

THE EURYTHMY MEDITATION

by Rudolf Steiner

(English translation is by Kate Reese Hurd)

I seek within
The working of creative forces,
The living of creative powers.
It tells me
Of earth's might of weight
Through the word of my feet,
It tells me
Of air's forces of form
Through the singing of my hands,
It tells me
Of heaven's power of light
Through the sensing of my head,
How the world in MAN [the human being]
Speaks, sings, senses.

Ich suche im Innern
Der schaffenden Kräfte Wirken,
Der schaffenden Mächte Leben.
Es sagt mir
Der Erde Schweremacht
Durch meiner Füße Wort,
Es sagt mir
Der Lüfte Formgewalt
Durch meiner Hände Singen,
Es sagt mir
Des Himmels Lichteskraft
Durch meines Hauptes Sinnen,
Wie die Welt im Menschen
Spricht, singt, sinnt.

Rudolf Steiner introduced the Eurythmy Meditation on July 11, 1924, at the end of Lecture 14 of *Eurythmy as Visible Speech*:

“... So this is how a poem would be constructed (see the previous drawing). Tomorrow we will discuss the structure of the poems in somewhat more precisely; for today I would only like to say the following: with the eurythmist, also, it can only be a matter that they make themselves receptive, through ever repeating awakening of a certain soul-mood, to the feeling and feeling-sensing-perception [Empfinden] of expressive gestures. And it can be a matter of the eurythmist directly entering into this subtle feeling through a meditation that goes into the secrets of human organization. This can be achieved by meditating with complete intimacy, with a strong inner feeling [Erfühlen] of what is in the words, so that what you meditate is not just words or abstract concepts, but that what really takes place/is carried out within you is what is there in the words; then you will achieve what I have just described.”

After the Meditation:

“If you have done such a meditation, then you will see that you can say this about yourself: you have woken up as if from cosmic sleep into the heavenly realm of eurythmy. You will always enter into eurythmy, as when you wake up from the night into the day, if you awaken this mood within yourself.”

“... So würde also (siehe die vorhergehende Zeichnung) ein Gedicht aufzubauen sein. Wir werden dann morgen den Aufbau der Gedichte noch etwas genauer besprechen; für heute möchte ich nur noch das Folgende sagen: Auch beim Eurythmisten kann es sich nur darum handeln, daß er durch immer wiederkehrendes Erwecken einer gewissen Seelenstimmung sich empfänglich macht für das Fühlen und Empfinden der ausdrucks-vollen Gebärden. Und da kann es sich darum handeln, daß durch eine auf die Geheimnisse der menschlichen Organisation gehende Meditation der Eurythmist gerade in dieses feine Empfinden hineinkommt. Das kann etwa erreicht werden dadurch, daß Sie mit voller Innigkeit, mit starkem innerem Erfühlen dessen, was in den Worten steht, meditieren, so daß das, was Sie meditieren, nicht bloß Worte oder abstrakte Begriffe sind, sondern daß das sich wirklich in Ihnen vollzieht, was in den Worten steht; dann werden Sie dasjenige erreichen, was ich eben bezeichnet habe.”

After the Meditation:

“Haben Sie solch eine Meditation gemacht, dann werden Sie sehen, daß Sie das von sich sagen können: Sie sind wie aus dem Weltenschlaf ins Himmlische der Eurythmie aufgewacht. Sie werden immer, wie wenn Sie von der Nacht in den Tag hinein aufwachen, hineinkommen ins Eurythmische, wenn Sie diese Stimmung in sich erwecken.”

THE EURYTHMY MEDITATION

by Rudolf Steiner

(English translation is by Kate Reese Hurd)

I seek within
The working of creative forces,
The living of creative powers.
It tells me
Of earth's might of weight
Through the word of my feet,
It tells me
Of air's forces of form
Through the singing of my hands,
It tells me
Of heaven's power of light
Through the sensing of my head,
How the world in MAN [the human being]
Speaks, sings, senses.

Ich suche im Innern
Der schaffenden Kräfte Wirken,
Der schaffenden Mächte Leben.
Es sagt mir
Der Erde Schweremacht
Durch meiner Füße Wort,
Es sagt mir
Der Lüfte Formgewalt
Durch meiner Hände Singen,
Es sagt mir
Des Himmels Lichteskraft
Durch meines Hauptes Sinnen,
Wie die Welt im Menschen
Spricht, singt, sinnt.

Rudolf Steiner introduced the Eurythmy Meditation on July 11, 1924, at the end of Lecture 14 of *Eurythmy as Visible Speech*:

“... So this is how a poem would be constructed (see the previous drawing). Tomorrow we will discuss the structure of the poems in somewhat more precisely; for today I would only like to say the following: with the eurythmist, also, it can only be a matter that they make themselves receptive, through ever repeating awakening of a certain soul-mood, to the feeling and feeling-sensing-perception [Empfinden] of expressive gestures. And it can be a matter of the eurythmist directly entering into this subtle feeling through a meditation that goes into the secrets of human organization. This can be achieved by meditating with complete intimacy, with a strong inner feeling [Erfühlen] of what is in the words, so that what you meditate is not just words or abstract concepts, but that what really takes place/is carried out within you is what is there in the words; then you will achieve what I have just described.”

After the Meditation:

“If you have done such a meditation, then you will see that you can say this about yourself: you have woken up as if from cosmic sleep into the heavenly realm of eurythmy. You will always enter into eurythmy, as when you wake up from the night into the day, if you awaken this mood within yourself.”

“... So würde also (siehe die vorhergehende Zeichnung) ein Gedicht aufzubauen sein. Wir werden dann morgen den Aufbau der Gedichte noch etwas genauer besprechen; für heute möchte ich nur noch das Folgende sagen: Auch beim Eurythmisten kann es sich nur darum handeln, daß er durch immer wiederkehrendes Erwecken einer gewissen Seelenstimmung sich empfänglich macht für das Fühlen und Empfinden der ausdrucks-vollen Gebärden. Und da kann es sich darum handeln, daß durch eine auf die Geheimnisse der menschlichen Organisation gehende Meditation der Eurythmist gerade in dieses feine Empfinden hineinkommt. Das kann etwa erreicht werden dadurch, daß Sie mit voller Innigkeit, mit starkem innerem Erfühlen dessen, was in den Worten steht, meditieren, so daß das, was Sie meditieren, nicht bloß Worte oder abstrakte Begriffe sind, sondern daß das sich wirklich in Ihnen vollzieht, was in den Worten steht; dann werden Sie dasjenige erreichen, was ich eben bezeichnet habe.”

After the Meditation:

“Haben Sie solch eine Meditation gemacht, dann werden Sie sehen, daß Sie das von sich sagen können: Sie sind wie aus dem Weltenschlaf ins Himmlische der Eurythmie aufgewacht. Sie werden immer, wie wenn Sie von der Nacht in den Tag hinein aufwachen, hineinkommen ins Eurythmische, wenn Sie diese Stimmung in sich erwecken.”