Mi Anyánk imádság

(Sophia Grail Circle, The Prayer Sequence in Sacred Dance,2007)

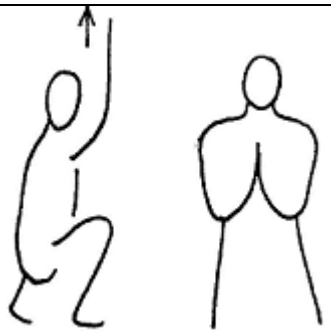
A „Mi Anyánk” imát Valentin Tomberg adta a II.világháború folyamán. Ez az Isteni Feminin párja a „Mi Atyánk” imának (Úr Imája). A „Mi Atyánk” imában lévő hét kérésnek megfelelően a „Mi Anyánk” imában is hét kérés van, amelyek arra irányulnak, hogy megváltoztassák és meggyógyítsák a Földet és a mi kapcsolatunkat a Földdel. Hasonlóképpen, a hét kérés szintén összefügg a hét csakrával, amelyek megfelelnek a hét bolygónak (a koronacsakrától kezdve a gyökércsakráig), vagyis Szaturnusz, Jupiter, Mars, Nap, Merkúr, Vénusz, Hold. Ez a sorrend figyelhető meg a „Mi Anyánk” ima szent euritmiájában. Így mozgásunkban az Anya egész birodalma felé tiszteletünket fejezzük ki.

Mi Anyánk, aki a földi világ szívében vagy,
Ragyogjon fel újra a Te neved szentsége emlékezetünkben,
Ébredő országod lélegzete melegítse át az összes bolyongó hontalan szívét.
Újítsa meg a te akaratod feltámadása az örök hitet egészen a fizikai anyag mélységeiig.
Fogadd el ezen a napon a te élő emléked az emberi szívektől,
Akik könyörögnek hozzád, hogy bocsásd meg nekik, hogy elfelejtettek,
És akik készen állnak, hogy küzdjenek a kísértés ellen, amely miatt visszahúzódtál a Föld szívébe.
Hogy a Fiú tette által az Atya mérhetetlen fájdalma csillapítást nyerjen,
Az összes létező felszabadításával a te visszavonulásod tragédiájából.
Mert tiéd az anyaföld és a határtalan bölcsesség, és az irgalommal teljes kegyelem,
Mindenkiért és mindenért a világon.
Amen.

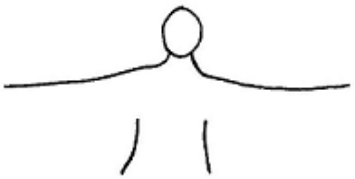
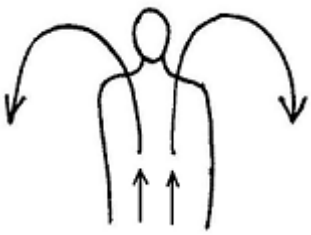
Mozgások és mozdulatok a szent euritmia számára:

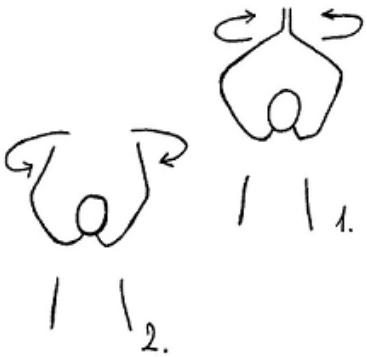
(Minden mozgást és mozdulatot lassan és céltudatosan végzünk. Mikor előrefelé vagy hátrafelé mozgunk, a mozdulatokat lassan végezzük, hogy a mozgással egyidejűleg tudjuk befejezni őket.)

Kezdő helyzet: állás összezárt lábakkal		**„Tisztelet” mozdulat** összezárt karok a szív szintjén, csuklók keresztezve, ujjak megérintik a kulcscsontot (*a szív és pulzus ritmusára hangoltan*)
„Mi Anyánk” mozogjunk előre (*fókuszáljunk az Anya birodalmára*)		**„U” mozdulat (lefelé)** nyissuk ki a karokat és eresszük le, hogy nyitott „U”-t formáljunk, kézfejek nyitva, a tenyerek a Föld felé néznek és tesznek mozdulatot (*egy kapcsolódó áramot létrehozva, amely a szív melegét árassza a Föld felé*)

„aki a földi világ szívében vagy,” ereszkedjünk le lassan a Föld felé a térdekre guggolva, a gerincoszlopot függőlegesen tartva (*fókuszáljunk az Anya szívére*)		**„Ima” mozdulat** tegyük össze a tenyerünket a szív szintjén; együtt tartva a tenyereket lassan emeljük a tenyereket a fej fölé (miközben a test leereszkedik) (*közben a szív imáját a Föld közepe felé lefelé hozzuk*)
„Ragyogjon fel újra a Te neved szentsége” miközben a gerincoszlop függőleges, felállunk álló helyzetbe (lenyomva a sarkakat a karok mozdulatával egyszerre, hogy kecsesen emeljük fel a testet) (*fókuszáljunk a koronára*)		**„L” mozdulat** tárjuk kifelé, majd lefelé a karokat a test oldalán (amint fölkelünk), hogy teljes „L” mozdulatot tegyünk, hozzuk a tenyereket fel a középvonalon (frontálisan); a fej fölé, forgassuk ki a kezeket és eresszük le, tenyerek lefelé (*az Anya szívéből szeretetet sugározva, megtisztítva a Föld auráját és az ember saját auráját is*)
„emlékezetünkben,” menjünk vissza az Atya birodalmába (*fókuszáljunk a korona-központra, emlékezzünk rá, hogy a Föld tette lehetővé a kozmikus eredetünket, és hogy a Szaturnusz hordozza emberi formánk archetípusát*)		**„Szaturnusz” mozdulat** a karok „O”-t formálnak a lép szintjén, a tenyerek egymásba lapolnak és felfelé néznek, hüvelykujjak összeérnek, hogy kelyhet formáljanak; lassan emeljük fel a kehelyben lévő kezeket a koronához, majd le ismét (*A lép a test földi szerve, és a Szaturnusznak felel meg.*)
„Ébredő országod lélegzete melegítse át az összes bolyongó hontalan szívét.” előre körözzünk, óramutató járásával megegyezően balra (szív oldal), és aztán körbe jobbra és vissza, teljes körhöz érve (*fókuszáljunk a szemöldök-központra, a szív bölcsességét hozva a belső megismerés fejlesztéséhez, „gnózis”*)		**„Jupiter” mozdulat** a bal öklöt könnyeden összezárjuk a szív szintjén (az ujjak a szív felé néznek), lassan körözzük a jobb kezet a zárt ököl körül (a köröző kéz nyitva, a tenyér a szív felé néz); a köröző kéz kifelé mozog, el a szívtől (*Az Anya lélegzete a szívünkben él, „szív-bölcsesség”.*)

„Újítsa meg a te akaratod feltámadása az örök hitet egészen a fizikai anyag mélységeiig.” előre körözzünk, óramutató járásával ellentétesen jobbra (akarat oldal), körbe visszajövünk balra, hogy teljessé tegyük a kört (*fókuszáljunk a torok-központra, az „igazságból” beszélve*)		**„Mars” mozdulat** az öklöket könnyeden összezárva, emeljük fel a kinyújtott karokat és hozzuk le őket erőteljesen a Föld felé (előre mozogva), aztán emeljük fel őket és ismételjük meg (miközben visszamozgunk) (*lehúzzuk az aktív akaratot, hogy járja át az anyagot, a Föld megváltása érdekében*)
„Fogadd el ezen a napon a te élő emléked az emberi szívektől,” körözzünk ismét az óramutató járásával megegyezően, előre kezdve balra (szív oldal), körbe mozogva jobbra és vissza, teljes kört leírva (*fókuszáljunk a szívre*)		**„Nap” mozdulat** nyújtsuk ki a karokat átlósan, a jobbot fel és előre, a balt le és vissza; a tenyerek nyitva; körözzük a karokat egyidejűleg, (jobb kar óramutató járásával megegyezően, bal kar óramutató járásával ellentétesen) (*sugározva a szív hőjét a Földre és a teremtésre, összekötő kapcsot képezve a Föld és az Ég között*)
„Akik könyörögnek hozzád, hogy bocsásd meg nekik, hogy elfelejtettek,” jobb lábbal előre lépünk, meghajlunk a Föld felé (*fókuszáljunk a megbocsátás képességére*)		**„Angyali üdvözlés” mozdulat** hajoljunk előre és lassan suhantsuk karjainkat a Föld felé, a tenyerek nyitva és a Föld felé néznek (*megbocsátás sugárzása, „amint fent, úgy lent”*)
„És akik készen állnak, hogy küzdjenek a kísértés ellen,” körözzünk előre, óramutató járásával ellentétesen jobbra (akarat oldal), körbe körözve a kör elejéhez (*fókuszáljunk a solar plexusra [köldök-központra], a magasabb és az alacsonyabb birodalmak összekötő pontjára vagy kapcsolatpontjára*)		**„Merkúr” mozdulat** felemeljük a jobb kart, átlósan előre, és az óramutató járásának megfelelően körözünk (a tenyér nyitott); a bal kar lent, átlósan visszafelé, a tenyér nyitott és a Föld felé irányul (*a magasabb szintű gondolkodás előhívása és a Föld felé irányítása*)

„amely miatt visszahúzódtál a Föld szívébe.” fejezzük be a kört, visszafelé mozogva az óramutató járásával ellentétesen, balra (szív oldal) (*fókuszáljunk az életközpontra*)		**„Vénusz” mozdulat** húzzuk a jobb könyököt lefelé és emeljük fel a tenyereket az Ég felé (a tenyér nyitott, az ujjak előre) derék szint; a bal lent, átlósan körözve visszafelé, az óramutató járásával ellentétes irányban (*felkavarva a tudattalan érzés-élet erőit, és felajánlva azokat megtisztulásra a devóció hangulatában*)
„Hogy a Fiú tette által” maradjunk állva (*fókuszáljunk a Fiúra*)		**„Egyetemes szeretet” mozdulat** nyissuk ki a karokat oldalra horizontálisan, tenyerek nyitva, előre nézve (*egyetemes szeretetet sugározva a Földnek és minden teremtésnek*)
„az Atya mérhetetlen fájdalma csillapítást nyerjen,” mozogjunk előre (*fókuszáljunk az Atyára*)		**„Hold” mozdulat** lassan zárjuk össze a tenyereket, a kezek könnyeden összeszorítva amint a karok keresztezik egymást a csuklóknál az életközpont felett (*koncentrálva az Ég és a Föld áramaira, egy vonalba hozva az emberi akaratot az isteni akarattal, szilárd kapcsolatot [gyökereket] létrehozva a Földdel*)
„Az összes létező felszabadításával” körözzünk vissza, az óramutató járásával ellentétesen balra (szív oldal), visszaérve a kör hátsó részéhez		**„L” mozdulat** nyissuk ki a tenyereket és a karokat kiáradva, és aztán föl a középső vonalon, tenyerek felfelé; fej fölé, forgassuk ki a kezeket és eresszük ki és lefelé a test oldalai mentén (*felemelve az összes teremtést, és megtöltve a Föld auráját isteni kegyelemmel*)

„a te visszavonulásod tragédiájából.” folytassuk a mozgást jobbra és előre, spirálozva a kör közepe felé		**„Szív” mozdulat** húzzuk be a bal kezet és markoljuk össze könnyeden az öklünket a szív fölött, miközben a jobb kezünket behúzzuk, hogy finoman betakarjuk a bal kézt (*visszahúzva az Anyát a szív tudatosságába*)
„Mert tiéd az anyaföld” maradjunk állva		**„Fő” mozdulat** (zenei szünet #1) a karok finoman leereszkednek a test oldalain (*kapcsolatot érzünk a Föld középpontjával, nyugalom-ban a fizikai testben*)
„és a határtalan bölcsesség,” maradjunk állva		**„Hatodik” mozdulat** (zenei szünet #6) karok kinyílnak és felköröznek a szívközponthoz, aztán sugárzás egy áradó mozdulatban a szívtől az Egek felé, a karokon, kezeken és ujjhegyeken keresztül a határtalan felé (*kinyúlva a lélek/szív szintről az egyetemes bölcsesség felé*)
„és az irgalommal teljes kegyelem, Mindenkiért és mindenért a világon.” maradjunk állva		**„Oktáv” mozdulat** (zenei szünet #8) vigyük a felemelt kezeket körbe úgy, hogy a kezek a hátukkal érintkeznek, lekövetve egy mozgást vissza a fej fölé, aztán a fej mögül előre és körbe egy nyitott „O” mozdulattal a korona fölött (*kijelölve a magasabb Én terét a fej fölött*)
„Amen”		**„Tisztelet” mozdulat** térjünk vissza a kezdő mozdulathoz a szív szintjén keresztezett karokkal (*mély tiszteletet érezve az Istenség előtt*)