

## ТВОРЧЕСТВОТО НА УЧИТЕЛЯ В ОБЛАСТТА НА МУЗИКАТА И ПАНЕВРИТМИЯТА

" Когато правите упражнение, трябва да мислите. Всяко движение без мисъл, няма значение. Когато се прави едно упражнение, трябва да има вътрешна концентрация. Трябва да знаеш ритмичните упражнения, каква енергия излиза от разните органи на тялото и накъде отива. Природата ще отговори на тази енергия, която ѝ даваш. Тези ритмични упражнения образуват връзка между живата природа и нас."

"Движенията на ръцете, на нозете и прочее, действат върху мозъка и върху целия организъм. Тези упражнения не само лекуват, но и развиват душата и духа."

"Всички движения в природата, които имат разумен подтик, са музикални."

"Паневритмията внася живот, сила, радост и красота в човешката душа."

"Паневритмията е хармонично творческо проявление на Божественото начало във Вселената".

Учителят

Утринните гимнастически упражнения, които ние правим наредени в дълги редици, са дадени от Учителя. Те са създадени по известни закони за използване силите на живата природа и регулиране силите в организма. Те освежават и тонират. За да се ползува човек от тях, те трябва да се правят ритмично, съсредоточено, придружени с вдишвания и издишвания. Тия упражнения ние правим всяка сутрин.

Учителят създаде на Изгрева музикални ритмични упражнения, наречени "ПАНЕВРИТМИЯ". Това са ритмични стъпки и движения, придружени с музика. Когато Учителят работи нещо, той го работи с любов и тая любов пленява и увлича всички наоколо. Той работи дни наред, сутрин и през деня, а понякога и вечерта до късно. Голямата лампа осветява с дневна светлина полянката, и под ритмичните удари на музикалните инструменти се заучават стъпките на отделните упражнения. Музиканти никога не липсват на Изгрева, понеже повечето от приятелите свирят на някой инструмент.

Когато Учителят се прибере горе в стаята си, понякога до късно вечерта се чуват тихите звуци на цигулката му, с която той лови мелодиите на Паневритмията или други мелодии. И на другият ден се дават нови мелодии и нови движения. Така се разрасна и разработи Паневритмията.

Друг път Учителят седи край пианото в салона, заобиколен от приятелите-музиканти, които записват мелодиите, които дава Учителят. Тук се обсъжда ритъма, разрешават се и се разработват отделните упражнения на Паневритмията. Тогава Учителят ни тълкува движенията на Паневритмията, обяснява техният смисъл и значението на ритъма им.

Всяка музикална фраза има съдържание. Всяко движение има смисъл. Всеки ритъм има определено въздействие.

Ранно пролетно утро. Дърветата са се накичили с празничната си бяла одежда. Далеч се очертават снежнобелите планински вериги.

В красивия свещен час, когато цялата природа тръпне от радост при изгрев слънце, се образува живият кръг на Паневритмията. Живият кръг е образуван на една свежа, росна поляна, заобиколена с китни гори. Кои са тези, които образуват този кръг? Те са, които искат да влязат в един свят на поезия, свобода и творчество. На средата на кръга е оркестърът. Във въздуха се носи ароматът на пролетните цветя. Над главите летят ранобудни птички. Ето, планината вече е позлатена от първите слънчеви лъчи. Лицата на всички в кръга на Паневритмията са светнали, с радостно очакване, че чрез нея ще влязат в досег с вечно младите енергии на природата и ще получат нейните дарове. Чуват се първите звуци на оркестъра. Учителят е в средата на живия кръг. Той почва плавните ритмични движения и всички ние го следваме. Всички са преобразени. Всеки мускул, всяка нишка в нас трепти под ритъма на музиката. Живо чувстваме, как животворните сили от цялата природа се вливат в нас. Ние сме в друг свят, в света на вечната красота и хармония, на вечната музика, на великата Любов, която слиза на земята. Ритмичните упражнения са свършени. Но тази светлина, този живот, който приехме, още живеят в нашите души. И през целия ден ние носим в себе си онзи възторг и ония идеи, които проблеснаха в нашето съзнание при тия упражнения.

Живата природа участва в тези прости, пълни с грация движения; участва светлината, участва утринния въздух, участва и Слънцето; участвуват видимите и невидимите сили на природата. Тяхното благотворно действие изпитват всички, които играят.

По-късно Учителят създаде още една част от Паневритмията с по-сложни движения; с музикални мотиви и ритмични стъпки, подобни на българските народни мотиви. Тези движения се играят във фигури във вид на лъчи. Оттам тези упражнения се наричат "Слънчеви лъчи".

След това Учителят създаде други евритмични упражнения, които се играят от пет двойки и образуват движещ се пентаграм. Това упражнение се нарича "Пентаграм". Мелодията и движенията се от Учителя.

Понякога ранобудните минувачи остават изненадани, като чуят музиката на ранина и видят много хора да правят чудни движения. Ало скоро от града се научиха за нашите упражнения и идваха редовно да се любуват на музиката и движенията. Рядко някой от тях устояваше да не вземе и той участие след време. Неотразимо е действието на красотата върху човешката душа.

Що е Паневритмия?

Днес всеки човек с тънък усет за новото, което иде, чувствава, че иде една пролет в човешките души, в живота на човечеството. Тая пролет магически ще стопи всички окови, които са сковавали техните умове и сърца, ще внесе светла надежда в обнадядените, ще утеши скърбящите. Всеки, който може да чете по симптомите на днешния живот, долавя, че новото иде. Човечеството ще направи важна стъпка в своя възход към слънчеви върхове, към нови постижения и завоевания във великата стълба на развитието. Това пробуждане на човечеството за по-изобилен, по-богат живот, тая нова предстояща епоха трябва да намери своята външна форма, чрез която да се изрази. Този неин външен израз е именно Паневритмията.

Думата "паневритмия" е съставена от три корена: представката "**пан**" в началото значи все, всичко, всеобщ, космичен. Втората представка "**ев**" или на латински **eu** в първоначалния си вид **eu** значи истински, висш. **Ев** е това, от което излиза всичко. То означава същината, реалното, същественото. **Ритъм** значи правилност в движението или във всеки друг външен израз на нещата. Представката "**пан**" означава, че се говори за един ритъм, който царува в целокупната природа, в основата на цялото битие. Тогава, според езиковия произход на думата, Паневритмията можем да я наречем висш ритъм. Паневритмията е хармонично творческо изявление на Божественото Начало във вселената.

Животът е движение. Всичко в природата е движение. Игривият поток на планината се спуска надолу и оглася околността със своята симфония, с чудната си песен. Чуваме шумоленето на дърветата, виждаме летенето на хиляди мушички, пеперуди. Навсякъде виждаме движения: вятърът милва косите ни, леки вълни минават на езерната повърхност, облаците се носят по небето, Луната безспирно се движи по своя път. Също и цялата земя лети из пространството. Тя се носи главно из космичния етер - неуморна в своя танц - към световната си цялост, Слънцето, заедно с всички планети се движи из безкрайните пространства към далечни съзвездия. И всички други звезди в небесен хор се движат по предназначенията си пътища, без да се сблъскват една в друга. Вечна хармония и вечен ритъм царуват в цялата вселена.

И самата светлина е движение. Нейните етерни вълни ни носят всеки ден ценните слънчеви дарове с най-скъпия дар - живота.

Движение има в наглед неподвижните растения. Освен движенията на соковете в тяхната снага, има неспирно движения и в протоплазмата на клетките им - циркулация и ротация.

Нещо повече: молекулите на всяко вещество са в неспирно движение. Също така и атомите във всяка молекула, както и електроните в атома, както в една миниатюрна слънчева система, се движат по своите определени пътища, дирижирани от великия диригент на разумната природа. Движение и ритъм виждаме във великото и малкото.

Наблюдавайте малкото дете, току-що родено. То още в люлката движи във въздуха своите ръчички и крачка. В него говори гласът на великата разумна природа. То слуша нейния подтик. То иска да се движи, за да тече през всичките му органи великият пулс на живота. Но ето, то пораста и почва да лази насам-нататък. Не иска да седи на мястото, дето са го турили. Разумната природа му позволява да не стои на едно място. Тя му казва: "Движи се, за да приемеш благата, които съм ти приготвила". И то слуша нейния глас.

После, като почне да пристъпва, разумната природа му казва: "Чрез играта ще се влива животът в тебе!". Играта е методът, вдъхнат в детето от великия педагог - природата.

Да наблюдаваме детето, когато чуе музика. То почва неволно да движи краката си под такта на музиката и ако тя е по-жива, то скача и почва да танцува, да прави чудно красиви ритмични движения. Какви грациозни са тогава неговите движения. Кой го ръководи да прави движения, които по чуден начин съответствуват на ритъма и духа на музиката? Кой е онзи вещ учител, който го е учил? Това е пак живата природа. Движенията на малкото дете в тоя случай не са случайни, не са произволни, но и при дълго наблюдение се прозира, че те отговарят на известни закони. Къде са тия закони? Те са писани, те са скрити в цялата природа. Това показва, че има известни закони, по които музиката може да се превърне в движения. Тези закони се намират в цялата природа. И ако искаме ритмичните движения да имат онова действие, което би трябвало да имат, те не трябва да са произволни, а трябва да са взети, извлечени из самата разумна природа. Само тогава те будят физичните и психичните сили на човека. Малкото дете, като превръща чутата музика в ритмични движения, то в своето подсъзнание знае, че има един закон за връзката между музиката и движението. Именно, тази връзка лежи в основата на Паневритмията. Паневритмичните движения са външен израз на една идея. Можем да кажем, че те са говор, език чрез движение. Те са мисъл изразена чрез движения. Това способствува тия движения да имат по-силно действие. Ако в движенията не се вложи идея, то те ще бъдат механични, а не коренно обновителни. При Паневритмията движенията трябва да бъдат израз на това, което мислим. Ето защо, Учителят казва: "Всяко движение трябва да има мисъл и чувство" правилни движения са тия, които са свързани с известни мисли и чувства.

Ако наблюдаваме един човек, намиращ се в известно психично състояние, например, радост, ще видим, че той несъзнателно прави известни жестове и известни движения с ръце, крака и с цялото си тяло. Когато е скръбен, други са движенията и жестовете му. При гняв, недоволство, скритост, подозрителност, съмнение, милосърдие, любов и пр. - при всички тези преживявания човек прави особени движения. Да си представим, че към нас се приближава един човек, движен от милосърдие. Той ще има особени линии на движение, особени жестове. От това е ясно, че има връзка между движение и идея.

Чрез изследванията на Сент Ив Д'Алвейдър, изложени в неговия "Археометър" и чрез други изследвания, е установено, че има връзка между тон, движение, форма, цвят, число и идея. Именно, на това съответствие се основава Паневритмията.

Нека се опита човек да превърне, каква да е песен в движение и ще види, какво голямо въздействие има това върху него. Тогава думите и тоновете оживяват, добиват друг живот, почват да му разкриват едно скрито дълбоко значение, ново съдържание, което досега не е подозирал в тях; той долавя скритата потенциална мощ в думите и музиката. Самият той става друг, преобразява се. Думите, тоновете и движенията така съчетани, упражняват един вид магическо действие върху тялото, мислите, чувствата и волята му. Те действуват дълбоко на неговото естество и раздвижват всичките му сили - психични и духовни.

Има една песен, дадена от Учителя: "Добър ден". Когато се изпее, тя има дълбоко въздействие върху човека. Но, ако след това се изпълни, придружена с движения, които е дал Учителя специално за нея, ще се види грамадната разлика. Тая песен, съчетана с движения, като че ли става съвсем друга. Действието ѝ става много по-мощно и дълбоко. Нови идеи, нови чувства и подтици изпълват човека тогава. Той се преобразява. На що се дължи разликата? Само на това, че при втория случай песента е била придружена с движения.

Движенията на Паневритмията са извлечени из самата природа. И само тези движения са мощни, силни обновителни, които са извлечени из нея. Законите на паневритмичните движения са написани от целия всемир.

Ритъмът и движенията на Паневритмията са взети от космичния ритъм. И затова, когато човек прави тия упражнения, той е в хармония с природата, влиза в интимно общение с нея и самият той в този момент представлява една антена, която приема енергиите от цялата природа, и те внасят в него живот и обнова. Поради това Паневритмията раздвижва цялото психо-физично естество на човека. Паневритмията не е обикновена механична гимнастика. Нейната цел е да събуди спящите сили и заложби на човешката природа.

Тези движения са основани на дълбокото познание на силите, действащи в човешкия организъм през цялото битие. Паневритмичните упражнения се изпълняват сутрин, на чист въздух. Самата обстановка, досегът с природата в утринния час, когато тя се събужда, има вече своето обновително и освежително действие върху човека. От друга страна, тия упражнения са тъй разнообразни, че всички органи и мускули вземат участие: краката, ръцете, шията, кръстът, гърдите и пр. Тъй че цялото тяло се упражнява и опреснява.

Паневритмията е метод за възпитание и самовъзпитание на разумните същества. Тя представлява висшия закон, който трябва да се приложи за възпитание и самовъзпитание на индивида в обществото.

В Паневритмията, дадена от Учителя, няма ритмични движения, т.е. движения без мисъл и без положителни действия. Нейните движения са най-икономични. Те са най-целесъобразни движения, с които се постига най-големия резултат. В Паневритмията всяка линия на движения строго съответствува на известни сили в човешкия организъм и на човешкото съзнание и ги събужда към дейност, към

активност. По този начин Паневритмията се явява като стимулатор за извикване към живот. Можем да я наречем наука на хармоничните движения във връзка с човешките мисли и чувства.

Тези движения на Паневритмията вливат в тялото своята хармония, своя ритъм, своята музика, идеите, на които са носители, и това прави тялото здраво, силно, стройно и красиво. Те внасят красота, както в човешкото тяло, така и в човешките движения и във вътрешния му живот, в света на неговите мисли, чувства и постъпки.

Знае се от физиологията, че в мозъка се намират центрове за движения на крака, ръката и прочее. Като движим тия органи, ние привеждаме в активност тия мозъчни центрове, които им съответствуват. С това последните привличат повече кръв и енергия и се раздвижват. А един мозъчен център отговаря и на известни психични сили, например: на любов, милосърдие, вяра, надежда, умствени способности, наклонност към музика, математика и прочее. По този начин, чрез тия движения, ако те са правилни, ние можем да работим за събуждане на тия дарби, на тия психични сили, които им съответствуват. Паневритмичните движения, понеже при тях е спазен горният закон за съответствието между тон, движение, идея и прочее, като проникват в нервната система, карат я да трепти в хармония с тия възвишени идеи, чийто израз са дадените движения в случая.

От друга страна, тия мозъчни центрове са във връзка с особени органи на тялото. Всеки орган има особено място в мозъка. И щом приведем в активност един мозъчен център, то това влияе благотворно и върху съответните телесни органи - те стават по-жизнеспособни, функционират по-правилно.

Ако човек направи фалшиво, неправилно движение, то съответния мозъчен център ще получи неправилно развитие и това ще се отрази отрицателно, както върху здравословното състояние на органа, който този център дирижира, така и върху психичните сили и заложби на човека.

Независимо от това, дали ние съзнаваме или не, съществува около нас един свят на същества с висша интелигентност. Ние сме заобиколени с техните мисли, с техните сили, с техния живот. Именно, те са разумните сили, които работят в природата. Ние трябва да се свържем в техния свят, за да могат те да предадат своите идеи и подтици, своята сила и светлина. Именно, чрез Паневритмията ставаме възприемчиви към това. При тези хармонични движения на Паневритмията ние влизаме в досег с един свят на висша интелигентност.

Паневритмията има да играе важна роля образователна, възпитателна в училището и обществото. Въвеждането ѝ в училището и в обществото на възрастните ще даде голям тласък за вливане на нови културни ценности в днешното общество. По този начин ще се направи важна крачка за осъзнаване на новото, което сега се събужда в живота като красиво зазоряване в душите.

Паневритмията трябва да се въведе във всички училища. Важни последствия ще има въвеждането ѝ в училището. И това трябва да стане. Това е необходимо, за да се даде нов тласък на образователното дело.

Паневритмичните движения, понеже в тях са съчетани движение, музика и идеи, ще събудят у детето, юношата и младежа възвишените идеи на новото, ще го подготвят за културата на любовта, за служене на другите, на народа и човечеството.

Тия упражнения трябва да почнат в училището и обществото на възрастните от 22ри март - началото на пролетта - защото тогава всички творчески сили на природата са във своя възход. Правят се сутрин, понеже тогава има най-благоприятни условия в природата - всичко в нея е в подем.