

ПАНЕВРИТМИЯ

Беинса Дуно

„Акордиране на човешката душа”, том 3

Днешната епоха е преходна; направен е завоят между две култури, който се отличава с хаос и с големи противоречия. А това е признак, че се намираме на границата между старото, вече залязващо, и новото, което изгрява. Забелязано е, че при зазоряването на всяка нова култура се отстояват велики духовни идеи – едно ново съзнание се ражда в човечеството. Всъщност самото развитие е въпрос на разширение на съзнанието. Например, ако проследим природните царства, ще видим, че в пътя на еволюцията съзнанието постепенно се разширява.

Всяка следваща култура е едно ново откровение на човешкия Дух. И тогава кое е новото, което носи културата, която иде? Има известни признаци, по които може да се доловят новите идеи, както по първите пролетни цветя може да се съди за бъдната пролет. Новото, което иде днес, е пробуждането на Космичното съзнание. Иде духът на братството, на единението: при новото съзнание личният живот ще бъде надраснат и ще се навлезе в безграничния живот на Цялото, на Всеобщото. Като мощна вълна новите идеи ще се влеят в културата и ще я претворят, те ще се проявяват във всички области на живота и днес навсякъде можем да видим следи от животворното им действие. Обаче те трябва да намерят и съответна форма, чрез която да се изразят, т.е. да изградят съответния външен израз, чрез който ще въздействат върху по-дълбоките сили на човешкото естество. Такава именно роля има и Паневритмията, която чрез подбрани идеи, звуци и движения изгражда новото съзнание.

Нека разгледаме произхода на думата паневритмия, която е съставена от три корена, *пан*, *ев* или *еу* и ритъм.

Пан означава всичко, все, всеобщо. *Ев* или *еу* е това, от което излиза всичко – висшето, същината, реалното, същественото в света. А ритъм – хармоничност в движението или във всеки външен израз на нещата. Що е тогава Паневритмия? – Това е велика всемирна хармония на движението. Целият Живот е Паневритмия.

Нека разгледаме по-подробно израза „всемирна хармония на движението“. Един космичен ритъм лежи в основата на Живота и това е творческият ритъм, създател на всичко: той организира, претворява и гради. Под неговото въздействие са се проявили и изградили хилядите форми около нас. Вечно действащите принципи в Космоса са изразени както в движението на небесните тела, така и във вълнообразното движение на светлината, и в силовите линии на електромагнитното действие, и в движенията на атома и електрона, и в нутационните движения на растителните стеблени и коренови върхове, и прочее, и прочее.

Движенията, които човек извършва, не са без значение. Има движения, които нямат общо значение и са от частен характер, затова те не ни свързват с Всемира, с Цялото. Но има и такива движения, които са израз на космичния ритъм, съществуващ в

основите на Мировия живот, за да го организират. И ако движенията, които прави човек, са в хармония с космичния ритъм, то той се свързва със силите на Живата Природа и ги приема. Именно от такъв характер са паневритмичните движения. Те са в хармония с творческия космичен ритъм, който гради и организира Целокупната Природа, и затова имат мощно действие. Движенията в Паневритмията не са произволни и когато се изпълняват дадените от Учителя упражнения, става хармонизиране с цялото Битие, така човек получава нещо ценно.

Действието на паневритмичните движения е тройко. Първо, те са акумулатори, чрез които човек се свързва с градивните сили на Природата и ги приема. Те съдействат за неговото развитие, защото са животворни. Второ, понеже движенията на Паневритмията са в хармония с космичния ритъм, който привежда в активност Целокупния Живот, те активират всички спящи сили на човешката душа и ги пробуждат към дейност. Трето, паневритмичните движения са от такъв характер, че чрез тях човек изпраща идейни мисли и сили в света и по този начин той се претворява и променя.

Нека да разгледаме първото въздействие на Паневритмията. Нейните движения не служат само за упражнение на мускулите, за изпълване на белите дробове с повече въздух и прочее, но и за образуване на хармоничната връзка между Живата Природа и човека. Енергиите в Природата са поляризирани. Един малък пример са двата полюса на магнита или положителното и отрицателно електричество, или коренът и стъблото у растенията и т.н. Изобщо в Природата има два вида енергии: творчески и съграждащи, които също така можем да ги наречем мъжки и женски принцип, положителни и отрицателни сили, ян и ин, и прочее. Изразът в Библията „Бог създаде небето и земята“ обрисова действието на творческите сили в Природата, а изразът „и земята беше неустроена“ и последвалото и постепенно устройване обрисова действието на съграждащите сили. Разбира се, във всеки момент са в изява двата вида сили. И например раждането на новите идеи в идващата култура – това е действието на творческия принцип, докато прилагането им, като се преустройва Битието в съгласие с тях – това вече се извършва под действието на съграждащия принцип. Същото важи и за живота на отделния човек: когато той достигне до нови прозрения, това става под въздействието на творческия принцип в него, докато преустройването на живота му в съгласие с новото – това вече е работа на съграждащите сили в него.

Паневритмичните упражнения са израз на творческите и съграждащите сили в Природата, те свързват човека с тях и той ги приема в себе си. Дясната страна на човека – десен крак, ръка и прочее, е израз на творческите сили в Природата, а лявата страна – ляв крак, ръка и прочее – на съграждащите сили. Ето защо при паневритмичните упражнения е от значение коя страна взема участие в движенията: съответно движението на десните крайници или самото обръщане надясно изразява свързване на човека с творческите сили, а движението на левите крайници или обръщане на тялото наляво изразява свързването със съграждащите сили. Паневритмията почва винаги с десния крак именно защото творческите сили действат първи, те творят, създават ония елементи, върху които работят съграждащите сили.

Човешкото естество има троен поляритет. От изследванията и научните заключения на Райхенбах, Гастон Дюрвил и други се констатира, че дясната страна на тялото е положителна, а лявата – отрицателна; горната част на тялото е положителна, а долната – отрицателна; предната страна на тялото е положителна, а задната –

отрицателна. С научната си работа Александър Гурвич, Жорж Лаковски и други учени доказват, че човешкият организъм, както и всички живи организми, имат радиации, т.е. организъмът, намиращ се в състояние на живот, излъчва биоенергия, характеризираща се с особени лъчи. Паневритмията е основана на това познание за енергиите, проникващи човешкото естество. И когато човек насочи ръката си нагоре с будно съзнание, той се свързва със слънчевите сили, а когато по същия начин я насочи надолу – със земните сили. Така става обмяна, при която той приема слънчевите енергии, а и добрите енергии от Земята, като същевременно и предава непотребните и дисхармоничните.

Много от движенията на човека имат подсъзнателно значение. Например, когато пипа или разтрива някое място на главата или тялото си, той без да съзнава разнася насъбралата се там излишна енергия; или пък при недоимък от такава активира мястото с енергията, която излиза от пръстите му. Ако човек има знания да регулира известни енергийни течения, може да премахне главоболие, други болести и множество неразположения. Трябва да се ограничаваме от движения, които отнемат или изхарчват нужните енергии. Необходимо е движенията ни да са разумни. Те, и когато са несъзнателни, не са произволни и са във връзка не само с физиологичните процеси, но и с душевните. Енергията, която излъчва човек, е израз и на психичния му живот: всяко негово движение, било то и несъзнателно, носи вътрешен смисъл и заряд. Например ако човек поздравява с отворена и обърната навън длан, той е откровен и добронамерен – движенията и жестовете имат достатъчно красноречив език. Ние не сме откъснати от Всемира, напротив, имаме неразривна връзка: всеки телесен орган е свързан със съответни духовни процеси. Човекът на Новото ще внесе постепенно съзнателност в известни области на подсъзнателния живот, ще се стреми да разшири кръга на своя съзнателен живот.

За да се улеснят двата процеса – даване и също така приемане, които се извършват с паневритмичните движения, трябва да участва съзнанието, което е главно условие за целесъобразна обмяна между човек и Природа. Характерът на енергиите, които човек изпраща и приема, зависи от будността на съзнанието му и от идеята, която го занимава при намиране на съответното движение. Паневритмичните упражнения не са механични гимнастики, но една дейност, в която вземат участие физическите, духовните, умствените и Божествените сили на човешкото естество. При изиграване на Паневритмията всички гореспоменати сили се намират в състояние на будност, творчество, активност и възприемчивост. Ето защо при тези упражнения трябва да се мисли, освен това е нужно и едно вътрешно концентриране. Учителя казва: „Когато правим упражненията, Живата Природа взема участие в движенията. Тя гледа има ли ритъм и съзнание: забележи ли, че няма, не взема участие; а щом е така, то всичката работа на човека отива напразно – тя е механична.“ В това отношение – доколко е важна будността на съзнанието за акумулиране на творческите сили на Природата в човешкия организъм, е интересен евангелският разказ за жената, която страдала дванадесет години от кръвотечение. Тя се излекувала, като се докоснала до дрехата на Христа. „Кой се допря до дрехите Ми?“ – запитал Христос и учениците казали, че народът Го притиска. Христос се обърнал, за да види кой е сторил това, защото усетил, че сила излиза из Него. Мнозина се допрели до Христа механически, докато тази жена се е допряла с участието на съзнанието си, с дълбока вяра, излизаща от Умствения свят, и получила оздравяване или хармонизиране на енергиите. Друг библейски пример: когато Мойсей вдигал ръцете си, евреите побеждавали в сраженията – от ръцете му излизала сила. Ръцете са силови линии, от които протича живата енергия. С будно

съзнание се образува връзка между ръката и Живата Природа; по всеки пръст протича жива енергия – праната. Ако повярваш, ако туриш волята си в действие, веднага токове ще протекат. Като се свържеш с Разумното, с Божественото Начало, то ще въздейства да протече тази енергия и в теб.

При изпълнението на Паневритмията трябва да познаваме значението на всяко движение и какво е влиянието му върху човека, да се разбират кои движения са ефикасни и целесъобразни. Могат да се правят редица опити и наблюдения, за да се види какво значение имат разните движения за приемане и предаване на известни енергии – физически и психически. Например нека вземем една от песните на Всемирното Братство – “Добър ден“, която се пее със специални движения. Изпълнена с движения, песента има мощно действие върху изпълнителя и зрителя. В източните окултни школи се знае, че известни формули, за да имат по-мощно действие, се произнасят, придружени с движение и музика. Това са така наречените мантри. Движенията, които придружават формулата, не са произволни, но са в хармония с музиката и с вложената идея.

Значението на Паневритмията ще стане по-ясно, като вземем предвид това, което наричаме съответствие в Природата. Има съответствие между всичко и всички и то се основава на единството, което лежи в основата на цялото Битие. Например в Периодичната система на химичните елементи след всеки седми елемент се повтарят други елементи с аналогични свойства. Това е така и в спектъра на цветовете, и в октавите на музиката; такива октави имаме и в електромагнитните трептения. Има безброй съответствия в Природата, но нека изброим само тези, които главно ни интересуват в случая: тон, форма, движение, цвят, число и идея. На закона за съответствието между тези прояви в Природата се основава и окултната архитектура; на същото съответствие се основава и Паневритмията.

С други думи казано, Паневритмията е съчетание между тон, форма, движение, цвят, число и идея. И само когато има такова съответствие, движенията ще са с мощно, магично действие и ще бъдат вече носители на светли идеи. Благодарение на съответствието между движение и идеи, движенията стават въплътена идея и проникват самия изпълнител, като внасят обнова и живот. Чрез правенето на паневритмичните движения съзнанието ни едновременно е концентрирано върху тях и върху определени идеи, така чрез този език ние изразяваме външно вътрешния живот – живота на душата. Има движение на Доброто, на Милосърдието, на Справедливостта, а и Любовта си има свои линии на движение. Няма добродетел, която да не може да се изрази, и човек трябва да прави опити веднъж, два, десет, сто пъти и прочее, додето намери кои линии на движения отговарят на дадена добродетел. На такава основа е изградена и Паневритмията, която е проникната от музикалната мисъл на Учителя.

Известно е, че в мозъка има двигателни, моторни центрове. И за съзнателните движения центровете са в главния мозък. Например центровете на движение на краката и ръцете са по горната част на главния мозък. Когато движим крак или ръка, то центърът в мозъка се въвежда в дейност, в активност, а всеки мозъчен център е свързан с особен свят и със съществата, които живеят там. Чрез движенията ние правим връзка с висшите минове и със съществата, които живеят там, а това допринася за енергийна подкрепа, идваща от високо естество. Така че чрез хармонични движения ние можем да работим за развиване на нашите центрове, а чрез тяхното разбуждане можем да развием духовните дарби, които им съответстват. От друга страна, щом приведем в активност и

в разцвет някой мозъчен център, чрез него влияем благотворно и върху съответните органи на тялото – така те се развиват правилно, укрепват, стават по-жизнеспособни и по-работоспособни; регулират се техните функции. Някои мислят, че движенията на човека са произволни и че нямат голямо значение. Напротив, всяко движение има мощно действие върху нервната система и върху целокупния духовен живот. Ако човек направи едно фалшиво движение, ненормално или отрицателно, то съответният мозъчен център ще получи неправилно развитие, което ще се отрази както върху здравословното състояние на органа, който този център дирижира, така и върху духовните способности и дарби на човека.

По всички изнесени дотук причини чрез Паневритмията, освен че се постига духовен подем и развитие на възвишени мисли и чувства, които облагородяват характера, но се влива и здраве, и сила във всички телесни органи. Ето защо Паневритмията подмладява.

Паневритмията е свещенодействие, чрез нея се творят духовни ценности, за да се влеят в общочовешката култура. Има нужда от духовни средища, чрез които Божественото да възлиза, да разбуди душата на света, да го обнови и да внесе Новата култура на Духа. Паневритмията е пригодена да изрази новите идеи и да ги предаде чрез музика, движения и думи, пробуждащи Божественото в човешкото естество. Паневритмията не е обикновен танц – в нейните движения са възплътени идеите, които днес строят и градят Новата култура. В нейните движения са скрити пружини с магическа мощ, чрез които ще се задействат творческите сили на човешката душа – сили, които чакат своето развитие. Всемирното Бяло Братство внася Новото в света не само чрез мисъл, чувства и постъпки, но и чрез движения. Та нали и вятърът, като духа, размърдва листата и с това улеснява движението на растителните сокове? Движенията на Паневритмията имат вътрешна сила и духовно влияние върху човечеството. Всяко място, където се правят паневритмични упражнения, става център за изпращане на светли идеи в света.

На 22 март ние отваряме една нова красива страница в живота на Изгрева. Тогава, когато Слънцето позлатява челото на Витоша, когато цветята разтварят венчелистчетата си под животворните му лъчи, когато всичко наоколо е пълно със свежест, радост, хармония и музика, се правят паневритмичните упражнения. С един цитат от книгата “В царството на Живата Природа“ ще отговорим защо е избран този ранен час и този сезон: „Сутрин при изгрев слънце Земята е отрицателна, т.е. приема най-много. Този факт е от извънредно голяма важност, за да се оцени значението на изгрева. При изгрев слънце човешкият организъм е най-възприемчив към слънчевите енергии, в тези часове всякога има повече прана или жизнена енергия, отколкото на обед, и тогава живият организъм поглъща най-много положителни енергии (прана). Земята в началото на пролетта е повече отрицателна и затова именно приема най-интензивно. Ето защо от всички годишни времена през пролетта слънчевите лъчи действат изключително лечебно. Благотворното влияние на Слънцето започва от 22 март – тогава Земята работи по-творчески, и дните до 22 юни са подходящи за обнова. И когато напролет съзрем как растенията напъпват и цъфтят, то в човешката ни душа трябва да се роди една дълбока вътрешна радост, един усет, че приближава денят на нейното освобождение. Човек трябва да се отзове с обич към тая животворна сила, която го обгръща, и да приеме нейното благотворно влияние за освежаване на своите мисли, чувства и сили.“

Паневритмичните упражнения се основават на космичните закони за контакт на човека с енергиите на Природата и за използването им за нейния духовен растеж. Всяко нещо трябва да се движи – това е природен закон и когато движенията са разумни, човек придобива достатъчно. При паневритмичните упражнения той влиза в обмяна с живите сили на Природата, но ако не прокара своята мисъл и воля през ръцете, краката, мускулите и прочее, не би могъл да се ползва. Може да се каже, че човешкото същество е един жив радиоапарат, който приема и предава едновременно, а и движенията при Паневритмията са от такъв характер, че човек е способен да черпи изобилно сили от безграничния резервоар на Природата и с това да повдигне своите мисли, чувства и постъпки, а от друга страна, да праща в света творчески импулси и идеи, които ще съдействат за неговата обнова и преобразяване.

Паневритмията се основава на взаимодействието между Природата и човека, на зависимостта между физиологичните и психологични процеси в човека и на съответствието между идея, мисъл, музика и движение. Основната идея, с която трябва да се занимава съзнанието по време на изпълняването и, е идеята за Бога, за Вечния Разум, за Живата Природа, за изгряващото Слънце и за пробуждането на душата.

Тези упражнения са високо идейни и събуждат в човека качества, които изграждат основата на Новата култура. А тя е култура на жертвата, на даването и на самоотричането в името на ближните. Всичките 28 паневритмични упражнения представят един непрекъснат процес на съзнанието към съвършенство и си имат свой вътрешен смисъл. По-долу се изяснява вътрешният смисъл на всяко едно от тях, като се изтъква само общодостъпното им значение, докато сакралното не ще споменем, понеже разбирането му изисква по-голяма подготовка.

1. Пробуждане: Това упражнение изразява процеса на събиране и процеса на проявяване навън. Ръцете, които са върху рамената, се разтварят настрани, най-първо даваме – това е мъжкият принцип. Винаги се започва с творческото начало, т.е. това, което имаме, трябва да го отдадем. При следващите движения прибираме отново ръцете и докосваме с пръсти рамената, което означава възприемателен процес, приемаме от Природата даровете, които ни дава – това е женският принцип, възприемащото начало. Тези две състояния се сменят. Пръстите са антени, през които се отправят енергии, а междините между тях са възприемателните антени. Това упражнение се нарича „Пробуждане“, понеже когато у човека се роди идеята за даване на това, що е възприел, то това е вече ярък признак за пробуждане на съзнанието му. Човек надраства рамките на ограничения си личен живот и влиза в широката област на Целокупния живот – това е начало на проявлението на човешката душа. Човешката душа трябва да се пробуди и да прояви своята неземна красота.

2. Примирение: Тези плавни криви линии, които се извършват с ръцете пред слънчевия възел и настрани, и пак обратно, са магнетични линии, линии на мекота и на примирение. Тези движения възпитават в дух на смиреност и се укрепва съзнанието, че всичко, каквото се случва, ще се превърне на добро. Чрез това упражнение човек примирява своите противоречия и тези отвън.

3. Даване: Движенията на ръцете напред и прибирането им към гърдите означават правилната обмяна между вътрешния и външния свят, между човек и Природа. Една от духовните задачи на човека е всичко, което приема от Природата, да го обработи и да го раздаде. Тези движения магически действат за самовъзпитанието на

самия човек и изобщо на човечеството, осъзнавайки великата идея на даването и приемането. А това именно е централна идея на Новата култура, идеята на Шестата раса. Всичко, което човек получава, трябва да го раздаде, за да получи новото. Този процес е процес на освежаване, на обнова, на растеж, на радост и на сила. Ако изворът не дава постоянно, то той няма да е в състояние да получава нови струи. В какво състояние е застоялата вода на едно блато и каква е разликата между нея и един жив извор: при застоялата вода имаме процес на разложение, на смърт, а при чистия извор – на движение и на живот.

4. Възлизане: Последователното вдигане на дясната и лявата ръка отвесно нагоре е израз на вечния път на Живота. То говори за слизането и възлизането като два процеса в Природата, които взаимно се сменят. Страданието е долина, а радостта е връх; сиромашията – долина, богатството – връх. Нали и в обикновения вървеж, когато кракът се отлепва от земята, е възлизане, и когато той отново стъпва, е слизане. Това упражнение улеснява човека да разбере вечния път на Живота и да има правилно отношение към него и към посоката.

5. Дигане: Двете ръце се вдигат едновременно нагоре, след което се снемат и насочват назад. Вдигането на ръцете символизира приемане на Новото, изгряващото, що иде от Божествения свят, а поставянето ръцете надолу и назад – щом си приел новото, старото ще туриш отзад. Нали и лодката се движи напред чрез вдигане на лопатите и движението им назад? С тези движения се събужда копнежът на душата към изкачване на високия идеал.

6. Отваряне: С дясната ръка и после с лявата се правят дъгообразни движения пред тялото. Упражнението е за разрешаване на известни противоречия при мисленето и при чувстването. Движението с дясната ръка означава разрешаване на противоречията в мислите, а движението с лявата ръка – на тия в чувствата. С ръцете си човек изпраща известни енергии, които премахват препятствията. Това е зов за преодоляване на пречките от светлия път на душата, за да може тя да осъществи своя възход. Местенето на ръката от гърдите навън е отваряне, а връщането и в първоначалното положение е затваряне. За да влезеш в Природата, трябва да отвориш, а като влезеш, трябва да затвориш, т.е. трябва да не се мисли за онова, което вече си загърбил, трябва да забравиш старото. Вратата на миналото трябва да се затвори и вратата на бъдещето да се отвори. Това, което отваря, е настоящето. Упражнението може да се нарече още и метод за правилно отваряне и затваряне на вратата, т.е. логически правилно и с духовния разум човек трябва да направи своите най-съкровени заключения в областта на мислите и чувствата.

7. Освобождение: Двете ръце се турят пред гърди със свити пръсти и със силен замах се разтварят настрани. Като че ли се разкъсва всичко онова, което спъва. Посланието е: освободи се от старото и придобий новото. Това е влизане в Свободата. Упражнението можем да наречем още и „разкъсване на всички неестествени кармични връзки“. То събужда в човека онези енергии, чрез които той може да ликвидира с кармата и да възлезе към живот, изпълнен със Свобода. Това е зов за излизане от затворите – излез от живота на вечния залез и влез в Живота на вечния изгрев или остави веригите на смъртта и приеми Свободата на Вечния живот. И още: излез от тъмните подземия на безлюбието и влез в радостта на Любовта. Чрез това упражнение този импулс се праща и в света, за да работи в съзнанието на колективното съзнание и по този начин то да се подготви за Новата култура на свободните души.

8. Пляскане: Това е тържество на Свободата. Пляскането с ръце означава, че човек се е освободил от всички неестествени, стеснителни връзки, от кармичните връзки: Свободата вече е придобита. Както вълните, които пляскат на брега, показват, че са достигнали до границата и са свободни вече да се разпиляват. С тези движения се обрисова радостта на душата, която е добила освобождение. Това е и радостта на пеперудата, която е излетяла из пашкула, и радостта на тревицата, която е показала своя стрък над тъмната студена земя.

9. Чистене: Ръцете се събират пред устата и се движат настрани с леко духане. Духането е Словото, а движението на ръцете встрани – посяването на Словото. Упражнението дава израз на процеса на възприемане на Словото и неговото посяване. Разумното Слово, което се дава чрез езика, трябва да се посее. Това упражнение може да се нарече още „внасяне на чистото Слово в Живота“ или „правилен път за внасяне на чисти мисли, чувства и постъпки в живота“.

10. Летене: Тези вълнообразни движения с ръце настрани, като полет, дават и израз на закона за придобиване на Светлина и Знание. Полетът изразява стремеж за издигане и мечта посято да възрасне. Тези движения може да се нарекат още „правилен път за разпространение и възрастване на Словото в живота“.

11. Евера: Тялото се обръща ту вляво, ту вдясно, и с движение напред ръцете се изнасят. Тук е закодирано действието на двата принципа: Любов и Мъдрост; на женския и мъжкия принцип, които работят за повдигането на света. Обръщането наляво е женският принцип или възприемането на Любовта. Обръщането надясно е мъжкият принцип или възприемането на Мъдростта. А пък движението напред, което следва след всяко обръщане, е движение към Истината. Значи приложението на Любовта и Мъдростта в Живота ни води към Истината, т.е. към Великата Реалност, която лежи в основата на Битието.

12. Скачане: Дава се израз на вътрешното тържество, че Любовта и Мъдростта се прилагат в Живота. При скачането най-напред се навеждаме надолу – покланяме се пред Великото, Вечното, Божественото, което работи в света, а после самото подскачане, което последва, е поднасяне на нашата радост към Великото в света.

13. Тъкване: Със стъпките и характерните движения на ръцете в това упражнение се изразява един органически процес в Природата или работата на съграждащия процес в нея. Нали между Северния и Южния полюс на Земята става кръгообращение на електричеството и магнетизма? Именно в това упражнение чрез кръстосаните движения от ляво на дясно и обратно се обрисуват електричните и магнетичните течения, които циркулират между двата полюса. Обаче и всяка материална частица има свои полюси, също така – и всеки орган, или енергийните и магнетичните енергии работят във всеки човек. Правилното изиграване на това упражнение, от една страна, ни води към осъзнаване на дейността на съграждащия принцип в Природата, и от друга, то е метод за внасяне на хармония и ритъм в тези процеси както в нас, така и в живота на човечеството.

14. Мисли: Бавното движение при вдигането на ръцете над главата от дясно на ляво и обратно, а и после тръгването напред със загребващите движения на ръцете и накрая движенията, като че ли се крепи нещо, ни свързват с Умствения свят – ние встъпваме в него. Чрез това упражнение внасяме в организма ритъм, който иде от

областта на Разумния свят, от света на правата, възвишена мисъл. Първата част на упражнението е възприемане на това, що праща Умственият свят, а втората част – внедряване на възприетото в Живота или нашата обмислена дейност.

15 . А у м : Има едно енергийно течение, което иде от Слънцето и минава през центъра на Земята. И друго енергийно течение, което иде от Земята и минава през Слънцето. Когато протегнем едната ръка нагоре с ъгъл 135 градуса наклон, то чрез нея възприемаме Божественото, а чрез крака, с който стъпваме, приемаме земни енергии. Чрез тази ръка и крак, които са протегнати надолу с ъгъл 135 градуса, изхвърляме нечистото, необработените и дисхармонични енергии към Земята. С това последователно вдигане на всяка ръка, наклонена напред и нагоре, с последователното отлепване на всеки крак се изобразява полетът на човешкия Дух, вечният му стремеж към висините. Човек работи на Земята, но вътрешният му поглед винаги е свързан със света на звездите. Той гради на Земята, но иска да въплъти това, което долавя от звездните сфери. Тези движения са метод за свързване с Природата, за влизане в хармоничен допир с нея.

16. Изгрява Слънцето: В първата част на упражнението с дългообразните движения на ръцете отпред, встрани и нагоре се обрисова възлизането на слънчевия диск, а във втората част ръцете правят загребване, наподобяващо бликането на изворни води. Първата част е процесът на зараждане на новото и още показва, че всички слънчеви енергии трябва да влязат в човека, за да може той да расте и да се развива. Втората част е протичане на животворните енергии през човека като мощни води.

17. Квадрат: Движенията на това упражнение говорят, че ние трябва да си служим с онази права мярка, с която се мерят нещата на Земята. С поредни стъпки играещият се движи в квадрат, като последователно обръща лице към четирите посоки на света: изток, запад, север, юг. Така става свързване със силите на четирите посоки: изток означава Правдата, юг – Добродетелта, север – Истината, запад – животът на Земята, или запад показва какво благо са Истината, Правдата и Добродетелта за човека. Като залезе Слънцето, нали човек оценява какво благо е то?

18. Красота: С тези движения се обработват силите, получени от Квадрата. Ръцете са една след друга и се изнасят наклонено напред и нагоре, същевременно се прави и последователното люлеене на тялото върху единия и другия крак. Придобитите сили се посвещават на обработване, на изкуството да живееш творчески. Линиите, които се описват, са прави и можем да кажем, че чрез това упражнение е изразен мъжкият, положителният принцип, който обработва Квадрата. Това е електричество.

19. Подвижност: Това упражнение е продължение на предното. Извършват се плавни движения с ръцете и нозете и човек обръща ту лице към центъра, ту – гръб. Правят се меки, криви линии – тук е в действие женският, отрицателният принцип, който обработва Квадрата. Това е магнетизъмът.

20. Побеждаване: Движенията на ръцете, които се изнасят напред и нагоре, като че ли блъскат въздуха, изобразяват утвърждаването на всичко онова, което е придобито – да станем разумни господари на всичко, що сме придобили.

21. Радостта на Земята (Люлеене): Люлеем ръце и ту сме с лице към центъра, ту сме гърбом. Дошло е възнаграждението чрез всичко, що сме придобили, и с такива

движения се изразява радостта от плодовете. Движенията са дългообразни, магнетични. Ръцете през цялото упражнение се движат заедно, успоредно една на друга, и с това изразяват единството, което трябва да съществува в нашия вътрешен живот – единство между ум и сърце. Това упражнение съдейства за придобиване на вътрешно единство.

22. Запознаване: Паневритмията се играе в кръг и по двойки. И при това упражнение двамата участници се обръщат един срещу друг и си хващат ръцете, като се описва един общ венец, после ръцете се пускат и двамата са гърбом един към друг. Това упражнение развива само-съзнанието: човек трябва духовно да приема ближния, да вижда хубавите страни, които другите имат в себе си; и те взаимно да се оценяват, подкрепят и обичат. Обърнати един срещу друг, играещите образуват елипса, а обърнати гърбом един към друг и с движенията на ръцете, образуват хипербола. Хиперболата е метод за разрешаване на големите противоречия в живота. При нея двете половини символизират човека раздвоен, създаването на полюсите – мъжа и жената. И после, като се съединяват в едно, об-разува се човекът.

23. Хубав ден: Последователно се изнася единият крак напред във въздуха и се пружинира на другия с леко прегъване в коляното. Чрез движенията, при които се стои на един крак, се дава правилен ход на нервната енергия. Така се засилват волевите постъпки на човека. Движенията се правят за каляване на нервната система, те я магнетизират. С устойчиво поведение човек е способен да направи правилна преценка на постъпките си, да види кое е право и кое е криво в тях и в същото време да ги подобрява.

24. Колко сме доволни: Стъпки напред, последвани с полюшване при стъпките на единия и другия крак. В първата част ръцете са свободни, а във втората – двамата участници се хващат за ръце. Първата част е приготвление, а втората ни учи да добием способността да оценяваме правилно природните сили и да им даваме израз. Тези движения развиват у нас способност да оценяваме природните блага.

25. Стъпка по стъпка: Упражнението е за обмяна. На място и последователно ту единият, ту другият крак се изнасят встрани и напред, следва преместване напред. Когато единият крак се отделя встрани и напред, то слънчевата енергия навлиза в нас, а когато съберем крака, тогава става изпращане на земната енергия нагоре към Слънцето. При разтворени крака Слънцето и ние сме положителни към Земята – възприемаме от Слънцето и предаваме на Земята. А когато краката са събрани, тогава земната енергия е положителна и отива към Слънцето. С тези движения се развива усет към енергиите, които влизат и излизат от нас. Те са за придобиване на истинските методи, вложени в Природата.

26. На ранина: Трите фигури в това упражнение ни приучват към правилно използване на природните блага. При първата фигура се прави полукръг с единия крак пред другия и обратно – така се хармонизират силите в човешкия организъм. При втората фигура се залюляваме, като стъпваме ту на пети, ту на пръсти. Петата отговаря на физическия свят, а пръстите – на Умствения. Когато стъпваме на петите, възприемаме от физическия свят, а когато стъпваме на пръстите, възприемаме от Умствения. И в двата свята трябва да уредим противоречията, които съществуват. И при третата фигура, при която се извършват паралелни движения на ръцете и нозете, е също така. И трите фигури отварят път за правилно използване на дадените от Природата блага.

27. Дишане: Чрез тези музикални дихателни упражнения се приучваме да служим в акорд с Живота, чрез музикалния метод се влиза в хармония с Природата.

28. Заключително упражнение: Ръцете се вдигат и се прави обливане. Движенията изразяват, че трябва да приемем Божиите благословения преизобилно и със свобода. Когато ръцете се вдигат и се съединят над главата, тогава сме в контакт с енергиите на висшите минове и ги пренасяме надолу към физическото поле. Като се спуснат ръцете, те се разделят, или във физическия свят имаме поляризиране – два полюса. Когато сме на физическото поле, ние сме далече от Реалността, която е основа на Битието, и сме жадни за духовното, не бива да загубим усещане за духовните измерения на нашата същност. Това упражнение можем да наречем още „метод за влизане във връзка с Идеалния свят“.

Книгата в pdf може да изтеглите от тук:

<http://www.bialobratstvo.info/файлове/изданията-на-издателство-бяло-братство/други/акордиране-на-човешката-душа-том-3>