

Разговори за ПАНЕВРИТМИЯТА с Учителя Беинса Дуно

(от книгата „Акордиране на човешката душа”, т. 2)

ПАНЕВРИТМИЯ

Кръгът на Паневритмията се формираше бързо, Учителя заставаше в средата до оркестъра и изпълняваше движенията, а ние го следвахме с очи. За „Слънчевите лъчи“ се нареждахме в дванадесет лъча и около тях имаше кръг от двойки. Приключвахме с тържественния марш на Пентаграма, а след това се събирахме около Учителя и изпявахме „Химн на Великата Душа“, „Аз мога да любя“ и други песни. След това вече можеше да се подхване разговор. В един такъв разговор, между другото, Учителя каза за Паневритмията следното:

Паневритмията е наука, която регулира физическите, духовните и умствените функции на човека и е съчетание на човешките мисли, чувства и действия. Хармоничните движения на Паневритмията са метод на Разумните същества за самовъзпитание. Тези движения са във връзка с човешките мисли и чувства, иначе те ще бъдат механични и няма да имат онова възбудително и обновително влияние върху ум и душа. Всички напреднали народи и раси – Шестата раса, която иде, ще бъдат изразители на Паневритмията. При нея се изисква едновременно човек да мисли, да чувства и да се движи хармонично. Паневритмията трябва да се приложи във възпитанието на индивида, обществото и човечеството.

Всеки тон си има и движение. Изкуство е да се съчетаят музика и движения. Ако говориш на езика на Природата, тя се отзовава и казва: „Какво ще заповядвате?“, но ако не говориш на нейния език, тя мълчи. Всички дарби в света, които се придобиват, един ден ще станат достояние на цялото човечество. Каквото придобие всеки един от вас, то ще стане общо достояние. В Паневритмията са съединени трите свята хармонично и похубава система от нея няма. **Има ли музика, движение и вътрешен живот, целият човек взема участие.** Истината трябва да се тури в движение; при тези движения се отстраняват препятствията и се отваря път.

В Природата всички движения са разумни. В славянските танци трябва да се тури съдържание. В бъдеще, когато хората ще ходят и ще вършат нещо, всичките им движения ще бъдат хармонични, защото ще участват мисълта, чувството и волята. **Всяко движение отговаря на едно душевно качество: има движения на Доброто, на Милосърдието, на Справедливостта. Няма добродетел, която да няма линия на движение. Ще учиш това и ще правиш опити веднъж, два, десет пъти, сто пъти, докато ги намериш.**

При Паневритмията се поставят в движение всички геометрични линии: прави, криви и смесени. Всяка линия има влияние върху съзнанието и извиква към живот нови сили в човека – физически и духовни. **Тези песни трябва да се превърнат в движения, в които ръцете, нозете и цялото тяло да вземат участие.** Тялото трябва да се поставя в разни пози. Ние искаме да живеем като разумни същества, искаме всичко да ни върви напред. Но когато ходи човек, как трябва да го прави? И когато чете, как трябва да го прави? Или когато е в размишление, как трябва да постъпва? Щом изкривява гръбнак при четене или размишление, нищо не добива. Човек трябва да пази правилно положение между Господаря - Бог и центъра на Земята. По възможност гръбнакът

трябва да има една много малка кривина. Когато човек почне да мисли право, той ще има и хубави движения. Всеки има специфична красота в своите движения, които зависят от характера му. Човек има един комендант – главата, която разпорежда, нозете изпълняват, а ръцете са помощници. Човек е най-висшето проявление на Природата във физическия свят, а камъните, растенията и животните са по-низше нейно проявление. В Природата Бог работи чрез човека. Хубавото в човека е Божественото. Словото на човека, когато той говори, когато мисли и когато върши добро, е проявление на Божественото в него.

Концентрирайте се по време на паневритмичните упражнения, мислете върху движенията и върху заложените възвишени идеи и тогава мислите ще преминават в ръцете, нозете и пр. С тези упражнения българинът се отпушва. Но ако не си съсредоточен при всяко движение, няма смисъл; всяко едно движение определя следващото, те са свързани.

Силата на човека стои в концентриране при гимнастическите упражнения и когато ги правим с Любов, със сърце, а не механично, Живата природа взема участие в движенията ни. Тя гледа има ли ритъм и ако няма, не взема участие и тогава всичката ни работа отива напразно. **Когато навеждате ръце към земята и съзнанието ви е будно, ще приемете от нея добрите енергии, а ще отпратите вашите отрицателни.** Седнеш ли на земята, трябва да бъдеш доволен; тогава ще има правилна обмяна на енергиите и поради това веднага ще си починеш. Всяко действие, което правите, трябва да бъде свещенодействие. На росата можете да походите и да потичате боси. Всеки ден прекарвайте мисълта си най-малко четири-пет пъти през ръцете си, през нозете си и пр.

Този, който обича, има музикални движения с определена амплитуда и те действат красиво. Когато изразиш тези движения в музика, тогава нейният ефект ще бъде друг. Много рядко съм слушал някоя музика да започва с основния тон на Любовта. Започне ли така, тогава песента внася успокоение.

Паневритмичните упражнения превръщат енергиите от механични в органични и от органични в психични. Паневритмията поддържа хармонията между дихателната, мозъчната и храносмилателната система и между ума, душата и духа.

Да ви кажа ли къде е вашата погрешка: вдигнали сте упражнението на гърба си да го носите. Не, качете се вие на упражнението и то ще ви научи. Нека то да ви носи! То знае как да се обърнат, как да се вдигнат ръцете. Качете се на трена и не му казвайте как да върти колелата – това значи музиката на упражнението да ви проникне, да оставите тя да ръководи движенията ви. Тези движения на Паневритмията, които се дават сега, са във връзка с днешната епоха на човечеството, те са извлечени от самата Природа и са вътре в нея като едно цяло. **Паневритмията подразбира икономични – не сложни, но целесъобразни движения, с които се постига голям резултат.** При тези движения се прави контакт с Природата. Паневритмията не е само игра, но и съзнателно влизане в контакт с Разумната Природа. Всяка енергия в Природата – светлина и пр. – не тече равномерно, но изтича известно количество с по-силни вълни, после има почивка, после – пак силни вълни, и пр. Дажбите следват периодически. В Природата има космичен ритъм и затова именно ритмичните упражнения действат така благотворно, защото тогава влизаме във връзка с Космичния живот. Колкото една музика и едни движения съдържат в себе си нещо от характера на космичния ритъм, толкова те ни свързват с Космичния живот и имат мощно действие.

Когато правите гимнастически и паневритмични упражнения, мускулите и пръстите трябва да бъдат обтегнати. Обтегнете навън пръстите на нозете си. Това е цяла наука – остеология. Щом **направиш най-малкото обтягане на костите и мускулите,** приижда

повече кръв и по този начин се лекуваш. С тези упражнения човек може да стане господар на цялото тяло, тогава има **пластичност** в движенията и **човек се движи грациозно**. Когато ръката е обтегната и е насочена нагоре, има свързване със слънчевите сили. А когато е обтегната и е насочена надолу, има свързване със земните сили. Щом не е обтегната, тя не е в контакт с никакви сили. И не е достатъчно само да я обтягате, но нека съзнанието да участва.

Някои правят гимнастически упражнения само за физическо укрепване, но това не е достатъчно. Друг казва, че не е навикнал да прави упражнения, но тогава ще легне болен и пак ще ги прави по принуда с нозете си, с ръцете си и пр. Ако не правиш тези упражнения, Природата си има друг метод – дава ревматизъм, коремоболие, главоболие и пр. **Правите ли упражненията, веднага ще почувствате прииждане на енергия и доволство. Иначе всеки недоимък на енергия прави човека недоволен.**

Ако музикантите свирят всяка сутрин тези упражнения, те стават с една година по-млади. **Има движения за подмладяване: старите ги правят, за да се подмладят, а младите ги правят, за да не остаряват.**

Някои вземат по-големи крачки, други – по-малки, а те трябва да бъдат отмерени. Ако една двойка се състои от висок и нисък, високият ще направи по-големи крачки, а ниският – по-малки, за да не се разваля редът. Трябва двойките да се подберат помежду си така: висок с висок и нисък с нисък.

Нека цялото тяло да вземе участие във всяко движение и всяка клетка да направи движение в полето, в което се намира; иначе не можеш да бъдеш играч. Всички части на тялото трябва да бъдат проводници – ръцете, нозете и пр. Врата си трябва да движиш в разни страни с някои движения, иначе притокът на кръвта към главата се възпира. Когато останеш сам, прави разни движения с врата си.

Всяко движение на човека трябва да бъде Божествено. Не допускайте при Паневритмията дисхармонични движения. Онзи, който прави хлабаво упражненията, не може да служи на Бога. **Бъдете прилежни, Бог обича прилежните. Първо научете игрите, а после теорията.** Всички древни мистични школи са имали ритмични упражнения като метод да се възпитават учениците на Школата в музика и в пластика. Упражненията, които ви давам сега, са извършвани и в древността на скрити места от велики адепти за велики постижения. **Съвременната наука няма данни за Паневритмията и не знае при коя песен какви движения трябва да направи тялото.** Понеже сме в епохата на зараждане на Шестата раса, затова се туря една нова основа на Паневритмията. По-рано тя е била инволюционна, а сега е еволюционна. Древните танци са били инволюционни и в еволюцията ние събираме енергията, която сме вложили при инволюцията.

От Слънцето гледат с четири очи, че в България се опитват да играят слънчевия ритъм. Сега на Слънцето стават доста големи паневритмични упражнения, които се играят на една обширна плоскост. **Движенията са мълчалив говор, който трябва да се изучава. И всяко движение изразява някаква идея, някаква мисъл. Движението е израз на музиката, то е една музикална форма.** От всички народи – от индуси, египтяни, асирийци, вавилонци, гърци и от сегашните народи – трябва да се вземат движения, но такива, които днес минават в нова форма. Тъй като известни упражнения, които в миналото са били прави, днес е необходимо да се променят. **В Паневритмията съм дал само основните движения, само семката. И всяко движение, когато се посади, ще се развие, ще се разработи в ново движение. В окултната наука има известни движения и ако ги правиш, те действат благотворно, магически.** Паневритмията е снета от други светове и трябва да се отворят очите ви, за да видите колко Същества вземат участие в нея и присъстват тук. Това, което дават

тези паневритмични упражнения, никое друго упражнение не може да даде, но те трябва да се правят хубаво, по всички правила.

ДВИЖЕНИЯ НА ДОБРОТО

Веднъж след Паневритмия Учителя раздаде на участниците гевречета и, като ги разчупваше, каза:

Сега имате по половин геврек, а когато дойде Любовта, ще имате по цял.

Една сестра сподели: „Учителю, забележително е, че всякога след Паневритмия се чувстваме освежени, просветени и жизнерадостни! Цял ден сме в повдигнато състояние на духа. А някой път, когато по ред причини не играя Паневритмия, чувствам дълбока вътрешна липса.”

Учителя каза:

Тези паневритмични упражнения привеждат в съгласие тяло и воля с ум и с чувство, а тях четирите – в съгласие с Духа. Всичката погрешка е, че хората са изгубили връзката си с Божествения свят. Има движения, мисли, чувства и постъпки, които не са в хармония с Бога и вследствие на това човек се отдалечава от Него. **Най-мъчно е да координираме упражненията с мислите и чувствата. Щом ги координираме, всички болести ще изчезнат.** Ако ти можеш да заповядваш на краката си да се обтегнат, то и на много други неща можеш да заповядваш.

Има едни движения, които наричам „движения на доброто“. Те са красиви. Когато някой извършва нещо лошо, той си служи с други движения. Движенията са важни, те определят много неща. Не можеш да направиш едно красиво движение, докато нямаш красива мисъл и красиво чувство. Някой е религиозен и казва, че не му трябва упражнения. Да, той е религиозен, но не се е научил да мисли и да чувства. Трябва да има известни упражнения предимно на мисълта, други – предимно сърдечни, и трети – предимно волеви. Всякога има опасност да се механизират нещата и това става, когато правиш нещо, без да мислиш. Например, когато ядеш, ти имаш силна подбуда – глада – и се радваш на храната. Също и при всяко упражнение човек трябва да съзнава, че ще добие нещо, и да се радва, че има нужда от това движение. Някой път правиш упражнения, а и същевременно чувстваш недоволство. Можем да дадем някои красиви гимнастически упражнения за развитие на мисленето или за развитие на някоя добродетел, но за тях трябва подготвени хора. Еднообразната мисъл образува еднообразни черти. Вземете например търговеца: само като го погледнеш, подразбираш, че е такъв; същото е и за месаря и пр. Когато погледнеш лицата им, познаваш каква професия имат, и това механизиране не е хубаво.

Мозъкът зависи от движението на краката, ръцете и пр. Затова, като движим краката си съзнателно, можем да подобрим нервната си система и да премахнем всяко неразположение. Кракът, ръката и пр. имат свои центрове в мозъка, и като ги движим, тези центрове се развиват и нервната система се подобрява, а заедно с това се развиват и духовните способности, понеже същевременно мозъкът е и техен център.

Когато си малко неразположен, постави ръцете си отстрани на кръста с палците напред, а десния крак изтегли напред, съсредоточи мисълта си, после направи същото и с левия крак и неразположението ще изчезне. Има една магнетична, гъста, кална материя, която се натрупва в тялото и трябва да се изхвърли навън чрез гимнастически упражнения. Всяка сутрин човек трябва да се освобождава от тази набрана магнетична кал, която най-първо се на- бира в слепите очи и в стомаха. Орането, сеенето, копането, метенето са всевъзможни начини за изхвърлянето и. А и когато търговецът вдига топовете плат, това движение има за цел да регулира енергията му.

Този, който отива да прави добро, се познава по походката. Каквото и да възнамерява човек да прави, то се познава по неговия начин на ходене. В движенията трябва да се застъпят и трите свята: физически, Духовен и Божествен.

Ще ви дам едно упражнение за ревматизъм: десният крак се изнася напред, лявата ръка се поставя на кръста, дясната ръка – върху дясното коляно. Кляка се бавно и се изправяте по-динамично няколко пъти подред. След това се изнася левия крак напред и се прави аналогичното. Когато се стъпва, трябва да се стъпва първо на пръсти и после на пета.

Съвременните хора, когато не се раздвижват, страдат от застой в малките мускули и с това се разстройва кръвообращението им. При Паневритмията малките мускули вземат участие. Музиката с движения е най-добрият масаж, тогава електричеството и магнетизмът текат свободно през слънчевия възел и през цялото тяло. Ние страдаме от неестествени движения. Болезнените движения се зараждат от застоя на малките мускулчета, а точно тези упражнения имат за цел да ги раздвижат. Днес гимнастическите упражнения в света вървят по статичен път и затова мускулите стават твърди и на тях не им се придава живот. Хората умират по единствената причина, че мускулите стават статически, а всички части на тялото трябва да бъдат в движение. Едно разумно движение винаги е свързано с Живата разумна природа и хубавите движения носят Живот.

Когато правя паневритмични упражнения, съм концентриран, а някои само обикалят около една каса, която е пълна със скъпоценности, без да знаят как да се ползват от нея. При Паневритмията ще намерите ключа, ще отключите касата и всичко, каквото е в нея, ще потече във вас. Тези упражнения са магнетични, снемат от човека всички тревоги, освобождават го и му олеква.

Паневритмията е благословение. И е хубаво всеки от вас да учи по един ученик на Паневритмия. **Необходимо е една група от братя и сестри, която да упражни паневритмичните упражнения и да ги покаже на обиколка из провинцията. Трябва да се спазват законите на физическото възпитание. Всички упражнения са един начин на възпитание, оттам ще се започне. Умът, сърцето и тялото ще разберат тези упражнения и ще ги усвоят.** Във всички религиозни общества се изключват упражненията като светски, но някога първоначалните гимнастики са били духовни. Ако упражненията се правят ритмично, всякога действат хубаво, а в нашите упражнения има и ритъм, и такт. В Природата, навсякъде, където има разумен свят, се употребяват най-хубави упражнения. **Нашите гимнастики имат физическо, душевно и духовно значение. Ръката в областта на китката до върха на пръстите е духовна, лакътната част е душевна, а мишницата е физическа част.** Аз гледам, че някои правят упражненията по Паневритмия не от Любов, а бързат. Не, тези няколко минути за упражнения ще ги посветиш на Бога. Дигаш ръката си и казваш: „Господи, колко хубави ръце ми даде!“ Упражненията правете с Любов, да има в тях смисъл.

В Америка имаше една мома, която като си туряше ръката върху някое дърво, то се развиваше. Тя простираше ръка и от нея излизаха сили, с които можеше да действа. Това има приложение и в Паневритмията. Когато я играете, пращайте в света една хубава вълна и хората ще живеят по-добре. С тези упражнения вие пращате в света новите идеи. Водата, когато се разиграе, върши работа, а когато се застои, не би могла да върши работа.

ДВНАДЕСЕТТЕ ВРАТИ НА ЖИВОТА СА ОТВОРЕНИ

„Слънчеви лъчи“ и „Пентаграм“ бяха дадени наскоро, а и все още не бяха добре усвоени от всички и Учителя съобрази, че вечерта трябва да се съберем, за да ги упражняваме. Към 8 ч. вечерта запалихме силни електрически лампи на полянката и под светлината им доста пъти играхме „Слънчеви лъчи“ и „Пентаграм“. Отначало няколко малки групи, които ги знаеха добре, ги представиха пред нас, и след това всички взеха участие. После се събрахме около Учителя и започна разговор.

При първото упражнение на Паневритмията вземаш и даваш. Когато туриш ръцете си, свити върху рамената, това значи вземане, а когато са настрани, хоризонтално, това значи даване.

Второто упражнение на Паневритмията означава мир, тишина.

Когато се пее „Аум“ с движения и едната ръка се вдига нагоре, а другата се изнася назад, човек трябва да се издигне на пръсти, защото те са свързани с умствения свят. Издигането на пръсти е повдигане в умствения свят.

Един брат запита: „Какво е значението на думата „Евера“?

„Еве“ е принципът на раждането, „Ра“ е Слънцето. **„Евера“ значи роден от Слънцето.**

Упражнението „Квадрат“ действа много хубаво върху човека.

При упражнението „Слънчеви лъчи“ имаме въртене в кръг на единия участник около другия; това още е едно небулозно състояние, но след това се влиза в новия свят. Ти се въртиш в един кръг и обикаляш, ала дойдеш ли до същото място, казваш: „Няма ли изходен път?“. Намериш ли изходния път, радваш се, и това е изразено в упражнението „Слънчеви лъчи“. Докато се смущаваш, въртиш се като някой кон и вършееш. При „Слънчеви лъчи“ въртенето на единия около другия е движение в затворен кръг, а когато след това се заловят заедно и почнат да пеят: „Ти си ме, мамо, човек красив родила“, това е излизане от затворения кръг в един отворен свят, това е освобождение. Ще ви кажа друга една страна на песента, която се пее при „Слънчеви лъчи“: „Ти ме, мамо, за дълго време бе оставила и сега ме подхвана. Без теб страдах, какво мина през мен, какво съм страдал!“ Но тази част на песента ще изоставим – „Какво съм минал и какво съм страдал“, това ще го загърбим и ще гледаме новото.

Дванадесетте лъча на „Слънчеви лъчи“ означават, че дванадесетте врати на Живота са отворени. Те са зодиакалните знаци и в Откровението също пише за дванадесет врати. Това упражнение има две течения: артериално и венозно. Когато го изпълнявате, вие си припомняте онова, което сте учили по-рано, в миналото. **Чрез „Слънчеви лъчи“ ви направих свободни и ви заведох в света на дарбите. С такава грация да го правите, че да затрепти нещо във вас и в онзи, който ви гледа.** Пристъпвайте така, като че ли не се допирате до земята. При пляскането дясната ръка ще се движи повече и тя ще отива към лявата. А след пляскането ръцете ще се повдигнат малко по-нагоре. **Упражнението има ритъма на Слънцето. Българските ръченици са затворени, а това показва, че и българинът е затворен, че няма изход – това е един вътрешен процес.** Българите са загубили първоначалните движения, които били религиозни, и са дошли до ръченицата, до тропането на едно място, и то бързо, но няма идея в тези бързи движения на ръченицата. **Аз пожелах да дам образец на тези движения в чистия им вид, излязох на полянката, започнах да тананикам три мелодии, под които правех и движения. Така постепенно се оформиха „Слънчеви лъчи“.** „Идилията“ бях дал преди повече от тридесет години и мнозина ме питаха какъв текст да я съпровожда. Отговарях, че всичко ще дойде на своето време. И ето, при тези нови упражнения – „Слънчеви лъчи“, дадох и текста на „Идилията“ – „Ти си ме, мамо, човек красив родила...“. За да мога да създам мотивите в „Слънчеви лъчи“, т. нар. отворен мотив в българската музика, съм работил цели тридесет години за повдигане на българското съзнание и за приспособяването му към тях. Това ще се отрази върху българската психика.

Който играе тези упражнения – на „Слънчеви лъчи“, ще придобие Свобода. Те ще се изпълняват в света. Оттук ще излязат инструктори. Със „Слънчеви лъчи“ поставям една основа и затова те трябва да се играят съвършено. Всички Светли същества са привлечени чрез тях. Чрез тези слънчеви упражнения ние правим основа и Съществата слизат и влизат в нас. Правим ли ги, противоречията се отстраняват, понеже упражненията неутрализират злото. А и Великите напреднали същества също ги правят. Музиката на Паневритмията и на „Слънчеви лъчи“ ще събуди душите. Чрез слънчевите упражнения Земята се прониква от слънчева енергия. Слънчевите енергии, които слизат на Земята, се използват чрез тези упражнения, като първо ги възприемаме, а после ги изпращаме в пространството и така много същества се повдигат. Тези упражнения освобождават човека от грижи.

Движенията, които ви давам, ги има в Природата. И само движения, които са взети от Природата, са добри. А движения, които не се намират в Природата, не са хармонични и вредят на човека. Въртенето на единия участник около другия при упражнението „Слънчеви лъчи“ е аналогично на движението на Земята около Слънцето, на движението на другите планети около Слънцето и на Луната около Земята. Упражнението „Слънчеви лъчи“ трябва да се играе със специални костюми с широки като тоги ръкави, и то с пояси. Костюмите да бъдат със син, розов и бял цвят. В „Слънчеви лъчи“, когато се говори за майка, се подразбира онази Майка – в Разумната Природа. Под думата „майка“ е скрито името на Бога. Упражненията „Слънчеви лъчи“ са от светилището на посветените и са слънчева музика, слънчев говор и слънчево движение. Когато ги правите, вие сте проводници на Любовта и на Светлината и пръскате тези лъчи и идеи, за да ги предадете на света. И когато пеете думите: „Ти си ме, мамо, човек красив родила, умен да стана, добре да мисля, добре да любя. Туй животът е на Рая“, то в този момент у много хора в света почват да трептят в съзнанието им такива светли думи и идеи. **Тези упражнения лекуват всички болести и недоразумения.** Кракът, който се прегъва при упражненията и е във въздуха, взема слънчева енергия, а другият крак, който е на земята, дава.

Една сестра запита: „Учителю, какво е значението на упражнението „Пентаграм“?“

Нали това упражнение се играе с пет двойки? Те означават петте основни добродетели: Любов, Мъдрост, Истина, Правда и Добродетел в тесен смисъл на думата. Нали тези двойки се движат и си разменят местата? Това означава, че **добродетелите в човека трябва да се поставят в движение. Досега само се е говорило за добродетели, а днес вече трябва тяхното приложение. Чрез упражнението „Пентаграм“ добродетелите оживяват в човека и почват да работят в него. Това е психичното действие на „Пентаграма“.** Нещо повече, тази идея се праща в света и се съдейства добродетелите на човечеството да влязат в дейност. Докато не научите „Пентаграма“, няма да имате никакъв успех.

Ще ви дам едно упражнение, което се прави, когато са възникнали мъчнотии: дясната ръка се вдига нагоре с длан, обърната напред, и се протяга. Десният крак се вдига малко нагоре, а дясната ръка се спуска и се поставя върху крака, малко по-горе от коляното. Това означава Правдата и Добродетелта да се съединят в Любовта. Прави се седем пъти с десния крак и седем пъти с левия.

Друго упражнение: десният крак отива малко настрана. Дясната ръка е отпусната долу, но после се движи вляво и нагоре покрай тялото и като направи кръг, поставя се върху десния крак. Това се прави седем пъти с дясната ръка и после с лявата.

Има и други, по-сложни упражнения от упражнението „Слънчеви лъчи“, но все още не мога да ги дам, понеже не сте готови. Занапред ние ще дойдем до ред други упражнения и тези, които днес ви са дадени, са едно въведение към онези силни

упражнения. Сега в паневритмичните фигури има само контури на движения, но после ще се дадат съдържанието, смисълът и подробностите. **Всяка дума, музикално изказана и придружена с хармонични движения, е в състояние да внесе тласък в човешката душа.** Например истински музикалният човек може да изпее думата „Любов“ с движения и да произведе нужния ефект. Има специални движения и за думите „смелост“, „решителност“ и т. н. С движения могат да се изпълнят песните: „Запали се огънят“, „Аз мога да любя“ и др.

Необходими са курсове, лекции върху цикъла „Паневритмия“. Ще се създаде специална школа по Паневритмия, тъй като тя е носител на новото, което днес трябва да се внесе в културата.

При физиогномията и при живата геометрия трябва да се знае следното: колкото една линия е повече огъната, толкова центърът и е по-близо, и колкото е по-малко огъната, то толкова и центърът и е по-далече.

Като играете Паневритмията, вие не я изпълнявате с общ ритъм, у всинца ви центърът на времето е различно развит. А в Природата има общ такт и ритъм. **Когато при Паневритмията правите обливане и си вдигнете ръцете нагоре, при спускането им допрете ги до горната част на главата. Тази част на главата е важна. Трябва ви цяла философия за гимнастическите упражнения.**

Празнувахме пролетното равноденствие и на обцията обед един брат запитва: „Знаем, че от 22-ри март се усилва приливът на слънчева енергия и прана. Как можем да използваме по-добре този прилив на Живот?“

Посрещането на слънчевия изгрев и Паневритмията не са култ, те са черпене на енергия от Природата. По-висшите слънчеви енергии човек не може винаги да възприеме. Има методи за възприемането им. За някои енергии човек няма сетива и вследствие на това те остават непознати. **По-благоприятни условия за възприемане на слънчевите енергии има сутрин.** Тогава атмосферата и хората са тихи и енергията се предава по един хармоничен начин. Щом Слънцето изгрее, всичко се пробужда и започва своята дейност, тогава се образуват ред вълнения и цялата атмосфера се раздвижва.

Една сестра каза: „Учителю, Вие нали бяхте посочили образец за костюми, в които да сме облечени при Паневритмия. Те наподобяват ли до известна степен на бъдещите облекла?“

Да. Единствените цветове за облеклото, които съответстват на сегашното развитие на хората, са ясносиният и ясножълтият. В бъдеще ще си направите седем костюма: един за Месечината – за понеделник, един за Марс – за вторник, един за Меркурий – за сряда, после за Юпитер – за четвъртък, за Венера – за петък, за Сатурн – за събота, и за Слънцето – за неделя.

Книгата в PDF може да изтеглите от тук:

<http://www.beinsadouno.com/board/index.php?app=downloads&showfile=200>

.....

СЪЩИЯТ ТЕКСТ НЕОБРАБОТЕН:

Кръгът на Паневритмията се сформираше бързо, Учителя заставаше в средата до оркестъра и изпълняваше движенията, а ние го следвахме с очи. За „Слънчевите лъчи“

се нареждахме в дванадесет лъча и около тях имаше кръг от двойки. Приключвахме с тържествения марш на Пентаграма, а след това се събирахме около Учителя и изпълвахме „Химн на Великата Душа“, „Аз мога да любя“ и други песни. След това вече можеше да се подхване разговор. В един такъв разговор, между другото, Учителя каза за Паневритмията следното:

Паневритмията е наука, която регулира физическите, духовните и умствените функции на човека и е съчетание на човешките мисли, чувства и действия. Хармоничните движения на Паневритмията са метод на Разумните същества за самовъзпитание. Тези движения са във връзка с човешките мисли и чувства, иначе те ще бъдат механични и няма да имат онова възбудително и обновително влияние върху ум и душа. Всички напреднали народи и раси – Шестата раса, която иде, ще бъдат изразители на Паневритмията. При нея се изисква едновременно човек да мисли, да чувства и да се движи хармонично. Паневритмията трябва да се приложи във възпитанието на индивида, обществото и човечеството.

Всеки тон си има и движение. Изкуство е да се съчетаят музика и движения. Ако говориш на езика на Природата, тя се отзовава и казва: „Какво ще заповядвате?“, но ако не говориш на нейния език, тя мълчи. Всички дарби в света, които се придобиват, един ден ще станат достояние на цялото човечество. Каквото придобие всеки един от вас, то ще стане общо достояние. В Паневритмията са съединени трите свята хармонично и похубава система от нея няма. Има ли музика, движение и вътрешен живот, целият човек взема участие. Истината трябва да се тури в движение; при тези движения се отстраняват препятствията и се отваря път.

В Природата всички движения са разумни. В славянските танци трябва да се тури съдържание. В бъдеще, когато хората ще ходят и ще вършат нещо, всичките им движения ще бъдат хармонични, защото ще участват мисълта, чувството и волята. Всяко движение отговаря на едно душевно качество: има движения на Доброто, на Милосърдието, на Справедливостта. Няма добродетел, която да няма линия на движение. Ще учиш това и ще правиш опити веднъж, два, десет пъти, сто пъти, докато ги намериш.

При Паневритмията се поставят в движение всички геометрични линии: прави, криви и смесени. Всяка линия има влияние върху съзнанието и извиква към живот нови сили в човека – физически и духовни. Тези песни трябва да се превърнат в движения, в които ръцете, нозете и цялото тяло да вземат участие. Тялото трябва да се поставя в разни пози. Ние искаме да живеем като разумни същества, искаме всичко да ни върви напред. Но когато ходи човек, как трябва да го прави? И когато чете, как трябва да го прави? Или когато е в размишление, как трябва да постъпва? Щом изкривява гръбнак при четене или размишление, нищо не добива. Човек трябва да пази правилно положение между Господаря - Бог и центъра на Земята. По възможност гръбнакът трябва да има една много малка кривина. Когато човек почне да мисли право, той ще има и хубави движения. Всеки има специфична красота в своите движения, които зависят от характера му. Човек има един комендант – главата, която разпорежда, нозете изпълняват, а ръцете са помощници. Човек е най-висшето проявление на Природата във физическия свят, а камъните, растенията и животните са по-низше нейно проявление. В Природата Бог работи чрез човека. Хубавото в човека е Божественото. Словото на човека, когато той говори, когато мисли и когато върши добро, е проявление на Божественото в него.

Концентрирайте се по време на паневритмичните упражнения, мислете върху движенията и върху заложените възвишени идеи и тогава мислите ще преминат в ръцете, нозете и пр. С тези упражнения българинът се отпушва. Но ако не си съсредоточен при всяко движение, няма смисъл; всяко едно движение определя следващото, те са свързани.

Силата на човека стои в концентриране при гимнастическите упражнения и когато ги правим с Любов, със сърце, а не механично, Живата природа взема участие в движенията ни. Тя гледа има ли ритъм и ако няма, не взема участие и тогава всичката ни работа отива напразно. Когато навеждате ръце към земята и съзнанието ви е будно, ще приемете от нея добрите енергии, а ще отпратите вашите отрицателни. Седнеш ли на земята, трябва да бъдеш доволен; тогава ще има правилна обмяна на енергиите и поради това веднага ще си починеш. Всяко действие, което правите, трябва да бъде свещенодействие. На росата можете да походите и да потичате боси. Всеки ден прекарвайте мисълта си най-малко четири-пет пъти през ръцете си, през нозете си и пр.

Този, който обича, има музикални движения с определена амплитуда и те действат красиво. Когато изразиш тези движения в музика, тогава нейният ефект ще бъде друг. Много рядко съм слушал някоя музика да започва с основния тон на Любовта. Започне ли така, тогава песента внася успокоение.

Паневритмичните упражнения превръщат енергиите от механични в органични и от органични в психични. Паневритмията поддържа хармонията между дихателната, мозъчната и храносмилателната система и между ума, душата и духа.

Да ви кажа ли къде е вашата погрешка: вдигнали сте упражнението на гърба си да го носите. Не, качете се вие на упражнението и то ще ви научи. Нека то да ви носи! То знае как да се обърнат, как да се вдигнат ръцете. Качете се на трена и не му казвайте как да върти колелата – това значи музиката на упражнението да ви проникне, да оставите тя да ръководи движенията ви. Тези движения на Паневритмията, които се дават сега, са във връзка с днешната епоха на човечеството, те са извлечени от самата Природа и са вътре в нея като едно цяло. Паневритмията подразбира икономични – не сложни, но целесъобразни движения, с които се постига голям резултат. При тези движения се прави контакт с Природата. Паневритмията не е само игра, но и съзнателно влизане в контакт с Разумната Природа. Всяка енергия в Природата – светлина и пр. – не тече равномерно, но изтича известно количество с по-силни вълни, после има почивка, после – пак силни вълни, и пр. Дажбите следват периодически. В Природата има космичен ритъм и затова именно ритмичните упражнения действат така благотворно, защото тогава влизаме във връзка с Космичния живот. Колкото една музика и едни движения съдържат в себе си нещо от характера на космичния ритъм, толкова те ни свързват с Космичния живот и имат мощно действие.

Когато правите гимнастически и паневритмични упражнения, мускулите и пръстите трябва да бъдат обтегнати. Обтегнете навън пръстите на нозете си. Това е цяла наука – остеология. Щом направиш най-малкото обтягане на костите и мускулите, приижда повече кръв и по този начин се лекуваш. С тези упражнения човек може да стане господар на цялото тяло, тогава има пластичност в движенията и човек се движи грациозно. Когато ръката е обтегната и е насочена нагоре, има свързване със слънчевите сили. А когато е обтегната и е насочена надолу, има свързване със земните

сили. Щом не е обтегната, тя не е в контакт с никакви сили. И не е достатъчно само да я обтягате, но нека съзнанието да участва.

Някои правят гимнастически упражнения само за физическо укрепване, но това не е достатъчно. Друг казва, че не е навикнал да прави упражнения, но тогава ще легне болен и пак ще ги прави по принуда с нозете си, с ръцете си и пр. Ако не правиш тези упражнения, Природата си има друг метод – дава ревматизъм, коремоболие, главоболие и пр. Правите ли упражненията, веднага ще почувствате прииждане на енергия и доволство. Иначе всеки недоимък на енергия прави човека недоволен.

Ако музикантите свирят всяка сутрин тези упражнения, те стават с една година по-млади. Има движения за подмладяване: старите ги правят, за да се подмладят, а младите ги правят, за да не остаряват.

Някои вземат по-големи крачки, други – по-малки, а те трябва да бъдат отмерени. Ако една двойка се състои от висок и нисък, високият ще направи по-големи крачки, а ниският – по-малки, за да не се разваля редът. Трябва двойките да се подберат помежду си така: висок с висок и нисък с нисък.

Нека цялото тяло да вземе участие във всяко движение и всяка клетка да направи движение в полето, в което се намира; иначе не можеш да бъдеш играч. Всички части на тялото трябва да бъдат проводници – ръцете, нозете и пр. Врата си трябва да движиш в разни страни с някои движения, иначе притокът на кръвта към главата се възпира. Когато останеш сам, прави разни движения с врата си.

Всяко движение на човека трябва да бъде Божествено. Не допускайте при Паневритмията дисхармонични движения. Онзи, който прави хлабаво упражненията, не може да служи на Бога. Бъдете прилежни, Бог обича прилежните. Първо научете игрите, а после теорията. Всички древни мистични школи са имали ритмични упражнения като метод да се възпитават учениците на Школата в музика и в пластика. Упражненията, които ви давам сега, са извършвани и в древността на скрити места от велики адепти за велики постижения. Съвременната наука няма данни за Паневритмията и не знае при коя песен какви движения трябва да направи тялото. Понеже сме в епохата на зараждане на Шестата раса, затова се туря една нова основа на Паневритмията. По-рано тя е била инволюционна, а сега е еволюционна. Древните танци са били инволюционни и в еволюцията ние събираме енергията, която сме вложили при инволюцията.

От Слънцето гледат с четири очи, че в България се опитват да играят слънчевия ритъм. Сега на Слънцето стават доста големи паневритмични упражнения, които се играят на една обширна плоскост. Движенията са мълчалив говор, който трябва да се изучава. И всяко движение изразява някаква идея, някаква мисъл. Движението е израз на музиката, то е една музикална форма. От всички народи – от индуси, египтяни, асирийци, вавилонци, гърци и от сегашните народи – трябва да се вземат движения, но такива, които днес минават в нова форма. Тъй като известни упражнения, които в миналото са били прави, днес е необходимо да се променят. В Паневритмията съм дал само основните движения, само семката. И всяко движение, когато се посади, ще се развие, ще се разработи в ново движение. В окултната наука има известни движения и ако ги правиш, те действат благотворно, магически. Паневритмията е снета от други светове и трябва да се отворят очите ви, за да видите колко Същества вземат участие в

нея и присъстват тук. Това, което дават тези паневритмични упражнения, никое друго упражнение не може да даде, но те трябва да се правят хубаво, по всички правила.

Веднъж след Паневритмия Учителя раздаде на участниците гевречета и, като ги разчупваше, каза:

Сега имате по половин геврек, а когато дойде Любовта, ще имате по цял.

Една сестра сподели: „Учителю, забележително е, че всякога след Паневритмия се чувстваме освежени, просветени и жизнерадостни! Цял ден сме в повдигнато състояние на духа. А някой път, когато по ред причини не играя Паневритмия, чувствам дълбока вътрешна липса.”

Учителя каза:

Тези паневритмични упражнения турят в съгласие тяло и воля с ум и с чувство, а тях четирите – в съгласие с Духа. Всичката погрешка е, че хората са изгубили връзката си с Божествения свят. Има движения, мисли, чувства и постъпки, които не са в хармония с Бога и вследствие на това човек се отдалечава от Него. Най-мъчно е да координираме упражненията с мислите и чувствата. Щом ги координираме, всички болести ще изчезнат. Ако ти можеш да заповядваш на краката си да се обтегнат, то и на много други неща можеш да заповядваш.

Има едни движения, които наричам „движения на доброто“. Те са красиви. Когато някой извършва нещо лошо, той си служи с други движения. Движенията са важни, те определят много неща. Не можеш да направиш едно красиво движение, докато нямаш красива мисъл и красиво чувство. Някой е религиозен и казва, че не му трябва упражнения. Да, той е религиозен, но не се е научил да мисли и да чувства. Трябва да има известни упражнения предимно на мисълта, други – предимно сърдечни, и трети – предимно волеви. Всякога има опасност да се механизират нещата и това става, когато правиш нещо, без да мислиш. Например, когато ядеш, ти имаш силна подбуда – глада – и се радваш на храната. Също и при всяко упражнение човек трябва да съзнава, че ще добие нещо, и да се радва, че има нужда от това движение. Някой път правиш упражнения, а и същевременно чувстваш недоволство. Можем да дадем някои красиви гимнастически упражнения за развитие на мисленето или за развитие на някоя добродетел, но за тях трябва подготвени хора. Еднообразната мисъл образува еднообразни черти. Вземете например търговеца: само като го погледнеш, подразбираш, че е такъв; същото е и за месаря и пр. Когато погледнеш лицата им, познаваш каква професия имат, и това механизирание не е хубаво.

Мозъкът зависи от движението на краката, ръцете и пр. Затова, като движим краката си съзнателно, можем да подобрим нервната си система и да премахнем всяко неразположение. Кракът, ръката и пр. имат свои центрове в мозъка, и като ги движим, тези центрове се развиват и нервната система се подобрява, а заедно с това се развиват и духовните способности, понеже същевременно мозъкът е и техен център.

Когато си малко неразположен, постави ръцете си отстрани на кръста с палците напред, а десния крак изтегли напред, съсредоточи мисълта си, после направи същото и с левия крак и неразположението ще изчезне. Има една магнетична, гъста, кална материя, която се натрупва в тялото и трябва да се изхвърли навън чрез гимнастически

упражнения. Всяка сутрин човек трябва да се освобождава от тази набрана магнетична кал, която най-първо се на-бира в слепите очи и в стомаха. Орането, сеенето, копането, метенето са всевъзможни начини за изхвърлянето и. А и когато търговецът вдига топовете плат, това движение има за цел да регулира енергията му.

Този, който отива да прави добро, се познава по походката. Каквото и да възнамерява човек да прави, то се познава по неговия начин на ходене. В движенията трябва да се застъпят и трите свята: физически, Духовен и Божествен.

Ще ви дам едно упражнение за ревматизъм: десният крак се изнася напред, лявата ръка се поставя на кръста, дясната ръка – върху дясното коляно. Кляка се бавно и се изправяте по-динамично няколко пъти подред. След това се изнася левия крак напред и се прави аналогичното. Когато се стъпва, трябва да се стъпва първо на пръсти и после на пета.

Съвременните хора, когато не се раздвижват, страдат от застой в малките мускули и с това се разстройва кръвообращението им. При Паневритмията малките мускули вземат участие. Музиката с движения е най-добрият масаж, тогава електричеството и магнетизмът текат свободно през слънчевия възел и през цялото тяло. Ние страдаме от неестествени движения. Болезнените движения се зараждат от застой на малките мускулчета, а точно тези упражнения имат за цел да ги раздвижат. Днес гимнастическите упражнения в света вървят по статичен път и затова мускулите стават твърди и на тях не им се придава живот. Хората умират по единствената причина, че мускулите стават статически, а всички части на тялото трябва да бъдат в движение. Едно разумно движение винаги е свързано с Живата разумна природа и хубавите движения носят Живот.

Когато правя паневритмични упражнения, съм концентриран, а някои само обикалят около една каса, която е пълна със скъпоценности, без да знаят как да се ползват от нея. При Паневритмията ще намерите ключа, ще отключите касата и всичко, каквото е в нея, ще потече във вас. Тези упражнения са магнетични, снемат от човека всички тревоги, освобождават го и му олеква.

Паневритмията е благословение. И е хубаво всеки от вас да учи по един ученик на Паневритмия. Необходимо е една група от братя и сестри, която да упражни паневритмичните упражнения и да ги покаже на обиколка из провинцията. Трябва да се спазват законите на физическото възпитание. Всички упражнения са един начин на възпитание, оттам ще се започне. Умът, сърцето и тялото ще разберат тези упражнения и ще ги усвоят. Във всички религиозни общества се изключват упражненията като светски, но някога първоначалните гимнастики са били духовни. Ако упражненията се правят ритмично, всякога действат хубаво, а в нашите упражнения има и ритъм, и такт. В Природата, навсякъде, където има разумен свят, се употребяват най-хубави упражнения. Нашите гимнастики имат физическо, душевно и духовно значение. Ръката в областта на китката до върха на пръстите е ду-ховна, лакътната част е душевна, а мишницата е физическа част. Аз гледам, че някои правят упражненията по Паневритмия не от Любов, а бързат. Не, тези няколко минути за упражнения ще ги посветиш на Бога. Дигаш ръката си и казваш: „Господи, колко хубави ръце ми даде!“ Упражненията правете с Любов, да има в тях смисъл.

В Америка имаше една мома, която като си туряше ръката върху някое дърво, то се развиваше. Тя простираше ръка и от нея излизаха сили, с които можеше да действа. Това има приложение и в Паневритмията. Когато я играете, пращайте в света една хубава вълна и хората ще живеят по-добре. С тези упражнения вие пращате в света новите идеи. Водата, когато се разиграе, върши работа, а когато се застои, не би могла да върши работа.

„Слънчеви лъчи“ и „Пентаграм“ бяха дадени наскоро, а и все още не бяха добре усвоени от всички и Учителя съобщи, че вечерта трябва да се съберем, за да ги упражняваме. Към 8 ч. вечерта запалихме силни електрически лампи на полянката и под светлината им доста пъти играхме „Слънчеви лъчи“ и „Пентаграм“. Отначало няколко малки групи, които ги знаеха добре, ги представиха пред нас, и след това всички взеха участие. После се събрахме около Учителя и започна разговор.

При първото упражнение на Паневритмията вземаш и даваш. Когато туриш ръцете си, свити върху рамената, това значи вземане, а когато са настрани, хоризонтално, това значи даване.

Второто упражнение на Паневритмията означава мир, тишина.

Когато се пее „Аум“ с движения и едната ръка се вдига нагоре, а другата се изнася назад, човек трябва да се издигне на пръсти, защото те са свързани с умствения свят. Издигането на пръсти е повдигане в умствения свят.

Един брат запитва: „Какво е значението на думата „Евера“?“

„Еве“ е принципът на раждането, „Ра“ е Слънцето. „Евера“ значи роден от Слънцето.

Упражнението „Квадрат“ действа много хубаво върху човека.

При упражнението „Слънчеви лъчи“ имаме въртене в кръг на единия участник около другия; това още е едно небулозно състояние, но след това се влиза в новия свят. Ти се въртиш в един кръг и обикаляш, ала дойдеш ли до същото място, казваш: „Няма ли изходен път?“. Намериш ли изходния път, радваш се, и това е изразено в упражнението „Слънчеви лъчи“. Докато се смущаваш, въртиш се като някой кон и вършееш. При „Слънчеви лъчи“ въртенето на единия около другия е движение в затворен кръг, а когато след това се заловят заедно и почнат да пеят: „Ти си ме, мамо, човек красив родила“, това е излизане от затворения кръг в един отворен свят, това е освобождение. Ще ви кажа друга една страна на песента, която се пее при „Слънчеви лъчи“: „Ти ме, мамо, за дълго време бе оставила и сега ме подхвана. Без теб страдах, какво мина през мен, какво съм страдал!“ Но тази част на песента ще изоставим – „Какво съм минал и какво съм страдал“, това ще го загърбим и ще гледаме новото.

Дванадесетте лъча на „Слънчеви лъчи“ означават, че дванадесетте врати на Живота са отворени. Те са зодиакалните знаци и в Откровението също пише за дванадесет врати. Това упражнение има две течения: артериално и венозно. Когато го изпълнявате, вие си припомняте онова, което сте учили по-рано, в миналото. Чрез „Слънчеви лъчи“ ви направих свободни и ви заведох в света на дарбите. С такава грация да го правите, че да затрепти нещо във вас и в онзи, който ви гледа.

Пристъпвайте така, като че ли не се допирате до земята. При пляскането дясната ръка ще се движи повече и тя ще отива към лявата. А след пляскането ръцете ще се повдигнат малко по-нагоре. Упражнението има ритъма на Слънцето. Българските ръченици са затворени, а това показва, че и българинът е затворен, че няма изход – това е един вътрешен процес. Българите са загубили първоначалните движения, които били религиозни, и са дошли до ръченицата, до тропането на едно място, и то бързо, но няма идея в тези бързи движения на ръченицата. Аз пожелах да дам образец на тези движения в чистия им вид, излязох на полянката, започнах да тананикам три мелодии, под които правех и движения. Така постепенно се оформиха „Слънчеви лъчи“. „Идилията“ бях дал преди повече от тридесет години и мнозина ме питаха какъв текст да я съпровожда. Отговарях, че всичко ще дойде на своето време. И ето, при тези нови упражнения – „Слънчеви лъчи“, дадох и текста на „Идилията“ – „Ти си ме, мамо, човек красив родила...“. За да мога да създам мотивите в „Слънчеви лъчи“, т. нар. отворен мотив в българската музика, съм работил цели тридесет години за повдигане на българското съзнание и за приспособяването му към тях. Това ще се отрази върху българската психика.

Който играе тези упражнения – на „Слънчеви лъчи“, ще придобие Свобода. Те ще се изпълняват в света. Оттук ще излязат инструктори. Със „Слънчеви лъчи“ поставям една основа и затова те трябва да се играят съвършено. Всички Светли същества са привлечени чрез тях. Чрез тези слънчеви упражнения ние правим основа и Съществата слизат и влизат в нас. Правим ли ги, противоречията се отстраняват, понеже упражненията неутрализират злото. А и Великите напреднали същества също ги правят. Музиката на Паневритмията и на „Слънчеви лъчи“ ще събуди душите. Чрез слънчевите упражнения Земята се прониква от слънчева енергия. Слънчевите енергии, които слизат на Земята, се използват чрез тези упражнения, като първо ги възприемаме, а после ги изпращаме в пространството и така много същества се повдигат. Тези упражнения освобождават човека от грижи.

Движенията, които ви давам, ги има в Природата. И само движения, които са взети от Природата, са добри. А движения, които не се намират в Природата, не са хармонични и вредят на човека. Въртенето на единия участник около другия при упражнението „Слънчеви лъчи“ е аналогично на движението на Земята около Слънцето, на движението на другите планети около Слънцето и на Луната около Земята. Упражнението „Слънчеви лъчи“ трябва да се играе със специални костюми с широки като тоги ръкави, и то с пояси. Костюмите да бъдат със син, розов и бял цвят. В „Слънчеви лъчи“, когато се говори за майка, се подразбира онази Майка – в Разумната Природа. Под думата „майка“ е скрито името на Бога. Упражненията „Слънчеви лъчи“ са от светилището на посветените и са слънчева музика, слънчев говор и слънчево движение. Когато ги правите, вие сте проводници на Любовта и на Светлината и пръскате тези лъчи и идеи, за да ги предадете на света. И когато пеете думите: „Ти си ме, мамо, човек красив родила, умен да стана, добре да мисля, добре да любя. Туй животът е на Рая“, то в този момент у много хора в света почват да трептят в съзнанието им такива светли думи и идеи. Тези упражнения лекуват всички болести и недоразумения. Кракът, който се прегъва при упражненията и е във въздуха, взема слънчева енергия, а другият крак, който е на земята, дава.

Една сестра запитва: „Учителю, какво е значението на упражнението „Пентаграм“?“

Нали това упражнение се играе с пет двойки? Те означават петте основни добродетели: Любов, Мъдрост, Истина, Правда и Добродетел в тесен смисъл на думата. Нали тези двойки се движат и си разменят местата? Това означава, че добродетелите в човека трябва да се поставят в движение. Досега само се е говорило за добродетели, а днес вече трябва тяхното приложение. Чрез упражнението „Пентаграм“ добродетелите оживяват в човека и почват да работят в него. Това е психичното действие на „Пентаграма“. Нещо повече, тази идея се праща в света и се съдейства добродетелите на човечеството да влязат в дейност. Докато не научите „Пентаграма“, няма да имате никакъв успех.

Ще ви дам едно упражнение, което се прави, когато са възникнали мъчнотии: дясната ръка се вдига нагоре с длан, обърната напред, и се протяга. Десният крак се вдига малко нагоре, а дясната ръка се спуска и се поставя върху крака, малко по-горе от коляното. Това означава Правдата и Добродетелта да се съединят в Любовта. Прави се седем пъти с десния крак и седем пъти с левия.

Друго упражнение: десният крак отива малко настрана. Дясната ръка е отпусната долу, но после се движи вляво и нагоре покрай тялото и като направи кръг, поставя се върху десния крак. Това се прави седем пъти с дясната ръка и после с лявата.

Има и други, по-сложни упражнения от упражнението „Слънчеви лъчи“, но все още не мога да ги дам, понеже не сте готови. Занапред ние ще дойдем до ред други упражнения и тези, които днес ви са дадени, са едно въведение към онези силни упражнения. Сега в паневритмичните фигури има само контури на движения, но после ще се дадат съдържанието, смисълът и подробностите. Всяка дума, музикално изказана и придружена с хармонични движения, е в състояние да внесе тласък в човешката душа. Например истински музикалният човек може да изпее думата „Любов“ с движения и да произведе нужния ефект. Има специални движения и за думите „смелост“, „решителност“ и т. н. С движения могат да се изпълнят песните: „Запали се огънят“, „Аз мога да любя“ и др.

Необходими са курсове, лекции върху цикъла „Паневритмия“. Ще се създаде специална школа по Паневритмия, тъй като тя е носител на новото, което днес трябва да се внесе в културата.

При физиогномията и при живата геометрия трябва да се знае следното: колкото една линия е повече огъната, толкова центърът и е по-близо, и колкото е по-малко огъната, то толкова и центърът и е по-далече.

Като играете Паневритмията, вие не я изпълнявате с общ ритъм, у всинца ви центърът на времето е различно развит. А в Природата има общ такт и ритъм. Когато при Паневритмията правите обливане и си вдигнете ръцете нагоре, при спускането им допрете ги до горната част на главата. Тази част на главата е важна. Трябва ви цяла философия за гимнастическите упражнения.

Празнувахме пролетното равноденствие и на общия обед един брат запита: „Знаем, че от 22-ри март се усилва приливът на слънчева енергия и прана. Как можем да използваме по-добре този прилив на Живот?“

Посрещането на слънчевия изгрев и Паневритмията не са култ, те са черпене на енергия от Природата. По-висшите слънчеви енергии човек не може винаги да възприеме. Има методи за възприемането им. За някои енергии човек няма сетива и вследствие на това те остават непознати. По-благоприятни условия за възприемане на слънчевите енергии има сутрин. Тогава атмосферата и хората са тихи и енергията се предава по един хармоничен начин. Щом Слънцето изгрее, всичко се пробужда и започва своята дейност, тогава се образуват ред вълнения и цялата атмосфера се раздвижва.

Една сестра каза: „Учителю, Вие нали бяхте посочили образец за костюми, в които да сме облечени при Паневритмия. Те наподобяват ли до известна степен на бъдещите облекла?“

Да. Единствените цветове за облеклото, които съответстват на сегашното развитие на хората, са ясносиният и ясножълтият. В бъдеще ще си направите седем костюма: един за Месечината – за понеделник, един за Марс – за вторник, един за Меркурий – за сряда, после за Юпитер – за четвъртък, за Венера – за петък, за Сатурн – за събота, и за Слънцето – за неделя.

Цялата книга в PDF може да изтеглите от тук:

<http://www.beinsadouno.com/board/index.php?app=downloads&showfile=200>