

## Паневритмията

*Всички движения в Природата, които имат разумен подтик, са музикални.*

*Паневритмията внася Живот, Сила, Радост и Красота в човешката душа.*

*Паневритмията е наука за приемане разумните движение на Природата.*

Учителя

Движението изразява реалността така, както музиката и Словото. При съчетаване на трите – слово, музика и движение – се постига пълнота, дълбочина и сила.

Учителя даде Гамата, изпълнена с движения – най-простото упражнение, където Той съчетава тези три изразни средства. Като изпълнявате това упражнение, тези широки, свободни, пълни със смисъл движения и пеете гамата, ще почувствате една малка радост, едно малко освобождение. Тези прости тонове се изпълват със съдържание, каквото не сте подозирали досега. Не ясно и определено, но вие ще се докоснете до онази неуловима, неопределима реалност, която е скрита зад тоновете. Това ще ви даде подтик да ги изучавате. Това съдържание вечно ще ви се разкрива и обогатява вашия живот.

Веднъж един от младите братя изпълни Псалом 133 с движения. Той го беше научил от Учителя. Тогава почувствахме силата, красотата и смисъла на този псалм.

Когато музиката се съедини с движението, тя е красива. Когато се съедини с речта, става още по-красива. Движенията вървят по същите закони, както и тоновете. Те трябва да бъдат музикални.

Учителя даде една система от упражнения, в които музиката е съчетана с движения и слово. Двадесет и осем упражнения са свързани според известни вътрешни закони в една красива игра, израз на един светъл, възходящ Живот. Учителя я нарече Паневритмия. Той даде музиката и движенията последователно. Това голямо дело Учителя създаде просто и скромно. Създаде го незабелязано, почна го като че случайно.

Едно топла лятна привечер ние се бяхме събрали около Учителя на поляната. Наскоро беше валил дъжд. Въздухът беше свеж и влажен, наситен с онзи сладостен дъх на боровите, който му придаваше вкус на горски мед. В тревите шурчетата се обаждаха вече. Слънцето се спускаше към горите. Часовете и минутите минаваха край Учителя като пратеници от далечна страна, натоварени със скъпи дарове. Всеки миг се приближаваше с почитание, слагаше своя дар и отминаваше с мълчалив поклон. Такава пълнота се чувстваше в присъствието на Учителя, даже и когато не говореше.

Мнозина от братята и сестрите, които присъстваха, бяха музиканти. Разговорът се водеше върху народната музика и игри, с които българският народ е твърде богат. Учителя обясняваше някои стъпки в народните игри, превеждаше тяхното значение, после изсвири няколко мелодии, като посочи кои са първичните, чисти мотиви в тях и кои – вмъкнатите впоследствие.

Много от народните песни и танци водят началото си от древните окултни школи. В тях е скрито известно знание. Самите те представляват методи, с които човек може да си помогне и при разрешаване на някои задачи в живота. На народа, както и на децата, знанието за Живота се предава чрез игри и песни. Традицията, живата народна летопис ги е запазила до днес, макар и изопачени и покварени от неправилния живот на ред поколения.

Учителя изсвири няколко мотива, които Той беше възстановил и очистил, и пожела някои от братята и сестрите да ги придружат с движения. Всеки по свое вътрешно чувство изрази ритъма и музиката. Получи се пъстро разнообразие. Учителя свиреше и наблюдаваше, без да поправя. После Той сам показа най-простите и естествени движения, които могат да придружават една мелодия. Някои от присъстващите ги повториха, почна се една малка работа спонтанно, естествено, като че случайно. Това беше началото на Паневритмията. Много от движенията, които братята и сестрите правеха тази вечер, влязоха след това като елементи в нея. Учителя използваше всичко, което идваше дълбоко от живота самородно, ала го поправяше и съгласуваше със законите, които Той познаваше. От тази вечер почна редовна работа, тя се разрастваше като голям и хубав пламък и озаряваше лицата на всички. Идеите се раждаха и осъществяваха тук. Тази работа увлече всички. Музикантите бяха постоянно около Учителя – от сутрин до вечер. Понякога седяха с Него при пианото в салона. Опитваха и записваха мелодиите, после на поляната упражняваха стъпките и движенията. Всеки бързаше да привърши обикновените си задължения и да дойде тук. Учителя даваше нови мелодии, нови движения, свързваше ги, разработваше, проверяваше, изучаваше, поправяше, докато се постигне това, което искаше. Той работеше неуморно, с Любов и тази Любов се предаде на всички. Създадоха се групи, които изучаваха упражненията; имаше музиканти, които изпълняваха музиката и записваха новите песни. Изгрева се изпълни с музика, с движение, с един нов живот. Вечер до късно голямата лампа осветяваше с ярка светлина поляната. Чуваха се звуците на цигулки и китари, изучаваха се упражненията на Паневритмията. Красивата работа увлече и плени всички. Сам Учителя живееше с нея постоянно. До късно през нощта горе в малката Му стаичка се чуваха звуците на цигулката Му; на другия ден Той даваше нови песни, нови упражнения.

Тъй в продължение на няколко месеца бе създадена Паневритмията. Разучиха я всички под ръководството на Учителя. Оттогава тя се изпълнява в ранните утринни часове в кръг от всички, наредени двама по двама. Един малък оркестър свиреше в средата. Учителя играеше в кръга сам и показваше упражненията.

Паневритмията се състои от двадесет и осем упражнения, последователно, хармонично свързани в едно цяло, според известни вътрешни закони. Тя представлява съвършена хармония между мелодия, ритъм и движение. Мелодиите са ясни, слънчеви, жизнерадостни. Паневритмията въздейства със своите приятни и чисти мелодии, красиви, прости и плавни движения, със своя жив, хармоничен ритъм. Красивата обстановка, всред която се играе Паневритмията, свежестта на ранната утрин, цялата

пробуждаща се Природа, далечните простори – всичко се слива в една единна хармония. Човек навлиза в един хубав, пълен Живот, който като че не е познавал досега. Паневритмията внася хармония в участващите. Човек изпитва радост, вътрешно облекчение, когато е в хармония със своите близки.

Ритъмът и движенията в Паневритмията са взети от Природата. Те хармонизират и тонират човека с нея. Обновяват го и го укрепяват. Създават един подем в него.

Движенията в Паневритмията се сменят, както мелодията и ритъмът. В тях вземат участие ръцете, краката и цялото тяло. Между силите на човека и силите на Живата Природа става правилна, хармонична обмяна. Въздействието на Паневритмията е дълбоко и всестранно.

Има упражнения, които въздействат върху ума, има упражнения, които въздействат върху чувствата, други пък регулират теченията на силите във физическото тяло. Едновременно с това те оказват дълбоко въздействие върху душата; и ако човек е играл съсредоточено, чувства един подем на силите в целия организъм и бодрост на духа.

Упражненията трябва да се изпълняват съсредоточено, с будна мисъл и чувство. Несъзнателното изпълнение малко ползва. Паневритмията ободрява, освежава, укрепва нервната система. Тя е един красив разговор между човека и Живата Разумна Природа. Движенията на Паневритмията крият и един по-дълбок смисъл. Така, както са наредени и свързани помежду си, те представляват моменти от пробуждането на съзнанието на човека. В нейните движения, музика и ритъм символично е представен възходящият път на човешката душа. Така тя събужда тези сили в човека, които го повдигат. Тя го поставя във връзка със същите сили в Живата Природа. Някои от упражненията представляват методи, чрез които човек може да работи, да си помогне в трудни моменти от своя живот.

Движенията на Паневритмията са един говор, те трябва да се превеждат. В тях има вложен дълбок смисъл. Те изразяват идеите, силите, които сега започват да работят в Живота. Паневритмията е едно средство – тези идеи и сили да достигнат до човешките души, да ги възродят и повдигнат. Основните идеи, вложени в Паневритмията, може да се преведат приблизително така: между човека и Природата става непрекъснато обмяна на сили. Човек приема от Природата и дава. В тази обмяна Животът се възобновява и поддържа. Човек се е откъснал от Природата, вследствие на което е обеднял. Паневритмията е начин той да възстанови връзките си с Природата, да общува с нея. Това общение трябва да става правилно, хармонично, по законите на музиката.

В Природата има два вида сили – творчески и разрушителни. Чрез красивите и хармонични движения човек се свързва с творческите сили и ги възприема. На това се дължи обновителното въздействие на Паневритмията.

Има движения на даване, има движения на приемане. Има движения на слизване, има движения на възлизане. Когато човек се стреми към един висш живот, той е в пътя на възлизането.

Когато човек приема от Природата, той се отваря. Това е излизане. След това човек се отдръпва в себе си, за да обработи това, което е получил. Тъй човек се отваря и затваря, т.е. мисли и чувства разумно.

Днес към човечеството се отправя зов към Свобода. Той се превежда така:

Излез от живота на вечния залез и влез в живота на Вечния Изгрев.

Остави веригите на смъртта и влез в свободата на живота.

Излез от тъмните подземия на безлюбието и влез в радостта на Любовта.

Изразен с музика и движения, с мисъл и воля, този подтик работи в съзнанието на колективното човечество.

Когато човек постигне едно осво-бождение, той е радостен. Радостта има свой израз.

За да бъде човек здрав, чистите мисли, чистите чувства и чистите постъпки трябва да се внесат в Живота.

Словото на живота е зърното, човешката душа е почвата, в която трябва да се посее. За да израсне то, необходима е светлина и топлина. Движенията на светлината са вълнообразни. Светлината носи Словото на живота.

Човек възприема първо Любовта, после възприема Мъдростта и след това се движи напред към Истината. Приложението на Любовта и Мъдростта ни води към Истината, към Великата реалност, която лежи в основата на Битието.

Когато Любовта и Мъдростта се прилагат в Живота, ражда се Радостта. С Радостта идва и благодарността, благодарността към великото, Божественото, което работи в света.

Положителните и отрицателните сили в Природата съграждат всеки организъм. Този процес може да бъде представен с движения. Действията на положителните и отрицателни сили трябва да се хармонизират както в нас, тъй и вън от нас.

Човек трябва правилно да възприема мисълта, която иде от Разумния, Възвишен свят. И като я възприеме, да я предаде в Живота. Това е идеята в упражнението Мисли, право мисли.

Човек е под влиянието на два центъра на сили – център на Слънцето и център на Земята. Да ги познава, да ги различава, да се свързва правилно с тях, това е великото изкуство на Живота. Като усвои това изкуство, човек става разумен господар на всичко, което е придобил. Тогава той принася плод.

Дишането и храненето не са само външни процеси. Те са вътрешно отношение на човешката душа към Божествените блага. Тях човек приема с благодарност, преизобилно и с пълна свобода. Като приеме енергиите от Божествения свят и ги

пренесе на Земята, тези енергии се поляризират. Между тези два полюса се проявява Животът.

Живият кръг на Паневритмията е емблема на един съвършен, хармоничен живот, към който човечеството се стреми. Той е предвестник на една нова, възвишена култура, която иде. Той е жив център на силите на Разумната Природа, които действат сега в човешката душа.

Живият кръг на Паневритмията е зов към всички човеци по цялата Земя за един нов живот на Любов, Хармония и Братство.

След Паневритмията Учителя даде упражнението Пентаграм. Това упражнение се изпълнява от групи от по пет двойки, които се разполагат в права линия – като лъчи около общ център. Музиката е енергична, с темпо на победен марш. Започва движение напред с отмерени, ритмични стъпки и широко размахване на ръцете встрани. Като отмерват по известно число стъпки, определено за всяка двойка, при завършване на първата част от упражнението двойките се разполагат така, че заемат петте върха на Пентаграма. После под същия ритъм става обръщане на двойките към центъра на Пентаграма. След това през една двойките си разменят местата, като последователно минава единият от двойката, после другият. Следва четвърта част всички се обръщат пак напред и със същата мощна стъпка и широки движения двойките се прибират пак в един ред. Започва петата част: тържествена маршова стъпка, ръцете правят широки движения в пълен кръг нагоре и настрани с устрем нагоре.

Пентаграмът е волево движение. В него е вложен дълбок смисъл. То е символично и магично упражнение. Духовната природа на човека е представена от петте основни добродетели – Любов, Мъдрост, Истина, Правда и Добродетел.

Те трябва да се извадят от своето инертно, неподвижно състояние, да се турят в действие, на работа в човека и в цялото човечество. Затова от великия Божествен свят идва един мощен подтик. В своя духовен път човек работи последователно с петте Добродетели, гради със силите, които те съдържат, своя дом. Чрез Пентаграма се дава подтик на цялото човечество да се приведат в действие петте Добродетели.

Тържественият марш накрая показва момента, когато това движение е постигнато и започва възходящият път на човечеството.

След Пентаграма Учителя даде Слънчевите лъчи. Това упражнение е с по-сложна композиция. То е разработено върху мотиви от български народни песни и игри. Слънчевите лъчи се изпълняват от групи, разположени във вид на дванадесет лъча. Играчите са обърнати с лице към центъра. Двойките са разположени една зад друга. Когато има повече играчи, образува се и един кръг от двойки около лъчите. Движенията се менят, следват мелодията и ритъма, те наподобяват някаква старинна везба, красив танц, богат с движения, мелодия и ритъм. На него най-подхожда да бъде огрян от Слънцето. Мотивите са взети от българските народни песни, ала те греят в своята чиста, нова премяна.

Идеите, вложени в тази сложна и богата игра, могат да се преведат приблизително така:

От великия Божествен център идва едно космично течение, което се влива в света, минава през всички същества, привежда в движение колелото на Живота. Чрез това движение всички същества получават подтик в своя възходящ път.

Дванадесетте лъча се приближават към центъра и се отдалечават. При своето отдалечаване те достигат външния кръг. Тези движения символизират великия процес, който става във Всемира. Когато лъчите се приближават към центъра, възприемат в себе си това космично течение. При отдалечаване към кръга, предават го. Така колелото на Живота се привежда в движение. После идва движението на двойките в кръг. Затвореният кръг символизира личния живот – живота на ограничението. Съзнанието не е пробудено. Човек живее в тъмнина и се лута в безпътица, но идва моментът, когато двойките се залавят за ръце и пеят тържествената радостна песен Ти си ме, мамо, човек красив родила. Това е моментът, когато човек излиза от затворения кръг на личния живот и влиза в света на Любовта. Тогава душата, освободена от всички окови, запява тази тържествена песен. Този момент настъпва един ден както за отделния човек, тъй и за цялото човечество, защото пътят на индивида е път на човечеството.

Днес се намираме в преходната епоха, когато човечеството е пред прага на своето освобождение, пред прага да излезе от затворения кръг на личния живот и да влезе в необятния живот на Мировата Любов, на служенето, на Братството. Това освобождение носи подем и растене на всички заложи в човешката душа. Това е пробуждане на човешката душа. Пробудената душа разбира своето отношение към Вечното начало. Разбира, че трябва да прояви Разумността и Любовта.

Песента продължава:

Умен да стана, добре да мисля, добре да любя.

Българската народна музика съдържа два вида песни: едни весели – хороводни, други – тъжни. Но и в двата вида песни българинът не разрешава задачите си, не намира път в живота си. В едните песни той тъжи за нещо изгубено, за което душата копнее и не може да го намери. Във веселите песни българинът иска да забрави тъгата по изгубеното, иска да се забрави във веселието. Нито в едните, нито в другите има някакъв изход от това положение. Българската музика според Учителя изразява един живот, изпаднал в безизходно положение, в затворен кръг. Като възстановява чистотата на народните мотиви, Учителя посочва един път на българина да излезе от това положение. Посочва онзи идеал, за който душата копнее, който е загубила някога, за който тъжи. Към него е изходният път – път към простор и свобода. Тогава пред човека се отварят вратите на един нов живот.

Учителя казва:

Четиридесет години съм работил, докато изкарам българската народна музика от затворения кръг.

В Слънчеви лъчи той дава разрешението, образа на новата народна музика – посочва един възходящ път за българите.

*Източник: "Учителя", Издателство Бяло Братство, София, 2005*

*съставители: Методи Константинов*

*Боян Боев*

*Мария Тодорова*

*Борис Николов*

<http://www.beinsadouno.com/board/index.php?app=downloads&showfile=53>