

Übung: Hallelujah

Hallelujah ist das erste Wort, das als solches eurythmisiert wurde. Es reinigt die Seele, damit sie göttlich werde, und soll auch in diesem Bewusstsein eurythmisch «gesprochen» werden. Es handelt sich um einen Reinigungsprozess, der in der Lautlichkeit des Wortes verborgen ist. Das L ist der tragende Laut des Wortes, und er wird bei seinem ersten Auftreten in sieben Stufen gesteigert: mit kleiner Gebärde beginnend, die immer weiter ausgreifend, groß vollendet wird. Beim zweiten Auftreten des L wird es dreimal groß in den Raum hineingestaltet.

Davor, dazwischen und danach stehen die Vokale, die bildhaft Abschnitte auf einem Weg markieren. Das Wort

beginnt und endet eurythmisch mit dem H, einem Laut, der mit geistiger Kraft Räume durchwehen, fruchtbar machen und öffnen kann.

Das H ist ein Laut, der sowohl vom ausströmenden wie auch vom einströmenden Atem gebildet werden kann. Beim Wort Hallelujah kommt der Impuls beim Anfangs-H von innen und lässt nach außen los, beim Schluss-H wird er von außen empfangen. So hat das H auch zwei Gebärden. Wir beginnen mit der ersten:



16 H - Ausgangsstellung

H:

Balle die Arme und Hände vor deinem Herzen, erzeuge eine leichte Muskelspannung zwischen Händen und Schultergürtel; Arme und Oberkörper sind gerundet. Du kennst die befreiende Kraft beim Aussprechen des H, nun brauchst du sie in der Bewegung, um die ganze Spannung, die du aufgebaut hast, abzuwerfen: Mit einem Impuls öffne zwischen deinen Schulterblättern, löse deine Schultern, entspanne deine Oberarme und lass alles Feste, alles Dunkle, alles Bedrückende los – es fliegt deine Arme entlang weg, die Arme öffnen sich frei in die Weite nach oben. Jetzt stehst du aufrecht.

A:

Bring nun in die lockeren Arme hinein Spannung, streck sie und bilde dadurch einen Winkel nach oben. Die Hände sind offen gestreckt, sie sind die «Antennen» zum Licht. Stell dich

mitten hinein in diesen Winkel, werde selbst Bild des A. Nimm darin wahr, was dir das H als Raum geöffnet hat.

L:

Aus diesem A heraus löse nun die Arme zur L-Gebärde und lass diese, wie oben beschrieben, von Stufe zu Stufe wachsen und immer weiter in den Raum hinaus «lichten», indem du sie siebenmal ausführst (zur L-Gebärde siehe S. 52). Verwandle so alle Finsternis durch das Nadelöhr deines Wesens in Lichtsubstanz. Sieben ist die Zahl der Entwicklung.¹⁵ Achte darauf, dass der H-A-Raum anwesend bleibt und du dich mit den sieben Ls in diesen Raum hinaus entwickelst.

E:

Den Prozess der sieben Ls fass in einem ruhigen kräftigen E (siehe S. 50) zusammen. Das E kann vor der Brust, frei in der Mitte vor dir oder von unten ergriffen und, alle «Mäntel» des L zusammenfassend, über dem Kopf gebildet werden. Im Kreuzungspunkt entsteht ein neuer Bewusstseinsfokus für den Umkreis. Stelle dich da mitten hinein.

L:

Nun erbilde und erfahre mit drei großen Ls die Lichtaura dieses Punktes. Diese L-Gebärden sind wie ein Lichtkranz, wie ein strahlender Umraum, in dem du frei und sicher drinnen stehst.

U:

Sammele diese Lichtkraft wiederum in einem von ganz unten nach oben geführten U, indem du das letzte L loslässt, die Arme auf direktem Weg parallel nach unten hältst und sie

dann so parallel gestreckt vor dir bis auf Scheitelhöhe nach oben führst. Lass dir Zeit dafür, ohne jedoch innerlich das Wort abzubrechen. Dies ist der Höhepunkt.

J-A-H:¹⁶

Nun kommt als Antwort auf diesen Höhepunkt der «Schlussakkord»: J – A – H. Lass einen Arm los (löse das Bewusstsein aus diesem Arm – er wird für kurze Zeit einfach nach unten gleiten) und bilde mit dem andern ein strahlendes I nach oben (du selbst bist I weit über dich hinaus!), geh dann aber unmittelbar in ein A über, indem du auch den anderen Arm emporstreckst, so dass sie zusammen wiederum einen Winkel bilden: Ruf die Empfindung in dir hervor, darin die göttliche Welt zu empfangen. Dann löse in den Schultern, darauf in den Armen die Spannung des A (wie bei der Übung A – Verehrung, S. 47) und entlass die ganze Kraft durch dich hindurch zur Erde nieder, aber nur im Gefühl, ohne dich zu beugen. Die Arme sinken seitlich gelöst nach unten.

Schlussgeste:

Zum Abschluss bildest du ein E, indem du die Hände über Kreuz auf deine Brust legst (die Handflächen zeigen zum Körper). Dieses E wird auch Verehrungs-E genannt.

Im Halleluja kann man erleben, dass sich eine Wirklichkeit als Prozess und Organismus wahrnehmen lässt. Diese Wahrnehmung ist etwas vom Schönsten, das man in der Eurythmie lernen und üben kann. Und das Halleluja ist dafür eine hervorragende Übung. Wirklichkeit ist nicht zerstückelt, sie bringt sich unentwegt hervor und enthüllt einen Sinnzusammenhang.