

## ПАНЕВРИТМИЯТА

*С настъпването на пролетта - 22 март - ние започваме да играем сутрин, след изгрева на Слънцето, Паневритмията. Това са 38 упражнения с музикални движения. Те са дадени от Учителя. Играе се в кръг по двама. Движенията са плавни, ритмични и хармонични. Във всяко движение има съдържание и смисъл.*

*Върху Паневритмията Учителят е дал обяснения и упътвания на много места в своите лекции. Тук ще приведем един разговор върху нея, където той дава още някои обяснения.*

- Употребявайте поне 10-15 минути на ден за упражнения. Който не прави упражнения, все ще му се наложи по някакъв начин да ги прави. Във всяко движение трябва да участват мисълта и чувствата.

Всяко движение, което прави човек, оказва въздействие върху самата Природа. Най-малкото помръдване на показалеца, например, се отразява в цялата Природа. Радиацията, вълните, които изтичат от пръстите, ще направят едно кръгосветско движение и в края на краищата пак ще се завърнат при човека, от когото са излезли, с една придобивка в добър или лош смисъл. Като знаете това, трябва да бъдете внимателни в своите действия.

От друга страна, движенията на разните органи в човешкото тяло оказват влияние върху ума, сърцето и волята на човека. Има движения, които развиват ума, другите - сърцето, а трети - волята.

Когато при упражненията човек вдигне ръката си нагоре, това означава призоваване на Разумните Сили на Природата на помощ.

За Паневритмията ние имаме почти най-добрите условия. За да се изпълни добре Паневритмията, необходима е концентрация на съзнанието. Първо трябва да се учат основните движения и после по-сложните.

Паневритмията е метод, който разрешава задачите на миналото, настоящето и бъдещето.

Минало, настояще и бъдеще се събират в едно настояще в кръга на Паневритмията.

Упражнението "Стъпка по стъпка" има минорен характер. В това упражнение стъпката настрана или напред е излизане – инволюция, а прибирането на крака на място е връщане - еволюция.

При упражнението "Слънчеви лъчи" отиването към центъра, напред, означава възприемане от центъра, а връщането назад е даване на това, което сме приели.

Напредналите Същества горе също играят Паневритмия, правят такива движения и ако нашите движения се съвпаднат с техните, тогава ще направим връзка с тях и ще получим тяхното благословение. За да се направи тази връзка,

не само нашите паневритмични движения трябва да бъдат правилни, ритмични, но трябва да има хармония между ума, сърцето и волята на изпълнителя, т.е. той трябва да има Любов, Чистота, светло състояние на духа.

Паневритмията такава, каквато е горе, тук на земята не може да се даде, защото човечеството не е готово. Тук се дава Паневритмията толкова, колкото е възможно, в най достъпна форма. По-достъпни музикални форми и движения не могат да се намерят.

В бъдеще Паневритмията ще се въведе и в други страни.

Един швейцарец, който изучавал разните видове танци, хора и музикални движения в света, в разните народи, като дойде в България каза, че в Паневритмията е намерил най-съвършени съчетания на музика и гимнастически движения.

Трябва да има специално училище за изучаване движенията при пеене.

Книгата „Изворът на Доброто”, Последно слово на Учителя

<http://www.bialobratstvo.info/книги-на-ибб/книги-други/изворът-на-доброто>