

Паневритмията

След изпълнение на паневритмията при "Езерото на чистотата" Учителят почна да говори за нея:

- Трябва да се запознаете с научната страна на паневритмията. Природата обича с най-малки усилия да добие големи постижения. В паневритмията са впрегнати силите на ума, сърцето и волята да работят в хармония. Чрез паневритмията ще се покаже на хората как могат да приемат силите на природата. Ние правим тия упражнения сутрин, понеже тогава има най-благоприятни условия. Те трябва да се правят от 22 март до 22 септември. Според закона за еволюцията ние започваме с тялото.

Движенията на паневритмията са едновременно механични, органични и психически.

На всеки човек, който може да възприеме тия движения, можем вече да му говорим. Защото те имат голямо влияние върху човешкото съзнание. Тези движения се превръщат във вътрешни, психични процеси.

Ако държите ръцете си хлабаво във време на упражненията, тогава няма никакъв контакт със силите на природата. Ръцете трябва да се държат обтегнати. Тогава чрез упражненията влизате в досег със силите на природата.

После, като правите упражненията вие мислите за обикновените си работи: за къща, за сметки и пр. Когато правите упражненията мисълта ви трябва да бъде концентрирана. Движението е живот. Без движение животът не може да се прояви. Движението трябва да бъде разумно. И един сантиметър да се подвижиш, трябва да имаш някаква цел, някакво постижение. Сила има в движенията. Защото чрез тях вие ще дойдете в хармония с всички разумни същества, които се движат. В тази хармония седи силата. Ако не влезете във връзка с тези същества, вие сте неорганизирани и тогава ще живеете в света на стълкновенията.

Когато играете паневритмията, движенията трябва да бъдат нито много бързи, нито много бавни. Прекарайте мисълта си в предната ръка, която е насочена надолу. И като снемате ръцете си надолу, прекарайте мисълта си към ръцете, тогава енергията ще мине през центъра на земята. А когато ръцете са насочени нагоре, тя ще мине през центъра на слънцето.

Аз ви казвам само общите принципи. Във време на упражненията ще ви оставим свободни, сами да се научите и да свикнете. Прекарайте мисълта си през ръцете и през краката си. Трябва да знаете, че вселената се проявява чрез вас.

В движенията вие бързате - изведнъж искате да свършите упражненията. Може някой път да направите само три упражнения, но внимателно. Ако гимнастичните упражнения се правят бързо, няма полза. Те трябва да се правят бавно и с участието на ума. Съзнанието привлича енергиите.

Когато човек изнесе напред десния крак или дясната ръка, извиква в действие известни сили в природата. А когато изнесе левия крак или лявата ръка, извиква в действие други нейни сили.

Когато вдигнете ръката си нагоре, тя да образува 45 градуса ъгъл. Този ъгъл не трябва да бъде по-малък или по-голям. При този ъгъл положението е най-хармонично.

Също така и ръката, когато е назад, наклонът трябва да бъде 45 градуса.

Когато ъгълът на ръцете е 45 градуса напред и назад, имаме правилно движение, има кръгообразно движение на електромагнитните енергии.

Този кръг обхваща цялото тяло - отпред, отзад, отгоре и отдолу. Когато той се образува добре, човек има най-хубаво разположение.

Ритъмът трябва да е правилен.

Ще стъпвате на пръсти, а не на петите. Най-първо на пръсти и после на петите. Ако стъпвате на петите си, става сътресение на гръбначния мозък. Когато изправяте ръката си нагоре, най-първо движението на ръката да бъде напред хоризонтално и после ще я вдигнете нагоре.

Предната част на ръката означава Божествения свят, средната - духовния, а основата - материалния.

Когато правите движения с ръката си, проектирайте ума си в ръката.

Ние правим тези упражнения, както ги правят в другия свят. Те не са измислени, те са снети отгоре. Може да се правят и други упражнения, но ще видите разликата. Защото в тези упражнения са свързани физическият, духовният и Божественият свят. Има преливане от един свят в друг. Във физическо отношение - не. Трябва да се уравният физическите движения с движенията на чувствата и мислите. Те трябва да се хармонизират. Тогава тези противоречия, които сега съществуват, ще се изгладят. Например двама души са в дисхармония. Те може да се хармонизират, като запечат и двамата.

Всяко упражнение е един психо-физиологически акт. Всяка мисъл, всяка енергия трябва да се въплъти, за да има израз.

Ако вие можете да владеете вашата ръка във всички направления, това показва, че вашата воля е нормална. Иначе имате дефект умствен, сърдечен или волев. Затова ще правите упражненията ден след ден, за да изправите дефектите.

С тези упражнения ще коригирате вашите мисли и чувства.

Щом урегулируеш енергиите на краката си, ще се възстанови съотношението между земята и тебе, защото енергиите на краката са свързани с центъра на земята. Преди това не е имало правилно съотношение между твоите енергии и тези на земята. Има съотношение между земята и слънцето. И това съотношение е разумно. Ти трябва да възстановиш правилното отношение между тебе и земята. При движение на краката си ще съсредоточите ума си върху тях и ще ви стане приятно.

Нашата нервна система и сега е в развитие. Ние не сме завършили още развитието на нервната си система.

Във всеки един живот се отделят нови нервни елементи и се образуват органи за новите идеи. Тъй че трябва да пазим мозъчната система.

Някои считат за тежест да се упражняват. Това е неразбиране.

Каквито и да са упражненията, щом те могат да координират в човека енергиите на земята и слънцето, те са добри. А упражненията, които не могат да направят това, са ненужни.

Когато срещнете човек, който е координиран със слънчевите и земни енергии, той прилича на цъфнал цвят, на узрял плод.

Религията е имала най-първо за цел да координира човека със земните и небесни енергии. А сега като са изгубили първоначалното й значение, искат да направят човека добър. Ако не можеш да го координираш, как ще го направиш добър?

Ако не нагласиш цигулката, как ще свириш нещо хубаво? Най-първо ще я координираш и след това иде вторият процес - свиренето.

Сега ще се учите на първия процес - координирането. То е най-лесното. Всеки може да го направи.

Сутрин най-първо ще направиш упражненията с ръцете и краката. И тогава през целия ден ще ти върви добре. Бог и всички добри хора ще бъдат с тебе.

Всемирното хармонично движение на цялото Битие е паневритмия.

Когато човек прави тези движения, той е в хармония с цялото Битие. Тогава възприема Божественото благословение, понеже всичко е Божие.

Когато при паневритмичните движения стъпваме на единия или на другия крак, това стимулира чакрите, става смяна на положителните и отрицателните течения, на творческите и съграждащите течения.

При паневритмията мисълта се свързва с музиката и с движението.

Трябва да играете, за да се подмладите. С паневритмията човек постепенно придобива мекота.

Тези движения на паневритмията са разумни. Те са подготвителни движения. Те имат магическа мощ и влияят върху целия свят, а не само върху нас.

Тези движения са взети от природата, от целия всемир и са в хармония с космичния ритъм.

Учителят, Разговорите при Седемте рилски езера, Изд. "Кралица Маб", София, 1996 г.