå synlige for det åpne blikket i hjertet mitt og i øyene mine. Jeg kan se for meg livets mål, mine ønsker og drømmer, og jeg stoler på at veien ligger der klar for meg. Mine sjelekrefter er blitt konsolidert, og jeg er styrket i min indre evne til å identifisere og engasjere viljestyrken min slik at jeg kan skyve hindringer til side.

# K

## Jeg ser de krystallklare konturene av den skapte verdenen



Med kraften fra **K** komprimerer Verdens-skaperen den brennende ånden til skarpe konturer og krystallinske former. Primal ild, lys og bevegelse stopper brått: det faste jordelementet blir født.

**K** er det maskuline motstykket til **G**.

**K** manifesterer en avgjørende gest av vilje, en skarp og viss spaltning, en kraft som ikke bryter noe kompromiss. Det definerer grunnlaget for alt vesen.

### INTENSJON

I vesenet **K** opplever jeg krefter som kutter, klyver, komprimerer og konsoliderer. Jeg kan påkalle denne kraften for å skape mitt avtrykk i verden med krystallklarhet.

### FØLELSE

Jeg velger å frigjøre meg fra begrensninger og løse opp barrierer. Jeg påkaller den rødglødende kraften til krigeren i meg. Jeg har styrke til å uttrykke mine indre intensjoner utad. Bevegelsene mine er som blinkende gule sverd.

### BEVEGELSE OG FORM

Jeg løfter armene opp i luften, klar med rød kraft og forventning. Jeg ser for meg veggene mine, blokkeringene mine og de nye formene jeg vil skape, og konsentrerer kraften min i overarmene. Jeg utøver en skarp, klar, nedover eller utover innvirkning på rommet rundt meg. Hele kroppen min holder seg stram i en selvbestemt form. Armene mine gir gjenklang med kraften de har utøvd: muskelspenningen min er vermillion (sinoberrød / klar oransje-rød).

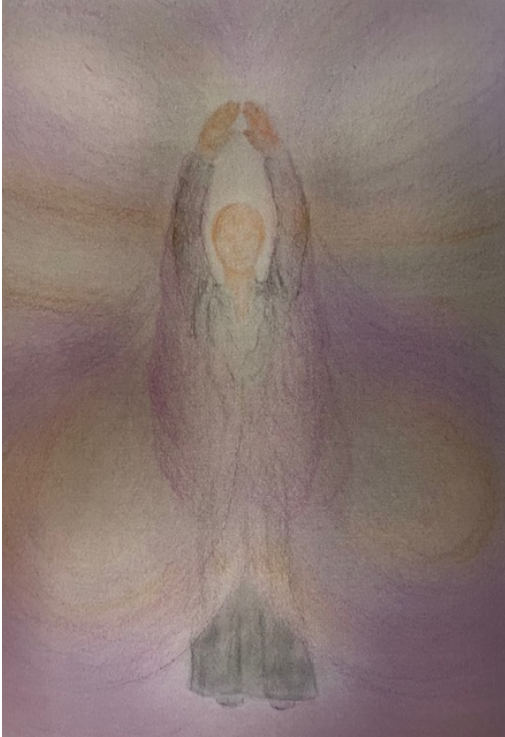
### SJELELIG GJENKLANG

Jeg er sterk, tydelig og trygg. Jeg er i stand til klarhet og å sette et preg på verden.



# L

## Forvandling fører meg til lys, kjærlighet og liv



Etter å ha falt ut av lysende åndshøyder, har dødens og mørkets krefter kommet ned i jordens rike. Vi føler kjærligheten og bekrefter lyset, Verdens-skaperen når ned i dypet for å lede det tilbake til åndsforening. Livets vann beveger seg gjennom evige sykluser av oppstandelse og transformasjon.

**L** finnes i alt som beveger seg gjennom død og liv. Dens gest styrer årstidens endring, syklusene av fordampning og nedbør, strømmen av væsker som går gjennom plantelivet, og syklusene for å dø og bli å bli til. Ingen død er for mørk, og ingen ødeleggelse så stor at Åndens krefter ikke kan nå inn i dem og forvandle dem. **L** endrer mørke til lys, ødeleggelse til kjærlighet, død til liv.

### INTENSJON

I vesenet **L** engasjerer jeg livskraften som vil gi foryngelse til alt som er stillestående i og rundt meg.

### FØLELSE

I materiens verden er jeg klar mellom polariteter. Den endeløse syklusen av liv og død, materie og ånd, metamorfose og transformasjon følger livet mitt. I **L** deltar jeg i skapelses-syklusen. Jeg står kledd i sølvgrå, omgitt av det milde syrinfargede livsfeltet.

### BEVEGELSE OG FORM

Med gylden-oransje letthet i ledd og muskler løfter jeg armene til sidene med håndflatene nede, og føler en tenkt horisontlinje mellom tyngdekraften under og lyset over. Med avrundede armer strekker jeg meg ned i dypet, bringer hendene sammen og løfter dem side om side foran meg. De passerer horisontlinjene og stiger videre, inn i riker av lys og vektløshet, som når planter løfter seg opp mot solen. På senit åpnes gesten min som en blomstrende blomst. Jeg holder håndflatene vendt oppover mens jeg åpner armene brede og lar dem synke lett til horisonten. Når jeg skaper en ny **L** vender jeg håndflatene nedover igjen og jeg kommer inn i dypet, inn i en ny syklus av metamorfose.

### SJELELIG GJENKLANG

I de gjentatte syklusene finner jeg styrken til å møte depresjon og fortvilelse, å engasjere seg i nedstigningen til materie, og å delta aktivt i de uendelige syklusene av forandring, vekst og metamorfose. Jeg forandrer meg, og jeg er forandret.

# M

## Jeg beveger meg innenfor mektige strømmer av varme som støper verden



Skaperens hjerte gjennomsyrrer hele det levende universet med sin guddommelige essens i konstant selv-bevissthet og selv-skapelse. Det levende universet puster, og pusten kan oppfattes overalt hvor man ser, lytter og føler. I **M** manifesterer Skaperens bevegelige pust seg som alltid tilstedeværende strømmer av varme, og hele den levende Skapelsen runger lydløst med en evig «aummmm».

**M** er både fredfull og intens. Akkurat som **M** trenger intensiteten fra leppene som presser godt sammen for å bli artikulert, kan den i eurytmien bare beveges med jevnt trykk på overflaten av huden. **M** skaper og nærer gjennom varme og intimitet.

### INTENSJON

I vesenet til **M** finner jeg den evige tilstedeværelsen av Skaperånden som gir liv, sjel og trenger inn i universet med varme og kjærlighet.

### FØLELSE

Jeg er kledd i fredelig grønt når jeg åpner meg for livets eteriske verden. Jeg åpner meg selv for å oppfatte rommet rundt meg fylt med flytende blå strømmer av strømmende liv. Jeg holder en fiolett-farget spenning i armene mine, i leggbenene mine, i ryggraden og i pannen min, noe som angir stillhet og intensitet.

### BEVEGELSE OG FORM

Parallell **M**: Jeg løfter armene, bøyer dem ved albuen og holder underarmene nær overkroppen, håndflatene fremover. Når jeg løfter, inhalerer jeg og inviterer en flom av varme til å strømme gjennom meg bakfra, jeg blir fanget opp i den fremovergående strømmen og går inn i utåndings-bevegelsen. Først fører underarmene mine og deretter hendene mine bevegelsen, som om jeg puster ut gjennom dem når jeg føler meg ut i rommet. Til slutt, når armene mine er helt utstrakte, legger håndflatene og deretter fingertuppene seg flate ut i rommet. Både pannen og leggene gjenspeiler forsiktig denne bevegelsen fremover. Jeg øker spenningen i ryggen ved å runde litt bakover. Jeg kan da snu hendene mine rundt og la dem komme tilbake mot brystet mitt. Alternativt kan jeg følsomt synke ned i dypet eller stige oppover i høydene med en fallende eller stigende **M**.

Motsatt **M**: Jeg løfter begge hendene til brystnivået, med den ene nær kroppen min som ovenfor, og den andre forlenget foran meg. Håndflatene vender mot hverandre. To strømmer av varme nærmer meg, forfra og bakfra. Jeg beveger hendene mine mot hverandre, forbi og vider utover fra hverandre. Hver arm når slutten av forlengelsen når bevegelsen puster ut og gjennom meg. Jeg snur hendene mine rundt igjen slik at de vender mot hverandre. Igjen og igjen kan armene mine bevege seg gjennom rommet, smake og nyte det med livlig følelse av varme og tilstedeværelse.

### SJELELIG GJENKLING

Ved å konsentrere kreftene mine lærer jeg å oppfatte og bli ett med verdens pust: «aummmm». Jeg er omgitt av varme. Jeg er rolig.

# N

## Jeg har behov for separasjon for å få kunnskap



Skaperen formet den manifesterte verden med følsomme hender og trakk seg deretter tilbake og avslørte de utallige formene i den manifesterte verden. Skaperen skjenket uavhengighet til den fysiske verden, slik at den kunne være atskilt, slik at kunnskap og frihet kunne oppstå.

**N** er gesten for å berøre verden for å oppfatte den, og deretter trekke seg tilbake til seg selv for å reflektere og få kunnskap. **N** er også negativitet og utslettelse.

### INTENSJON

I vesenet til **N** vil jeg våkne, for å føle min separasjon fra det guddommelige.

### FØLELSE

Jeg er kler meg selv i gulgrønn, jeg føler meg inn i det stille men allikevel intense blåfiolette rommet rundt meg. Jeg vekker delikat følsomhet i hendene og i fingrene mine, med lys lilla muskelspenning. Følsomheten min for rommet rundt meg er økt.

### BEVEGELSE OG FORM

Jeg løfter armene forsiktig og strekker dem fremover, slik at en uendelig øm spenning våkner i hendene og fingrene. Når jeg *når* et forestilt objekt, trekker jeg meg brått tilbake, som om fingertuppene mine hadde berørt en varm komfyr. Jeg gjenvinner raskt roen, og står ventende i rommet et øyeblikk og holder posisjonen, formen, minnet om det jeg hadde møtt. Et øyeblikk blir bevegelsen min fanget i luften, og jeg kjenner lett spenning i fingertuppene og bakhodet.

### SJELELIG GJENKLANG

Jeg våkner gjennom en sterkere følelse av meg selv og verden, og min oppfatning av ting i sanseverdenen styrkes. Jeg skjønner viktigheten av kraften til separasjon, antipati og negasjon. Summen av alle kunnskapsdelene vil gjenoppbygge verdens guddommelige enhet, - alt i løpet av tidens fylde, med alle mennesker forent i bevisst forståelse.



# VOKALENES GESTER

SOLEN

## AU

**Du er mektig, å Herre. Aum, Amen.**



Den mektige lyden **AU** markerer begynnelsen og slutten på alle ting. Gjennom åpenheten til **Ah** lot Skaperen sin opphøyde essens strømme utover, og skapte de store vesenene i universet og all tid, rom og materie. Så, på slutten av tiden vil alle ting bli kalt tilbake til Skaperens hjerte, gjennom kraften til **U(oo)**.

I den mektige gesten **AU** hever vi oss for å ære og forgude altets Skaper. Dette kan også gjenspeiles i en liten **au**, der vi ser skaperens håndverk i alle verdens underverker, fra de minste blomster og mirakler i naturen til menneskets innerste hjerterot.

### INTENSJON

I vesenet til **AU** vil jeg kjenne sol-naturen til mitt eget hjerte, som huser åndens lys og stråler gjennom meg inn i verden.

### FØLELSE

Jeg fyller mitt hjerte med kjærlighet og ærbødighet for altets Skaper. Med et hjerte fylt av takknemlighet og lysende gull, står jeg i det uendelige strålende hvite feltet og åpner armene mine, som i en stor hilsen til den stigende solen. Når jeg finner den mikrokosmiske **au**, legger jeg mine to hender på hjertet mitt i hengivenhet, eller kanskje på hodet mitt som om jeg har på meg en krone.

### BEVEGELSE OG FORM

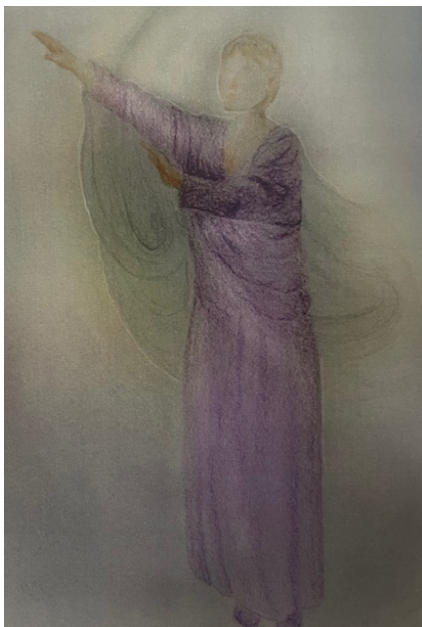
Når jeg beveger meg ut fra hjertesenteret mitt, løfter jeg den ene armen i vinkelen til lyden **Ah** over hodet mitt, og løfter den andre armen parallelt som i en **OO**.

### SJELELIG GJENKLANG

**AU** løfter meg bortenfor bekymringene i hverdagslige saker og reiser meg i bønn og ros til det Guddommelige.

# EI (I)

**Jeg befinner meg i det lyse lyset av dag og i den rolige stillheten fra natten**



I diftongen **EI** oppløses verdens faste konturer i tåkete bevegelser, strømmende i væskestrømmer. Lag beveger seg over lag, membraner glir over membraner. Alene blant de store vokalene er ikke **I** satt, men glir og glir i stadig skiftende former.

På engelsk stiger egoet til selvbevissthet gjennom å kalle seg **I**. Den engelske opplevelsen av selvet mister seg selv ved å fordype seg i verden: ved å komme frem, har den oppnådd selvbevissthet.

## INTENSJON

I vesenet til **I** vil **I** gli inn i de subtile nivåene av flytende vitalitet som vever gjennom verden.

## FØLELSE

Jeg er kledd i fiolett, føler en rolig konsentrasjon av kreftene mine. Rundt meg er sølvfarget lys, subtil og mystisk som måneskinn på snø. Jeg kan ikke kontrollere dette lyset: det lokker meg til å bli våken i alle sanser, å lytte og føle inn i rommet rundt meg. Jeg beveger meg gjennom denne magiske verdenen med en mild glidende bevegelse.

## BEVEGELSE OG FORM

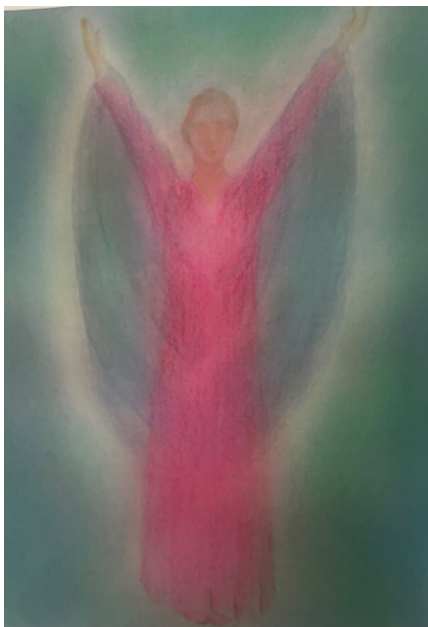
På engelsk er lyden **I** laget av en flytende kombinasjon av **Ah** og **E**. Jeg flytter vekten og løfter armene lett til den ene siden. De er litt åpne, danner en mild, vektløs **Ah**. Begge håndflatene vender i samme retning, enten opp eller ned. Jeg er kledd i fiolett og føler en stille intensitet. Følsom for et sølv-lys rundt meg, tillater jeg armene mine å gli fra den ene siden til den andre. Den ytre armen krysser over den nedre til de passerer midtlinjen min: på det tidspunktet overtar underarmen den første, og glir videre til den ringer ut i rommet med en mild **E**. **I** kan bevege seg fra høyre til venstre, fra venstre til høyre, ovenfra og nedenfra.

## SJELELIG GJENKLANG

Jeg opplever en mild flyt og en økt følsomhet for miljøet mitt når jeg beveger meg inn i og gjennom det sølvfargede rommet rundt meg. **I** inspirerer mildhet, slik at jeg ikke forstyrrer magien som omgir meg.

# A (AH)

## Jeg åpner hjertet mitt i ærefrykt og undring



Når vi snakker om paradiset, fremkaller fantasien vår et vakkert og strålende landskap. Rike og frodige skoger tilbyr saftige frukter, og duftene blomster fyller luften med lukt som gleder oss. Dyr er tamme og lever i harmoni med hverandre og med menneskene. Vi går på duggrisk jord med forbauselse og ærbødig takknemlighet. Vi opplever paradiset på nytt hver gang vi står åpenhjertig foran Skaperen og tar all verdens skjønnhet inn i oss selv.

Hvert barn er født på jorden i en paradisisk tilstand, med et åpent hjerte og et åpent blikk. Dette er åpenheten til lyden **A**. Det er *denne* helt sårbare mottakeligheten til den nakne sjelen vi må finne for å uttrykke lyden **A** i eurytmi.

**A** uttrykker også sjelen som våkner til verden i oppfattelseshandlingen.

### INTENSJON

I vesenet til **A** vil jeg åpne hjertet mitt helt.

### FØLELSE

Jeg står i stillhet og tømmer hjertet mitt for urene følelser. Jeg kler meg selv i en sterk, livsbekreftende rødilla, jeg kjenner vitale krefter strømme gjennom meg. Jeg blir oppmerksom på stjernene, solen og månen over meg, på livets riker rundt meg, på den rike jorden under meg, og jeg ønsker å bli et fartøy som skal fylles av dem. Sanseverdenens skjønnhet omgir meg som et blågrønt felt av levende krefter, jeg senterer følelsen i hjertet mitt og åpner meg for å kunne være et fartøy for ånden og verden.

### BEVEGELSE OG FORM

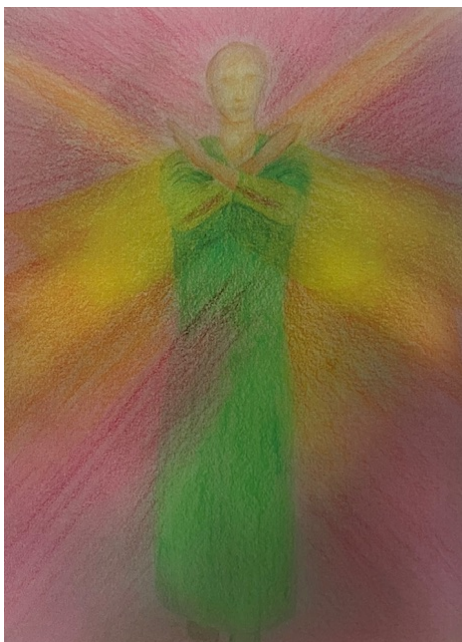
Jeg strekker armene helt ut i en åpen gest. Vinkelen jeg velger er verken for stor eller for liten, men tilsvarer følelsen av størrelsen på vinkelen halsen min gjør når jeg snakker **A**. Jeg retter musklene i armene mine med en rødlig spenning for at jeg kan motta og ta tak i de strømmende kreftene. Basen på vinkelen armene mine lager er i ryggraden: midten av den er hjertet mitt. Bevegelsen til **A** kan gjøres mot hvilken som helst høyde; over, i midten eller nedover. Formen som skapes blir en kalk, fylt av krefter som strømmer til den langveisfra-fra stjernene, fra midt-riket, fra jorden.

### SJELELIG GJENKLANG

Jeg har låst opp kreftene av ren uskyld og mottakelighet i meg. Verden har skapt meg og fylt meg. Jeg er åpen som på de første dagene, og er sterk.

# E

## Jeg skaper separasjon og trygghet



Menneskeheten forble ikke i uskyldens guddommelige paradys. Vi spiste av verdens frukter og ble viklet inn i sansenes verden, undret oss over dens gleder og lengtet etter å bli fylt av den. Til slutt kom vår paradisiske forening med skapelsen til en slutt. Separert, mottok vi de to gavene, uavhengighet og smerte, vi oppdaget grenser og fokus, klarhet og grunn. Hvert barn våkner også fra den guddommelige enheten med den spirituelle verden, og den jordiske foreningen med moren, for å begynne sin egen individuelle reise. Snart krysser den visuelle aksene, hendene griper hverandre, og verden kommer i fokus. Prosessen med å skille seg selv fra omgivelsene begynner. Dette er den rettmessige styrken til lyden **E**.

### INTENSJON

I vesenet til **E** vil jeg finne styrke gjennom å skape grenser.

### FØLELSE

Etter å ha opplevd åpenheten til **Ah**, lengter jeg etter å komme mer til meg selv ved å etablere en terskel foran meg, eller en vegg rundt meg. Jeg står fredelig kledd i stille grønt og trekker lyse stråler av gult lys til meg. Jeg presser den ene armen mot den andre der de krysser, og forsterker den med rød fasthet. Jeg lukker portene og opplever membranen av meg selv og verden.

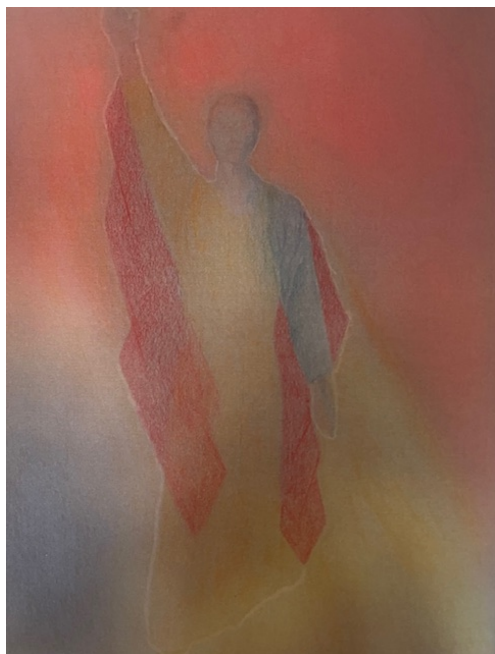
### BEVEGELSE OG FORM

Jeg løfter armene i åpenhet, og finner de to bevegelses-strømmene som kommer mot meg. Hvis disse er i hjertesonen min, vil de krysse foran brystet mitt; hvis de er over meg, vil de krysse over hodet mitt, hvis de er under meg, vil de krysse foran beina mine. I noen tilfeller kan jeg til og med krysse beina i **E**. Uansett hvor krysset er, forsterker jeg det med en lys rød muskelspenning, presser et lem mot det andre.

### SJELELIG GJENKLING

Jeg føler kraften i å ha rettmessige grenser som beskytter meg mot å bli overveldet av ytre påvirkninger, jeg har styrke, fokus og velvære.

## I

**Jeg føler meg i balanse mellom himmel og jord**

Da vi mennesker først forlot paradiset, definerte vi oss selv av det vi ikke var, og opplevde separasjonen av **E**. Med tiden våknet vi imidlertid til vår egen åndelige natur, og gjennom åndelig kunnskap om oss selv kjente vi oss selv som bærere av Verdensordet. Dette åndelige selvet er egoet, «JEGET», og dets usynlige drivstoff er essensen av åndsvesenet.

I løpet av hvert menneskeliv kan vi utvikle oss forbi den umodne opplevelsen av å definere oss selv ut fra det vi ikke er, og heller begynne å definere oss selv fra innsiden. Egoet, menneske-jeget, er den evige flammen som brenner i den indre kjernen av vårt vesen. Det er aldri i en stillestående tilstand. I konstant selvskaping lever den i det dynamiske forholdet mellom å være og å ikke-være, indre og

ytre, høyre og venstre, opp og ned, himmel og jord. Som på et stramt tau søker Jeget og skaper balanse mellom polariteter. Jeg skaper meg selv på nytt når jeg våkner til selvbevissthet. Lyden I ringer ut fra sjelen min når den manifesterer sitt eget lysvesen i åndsfylt selvmanifestasjon.

**INTENSJON**

I vesenet til I, vil jeg strålende skinne ut av kjernen i mitt vesen.

**FØLELSE**

Kledd i strålende gul-oransje, føler jeg hjertet mitt, sentrum av mitt vesen, en lysstrøm stråler utover fra dette sentrumet med energisk rød glans, og ekspanderer utover gjennom den ene armen inn i rommet rundt meg. Jeg balanserer denne utgående energien med en blå motvekt i den andre armen. Jeg føler den dynamiske spenningen i himmelens og jordens krefter (eller alle andre polariteter) som arbeider gjennom meg, og jeg skaper balansen mellom de to.

**BEVEGELSE OG FORM**

Jeg begynner med å føle flammen i hjertet mitt, sentrum av mitt vesen, og forbereder meg på å sende den inn i armene mine. Bevegelsen og dynamikken til de to armene balanserer hverandre i hastighet og kraft. Armen som opplever den tunge motvekten kan være lett knyttet i en knyttneve.

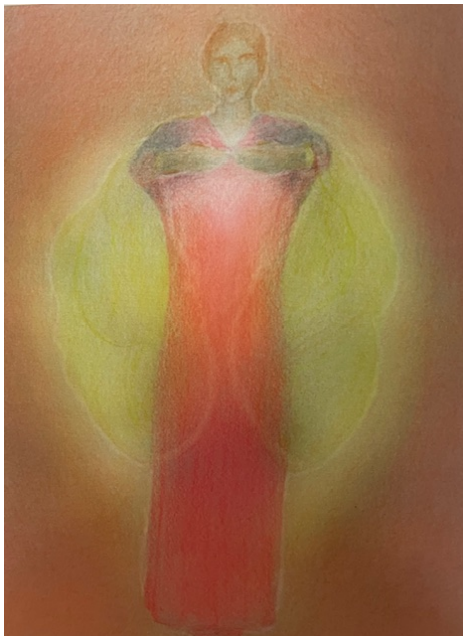
**SJELELIG GJENKLANG**

Når jeg skaper balansen mellom polariteter, finner jeg lyset og gleden ved åndsaktivitet i meg selv.



# Å

## Jeg holder den elskede verden i mine omfavnede armer



Vi som menneskehet står nå på det punktet hvor hver og en av oss, som et individuelt menneske, må overvinne vår adskillelse og utvikle oss til det stadiet hvor vi kan forstå og elske hele menneskeheten og jorden. Selvrealiserte mennesker opplever nå behovet for å gå inn i et nytt og kjærlig forhold til verden vi er født inn i. Anstrengelsene til et modent menneske søker ikke lenger selvtilfredsstillelse, men streber heller etter å bygge relasjoner av samarbeid og fellesskap med alle andre livsformer på jorden. Rundheten vi hører i lyden Å legemliggjør sirkelen av forbindelse vi skaper når vi omfavner verden og andre i kjærlighet.

### INTENSJON

I vesenet til Å, vil jeg overvinne min adskillelse ved å bekrefte kjærlighet. Jeg vil forstå naturen til den elskede.

### FØLELSE

Jeg er kledd i mykt rødt og føler trang til å utvide meg utenfor mine egne grenser. Kjærligheten til hjertet mitt utvides med en myk grønn gul følelse inn i rommet rundt meg. Jeg ser for meg at jeg står i en sirkel av mennesker, jeg runder armene mine, utvider følelsen min slik at jeg kan berøre hver enkelt, jeg opplever en mild blå spenning i armene når fingertuppene møtes, og jeg holder en flytende sirkel av kjærlighet foran meg.

### BEVEGELSE OG FORM

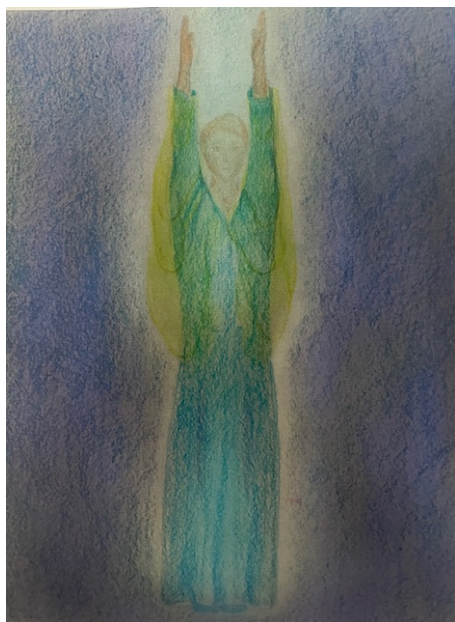
Når jeg beveger meg fra hjertet, strekker jeg armene ut i en sirkel og avrunder dem forsiktig og symmetrisk. Slik det er med alle vokalene, kan jeg lage Å over meg, foran meg, under meg, bak meg, eller til og med med beina mine. Jeg utvider mitt følelseshjerte og min forståelsesfulle sjel til den formen jeg lager.

### SJELELIG GJENKLING

Jeg føler gløden av velvære og rausket når jeg beveger meg utover meg selv med Å. Evnen til å få kontakt med andre åpner dørene for kjærlighet og forståelse.

# U

## Jeg samler fruktene fra livet mitt og skaper en ny forbindelse til universet og jorden



Vi er født ut av Skaperens guddommelige livmor, og vil vende tilbake til den i tidens fylde. Gjennom våre erfaringer i materiens verden får vi selvbevissthet, og utvikler kjærlighet og forståelse for hele skapelsen. Ut av vår nye kunnskap samler vi kreftene våre og fokuserer vår streben, så at vi kan skape verdens fremtid på en måte som er verdig kilden den kommer fra.

I livets skumring siler hvert menneske gjennom livets opplevelser og oppdager perlene som ligger der. Når vi forbereder oss på å bevege oss utenfor rammen av vårt jordiske liv og å igjen forene oss med vår kilde, fokuserer vi på de tingene som er essensielle. Vi vil vende tilbake til Skaperen med innhøstingen fra vår levde liv. Både gullet og slagget har virket i å gjøre oss dypere, klokere, og

til slutt nærmere Gud. **U** gir oss også styrken til å stå stødig på jorden. **U** er kraften som jorder oss, både på jorden og i evigheten.

### INTENSJON

Jeg vil fokusere energien og intensjonen min for å finne vesenet til **U**.

### FØLELSE

Jeg føler meg forankret i kroppen min, helt inn i knokkel-kjernene mine, kledd i blått. Jeg føler styrken som er gitt meg gjennom de lange parallelle beinene på armene og bena. Jeg føler meg rolig og trygg. Jeg kjenner det gule åndsløset rundt meg og gesten jeg skaper med armer og ben flyter strålende utover. En mild lilla spenning i armene mine holder dem tett sammen; hvis jeg retter de nedover, tilbyr jeg viljes-kraften min til jorden.

### BEVEGELSE OG FORM

Jeg trekker de to armene mine sammen, side om side og nær hverandre. Når jeg holder dem parallelle, kan jeg bevege dem oppover, nedover eller fremover, slik at kreftene mine kan strømme utover, gjennom dem og ut i rommet.

### SJELELIG GJENKLING

Jeg føler styrken av fokus og intensjon. Jeg er rotfestet både i himmelen og på jorden.

# HALLELUIAH

Det hellige ordet "Halleluja" var det første fulle ordet Rudolf Steiner lærte i Eurytmi. I stedet for å lære det nøyaktig slik det er stavet, viste han at det kan utvides ved å gjøre mange flere L'er enn det som vanligvis brukes. Med utgangspunkt i visdommen i lydene som er beskrevet i denne boken, kan vi forstå at dette ordet kan brukes til å skape en velsignelse for en selv og det rommet man står i.

Denne sekvensen av meditative bilder ble gitt av Rudolf Steiner til Ilona Schubert, en av de første eurytmi-studentene.

Jeg begynner med hendene mine krysset foran hjertet mitt, og deretter åpne med en **H**. Armene mine åpnes deretter i en **Ah** over meg, og jeg senker dem nedover og opprettholder Ah-vinkelen i en åpenhets-bevegelse.

Jeg begynner deretter en serie på **syv L'er**, forestiller meg at jeg står foran et basseng med krystallklart vann som jeg vil rense hele meg selv med. Den første L-en er liten og lav, som om jeg føler føttene mine. Hver påfølgende L er større, til den syvende L-en beveger hele rommet rundt meg.

Så krysser jeg armene mine stille foran meg i **E**. Jeg opplever umiddelbart at det er flere andre dimensjoner av erfaring jeg kan vokse inn i. Deretter kommer **tre L-er**, de markerer veksten min i mer subtile, åndelige dimensjoner.

Med **U** trekker jeg armene sammen under meg, og løfter dem deretter til høydene over meg.

**I I** strekker jeg meg til stjernene med venstre (uselvisk) hånd, og slipper høyre hånd mot jordens kjerne.

Jeg åpner deretter begge armene i **A** (ah) mot himmelens høyder over meg.

Jeg avslutter med den pustende **H**, og folder armene mine foran hjertet mitt.



## EN BEVEGELSESMEDITASJON

## HALLELUIAH

- H Jeg åpner meg for ånden
- A (Ah) Jeg lar åndens lys strømme gjennom meg
- L Jeg renser føttene mine
- L Jeg renser knærne
- L Jeg renser den nedre delen av kroppen min
- L Jeg renser følelsen min (hjertet)
- L Jeg renser min tale (halsen)
- L Jeg renser tankene mine (pannen)
- L Jeg renser hele meg selv
- E Jeg står på terskelen til den Åndelige verden
- L Jeg renser ånds-selvet (imanasjon)
- L Jeg renser livs-ånden (inspirasjon)
- L Jeg renser ånds-mennesket (intuisjon)
- U Jeg samler mine krefter og leder dem til ånden
- I Fra ånden mottar jeg mitt ego
- A (Ah) Og det gir jeg også opp til Gud
- H Og åndens pust returnerer meg til meg selv