

СВЕТОЗАР ИЯГОЛОВ

ПАНЕВРИТНИЯ СТ БЕНИСА ДУНО



СОФИЯ 1999

Светозар Няголов

ПАНЕВРИТМИЯ

ОТ

УЧИТЕЛЯ БЕИНСА ДУНО



ИК "ВИДЕЛИНА"

София • 1999

„Паневритмията обновява и подмладява човека. Тя лекува не само болестите, но и всички телесни и душевни неразположения; при нея целят човешки организъм трепти музикално. А в музикалния свят няма болести, няма смущения. Ето защо чрез тия упражнения човек излиза из света на смущенията, разочарованията, недоволството, тревогите и безпокойствата и влиза в един свят на хармония.

Този, който играе една година тези упражнения съзнателно, ще бъде здрав, ще се освободи, от много болести или ще ги предотврати чрез повдигането на жизненото ниво на организма си."

УЧИТЕЛЯ

© Светозар Няголов

ПАНЕВРИТМИЯ ОТ УЧИТЕЛЯ БЕИНСАДУНО

Първо издание. София, 1999 г.

© ИК „ВИДЕЛИНА”

ISBN 954-8925-13-3

СЪДЪРЖАНИЕ

СЪДЪРЖАНИЕ	4
I. УЧИТЕЛЯ ЗА ЗНАЧЕНИЕТО И ИЗПЪЛНЕНИЕТО НА ПАНЕВРИТМИЯТА	6
II. УПРАЖНЕНИЯ - НОСИТЕЛИ НА ЕНЕРГИИТЕ ОТ БОЖЕСТВЕНИЯ СВЯТ	13
„ПЪРВИЯТ ДЕН НА ПРОЛЕТТА”.....	13
1. „ПРОБУЖДАНЕ”.....	13
2. „ПРИМИРЕНИЕ”.....	13
3. „ДАВАНЕ”.....	14
4. „ВЪЗЛИЗАНЕ”.....	14
5. „ДИГАНЕ”.....	15
6. „ОТВАРЯНЕ”.....	15
7. „ОСВОБОЖДАВАНЕ”.....	16
8. „ПЛЯСКАНЕ”.....	16
9. „ЧИСТЕНЕ”.....	16
10. „ЛЕТЕНЕ”.....	17
III. УПРАЖНЕНИЯ - НОСИТЕЛИ НА ЕНЕРГИИТЕ ОТ ДУХОВНИЯ СВЯТ	18
11. „ЕВЕРА”.....	18
12. „СКАЧАНЕ”.....	18
13. „ТЪКАНЕ”.....	19
I ДВИЖЕНИЕ.....	19
II ДВИЖЕНИЕ.....	19
14. „МИСЛИ”.....	20
15. „АОУМ”.....	21
16. „ИЗГРЯВА СЛЪНЦЕТО”.....	21
I ДВИЖЕНИЕ.....	21
II ДВИЖЕНИЕ.....	22
III ДВИЖЕНИЕ.....	22
17. „КВАДРАТ”.....	23
I ДВИЖЕНИЕ.....	23
II ДВИЖЕНИЕ.....	24
18. „КРАСОТА”.....	24
19. „ПОДВИЖНОСТ”.....	25
IV. УПРАЖНЕНИЯ - НОСИТЕЛИ НА ЕНЕРГИИТЕ ОТ ФИЗИЧЕСКИЯ СВЯТ	26
20. „ПОБЕЖДАВАНЕ”.....	26
21. „РАДОСТТА НА ЗЕМЯТА”.....	26
22. „ЗАПОЗНАВАНЕ”.....	27
23. „ХУБАВ ДЕН”.....	28
I ДВИЖЕНИЕ.....	29
II ДВИЖЕНИЕ.....	29
III ДВИЖЕНИЕ.....	29
IV ДВИЖЕНИЕ.....	30
24. „КОЛКО СМЕ ДОВОЛНИ”.....	30
I ДВИЖЕНИЕ.....	30
II ДВИЖЕНИЕ.....	31
25. „СТЪПКА ПО СТЪПКА”.....	32
26. „НА РАНИНА”.....	33
I ДВИЖЕНИЕ.....	33
II ДВИЖЕНИЕ.....	34

III ДВИЖЕНИЕ	34
27. „ДИШАНЕ”	35
28. „ПРОМИСЪЛ”	35
V. СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ	36
I ДВИЖЕНИЕ	37
1. Напредване	37
2. Връщане	38
II ДВИЖЕНИЕ	38
1. Напредване	38
2. Връщане	39
III ДВИЖЕНИЕ	39
1. Напредване	39
2. Връщане	39
IV ДВИЖЕНИЕ	40
1. Единично въртене	40
2. На място	40
V ДВИЖЕНИЕ	40
1. Единично въртене	40
2. На място	41
VI ДВИЖЕНИЕ	41
1. Двойно въртене	41
2. На място	41
VII ДВИЖЕНИЕ	41
VIII ДВИЖЕНИЕ	41
IX ДВИЖЕНИЕ	42
1. Разтваряне	42
2. Задържане и разтваряне	42
X ДВИЖЕНИЕ	42
VI. ПЕНТАГРАМ	43

I. УЧИТЕЛЯ ЗА ЗНАЧЕНИЕТО И ИЗПЪЛНЕНИЕТО НА ПАНЕВРИТМИЯТА

„Онова, което може да запълни живота, да го осмисли, то е само Любовта, която в рая е дървото на живота, от което Бог забрани на хората да ядат. Ако хората ядат и нямат любов, те ще направят по-големи пакости, отколкото сега вършат.” („Важни и належащи неща”, стр. 272).

„Ние искаме една свобода на Любовта в света. Да победи Любовта, която носи право на всички хора. Туй, което дава право на един народ, това е Любовта. Туй, което дава право на един човек, това е Любовта. Туй, което дава право на всичките разумни същества да живеят, както Бог е определил, това е Любовта.” („Важни и належащи неща” стр. 272).

„Сега се ражда расата на Любовта, която ще ни покаже пътя, по който трябва да служим на Бога. Аз наричам онази раса - Шестата, че тя служи от Любов на Бога. Всеки, който служи с Любов на Бога, той вече е влязъл в Шестата раса, може да се роди. Всеки, който не е готов да служи, той е в Петата раса. Всеки, който е готов да служи, Възкресението за него ще дойде. Който е готов да служи и да възкръсне, има бъдеще. Всеки, който не е готов с любов да служи, за второто Възкресение трябва да чака. При първото Възкресение няма да умираме.” („Важни и належащи неща” стр. 273)

„Ние нямаме право да отнемем времето никому. Всеки един човек, който служи с любов, той използва времето. Времето е мярка за Любовта на Земята. Що е време? Мярка за Възприемането на Божията Любов. То е време за мен, мярка за възприемане последователно Любовта.” („Важни и належащи неща” стр. 275)

Тук на Земята условията за идването на Любовта между хората са трудни, понеже те живеят все със стария си атавистичен живот и мъчно приемат нещо ново. За новото, разумните същества трябва да създадат специални условия, при които то може да пусне корени, да израсте и даде плодове, които да узреят и оформят на Земята новата Шеста раса. Духът на Истината Беинса Дуно дойде на Земята и донесе Великото Слово Божие, с което да пробуди нашите души за братски Живот, това е първото важно условие. Второто важно условие е да се пробуди нашето сврахсъзнание, да се отворят умовете ни и да разбираме писанията. Това се постига само когато ние направим непрерывна връзка с духовния свят, постоянно черпим енергии от него и ги използваме за нашето правилно развитие. Учителя дълго време работи, за да ни доведе до едно нормално духовно състояние, при което тази връзка да става естествено, непринудено и леко. В 1927 г, той дава упражнения с музика и Пентаграма и приятелите да ги учат и играят. Оказва се, че братята и сестрите не са готови и не могат да

Възприемат и разберат тези упражнения, поради което Учителя ги отлага за по-следващите години. Беинса Дуно дава и сам създава условия на някои приятели с отворени очи да видят играта на ангелите в духовния свят и да придобият реални знания за силите и енергиите, с които човек може да се свърже, ако прилага тези музикални упражнения.

При една екскурзия до връх Мусала Учителя оставя брат Методи Шивачев да пази багажа на приятелите в хижата. Той заедно с братята и сестрите отиват на върха, посрещат изгрева, след това Учителя изнася беседа и късно следобед се връщат в хижата. Беинса Дуно предупреждава брат Методи Шивачев веднага да си легне, защото на другия ден сутринта рано трябва да отиде на Мусала и там да посрещне Слънцето. Някой го събужда посред нощ, той се оглежда и не забелязва никого наоколо - всички спели. Тръгва в тъмнината нагоре, но върви мъчно. По едно време Учителя му изпраща един фенер, който осветява пътя му до върха, без Методи да може да забележи кой държи този фенер. На върха фенерът угасва и след известно време той вижда на небето голяма светлина във формата на елипса и

множество същества по двойки да играят един небесен танц под звуците на чудна музика. Танцът продължава повече от един час. Този феномен го впечатлява толкова силно, че при изгрева на слънцето във всеки слънчев лъч той вижда същества, които играят и едновременно чува музиката на тази неземна игра. Връща се следобед при хижата, където го посреща Учителя. Методи му целува ръка и Беинса Дуно го кара да разкаже подробно за това, което е видял и чул. Всички братя и сестри го заобикалят и той разказва за чудния танц, който е видял, и музиката, която е чул. След свършване на разказа Учителя повдига дясната си ръка нагоре и казва: „Всичко това, което си видял в небето на Мусала, ние ще го свалим тук долу на Земята. Ще го свалим, да да бъде както горе на Небето, така и долу на Земята.”

Други приятели при посещение на Езерото на Съзерцанието при Седемте Рилски езера, преди изгрев слънце виждат същата игра на ангелите. Беинса Дуно започва да показва първите упражнения на Паневритмията и постепенно приятелите след 1930 г. започват да ги играят първо на Рила.

Учителя обяснява, че университета на Земята хората завършват за 15, 20, 25 години или най-много за 120 години. „А пък Адам, който беше първият човек, трябваше му 900 години, за да свърши този университет. И след 900 години, като го свърши, повикаха го на онзи свят. Адам беше много учен. Той много се учи. А сега учените по-малко се учат. Адам мислеше: „Много ми трябва още.” А сегашните мислят, че малко им трябва. Те мислят, че всичко знаят. Адам не беше прост човек. Той държа първия си изпит по зоология. Бог прекара пред него всички буболечки и други животни и каквито имена им тури, тези имена им останаха, Човек, който може да даде имена на всички животни, прост ли е той? Той е много умен човек. И след като беше толкова учен, туриха го на служба. И му се каза: „Ще ти дадем един ученик да го възпитаеш, да го научиш.” И първият ученик се наричаше Ева. Аз я наричам Евера, Това е наука за познаване на Живота. Да се познава и да се приложи в Живота.” („Първият момент на Любовта”, стр. 47).

Ева имаше задължението да научи и приложи тези упражнения в живота на рая за всички живущи там същества. По този начин трябваше да се уравни силите на ума и сърцето на съществата и да не се преплитат мислите и чувствата, за да не се яви злото в тях. Понеже Ева не изпълни задължението си по понятни нам причини, стана зараза в рая, която Арахангел Михаил я прекъсна и се оказа, че липсва нещо в ума на човека. „Липсва нещо, понеже човек първоначално си помислил, че може да живее без Бога. Второто нещо, което той е помислил, че и той може да бъде като Бога. И третото заблуждение е, че той е помислил, че може да накара Бога да направи това, което той иска. От тия три заблуждения се зародило злото в човека” - резултат от яденето на плода за познаване на доброто и злото. („Парният момент на Любовта”, стр. 238).

Ева (Евера) присъства в Паневритмията в еди-* на десетото упражнение - „Евера”, което показва големите борби в живота на хората и голямото безлюбие, в което те живеят.

Адам и Еба бяха изгонени от рая в света - на Земята, и 18 милиона години странствуват, страдат и се мъчат заедно с цялото паднало човечество. Идването на Духа на Истината Беинса Дуно на Земята в края на ликвидацията на века на кармите на Петата, арииска раса и пред прага на идващата Шеста, светеща раса на Земята измени съдбата на човечеството и даде новите начини за хармонизиране с принципите и законите на природата чрез ритмичните паневритмични упражнения, които, изиграни правилно, създават непреривна връзка със съществата от духовния свят. Те са носители на светлите идеи, възвишените мисли и благородните чувства и благата, необходими за развитие на човешкия живот на Земята.

„Ти можеш в един момент да се освободиш от всичките си недъзи. Достатъчно е да кажеш като Христа: „Не дойдох да изпълня Своята воля, но Волята на Оня, Който ме е изпратил.” Нека всеки в себе си каже: „Не дойдох да изпълня Волята на Ивана, на Драгана. Дойдох да изпълня волята на Оня, Който ме е изпратил.” Иван, Драган, Стоян са наши братя, няма защо да изпълняваме тяхната воля. Ще изпълняват Волята на Оня, Който би е дал живот. Като се определите да служите на Бога, ще забележите над очите си под ъгъл от 45° една постоянна светлина, която ту се увеличава, ту се намалява. Това ще зависи от вашата вяра. Докато тази

светлина е пред вас, нищо не може да ви нападне - всякога ще бъдете живи. Тая светлина иде от Източника на Живота. Всеки може да има тая духовна опитност, обаче това се отнася до оня, който се е приготвил вътрешно. Закон е: За да влезеш във връзка с живите сили на Природата, клетките на твоя мозък трябва да са приготвени да издържат.” („Да възлюбим Господа” стр. 267).

„Според мене най-добрият начин за молене е човек да бъде прав. Ще застанеш прав и няма да гледаш нито към земята, нито нагоре, по направо в посока перпендикулярна на челото - под ъгъл 45° градуса. Това е правата посока на нашето движение. Когато гледа нагоре, човек се увлича от Слънцето, от звездите, а това пречи на молитвата му. Следователно, молиш ли се, направо ще гледаш под 45°.” („Великото и красивото” стр. 69).

„Състоянието е (при Паневритмията) да благославяш. Пръстите на ръцете да не са разперени, а прибрани, ръката да бъде вдигната на 45° и мисълта да бъде съсредоточена.” („Мисли за всеки ден”, 1992 ÷ 1993 год., стр. 106).

Паневритмията е хармонично, творческо изявление на Божественото начало във Вселената. Тя се състои от 28 упражнения и включва в себе си и слънчевите лъчи, и Пентаграма. Построена е върху ъгъла, образуван между човека и небето от 45°, откъдето идват Божествените и духовните сили към Земята. Това е пътят, по който всички разумни същества ни посещават и благославят. Когато започнем да играем Паневритмията, ние трябва да насочваме съответно ръцете си в посока 45°, като същевременно и погледът ни трябва да бъде насочен под този градус. Ако човек се концентрира и отпрати погледа си под ъгъл 45°, той може да види духовния свят, който е много красив. Аз съм го виждал. Светлината там е по-кафява, както в облачно време е на Земята. Има много къщи с разтворени прозорци и врати и много плодни дървета, пълни с плодове. Понеже там няма крадци и разбойници, къщите са широко отворени и достъпни за всеки, който иска да ги посети. Те са на доста голямо разстояние една от друга.

„Вие считате Любовта като нещо нереално, Не, най-реалното нещо в света е Любовта. Има един закон. Ти си сиромас. Трябва да знаеш как да спреш един човек и как да го погледнеш, защото Любовта има един специфичен ъгъл. Вие не знаете какъв е ъгълът на Любовта. Не съм срещал нито един философ, който да е говорил за ъгъла на Любовта. Те го държат в тайна.” („Минало, настояще, бъдеще” стр. 78). Този ъгъл е насочването на погледа под 45° - правата посока на нашето развитие.

„Съплеменните хора обръщат погледа си нагоре, защото мислят, че там живее Бог - не, Бог живее там, дето и ние живеем. Това значи, дето живее нашата душа, там и Бог живее. Следователно, като се изправите на молитва (и гледате напред и нагоре под ъгъл 45°), Бог е вече пред вас. Давид казва: „Гледах Господа пред лицето си.” („Великото и красивото”, стр. 70).

Значи всички същества - от Бога до светията, идват днес по този светъл път за нашите души, който е насочен нагоре под ъгъл 45° към духовния и Божествен свят. Това е велик закон, в който човек, за да се убеди, трябва да направи много опити, медитации и да преживее възходящи мигове на дълбоко вътрешно вдъхновение.

Както отбелязах, този път се намира най-лесно, когато играем Паневритмията и стриктно спазваме правилата и законите, дадени от Учителя. Писани са няколко паневритмии, но тези вътрешни правила почти не са засегнати. Навремето, преди повече от 20 години, аз изнесох няколко лекции за Паневритмията и законите, Върху които тя е построена в летния лагер на Бялото Братство при Седемте Рилски езера. Почти никой не обърна внимание на принципите, изнесени в тези беседи, с изключение на Георги Стойчев, който вложи нещо малко от казаното в издадената от него Паневритмия.

Приятелите не са били така будни, събудени, да питат Учителя по всички въпроси на Паневритмията. Единствена сестра Катя Грива го пита и той изиграва пред нея упражненията, които я интересували, с такова изящество и лекота, каквото тя никога не могла да постигне. Значи правилното и точно изиграване на Паневритмията е в зависимост от духовната същина на дадено същество и неговата непреривна връзка с Бога, с духовния и Божествен свят. Тогава той

естествено се обръща към Великия източник на Живота, който постоянно радира от центъра на нашата Вселена. Основа на разумния живот е Любовта. Всеки, който е носител на вибрациите на най-голямата дъщеря на Бога, намира великите условия, които Природата е приготвила за своите разумни деца. Учителя Беинса Дуно беше постоянно свързан с Великия източник на Живота и без да насочваше удове си толкова точно под 45°, а само с мисълта си приемаше енергиите на Природата. В хороскопа на Беинса Дуно асцендентът е Везни. Качествата и особеностите на този знак можем да изразим накратко с няколко думи: елегантност, изящество и красота. Учителя играеше Паневритмията с голяма лекота и подвижност вътре в кръга около музикантите. Винаги започваше упражненията точно с първия такт. Един брат беше събрал снимки от Паневритмията, на които ние вдигаме дясната си ръка, напр, за упражнението Аоум и други упражнения, а Учителя вдига лявата. От това този брат вади заключение, че ние сме в противоречие с Учителя и Природата и затова имаме такива големи мъчнотии и страдания. Това донякъде е така, но истинската причина е, че Учителя започва веднага с първия такт, изсвирен от музикантите, а ние, докато загреем, вече е изсвирен вторият такт и той вдига лявата си ръка, а ние започваме с дясната. Той ни учеше да сме много будни и винаги да започваме упражненията с първия изсвирен такт. При играене на Паневритмията, когато нашите движения се правят едновременно и ритмично, се получават големи духовни сили и хармония, които ползват всички играещи. Затова всеки трябва да играе с пробудено съзнание и да има пълно единство в движенията, а те напълно да съвпадат с музиката. Има много спорове за неточности в упражненията и младите хора, които не са виждали дори Учителя, най-настойчиво искат да ни учат на една Паневритмия, която и на тях никак не им е ясна. В Паневритмията всичко е Любов. И всяко насилие внася голям дисонанс във всички играещи. Паневритмията е свещенодействие пред лицето на Бога и всички ангелски ликове и затова ние постоянно трябва да правим съзнателни усилия, за да сме на висотата на призиването си като ученици на велик Учител. В бъдеще на пробудените души ще се отворят очите и те ще започнат да гледат как ангелите играят Паневритмията във въздуха в невидимия свят при голяма светлина и изящна музика от хиляди инструменти. Тогава споровете веднага ще престанат. Ангелите в бъдеще ще дойдат, ще се вселят у нас и ще живеят с нас и тогава ние ще се приближим до тяхното съвършенство, ще станем послушни и търпеливи и няма да правим никакви грешки в духовната си работа. Тогава тази Божествена енергия ще тече непрерывно към земята под ъгъл от 45° като светъл пояс и ще ни изпълва със своите могъщи сили, любов и мъдрост. Сега от нас се иска всеки, който играе паневритмичните упражнения, да стане глух и сляп за погрешките на околните и да се стреми към точна, съвършена изява на онова, което той носи в себе си - на мислите, чувствата и характера си на физическото поле главно чрез изящни движения. „Като гледате кой как играе Паневритмията, можете да познаете кой какъв е - дали е страхлив, дали е милостив, дали е щедър. Кому, каквото липсва, веднага се познава. Като правите упражненията, трябва да имате едно съзнание, че то е за ваша полза. Някой тури ръцете си отзад, отпуснато, това е животинско състояние. Упражненията се играят съсредоточено, стегнато, с обтегнати крайници, но не и да играете балет, да танцувате.” („Мисли за всеки ден” 1992 ÷ 1993 г.”, стр. 106).

Ръцете трябва да са обтегнати, но не и нервни, напрегнати.

„Когато правите упражненията, няма да гледате и мислите кой как играе, но бъдете вгълбени в това, което вие играете. Вашата мисъл трябва да е близо и в ръцете, и в краката - навсякъде, във всяка клетка да участва. Мислите и чувствата да участват във всяко движение и да проникват във всяка клетка. При някои упражнения вие се обръщате на-ляво или надясно, на юг или на север, на изток или на запад. Към север - това е положително, към юг - отрицателно. Значи, за да има едно правилно движение, трябва да има една положителна и една отрицателна страна. В едното движение възприемаме повече електричество, а в другото движени е възприемаме повече магнетизъм, мекота. За да имате добър резултат, най-важното е да сте концентрирани.” („Мисли за всеки ден” 1992 ÷ 1993 г.”, стр. 106).

„Ако човек иска да бъде твърд, устойчив, постоянен, безстрашен, трябва да има повече електричество. Ако иска да бъде мек, трябва да има магнетизъм, Жилавост, гъвкавост. Всяко

движение, всеки жест, походка, упражнение, които правите - ще наблюдавате и ще правите корекции. Навеждането показва, че имате два центъра: към Земята и към Слънцето. **Навеждаш ли се, в съюз си със Земята.** Центърът на Земята има надмощие, затова се образува крива линия. Работата не върви добре. **Ще се изправиш като свещ, центърът да е Слънцето.** Мъдрецът трябва да се изправи. Като заминеш за другия свят, няма да заминеш като животно, ще се изправиш и ще държиш двата центъра. В упражненията трябва да има един вътрешен ритъм, за да бъдат полезни и здравословни. Като ги правите правилно, може да изправите много недъзи и наследствени черти." („Мисли за всеки ден” 1992 ÷ 1993 год., стр. 107).

Хубаво е между упражненията да има 1 ÷ 2 минути почивка, да се отпуснат мускулите и да си отпочинат - както на ръцете и на краката, така и на цялото тяло. Упражненията на Паневритмията са като преддверие на Божествения свят. Ако играете правилно, ще се обновите и подмладите. Всеки мускул, всеки нерв, всяка клетка трябва да се раздвижат. Всяка болест е израз на една велика Божия тайна, която иска да ви се разкрие. Радостта носи откровение, скръбта носи тайни. В скръбта ще учиш Божиите тайни, а в радостта ще учиш Божиите откровения. Когато човек изучава Божиите тайни, движенията (в Паневритмията) са едни. Когато изучава Божиите откровения, движенията са други. „Мъчно е да се премахне една голяма скръб.” Никога не е мъчно, стига да знаеш как. Във всяка скръб, която преживявате на Земята, невидимият свят иска да открие една тайна на вашия ум и на вашето сърце. Всякога тайни няма да изучавате, ще изучавате и откровения. Онези, които постоянно изучават тайни, животът им е нещастен, тогава от сутрин до вечер ви съветвам да изучавате откровения." („Мисли за всеки ден” 1992 ÷ 1993 год., стр. 108).

„Разучавайте упражненията стъпка по стъпка, капка по капка, да ги усвоите добре, да играете пластично, в никакъв случай отсечено, остро, рязко. В резките движения се губи много енергия. Те имат съвсем друг характер. Човек, който не знае как да управлява ръцете и краката, малки постижения ще има. Между двата полюса е поставена главата, тя е центърът. Ако движите правилно ръцете, ще се справите разумно с човешкия свят. Ако движите правилно краката, ще се справите правилно с животинския свят. Ако хубаво и правилно движите гръбнака и мускулите, свързани с гръбнака, ще знаете как да се справите с растителното царство и да черпите сокове оттам.” („Мисли за всеки ден” 1992 ÷ 1993 год., стр. 109).

След 1930 г. в София, на „Изгрева”, от 22 март до 22 септември се чуваше чудната музика на Паневритмията след 6 часа сутрин, която ни караше да играем този ангелски танц. Паневритмията се играеше навсякъде: на Изгреба, на езерата - в лятната школа на Бялото Братство, и дори на връх Мусала. Приятелите постепенно я поусвоиха и в 1934 г. Учителя извиква поетесата сестра Олга Славчева и ѝ възлага да напише думи на Паневритмията, свързани с музиката. Тя му възразява, казвайки, че е много трудно да се съчетаят думите с музиката и се съмнява дали ще успее да ги напише правилно. Учителя я успокоява, като ѝ казва, че ще ѝ изпрати едно същество, което ще ѝ помогне в текста. В определения ден и час тя сяда, чува ясно думи и бързо написва текста на първите десет упражнения. В това време чука и близа една сестра, иска ѝ някаква услуга и като я вижда, че пише, ѝ казва, че тя би могла винаги да си пише стихове, но на нея ѝ е необходимо веднага да ѝ послужи. Скарват се и понеже сестра Олга беше много мастита и силна, я изгонва. Но когато сяда на масата да пише, съществото, което ѝ е диктувало, го няма. Олга разплакана отива при Учителя и на колене му разказва за случилото се. Учителя ѝ прави строга забележка, че не е взела много сериозни мерки срещу пакостливите тъмни сили, които, като виждат светлината на съществото, което ѝ диктува, отиват при нея и ѝ развалят работата.

Бейнса Дуно ѝ обещава, че съществото пак ще дойде при нея в същия час след 33 дни. Олга взема строги мерки. Съществото Асавита идва, тя написва текста на Паневритмията и го занася на Учителя. Той го одобрява и го дава на брат Боян Боев да го напечата като текст на Паневритмията. След известно време сестра Олга Славчева написва книгата „Асавита” - едно пътуване до Слънцето с този слънчев дух, който ѝ помогна да напише думите на Паневритмията. Намериха се умници, които пожелаха да коригират Божественото - това бе г-н Кьосев, който написа нов текст под музиката на Паневритмията, който не се пее изобщо в Братството. Подобни умници

имаме и в движенията, които изменят много неща с широка **ръка**, и ние не можем да познаем някои упражнения, дадени от Учителя, дали са същите. Създадох се много курсове и всеки ръководител пречупи нещата през собствената си призма, без дори да е виждал как се е играла Паневритмията по време на Учителя. Вместо да проявяваме самоинициативи и постоянно да грешим, да попитаме вътрешно Учителя за всеки щекотлив въпрос и той най-добре ще ни обясни всички трудни за нас положения. Ние мислим, че с нашите малки глави можем да разрешим великите въпроси на битието. Не може човек с физически усилия да придобие духовни добродетели, За това се иска помощ отгоре - от невидимия свят. Понеже досега въпросите за Паневритмията се разрешават все по човешки, без да се допитваме до мнението на Учителя, се явяват някои противоречия и грешки. Ако ние всички се смирим и вгълбим дълбоко в себе си, когато играем Паневритмия, ние ще намерим верния път и ще я играем тъй, както Природата изисква.

Паневритмията е един велик метод на Природата за хармониране и побратимяване на хората по един естествен начин, за организиране на братския живот на Земята - важно условие за идването на новия живот и Шестата, светеща раса на Любовта.

„Някои движения от Паневритмията влизат в Божествения свят, други - в духовния, трети - във физическия.” („Мисли за всеки ден” 1992 ÷ 1993 год., стр. 109).

Паневритмията представлява един чувствителен събирателен фокус на силите от Божествения, духовния и физическия свят. Първите десет упражнения са носители на силите на Божествения свят и са свързани с него. Понеже в Божествения свят всичко е непрерывно и хармонично, затова и тези десет упражнения се играят без прокъсване. Чрез тях ние се зареждаме с енергиите от най-висшия източник на живота. Упражненията от 11 - „Евера”, вкл. до - 19, „Подвижност”, са носители на духовните енергии в живота. Духовният свят е този на идеите, Желанията и чувствата на хората и затова оттам идват, и най-позитивни, и някои отрицателни енергии, които ние трябва чрез правилно играене на Паневритмията лесно да ги трансформираме и да се освобождаваме от тях. Упражненията от 20 - „Побеждаване”, до - 28 - „Промисъл”, са свързани със силите на физическия свят и проблемите на земния живот и добродетелите, които трябва да придобием в този Живот.

Упражненията от „Божествения свят” започват с мелодията на „Първия ден на пролетта”. В този първи ден на пролетта, по стар стил 9 март, преди 18 милиона години е създаден човекът по образ и подобие Божие. Това упражнение ни връща към онази епоха, когато сме били свършени и сме живеели в рая като безгрижни деца във от злото и противоречията. Затова Учителя Беинса Дуно ни препоръчва Всеки месец на 9-а дата да ядем само плодове и да си спомняме за Великите условия, които сме имали и благодарение нашето непослушание сме ги загубили. Падението на Адам и Ева и цялото човечество е станало на 9 септември стар стил и оттогава човечеството попада в есента и зимата на живота и на големите страдания.

Паневритмията на „Изгрева” играехме на една полянка западно от салона, голяма 11 120 дка, която имаше елипсовидна форма и представляваше пътят на Земята около Слънцето с неговите перихелии и афелии. Перихелият беше центърът на елипсата на Изток, където нашият Учител играеше Паневритмията, като обикаляше около оркестъра, разположен на пейката в състав повече от 10 музиканти. Афелият беше на запад по средата на полянката. В духовния свят Паневритмията се играе в кръг, в центъра, на който се намира оркестърът. Кръгът с точка в средата е знакът на Слънцето, известен на астролозите на Земята. Цялата Паневритмия е свързана с дейността и движението на Слънцето.

Учителя в една своя беседа отбелязва, че всички негови упражнения, дадени на учениците: „Паневритмията”, „Слънчевите лъчи”, „Пентаграма”, първите шест упражнения и над 200 други упражнения, всички започват напред и с десния крак. Паневритмията е такова съчетание на разумни движения, при които всички мускули и органи се раздвижват хармонично в играещия и в него се възстановява хармонията на пълното единство на силите в организма му. Той се очиства от неправдите, които носи в тялото си и отива освежен на работа. Стъпките на десния и левия крак се правят винаги първо на пръстите и след това на цяло стъпало. Учителя заедно с брат Габраил

Величков и Асен Арнаудов измерват с метроном темпата на всички упражнения и ги написват в издадената през 1938 год. голяма Паневритмия. Например упражнение 21 - „Радостта на земята”, има темпо Allegretto M.M. = 68. При играене на Паневритмията Учителя при никое упражнение не опъваше ръцете си назад. Защо? Например, когато играем свещеното упражнение „Аоум”, нашите умници пишат, че дясната ръка трябва да се насочва напред и нагоре под ъгъл 45°, а лявата назад и надолу под ъгъл 45°, от която щяло да изтекат всички нечистотии от нашия организъм в земята. Така играещият прилича на лелящ самолет, което е много красиво. Какво значи това движение? С дясната ръка ние се свързваме с Източника на Живота и цялото небе, а с лявата, насочена под ъгъл 45° назад и надолу, се свързваме с центъра на Земята, с ада. На дълбочина 2 000 км от повърхността на Земята има две малки кълба (земи), които представляват центърът на Земята, където живеят наказаните за престъпления души и работят там без почивка. Всеки наказан е пазен от двама-трима рогати с тринога в ръка и щом някой от наказаните спре да работи, пазачите веднага го мушкат с триногите си. До центъра на Земята има седем различни по интензивност полета, или седем свята. Значи, когато някой новонаучен от „ръководителите” на Паневритмията играе упражнението „Аоум” по този начин с дясната си ръка, насочена напред и нагоре под ъгъл 45°, той се свързва със силите на небето и след това унищожава всичко, възприето отгоре, защото то изтича по лявата ръка, насочена надолу и назад под ъгъл 45° към ада. Това не е изтичане на злото от нас към ада, както някои тълкуватели на Паневритмията казват, а е свързан с адовите сили, към които ние имаме атавистични навици още ши падението на човечеството и щом сме свързани с тях, много мъчно можем да се освободим. Вижте на филма Учителя как играе „Аоум” и се поучете от него. Във връзка с това Учителя отбелязва: „Упражненията, които играете, трябва да се коригират. Тъй, както вие ги правите, само губите част от енергията, която би трябвало да придобиете. Вие прахосвате енергията, която имате, а тази, която придобивате, я губите. Всичко се прахосва. В тези движения има движения на растенията, на животните, на човека - те са свързани и преплетени в живота.” („Мисли за всеки ден” 1991 ÷ 1992 год., стр. 105).

Понеже невидимият свят отчита и цени усилията, които ние правим за постигане на някоя наша цел, заради големите усилия, които сме направили, даже да не сме я постигнали, те ни благославят. Така и с неправилното изиграване на Паневритмията те отчитат нашите големи усилия и вдъхновението, с което играем Паневритмията, и подобряват условията на живота ни. В 1944 г. един брат казва на Учителя, че по време на войната от 1940 до 1944 г. Братството не е могло да направи нищо официално, да се изяви в живота пред обществото. Не е проведен нито един събор, не е имало общи екскурзии и лятната школа на Рила не е работила. Тогава Учителя го поглежда усмихнато и му казва: „Ами Паневритмията, която ни оставиха да играем през тези трудни години! Знаеш ли колко тежки кармични възли на България се разбързаха по това време?” България, която обяви война на целия свят остана цяла и никой не я прегази брутално и не я окупира. Тя понесе последствията от непослушанието си чрез бомбардировките и изпусна великия живот, в който щяхме да живеем, ако цар Борис беше послушал Учителя и беше обявил пълен неутралитет на България, като същевременно не беше пуснал германците в нея.

Най-много след 1000 години всичко това, което се говори сега, ще бъде една реалност, хората ще играят Паневритмията както трябва и тогава ще се положат начатъците на новия живот на Земята.

Музиката и текстът на упражненията „Мисли”, „Аоум” и „Изгрява Слънцето” са дадени от Учителя. Музиката на втората част на упражнение 24 - „Колко сме доволни”, след 16 надолу е от брат Ангел Янушев. Музиката на всички останали упражнения - „Слънчевите лъчи” и „Пентаграм” са от Учителя. Текстът на всички останали упражнения са дадени от сестра Олга Славчева, написани на Изгрева. Учителя ги одобрява и те стават текстове на Паневритмията. Думите точно съвпадат с нотите в музикалните упражнения.

II. УПРАЖНЕНИЯ - НОСИТЕЛИ НА ЕНЕРГИИТЕ ОТ БОЖЕСТВЕНИЯ СВЯТ

„ПЪРВИЯТ ДЕН НА ПРОЛЕТТА”

Състои се от 10 части:

1. „ПРОБУЖДАНЕ”

*Първият ден на пролетта,
първият ден на радостта,
първият ден на любовта
носят сила и Живот,
носят сила и Живот.* } 2

Всички са наредени по двама, по елипсата на полянката, като от дясната страна е брат, а от лявата - сестра, един зад друг. Ръцете са поставени на раменете със събрани пръсти, погледът е насочен напред и нагоре под ъгъл 45°. Някои приятели слагат ръцете си свити на юмруци на раменете. Юмрукът е символ на Сатурн - символ на кармата на човека. Значи тези приятели се пробуждат за кармата в живота си. Десният крак прави крачка напред, като едновременно разтваряме ръцете встрани хоризонтално с дланите нагоре на височината на раменете. Учителя така правеше това първо упражнение и чрез него се отваряше за Бога и за силите на Небето. Някои умни глави по-късно го промениха да се играе с длани надолу, т. е. да се свързваме със силите на Земята и бъркотиите, които съществуват в земния живот. Трябва да се отваряме към Небето и Бога тъй, както Учителя ни е научил, а и това се вижда във филмите, в които Беинса Дуно е сниман.

Правим крачка с левия крак напред и ръцете отиват обратно на раменете със събрани пръсти. Тия движения се повтарят 40 такта и след последния такт левият крак се прибира при десния и ръцете отиват с длани една до друга на височината на устата в молитвено положение. След като сме се отворили за Божественото и приели силите на Небето, ние се примиряваме с положението, в което се намираме, и отправяме меко нашите вътрешни противоречия настрани въвн от нас.

2. „ПРИМИРЕНИЕ”

*И оживява и ни буди със любов.
Стабайте от сън, деца.
Пролет мила веч дойде.
Цялата природа пее.
Слънце топло вече грей.
Носи цветя и плодобе,
носи песни и игри.*

Ръцете са пред устните с длани една до друга нагоре в молитвено състояние, погледът е насочен напред и нагоре под ъгъл 45°. Правим крачка с десния крак напред, ръцете се спускат

надолу и отиват нагоре в дъгообразно движение, разтворени хоризонтално на височината на раменете, Правим крачка с левия крак и ръцете отиват пак събрани пред устните. Тези движения се повтарят 10 такта, докато трае музиката на мелодия № 2. На последния такт прибираме левия крак до десния и поставяме ръцете на гърдите с длани към тялото.

3. „ДАВАНЕ”

Пълни всяка твар с живот,
буди радост във Духът,
разбеселяба сърцата ни.
Грее, грей слънцето благодатно,
целува нежно цялата земя
и я окичва с прелестни безброй цветя.

Даването е процес на обичта. При любовта има само даване, а при обичта имаме даване и вземане. Когато разтваряме ръцете си напред, ние даваме, а когато ги връщаме на гърдите, ние вземаме. Това е един велик процес в природата, при който трябва да има пълно равновесие между даването и взимането. Когато някои човек иска само да дава, без да взема, той разбива гордостта и страда от ниско кръвно налягане; когато човек иска само да взема и трупа, той разбива скържавостта и страда от високо кръвно налягане. Това упражнение хармонира кръвното налягане. След като сме се примирили, ние поставяме ръцете на гърдите, където тече животът, и започваме да даваме и да вземаме.

Ръцете на гърдите са с длани към тялото и пръсти нагоре, погледът е напред и нагоре под ъгъл 45°. Правим крачка с десния крак напред, като едновременно сваляме ръцете успоредно опънати напред с длани нагоре на височината на кръста. Правим крачка с левия крак напред и връщаме ръцете на първото положение на гърдите. Тези движения се повтарят 34 такта до края на мелодия 3, когато левият крак отива до десния и ръцете се спускат надолу.

4. „ВЪЗЛИЗАНЕ”

*Бляскави звезди брилянти
светли сказания мълвят.
Грее чистата луна, безспир лети
по сбоя път по небесна шир.
И денят пристига след нощта.*

След като сме уравнили тялото си, ние искаме да се издигнем духовно, да се разширим и постигнем това, което душата ни желае. При възлизането срещаме много страдания, мъчнотии и спънки, докато стигнем върха и след това пак слезем надолу. Гор е положителното, богатството, знанието, а долу е отрицателното, сиромашията, невежеството. Ние се движим между тия два полюса. Като се качваме например на връх Мусала, ние не вървим вертикално нагоре, но полегато под известен ъгъл и само така стигаме до желаната цел. Аз никога не съм забелязал, когато се играеше Паневритмия, Учителя да издига ръцете си вертикално нагоре. Ако е заснет на филм, и вие ще видите, че това е така. Вертикалната ръка е признак, че търсиш Бога и искаш да приемеш слънчевата енергия. Но ако пръстите са малко разтворени, тоба значи, че воюваш срещу Небето. Учителя ни е посочил, че правата посока на нашето движение е насочване на удовете ни напред и нагоре под ъгъл 45°. Понеже ние, хората, сме големи грандомани и искаме веднага да постигнем

нещата, отиваме до крайните предели, откъдето ще получим много по-малко, отколкото, ако вървим по пътя, посочен ни от Учителя.

Десният крак напред, погледът напред и нагоре под ъгъл 45° . Едновременно дясната ръка се издига напред с длан надолу под ъгъл 45° . Лявата ръка е в изходно положение. Стъпваме с левия крак напред, като едновременно сваляме дясната ръка надолу в изходно положение и вдигаме лявата ръка напред и нагоре с длан надолу под ъгъл 45° . Тези движения се повтарят 26 такта до края на мелодия 4, когато левият крак отива до десния и ръцете се свалят в изходно положение.

5. „ДИГАНЕ”

*Сила и радост,
младост и обич
слънцето носи
и вдъхновява
и възраства
в красотата* } 2

Когато ние възлезем и слезем от високото място, пожелаваме и други души да вървят по този път на светлината. Ръцете горе - това е еволюция. Ръцете надолу - това е инволюция. Всички са наредени в кръга по посока движението на Паневритмията. Погледът насочен напред и нагоре под ъгъл 45° градуса. Правим крачка напред с десния крак и двете ръце едновременно се издигат напред успоредно с длани надолу под ъгъл от 45° . Крачка с левия крак и двете ръце се свалят плавно надолу до тялото, като дланите се обръщат към тялото. Тези движения се правят 20 такта до края на мелодия № 5, когато лявата ръка се поставя на кръста, а дясната пред гърдите с длан надолу и левият крак се прибира до десния.

6. „ОТВАРЯНЕ”

САН ЗИ (КРАСИВИЯТ ДЕН)

Думите важат за 6° , 7° и 8° упражнение.

*Ето го ражда се красивия ден,
ето го слънцето към наши греи.
Химни в гората бесело птиченце пей.
Бодро играем по росни треби и цветя.
Светлата радост обилно ни греи. } 2
Сила в душата безспирно излива ни тя.
Ний планините обичаме.
Дивния Мусала възпяваме.
При седмострунна арфа на Рила седим.
Мощното слънце посрещаме на ранина.
Вечер сияйните звезди следим. } 2
И луната прекрасна в небесната шир.*

След като сме Възлезли и слезли и посочили пътя на други души, ние искаме да се отворим за Бога - Великия обект на нашата Любов, чрез възможностите, които притежаваме. Чрез движението на дясната ръка наядно ние се отваряме за малката светлинка, с която искаме Бог да изпълни нашите умове. С движението на лявата ръка наляво ние се отваряме за малката топлинка,

с която искаме Бог да изпълни нашите сърца. Играчите са в посоката на движението на Паневритмията, погледът е насочен напред и нагоре под ъгъл 45°. Правим крачка напред с десния крак и едновременно дясната ръка се отваря хоризонтално надясно с дланта надолу до успоредно положение с предната част на тялото. Лявата ръка остава на кръста. Правим крачка с левия крак напред и дясната ръка се връща в изходното си положение. (Учителя в една своя беседа обръща внимание, че сега умът управлява хората и те правят много грешки. Ако сърцето ги управлява, ще правят двойно повече грешки.) Ако волята ги управлява, ще правят три пъти повече грешки. Затова ние даваме ход на светлината за ума и, на второ място, за чувствата в сърцето. (Хората, които не играят Паневритмия и са разбили силно своя ум, правят само пакости на човечеството: самолети, бомби, оръдия, задушливи газове и отварят бойни.)

Посочените по-горе движения се повтарят до 28^{-и} такт, когато започва повторението на музиката от 19^{-и} такт, и поставяме дясната ръка на кръста, а с лявата се отваряме наляво до края на повторението 10 такта, или края на музиката № 6, когато прибираме левия крак до десния и двете ръце поставяме на гърдите, свити на юмруци, допрени един до друг.

7. „ОСВОБОЖДАВАНЕ”

След като сме се отворили за светлината и топлината, ние виждаме своите недостатъци и пожелаваме да се освободим от тях, като скъсаме със стария живот, със силен замах надолу с ръцете и възприемем новия живот в себе си. Играещите са в посока на движение на Паневритмията, погледът е насочен напред и нагоре под ъгъл 45°. Правим крачка с десния крак напред и двете ръце пред гърдите със свити юмруци със силен тласък ги разтваряме в полудъга надолу и встрани до хоризонтално положение на височината на гърдите с длани надолу. Правим крачка на левия крак напред и ръцете се връщат в изходното си положение. Движенията се повтарят до края на мелодия № 6 - 40 такта. След това направо преминаваме към следващото упражнение - „Пляскане”.

8. „ПЛЯСКАНЕ”

След като сме се освободили от недостатъците си, нашата душа се радва и ние изразяваме тази радост с леко пляскане на ръцете. Това показва, че ние съединяваме Любовта и Мъдростта в едно (лявата и дясната ръка), за да създадем нещо хубаво в живота си. Това е тържество на нашата свобода.

Двете ръце са на гърдите със свити юмруци. Погледът е насочен напред и нагоре под ъгъл 45°. Правим крачка с десния крак напред, като едновременно двете ръце се разтварят настрани с длани нагоре на височината на раменете. Правим крачка с левия крак напред и ръцете се връщат по същия път до височината на лицето и леко пляскат, като след пляскането се отварят малко една от друга. Тези движения на ръцете и краката се повтарят 40 такта до края на мелодия № 6.

9. „ЧИСТЕНЕ”

Думите важат за 9^{-о} и 10^{-о} упражнение.

*Първият ден на пролетта,
първият ден на радостта,*

*първият ден на любовта
носят сила и живот,
носят сила и живот.
И земята се събужда от съня.
Почва новий светъл ден,
новий ден на пролетта.
И природата ликува,
че я слънце топло грей
и лъчи обилно лей.
Всико радва се и пей.*

След Одата на радостта ние стигаме до съзнанието да се освободим от всички нечисти мисли и чувства, да ги издухаме от нас и да дадем път за проникването и идването на Словото Божие в нас.

Играчите са в посока на движение на Паневритмията. Ръцете са поставени на устните със събрани пръсти с длани напред, погледът е насочен напред и нагоре под ъгъл 45°. Правим крачка с десния крак напред и ръцете с духане в хоризонтално движение на височината на раменете се разтварят настрани до положение успоредно на тялото и длани обвърнати надолу. Правим стъпка с левия крак напред и ръцете се връщат по обратния път със събрани пръсти на устните, като в същото време поемаме Въздух. Движенията се повтарят 40 такта до края на мелодия № 9 и от това упражнение преминаваме направо към 10^о упражнение - „Летене“.

10. „ЛЕТЕНЕ“

Щом се очистим, ние свободно можем да се издигаме в съзнанието си към Божествения свят и да летим като птиците из въздуха.

В 1938 год., когато с още девет деца учихме пред Учителя „Слънчевите лъчи“ и Пентаграма вечер при осветлението на голямата лампа на полянката, Учителя направи забележка за летенето. Той каза, че то трябва да наподобява напълно летенето на птиците. Тази вечер там беше и сестра Мария Златева, която чу това изказване на Учителя и много пъти казваше на младите приятели как да става летенето, но това негово обяснение остана глас в пустиня. Птиците, когато летят, никога не чупят крилете си, както ние чупим ръцете си. Те летят с прави криле и замахват нагоре и надолу. Такова летене иска Учителя и от нас, когато играем това упражнение. Когато птиците са на земята, те пречупват и изкривяват крилете си, но при летене никога не ги чупят, защото Веднага ще паднат на земята. Ръцете са пред устните, погледът е насочен напред и нагоре под ъгъл 45°, правим крачка с десния крак напред. Ръцете се разтварят обтегнати хоризонтално настрани с длани надолу и правим с прави ръце и длани надолу движения нагоре и надолу. Така чрез това движение ние разнасяме правилно Словото Божие по целия свят. Тези движения на ръцете и краката продължават 30 такта до края на мелодия № 10. Прибираме левия крак до десния и сваляме ръцете покрай тялото.

III.

УПРАЖНЕНИЯ - НОСИТЕЛИ НА ЕНЕРГИИТЕ ОТ ДУХОВНИЯ СВЯТ

11. „ЕВЕРА”

*Слънцето грей, гали с лъчи
цветенца и треви, и нас.
На ранина възторжено играем ний.
Въздух благодат.
Птички хвъркат весело над нас.
Природата сияе цяла в красота.
Росна тревица блеснала в елмаз.
Цветята леят аромат.
Слънцето грей, праща веселие по цялата земя.
Целия мир събужда, вика със любов.
Влива ни живот,
дава радост, мир и красота.
Залязва то, но вечно се явява пак.
Блести, изпраща жиба светлина,
служител мил на благ Баща.*

} 2

} 2

Единадесетото упражнение е това, което Ева - Жената, и мъжът играят още от създаването си досега. То започва с обръщане на тялото наляво към центъра на кръга, към сърцето или към Бога и след това обръщане надясно към обективния ум, към света. Ръцете отиват успоредно напред под ъгъл 45°, за да възприемат от духовния свят необходимите правилни чувства и мисли за нашия живот. Това е едно чистене на сърцето и ума с помощта на Любовта и Мъдростта, а движението напред е Истината, която ни освобождава от всичките неправди и греха.

Тялото е обърнато наляво към центъра на кръга, ръцете са надолу до краката, погледът е насочен напред и нагоре под ъгъл 45°. Правим крачка с десния крак напред и ръцете успоредни с длани надолу се изнасят напред и нагоре под ъгъл от 45°. Правим крачка с левия крак напред и обръщаме тялото си надясно, с гръб към центъра, като придвижваме десния крак половин крачка напред и ръцете отиват надясно, надолу до краката. Правим крачка с десния крак напред и ръцете успоредни с длани надолу се изнасят напред и нагоре под ъгъл от 45°. Обръщаме тялото наляво с лице към центъра, като едновременно придвижваме левия крак половин крачка напред и ръцете отиват наляво долу до краката. Тези движения с ръцете и краката се повтарят 68 такта, докато трае мелодията на упражнение № 11. То завършва с прибиране на левия крак до десния, а ръцете отиват до тялото.

12. „СКАЧАНЕ”

*Нагоре да полетим
към небесния простор.
С мир, любов и светлина
всичко расте в красота
и ни носи мъдростта!*

След като сме се учили дълго време от Любовта и Мъдростта и сме поели пътя към Истината, ние искаме да се доближим до Източника на Живота - Божественото. Ние първо му се покланяме и след това поднасяме своята радост, че сме приложили Любовта и Мъдростта в живота си, чрез леко пляскане над главата с двете ръце. Играчите се обръщат с лице към центъра на кръга, ръцете са под ъгъл 45°, погледът е насочен напред и нагоре под ъгъл 45° и краката са един до друг. Тялото се навежда от кръста надолу, покланяме се към земята, като ръцете се опират на земята до краката, изправяме тялото нагоре, като същевременно ръцете отиват нагоре, леко пляскаме двете ръце над главата и веднага ги поставяме на изходното положение под ъгъл 45°. Пак се навеждаме надолу и повтаряме упражнението. Тези движения продължават 15 такта, докато трае музиката на упражнение № 12. Тялото се обръща по посока на движението на Паневритмията и ръцете се свалят покрай тялото с длани надолу.

13. „ТЪКАНЕ”

След радостта и издигането ни нагоре ние идваме пак на Земята, където ни предстои да градим основите на новия живот. Чрез прекръстосване енергиите на Любовта и Мъдростта ние създаваме условия за хармонично развитие на човешкия живот (играчите, които при започване на упражнението са били от вътрешната страна към центъра на кръга, разменят мястото си с този, който е от външната страна - става смяна на местата на двамата играчи).

При започване на упражнението десният от външния кръг прави две стъпки напред и при кръстосването той минава винаги пред левия вътрешен играч до края на упражнението.

*Всеки ден, всеки час, всякоя минута
ний сновем и тъчем най-красиви мисли,
и живот свят и чист
във душите вливаме.*

I ДВИЖЕНИЕ

1. Ръцете са поставени хоризонтално на гърдите с длани надолу и допрени пръсти, погледът е насочен напред и нагоре под ъгъл 45°. Правим крачка с десния крак напред и ръцете едновременно се разтварят хоризонтално напред и встрани с длани надолу. Правим крачка с левия крак напред и ръцете се връщат в изходно положение пред гърдите. Правят се осем такива крачки и левият крак се прибира до десния.

*Нека мир и любов в сърца ни да царува,
доброта, милосердие в нази да живеят.
Светлина и веселие навред да греят.
Светлина и веселие навред да греят.*

II ДВИЖЕНИЕ

2. Външният играч прави крачка с десния крак наляво пред левия, като разтваря едновременно ръцете хоризонтално напред и встрани, прави крачка с левия крак наляво и ръцете се връщат на изходното си положение пред гърдите. Правят се осем такива крачки наляво и външният играч отива на пътеката на вътрешния играч.

3. Вътрешният играч прави крачка с десния крак надясно, като разтваря ръцете си хоризонтално напред и встрани, прави крачка с левия си крак вляво пред десния и ръцете се връщат в изходното си положение пред гърдите. Правят се осем такива крачки и вътрешният играч отива на пътеката на външния играч.

*Цветенцата аромат сладостен пилеят,
птичките в небесна шир чуруликат, пеят.
И дъждецът ромоли над ниви и либади.*

Повтаряме движенията от движение I.

*Тъй и ний всеки ден, всякоя минута
ще работим, ще растем и добро ще сеем,
и в душите си красиви мисли ние да втъчем.*

Повтаряме движенията от движение II.

Тези движения се повтарят 60 такта до края на мелодия № 13, когато краката се прибират и ръцете се свалят покрай тялото.

14. „МИСЛИ”

След като сме съградили основите на новия живот, ние отправяме мислите си към менталния свят, за да възприемем оттам светлите идеи на възвишените същества, чрез които да изградим нашето духовно и Божествено тяло.

*Мисли, право мисли.
Мисли, право мисли.*

1. Ръцете издигнати надясно и нагоре с длани надолу под ъгъл 45°. Главата - обърната надясно, а погледът е нагоре под ъгъл 45° по посока на движението на ръцете. Ръцете са опънати и бавно се свалят надолу и издигат наляво и нагоре с длани надолу под ъгъл от 45°, като едновременно главата се обръща наляво и погледът е пак под 45° по посока на ръцете. Тези движения се изиграват на място 6 такта.

*Свещени мисли за живота ти крепи.
Свещени мисли за живота ти крепи.*

2. Ръцете се свалят на височината на кръста, свити в лактите с длани една срещу друга. Правим стъпка с десния крак напред и ръцете правят кръгообразни движения от китките като сфера, в която ограждаме нещо ценно. Правим крачка с левия крак напред и пак същото движение с ръцете. Тези движения се повтарят 8 такта, при които се правят 24 стъпки.

*Крепи, крепи, крепи.
Свещени мисли за живота ти крепи.
Крепи, крепи, крепи.
Свещени мисли за живота ти крепи.*

3. Правим крачка с десния крак напред, като едновременно ръцете се изнасят хоризонтално на височината на раменете с длани навън, вдигнати от китките вертикално нагоре. Свиваме малко ръцете в лактите и бутаме навън с длани леко, като изправяме ръцете си като че подкрепяме нещо. Правим стъпка с левия крак и движенията на ръцете продължават всичко 4 стъпки. Връщаме се на упражнение № 2 и правим 6 стъпки, като движим ръцете си. След това цялото упражнение се изиграва от началото до края.

15. „АОУМ”*

Аоум, Аоум, Аоум, Аоум.

След като сме възприели и укрепили свещените мисли в нас, с тях ние се отправяме към Духа да ни помогне в мъчнотиите на живота. „Аоум” е любимата мелодия на Учителя - Свещена мелодия. Това е Ешуа - на еврейски Христос, когото Бог е поставил за наш Учител от хиляди векове и Който никога не е разпъван. Това е най-свещеното упражнение от Паневритмията, а някои наши приятели го играят като балет.

Играчите са наредени по посока на движението на Паневритмията, ръцете прибрали до тялото, погледът напред и нагоре под ъгъл 45°. Правим крачка с десния крак напред, като едновременно дясната ръка се издига с длан надолу, напред и нагоре под ъгъл 45°, а лявата остава спусната покрай тялото. Правим крачка с левия крак напред, а десният се повдига на пръсти, като едновременно прибираме дясната ръка до тялото си, а лявата издигаме опъната с длан надолу, напред и нагоре под ъгъл 45°. Вижте във филма, който е заснет, как Учителя играе това упражнение. Тези движения продължават до края на мелодия № 15, която се състои от 7 такта плюс един ауфтакт. Правят се общо 7 стъпки. Упражнението се свири и играе 4 пъти за четирите свята, в които ние трябва да се подвизаваме: физически, духовен (астрален), умствен (ментален) и причинен. Това упражнение е един хубав метод за разрешаване на семейните, обществените, народните и общочовешките противоречия в живота.

При второто изсвирване на мелодията се сменят краката и се започва с левия крак и лявата ръка. При третото - с десния крак и ръка, и при четвъртото пак с левия крак и лявата ръка. След изсвирване на упражнението 4 пъти, 32 такта, ръцете се свалят до тялото и краката се събират един до друг.

16. „ИЗГРЯВА СЛЪНЦЕТО”

Числото 16 означава връзване на злото и дявола. Тази Божествена свещ - Слънцето, озарява всички дела на хората, за да могат те да виждат добре погрешките си и да ги поправят и така злото да изчезне от нашия път. Изпълнени с духа на Словото, ние искаме да дадем ход на Божественото в себе си, да посрещнем великия Божии посланик - първия лъч на Слънцето на Живота. Учителя отбелязва: „Една от най-хубавите ми песни е „Изгрява слънцето” В нея нямаме нищо излишно, което да се махне, нито може да се добави нещо. Тя е една от най-сполучливите ми песни - песента за изгрева на слънцето.”

„Първата част на тази песен е за ума. „Изгрява слънцето” е за ума. Като храна е тя. Другото - „сила жива”, то е за сърцето да се обнови. Тук ритъмът трябва да се измени.” („*Минало, настояще, бъдеще*”, стр, 207).

I ДВИЖЕНИЕ

*Изгрява слънцето,
праца светлина,
носи радост за Живота тя.* } 2

* Аоум е Троицата: Бог-Отец, Бог-Сини Бог-Дух, чрез която се даде Словото Божие на Земята. Учителя отбелязва, че правилното му произнасяне е Аоум.

Двете ръце са поставени с длани към гърдите и пръстите опират на слънчевия възел. Погледът е насочен напред и нагоре под ъгъл 45°.

1. Правим крачка с десния крак напред на пръсти, като едновременно издигаме ръцете нагоре над главата, образувайки венец с длани надолу. („Хубаво е да не се допират пръстите - кръгът да не се затваря, а да има един малък отбор на венеца, от който да излизат мъчнотиите, които имаме в живота си” - *Учителя.*) Левият крак се издига на пръсти.

2. Правим крачка с левия крак напред на пръсти, като едновременно с това обръщаме ръцете с дланите навън и ги сваляме хоризонтално с длани надолу на височината на раменете.

3. Правим крачка с десния крак напред, като едновременно с това обръщаме дланите на ръцете напред и ги прибираме върху слънчевия възел, а левият крак се повдига на пръсти.

Тези три точки се изпълняват още веднъж, като при повторението започваме с левия крак и накрая ръцете се свалят надолу покрай тялото.

II ДВИЖЕНИЕ

Сила жива изворна течуца (4)

1. Правим крачка с десния крак напред, като същевременно ръцете са в крайно долно положение с длани нагоре, перпендикулярни на ръцете, и започваме да ги издигаме нагоре, сякаш гребем от живите сили на Природата. Правим крачка с левия крак и повдигаме нагоре ръцете за шест крачки на височината на раменете и така изпълваме цялото си тяло и сърцето с жизнени енергии, като завършваме движението с левия крак.

2. Правим крачка с десния крак напред, като левият се издига на пръсти, и веднага слагаме ръцете в долно изходно положение с длани обърнати нагоре, перпендикулярни на ръцете, и пак ги издигаме нагоре до височината на раменете. Тези движения се повтарят 4 пъти по 6 крачки - Всичко 24 стъпки или 24 такта от мелодия № 16 „Сила жива”, като ръцете отиват спуснати надолу към тялото и краката се събират един до друг.

III ДВИЖЕНИЕ

*Зум ме зум, зум ме зум,
бином то мето.* } 2

1. Правим крачка с десния крак напред, а ръцете успоредно и хоризонтално с длани нагоре на височината на кръста се издигат и опират на гърдите. Правим крачка с левия крак напред и ръцете отиват в първоначалното си положение. И така се повтарят 7 крачки с тези движения, като завършваме с десния крак. Повтаряме упражнението, като правим стъпка с левия крак напред и завършваме с десния и ръцете са с длани, опрени на гърдите. Това са 6 такта и 14 крачки от трета част на упражнение № 16. Виждаме, че възприемането на енергиите става винаги, когато правим стъпка с десния крак, който е носител на новия живот и новите идеи, заложили в Словото.

„Слънцето, което изгрива, раздава и праща светлина. Значи, когато ти искаш като Слънцето да изгриваш, и ти раздавай светлина. Тъй както Слънцето прави, направи го и ти, там е хубавата песен. „Носи радост за живота тя” - тъй както Слънцето прави, ще го направиш и ти. Аз ставам съработник с него. То дава добър пример. И аз следвам тази музикална линия на тия движения в Природата. В умствения свят изгрива Слънцето.” („*Минало, настояще, бъдеще*”, стр. 106).

Значи и ние като Слънцето, като възприемем от него светлината и топлината, да я раздаваме на всички нуждаещи се безкористно.

В описанието на Паневритмията от 1938 год. и това на Мария Митовска е дадено, че ръцете първо се отварят навън, т. е. даваме, а след това отиват на гърдите и приемаме. Ние сме отишли да посрещаме Източника на Живота - Слънцето, и искаме първо да му дадем на него или на нашите ближни. Какво ще му дадем, когато по отношение на неговите богатства и възможности ние сме крайни сиромаси. Ние сме отишли първо да вземем нещо от Слънцето и излишното от това, което приемем, да го раздадем на нашите братя и сестри. Значи в третото движение на упражнение № 16 ние първо вземаме от Слънцето и след това даваме на ближните си.

Цялото упражнение се повтаря от началото до края.

17. „КВАДРАТ”

След като сме посрещнали Божия представител за Земята - Слънцето, и сме приели неговата животворна светлина и топлина, ние се отправяме към четирите посоки на света, за да придобием съответни качества, с които да решим правилно противоречията в живота си. Квадратът - това е семейството, мъжът, жената, синът и дъщерята. За да можем успешно да се справим в живота с противоречията, ние трябва да придобием съответни добродетели. Когато играем упражнението и сме обърнати на изток, ние отиваме на изток, за да придобием и възприемем Божията правда и да изчезне всяка неправда от живота ни. След това се обръщаме на север, за да придобием Божията истина и да изчезне всяко робство от душата ни. Обръщаме се и отиваме на запад, за да придобием Божията мъдрост и да изчезне злото от нашия път. Накрая се обръщаме и отиваме на юг, за да придобием Божията добродетел и да се разпръснат всички лоши мисли в света. Квадратът е символ на духовния свят. Той е издълбан над скалата с надписите на Рила при чешмичката „Ръцете, които дават”. Ние изиграваме два квадрата в упражнение № 17, за да разрешим мъчнотиите в духовния и във физическия си живот.

Когато играем на място и правим 4 крачки с десния и левия крак на място, като едновременно движим хоризонтално ръцете си с длани надолу на височината на гърдите, ние разчистваме всичките противоречия в живота си. Когато тръгваме напред и правим 8 крачки с десния и левия крак и в полукръгове разтваряме ръцете си нагоре над главата, ние се отваряме за онези живителни сили, чрез които да придобием Добродетел, Правда, Истина и Мъдрост - основа за нашия разумен живот.

I ДВИЖЕНИЕ

*Слънцето грей,
трепти зората от живот и любов.
Трепти зората,
грейнала в брилянтени лъчи.*

1. Всички играещи застават с лице към центъра на кръга. Ръцете са на гърдите с допсени пръсти и длани надолу. Погледът е насочен напред и нагоре под ъгъл 45°. Правим крачка с десния крак надясно, като опираме земята само с пръстите му, а левият крак естествено се свива малко в коляното и се изправя, когато едновременно разтваряме двете ръце хоризонтално настрани с длани надолу на височината на гърдите.

2. Десният крак се връща на мястото си и ръцете на изходното си положение. При третия и четвъртия такт правим същите движения, но с левия крак. Така правим 4 крачки с десния и с левия крак на място и хоризонтални движения на ръцете.

II ДВИЖЕНИЕ

*Всичко днес пей,
Всичко днес сладкогласно пей
за Божий ден,
за новий светъл Божи ден,
за радост нова,
що в сърцата ни безспирно лей.*

1. Ръцете са на гърдите с допрени пръсти и длани надолу, погледът е насочен напред и нагоре под ъгъл 45° и правим крачка с десния крак напред с лице, обърнато към центъра на кръга, като същевременно издигаме двете ръце отвесно нагоре над главата до горно положение, разтваряме ги с длани надолу и ги сваляме хоризонтално на височината на раменете.

2. Правим крачка с: левия крак напред и ръцете отиват на изходното си положение на гърдите. Правят се 8 крачки, като на последната крачка тялото се обръща под ъгъл 90° вляво. Повтаряме движенията на краката и ръцете от упражнението I движение и II движение и след това се обръщаме наляво под ъгъл 90° . С тези движения ние очертаваме два квадрата толкова, колкото трае музиката на упражнение № 17, с повторението от началото до края.

18. „КРАСОТА”

След като извървахме двата квадрата на земния и духовния живот и приехме силите и енергиите на добродетелите, проектирани от квадрата, ние обръщаме погледа си към красивото и великото, което никога не се губи - към Бога, Който е вечната красота на живота.

Думите важат за 18° и 19° упражнение.

*Всяка сутрин в ранен час
слънцето посрещаме.
Лъчи, въздух и роса
радват нашите сърца.* } 2

*Вдъхновени мисли да потекат
и Красиби чувства да растат.
Сладки зрели плодобе да дават
и живота вред да украсяват.*

*Грейнали лъчи набред.
Бистро изборче шурти.
Радост бликавб целий свят.
Птичка весело лети.* } 2

1. Участниците са в посоката на движението на Паневритмията със събрани крака и ръцете до тялото. Погледът е насочен напред и нагоре под ъгъл 45° . Правим крачка с десния крак напред, левият се повдига на пръстите и дясната ръка с длан надолу се издига напред и нагоре под ъгъл 45° , а лявата ръка остава спусната до тялото, като преместваме десния крак половин крачка

напред. Правим половин крачка с левия крак напред към десния и не се люлеем назад, както е описано в Паневритмията от 1938 г. и тази на Митовска, а постоянно се движим все напред.

2. Правим крачка с левия крак напред, десният се повдига леко на пръстите си и лявата ръка с длан надолу се издига напред и нагоре под ъгъл 45° , а дясната ръка е прибрана до тялото като преместваме десния крак половин крачка напред. Правим крачка с десния крак напред и тези движения от точка 1 и 2 се повтарят през цялото упражнение, докато трае музиката на упражнение № 18 - 90 такта.

19. „ПОДВИЖНОСТ”

След възприемане на красотата в живота и след като сме се доближили до Бога, ние даваме външен израз на нашето душевно разположение чрез меки, магнетични и пластични движения на ръцете.

1. Играещите остават с лице към центъра на кръга. Ръцете са насочени наляво и надолу, до тялото. Погледът е насочен напред и нагоре под ъгъл от 45° , Правим крачка с десния крак напред и изнасяме в полукръг ръцете надясно, като едновременно обръщаме и тялото надясно. Насочваме лявата си ръка напред и нагоре под ъгъл от 45° , а дясната е в права линия с нея назад и правим Вълнообразни движения с двете ръце, опънати и прави, нагоре и надолу, като летене. Едновременно правим 4 крачки с десния и левия крак, като на последната крачка с левия крак тялото се обръща наляво.

2. Насочваме дясната си ръка напред и нагоре под ъгъл от 45° , а лявата е в права линия с нея назад и правим вълнообразни движения с двете ръце опънати и прави, нагоре и надолу - като летене, с лице към центъра на кръга. Едновременно правим 4 крачки с левия и десния крак, като на последната крачка с десния крак тялото се обръща надясно и ръцете в полукръг отиват надясно. Тези две движения вдясно и вляво на ръцете, краката и тялото се повтарят до края на музиката на упражнение 18, която е същата като на упражнение 19 - „Подвижност”, от 90 такта. След последния такт ръцете се свалят покрай тялото и то се обръща напред по посока на движението на Паневритмията.

IV.

УПРАЖНЕНИЯ - НОСИТЕЛИ НА ЕНЕРГИИТЕ ОТ ФИЗИЧЕСКИЯ СВЯТ

Тези упражнения започват с упражнение № 20 „Побеждаване” На Земята в животинското и човешкото царство владее законът на силния, законът на насието и в Пентаграма човешкият външен живот започва със сабята, със силата. Човек много пъти побеждава на Земята, но едновременно прави много грешки, които трябва да изправя. Ние искаме да побеждаваме по принципите на Бялото Братство и победата ни да се основава на нашия светъл ум, възвишени чувства и благородни постъпки. Ние сме глухи и слепи за погрешките на хората и вървим напред към нашата определена цел, без да се обръщаме надясно или наляво.

20. „ПОБЕЖДАВАНЕ”

*Денят пристига след нощта
и радост иде след скръбта.
Вървиме ний по светлий път.
Прегради няма да ни спрат.
Тъй безспирно ще вървиме
с вяра и любов в гърдите,
към победи ще летиме,
до кат гледат ни очите.*

*Бодро вдигаме чела,
смело тръгваме напред!
Дори в неволя и беда
за нас е хубав Божий свят.
Милва ни тихият зефир.
Пеят ни птички с весел глас.
Лей се в душата еликсир
при изгрев слънце в ранен час.*

Тялото на играещите е в посока на движение на Паневритмията и през цялото време винаги е обърнато напред, а се движат само ръцете. Ръцете са вдясно до тялото, погледът е насочен напред и нагоре под ъгъл 45°. Правим крачка с десния крак напред, като го издигаме нагоре на височина на коляното и стъпваме, а левият се издига на пръстите си и едновременно изнасяме с тласък двете ръце успоредни напред и нагоре с длани надолу под ъгъл 45°, като преместваме половин крачка десния си крак напред. Тези две движения на ръцете и краката се повтарят до края на музиката на упражнение № 20 с повторението 80 такта.

21. „РАДОСТТА НА ЗЕМЯТА”

След побеждаването в живота с ума, сърцето и волята ние изпитваме една вътрешна радост, основно качество на учениците от Бялото Братство. Ние даваме външен израз на тази радост с люлеенето на ръцете си с лице и гръб към центъра на Паневритмията, наподобяващо люлеенията, които прави Земята в своя път при обиколката ѝ около Слънцето.

*Ликува цялата земя
и се радва от сърце,
и тича тя по своя път
като девица възлюблена.*

*Тя жадува слънцето
и към него се стреми.
То я милва отдалеч
и целува слъчи.*

*Тя се радва и му пей:
„О, слънце на Живота мой,
летя, летя към тебе непрестанно,
и пълна с радост.*

*Реки текат, извори бликат чисти,
Върхове белоснежни в розови сияния
обливаш изобилно с милувки нежни”.*

1. Играчите са обърнати с лице към центъра един зад друг, ръцете са вдясно успоредни и хоризонтални, погледът е насочен напред и нагоре под ъгъл 45 градуса. Повдигаме десния крак нагоре и правим стъпка на място, а двете ръце в полукръг надолу пред тялото отиват опънати наляво в хоризонтално положение с длани надолу.

2. Правим странична стъпка с десния крак напред, а левият се повдига и се приближава до десния, като едновременно ръцете минават в полукръг пред тялото надолу и отиват опънати надясно до хоризонтално положение с длани надолу. Точка първа и втора се повтарят 4 такта.

3. На петия такт обръщаме тялото си надясно по посоката на движение на Паневритмията. Правим крачка с левия крак напред и ръцете успоредни плавно ги изнасяме напред и нагоре с длани надолу под ъгъл 45°.

4. На 6^{-ия} такт обръщаме тялото надясно с гръб към центъра. Правим стъпка с десния крак на място, като ръцете минават в полукръг пред тялото надолу и отиват опънати надясно до хоризонтално положение с длани надолу. Същото, както при упражнение № 1, но с гръб към центъра.

5. Правим стъпка с левия крак наляво, напред, а десният се повдига и приближава до левия, като ръцете едновременно минават в полукръг пред тялото надолу и отиват опънати наляво до хоризонтално положение. Движенията от точка 4 и 5 се повтарят и на десетия такт също както и при петия имаме обръщане наляво в посоката на Паневритмията и правим крачка с десния крак напред, а ръцете успоредни плавно ги изнасяме напред и нагоре с длани надолу под ъгъл 45°. Движенията, направени при тези 10 такта, се повтарят без прекъсване до края на мелодията на упражнение № 21 - 80 такта.

При най-последния такт тялото е в посока на движението на Паневритмията, ръцете се свалят до тялото и левият крак се прибира до десния.

22. „ЗАПОЗНАВАНЕ”

*Колко приятно птиченце пее
и благодатно слънцето грей.
Росни ливадите, свежи поляните,
играем ний и пеем в ранина.
Живота е красив и изобилен,
че Бог над нази е милостив.*

} 2

*А след игри и песни красиви
 ние работим в нашите ниви.
 И ги посяваме семе избрано,
 да никнат, зреят житни класове.
 И дребен дъжд, роса ще ги полее,
 и слънцето ще ги възрасти.*

2

След „Радостта на земята” ние изпитваме желание да се запознаем с околните и най-близки същества, които ни заобикалят. От запознаването започват всички противоречия в живота и понеже това е 22-рото упражнение, ние можем да избегнем всички противоречия само като живеем в единомислие. Няма по-велико нещо от това хората да са братя и сестри и да живеят в любов и хармония. Това е пътят към новия живот, който идва вече на Земята.

Играчите са един срещу друг - вътрешният с гръб към центъра, а външният с лице към центъра. Дясната ръка на изпълнителя от вътрешния кръг е заловена за лявата ръка на този от Външния кръг, като дясната ръка е винаги отгоре и ръцете са издигнати нагоре и назад под ъгъл 45° , а лявата ръка на този от вътрешния кръг и дясната на този от външния кръг са заловени и издигнати напред на височина на гърдите под ъгъл 45° . Погледът е насочен напред и нагоре под ъгъл 45° .

1. Двете двойки ръце се преместват напред, краката са на място, десният крак на външния се издига на пръсти и левият крак на вътрешния също се вдига на пръсти. След това ръцете се връщат назад в първоначалното си положение и пак отиват напред. (*1^{ва} такт*).

2. Двамата партньори пускат ръцете си, които, свити в лактите, се срещат с пръстите пред гърдите с длани надолу и се разтварят хоризонтално встрани с длани надолу, като едновременно вътрешният играч се завърта на левия крак наляво с лице към центъра, а десният крак се поставя надясно до левия; външният играч се завърта на десния крак надясно с гръб към центъра, двамата играчи са с гръб един към друг и левият крак се поставя наляво до десния. (*2^{ра} такт*).

3. Ръцете се прибират пред гърдите, като дясната с длан надолу се поставя върху лявата с длан нагоре. (*3^{та} такт*).

4. Вътрешният играч се завърта на десния си крак надясно, а външният на левия си крак наляво и двамата застават лице с лице, като си подават и хващат ръцете както в изходното положение и се поглеждат в очите с любовен поглед, след което отправят погледите си нагоре. (Ако играчите отправят погледите си надолу, те се свързват с отрицателните сили, с чувствата и страстите и изгарят душите си - развалят отношенията си). (*4^{та} такт*).

5. Левият крак на вътрешния играч стъпва наляво от десния крак, който се повдига на пръсти, а десният крак на външния стъпва надясно от левия, който също се повдига на пръсти, а двойката ръце отиват напред и нагоре под ъгъл 45° .

6. Десният крак на вътрешния играч се премества напред и левият на външния се премества напред, като двойките ръце се връщат в изходното положение. (*6^{та} такт*).

Движенията при тези 6 такта се повтарят непрекъснато до края на музиката на упражнение № 22, което с повторението ДС е 120 такта. Упражнението завършва и партньорите са лице с лице и с хванати ръце. Те пускат ръцете си надолу и се обръщат напред в посока на движението на Паневритмията.

23. „ХУБАВ ДЕН”

След като сме се запознали и хармонизирали енергиите между нас и сме съединили двата принципа на земния живот - мъжа и жената в едно, ние образуваме истинския човек, който не е нито мъж, нито жена, а душа в духовния свят, където няма мъже и жени. Ние се радваме на

Любовта, която се възцарява между нас, отправяме я към Твореца с благодарност за хубавия ден, който ни е дал, и работим за каляване на волята ни и тониране на нервната ни система, за да можем при всички условия на живота да не губим своя мир.

I ДВИЖЕНИЕ

*Всеки хубав Божи ден
дишам радост и живот.*

*И ликът ми е засмян,
че обича мен Господ.*

*Слънчицето с любов
милва моето лице.*

*И гласът любим Христов
шепне в моето сърце:*

*„Крепко, смело ти живеи
И помагай на света.*

*С песни, радост ни възпей
ти на Бога любовта,
наш Баща любим и свят
и на вси души познат.”*

1. Тялото е в посока на движение на Паневритмията, ръцете са на кръста с пръсти напред и палците назад, погледът с насочен напред и нагоре под ъгъл 45 градуса. Изнасяме десния крак напред, опънат и с пръсти насочени към земята, и същевременно приклякваме на лявото коляно 4 пъти, като пръстите на десния крак леко опират и се вдигат от земята. (4 такта).

2. Стъпваме на десния крак, а левият е опънат с пръсти, насочени към земята. Приклякваме на дясното коляно 4 пъти, като пръстите на левия крак леко опират и се вдигат от земята - 4 такта. Тези движения с ръцете и краката на осемте такта се повтарят 4 пъти до 32^{ри} такт.

II ДВИЖЕНИЕ

Към пружинирането на краката се прибавя и изнасяне на дясната ръка напред, нагоре, с длан надолу под ъгъл 45°, като лявата остава на кръста. Пружинира се пак 4 такта на левия крак, а десният опира земята 4 пъти с опънати пръсти. При смяната на левия крак напред се сваля дясната ръка на кръста, а се изнася лявата напред и нагоре с длани надолу под ъгъл 45°, като се пружинира 4 такта на десния крак, а левият опира с пръстите си 4 пъти земята. Тези движения с краката и ръцете продължават до края на музиката на упражнение № 23 до 56-ия такт, когато музиката започва отначало.

III ДВИЖЕНИЕ

Партньорът от външния кръг повдига лявата си ръка с отворена длан нагоре, а този от вътрешния кръг поставя дясната си ръка върху лявата на външния с длан надолу. Външните ръце

са на кръста и се правят 4 прикляквания на лявото коляно с опънат десен крак и пръсти, насочени към земята, като леко я докосва 4 пъти. Тези движения продължават до 32^{ри} такт на повторението.

IV ДВИЖЕНИЕ

След 32^{ри} такт изнасяме десния крак напред, опънат, с пръсти, насочени към земята, и едновременно външните ръце на партньорите описват възходяща дъга и се хващат на височината на главата под ъгъл 45°, като дланта на лявата ръка на Вътрешния партньор е отдолу, а дланта на Външния партньор е отгоре. Вътрешните ръце са отпуснати свободно. Същевременно приклякваме на лявото коляно 4 пъти, като пръстите на десния крак леко опират и се вдигат от земята. (4 такта).

Външните ръце се пускат надолу покрай тялото, вътрешните ръце се хващат и се правят 4 прикляквания на дясното коляно, а левият крак, опънат, с пръсти към земята леко опира и се вдига от нея. Тая смяна на външните и вътрешните ръце с приклякванията по 4 такта продължават до края на мелодия № 23, или 144 такта. Накрая десният крак се прибира до левия и ръцете се свалят покрай тялото,

24. „КОЛКО СМЕ ДОВОЛНИ”

След като сме усилили волята си и сме тонирали нервната си система, ние проявяваме най-великото качество на Бялото Братство - благодарността. „Благодарността е най-висшата проява на Любовта.” („Минало, настояще, бъдеще”, стр. 139).

Тя е магия на живота, която отключва всички секретни заключени врати и ни открива много тайни на Природата. Когато ние сме доволни от всичко в живота - богатата и страданията, т. е. идваме до съзнание, че всичко е за славата Божия на Земята, за благо на нашата душа, ние придобиваме безсмъртието.

I ДВИЖЕНИЕ

1. *Колко сме доволни,
че в света живеем;
като птички волни
чудни песни пеем.* } 2
2. *Сутрин мило слънце
посреща ни рано.
То ни благославя
и живот ни дава.* } 2
3. *Въздух дишам благодат.
Радостно отивам за дома.
Цялата природа с мене пей.
Слънцето ме живо грей.* } 2
4. *Природата ме обича
и в живота ми помага,*

чедо свое ме нарича
и ми казва дума блага:

5. „Работи, учи,
време не губи,
време не пилей,
скъп живот пази.
6. Той е Божии гар, мил и скъпоценен.
Ти добре варди го всеки час."
7. А подир игрите
ще отида да работя,
бреме да не губя,
дор в небето слънце грей. } 2
8. Хай напред, едно, две, три,
с бодри стъпки ти ходи.
Още малко ние тук
ще си поиграеме сега. } 2
9. Ходи, ходи, ходи,
за водата ходи,
през речица бистра,
през пътека чиста. } 2
10. О, водице сладка, жива,
носиш ти живота нов.
Теб обичам, теб жадувам,
тебе търся всеки час.
11. По ливади и градини
непрестанно тичаш ти.
Тъй през всичките години
бягай, тичай и лети.

Тялото е 6 посока на движението на Паневритмията и ръцете на кръста с пръсти напред, а палците назад до края на изпълнението на първото движение. Погледът е насочен напред и нагоре под ъгъл 45 градуса. Правим крачка с десния крак напред, а левият се издига леко на пръстите си. (1^{ва} такт).

Правим крачка с левия крак напред, а десният крак се издига леко на пръстите си. (2^{ри} такт).

Правим крачка с десния крак напред, а левият се издига леко на пръстите си. (3^{та} такт).

(Няма люлеене назад, а прибиране на левия крак половин крачка напред). (4^{та} такт).

Тези движения се повтарят 4 пъти до 16 такт на упражнение № 24.

II ДВИЖЕНИЕ

Двамата партньори хващат вътрешните си ръце. Лявата ръка на външния партньор е отдолу, а дясната ръка на вътрешния е върху лявата на външния партньор и двамата правят крачка с десния крак напред, като левият се повдига леко на-горе. (17^{та} такт).

Правим крачка с левия крак напред, като десният се издига нагоре и външните и вътрешните ръце с тласък се издигат напред и нагоре под ъгъл 45°. Външните са с длани надолу. (18^{та} такт).

Правим крачка с десния крак напред, а левият се повдига от коляното, като едновременно сваляме четирите ръце надолу в първоначалното им положение. (19^{та} такт).

Правим крачка с левия крак, както при 17^{та} такт, само че се сменят краката. Тези движения на краката и ръцете се играят до 32^{та} такт, когато упражнението се повтаря още 32 такта, или се играе с продължение, като се сменят до края първото с второто движение до края на мелодия № 24. Упражнението завършва с десния крак напред и ръцете напред под ъгъл 45°. Сваляме ръцете покрай тялото и преместваме левия крак до десния.

25. „СТЪПКА ПО СТЪПКА”

След като сме придобили и изявили най-важното качество на живота - благодарността, ние проявяваме Любовта и искаме да придобием търпението. Доброто е плод на Любовта и се изразява с движението на нашите крака. „Да искате вашите крака да са здрави. Щом краката са здрави, всичко ще бъде здраво. Щом не са здрави краката, нищо не е здраво. Вие искате главата да е на място, ръцете да са на място. Оставете това. Краката трябва да са на място. Щом те са добре, всичкото е добре.” („Минало, настояще, бъдеще”, стр. 184).

Когато започнем упражнението, ние сме със събрани крака - приемаме земните енергии и ги изпращаме към Слънцето. Когато разтворим краката си, ние сме положителни за Земята и отрицателни за Слънцето и приемаме слънчевите енергии. С преместването на краката настрани и напред ние ставаме отрицателни за Слънцето и приемаме неговите енергии и ги предаваме на Земята. С това упражнение ние придобиваме правилни методи за трансформиране на слънчевите и земните енергии.

1. Стъпка постъпка ето ний
вървим към новия живот.
Чертаем светли бъднини
за нас и цял чобешки род.
2. Всички прегради преодоляваме,
не се страхуваме от беди.
Мисли красиви вредом посяваме,
Любов света да победи.
3. Пътека светла е пред нас
и нова чудна светлина.
Живот в сърцата ни се влива,
мъдрости любов.
4. Цветята ухалят,
зрят плодове,
Всичко расте, живее,
радва се целиц ллир,
5. Въздух дишам аромат,
вредом чудна красота,
извори бликат чиста вода.
Бистра роса всяко листо
сбрилянт краси.

Тялото е в посока на движението на Паневритмията. Ръцете са на кръста с пръсти напред и палци назад, погледът е насочен напред и нагоре под ъгъл 45°.

1. Изнасяме десния крак встрани надясно, като с върха на пръстите леко допираме земята. връщаме го до левия крак, пак го изнасяме надясно и го връщаме до левия. (*2^{ра} такт*).

2. Изнасяме десния крак напред и допираме земята с върха на пръстите, след което го връщаме в изходното му положение и пак го изнасяме напред, като допираме с върха на пръстите си земята и го връщаме назад. (*4^{та} такт*).

3. Правим крачка с десния крак напред, правим крачка с левия крак напред, пак крачка с десния крак напред и прибираме левия крак до десния крак. (*6^{та} такт*).

4. Изнасяме левия крак наляво, като с върха на пръстите леко допираме земята. Връщаме го до десния и пак го изнасяме наляво и го връщаме до десния. (*7^{та} такт*).

5. Изнасяме левия крак напред и допираме земята с върха на пръстите, връщаме го в изходно положение, пак го изнасяме напред и го връщаме в изходно положение. (*10^{та} такт*).

6. Правим крачка с левия крак напред, правим крачка с десния крак напред, пак крачка с левия крак напред и прибираме десния крак до левия. (*12^{та} такт*).

Тези шест точки се повтарят до края на музиката на упражнение № 25 - 96 такта.

26. „НА РАНИНА”

Проявили доброто и Любовта и придобили търпение, ние отправяме нашия взор към Божествените импулси, които идват на Земята периодически в определено време заедно с появата на зората на изток, за да се просветят нашите умове, да ги изпълним с великите идеи, които градят вечността, и да пробудят нашето свръхсъзнание. Учителя казва, че когато пеем „Песен на зората”, идват най-добрите условия и възможности в нашия живот. Когато играем упражнение № 26 - „На ранина”, ние хармонираме енергиите на физическия и умствения свят чрез движенията на краката и ръцете и излизаме от противоречията на живота.

I ДВИЖЕНИЕ

Кои на ранина става да играй (2)

по зелената трева
и на бистрата роса, } 2

той ще бъде бечно млад,

здрав и хубав, и богат;

ше се учи най-добре,

няма нивга да умре.

Тялото на играещите е в посока на движение на Паневритмията, ръцете - на кръста с пръсти напред и палци, насочени назад, а погледът е насочен напред и нагоре под ъгъл 45°. Десният крак описва над земята полукръг пред левия, като опира земята с пръстите си и се връща обратно на мястото си. (*1^{ва} такт*).

Това движение се повтаря пак от десния крак. (*2^{ра} такт*).

Правим крачка с десния крак напред, следва крачка с левия крак напред. (*3^{та} такт*).

Пак крачка с десния, а след това с левия крак напред, като левият се прибира до десния. (*4^{та} такт*).

Следващите 5^{-и}, 6^{-и}, 7^{-и} и 8^{-и} тактове се изпълняват по същия начин, както 1^{-ви}, 2^{-ри}, 3^{-и} и 4^{-и}, само че се сменя кракът. Започва се с левия крак. Тези движения в осем такта се повтарят 3 пъти и правят 24 такта.

II ДВИЖЕНИЕ

*Рано ти стани, слънцето посрещни
и запей със бодър глас,
поиграй си ти завчас.* (2)

*Бодра гимнастика, раз, два, три.
Подвижи се и спри.
Смело пак тръгни напред,
радвай се на Божий свет.*

Играещите се хващат за вътрешните си ръце - дясната ръка на вътрешния играч отгоре върху лявата ръка на външния играч. Ръцете се издигат под ъгъл 45°, а външните ръце остават на кръста. Правим крачка с десния крак напред, след това с левия, пак с десния и левият отива до десния, ръцете остават в същото положение. (2^{-ри} такт).

Хванатите ръце се свалят надолу до тялото, като едновременно пръстите на левия и десния крак се повдигат нагоре, а ръцете пак се издигат напред и нагоре под ъгъл 45°, при което стъпваме на пръстите на левия и десния крак. Сваляме ръцете в изходно положение, като същевременно пръстите на левия и десния крак се повдигат нагоре. (4^{-и} такт). Тези движения продължават 24 такта.

III ДВИЖЕНИЕ

В описанието на Паневритмията от 1938 г. неправилно е дадено, че в началото на движение III с правят 4 крачки напред, като се почва с десния крак и ръцете не се движат, а остават на кръста. Веднага още с първата крачка с десния крак ръцете се изнасят хоризонтално напред, опънати и успоредни с длани надолу.

След изиграбането на 24^{-и} такт от второто движение играчите пускат ръцете си и ги поставят на кръста. **Правим крачка с десния крак напред и едновременно двете ръце се изнасят хоризонтално напред опънати и успоредни с длани надолу.** Правим крачка с левия крак и ръцете се връщат пак на кръста. (1^{-ви} такт).

Правим пак крачка с десния крак напред, същевременно двете ръце се изнасят напред, крачка с левия крак напред и ръцете отиват на кръста. (2^{-ри} такт).

Изнасяме десния крак наядно и опираме земята с върха на пръстите, като едновременно двете ръце се разтварят хоризонтално настрани с длани надолу. Десният крак се прибира до левия и ръцете отиват на кръста. Това движение се повтаря още един път. (4^{-и} такт).

Десният крак се изнася напред и докосва с пръсти земята, а двете ръце се изнасят напред хоризонтално с длани надолу, насочени нагоре под ъгъл 45°. Десният крак се прибира до левия и двете ръце отиват на кръста. Това движение се повтаря още веднъж. (6^{-и} такт).

Движенията на тези 6 такта се повтарят до края на мелодия № 26. Накрая ръцете се свалят до тялото и краката се прибират един до друг.

27. „ДИШАНЕ”

Приели красотата и импулсите на зората, ние естествено чрез музика се стремим да приемем правилно въздуха, в който Бог живее, за да станем едно с духовния свят, който е носител на музика и хармонично дишане.

Всички участници са обърнати с лице към центъра, погледът е насочен напред и нагоре под ъгъл 45°, ръцете са поставени на гърдите с длани към тялото. При изсвирване на първия продължителен тон ние разтваряме ръцете си настрани под ъгъл 45° и поемаме дълбоко въздух. При вторите тонове с пеене на гласната „а”, издишаме бавно поетия въздух и ръцете отиват на гърдите. Това се повтаря 9 пъти до края на музиката на упражнение № 27.

28. „ПРОМИСЪЛ”

Изпълнени чрез въздуха с Божието присъствие, ние искаме да възпеем и Божието благословение, определено за нас в този хубав ден. Ние отправяме ръцете си нагоре за приемане на това благословение, с което обливаме след това тялото си.

Всички играещи са обърнати към центъра, ръцете са спуснати до тялото, погледът е насочен напред и нагоре под ъгъл 45°. Издигаме ръцете нагоре с длани нагоре и ги съединяваме над главата, като казваме: „Да пребъде Божият мир!”, сваляме ръцете си върху хилядолистника и ги задържаме там, докато кажем „Да изгрее Божията радост и Божието веселие”, ръцете отиват на сърцето и казваме „в нашите сърца”. Този промисъл се казва 3 пъти. В 1926 год. в Съборните беседи Учителя обяснява, че когато правим това упражнение, трябва да задържаме по-дълго време ръцете си на хилядолистника, за да можем по този начин да го раздвижим и развием.

V. СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ

През 1927 год. след построяването на нашия братски салон на Изгрева и провеждането на събора Учителя прави опит да въведе в Братството да се играят „Слънчеви лъчи” и „Пентаграм”. Нашите братя и сестри не могат да схванат неговата идея и не могат да разберат и приемат тези упражнения. Учителя променя методите. В 1938 год. през месец май Учителя помолва сестра Милка Периклиева и сестра Катя Грива да изберат 10 деца, на които той всяка вечер на полянката за Паневритмия под осветлението на голямата 1000-ватова лампа да преподава нови упражнения - „Слънчеви лъчи” и „Пентаграм”. В тази постоянна десетка бяхме брат ми Костадин и аз. Учителя тихо нареждаше на сестра Милка Периклиева какво трябва да правим, като постоянно ни наблюдаваше и следеше как играем. Милка Периклиева и Катя Грива ни ръководеха. Упражненията ги играехме без музика. За един месец ние научихме добре „Слънчеви лъчи” и Беинса Дуно нареди да ги покажем на приятелите след свършване на Паневритмията. Така ние използвахме и големия оркестър, който ни свиреше мелодията на „Слънчеви лъчи”, а ние играехме. По нареждане на Учителя около центъра с лампата приятелите направиха 12 симетрични точки, големи около 30 см в диаметър, които бяха попълнени с изгасена бяла вар и се виждаха много хубаво. На всяка точка, когато играехме „Слънчеви лъчи”, заставах първите двойки и след тях се нареждаха още 5 - Всичко 6 двойки. До един месец братята и сестрите научиха „Слънчеви лъчи” и започнаха да ги играят като продължение на Паневритмията. Сутрин ние показвахме „Слънчеви лъчи”, а вечер усилено учехме „Пентаграм” и докато приятелите започнаха да играят „Слънчеви лъчи” след Паневритмията, бяхме готови да им покажем и „Пентаграм”. Ние, малките непослушни палавници, бяхме много вдъхновени и с голяма любов и радост играехме показаните упражнения, като много бързо коригирахме грешките, които правехме. Отначало Учителя нареди „Пентаграм” да го играем напред и след свършването му да се обръщаме кръгом, при което първият да става втори, а вторият първи. След 2 седмици Учителя промени тази игра, като каза, че като се играе по този начин, няма движение напред и упражнението става много статично. Тогава нареди да не се обръщаме кръгом, а да се движим в кръг около центъра. Скоро показахме и „Пентаграм” на приятелите и те бързо го усвоиха. Започнахме всеки ден редовно да играем „Слънчеви лъчи” и „Пентаграм”, като неотделна част от Паневритмията.

В 1939 год. ние показвахме упражненията и на чужденците и те ги научиха много по-бързо, отколкото нашите изгречани. С тази попълнена Паневритмия ние отидохме на Рила в 1939 год.

„Слънчеви лъчи” са движения, взети от Природата, и са велик израз на постоянния съзидателен процес, който става в живота с помощта на мощните сили на Космоса, които се фокусират в нашето Слънце. Лъчите на Слънцето постоянно удрят по Земята, по растенията и създават плодовете. Техният всекидневен приток дава цъфтежа, връзването, оформянето и развитието на плодовете до тяхното пълно узряване. Те посещават всички същества и всяко според степента на своето развитие ги използва за своите нужди. Когато един слънчев лъч попадне върху главата на една змия, тя го използва да си приготви отрова, за да ухапе някого. Вълкът използва тази енергия, за да си уякчи и заостри зъбите и ноктите. Поетът написва едно хубаво стихотворение, а музикантът - една симфония. Слънчевите лъчи влияят на всички хора и ги подготвят за пролетта на човешката душа, когато по лицето на Земята хората ще станат братя и сестри и ще дойде новата Шеста светеща раса на Любовта. Упражнението „Слънчеви лъчи” се явява като миротворец на Земята, събужда и хармонизира висшите съзнания на хората за един общ велик живот на мир, разбирателство и пълна взаимопомощ в живота. Кръгът с 12-те радиални лъча около центъра представлява 12-те зодиакални знаци, покрай които минава Земята в своето движение около Слънцето. Лъчите, които са извън кръга около централните 12 лъча, са останалите

многобройни съзвездия, които пряко или косвено влияят върху живота на Земята. 12-те лъча се движат по радиусите на окръжността, а външните - по окръжност около центъра. Това е израз на общия космичен процес, който става в малкото и голямото, от човека до Слънцето и в цялата Природа. Това е движение и ритъм на постоянния живот, който изпълва Вселената. Оттук идваме до заключение, че е необходимо да има винаги и лъчи извън централните 12. Това обаче много рядко се случваше на Изгрева, и то само по време на съборите. Затова ние нямахме навик да играем и в кръга около централните 12 лъча. Лъчите, насочени към центъра, имат центроустремително движение, т. е. движение към Бога. В играта има и връщане назад към периферията - движение към света, което е сравнително малко. Божествената хармония струи навсякъде в това слънчево упражнение и всички движения са насочени по пътя на човешката еволюция и прогрес. Упражнението „Слънчеви лъчи” е един успешен опит на Учителя да изкара българите от затворения кръг на тяхната народна музика, при която, когато българинът играе например ръченица със стегнати ръце и крака, той бързо се уморява и след свършването на играта често му се налага да си почива. Упражнението „Слънчеви лъчи” освобождава човека от вътрешното му напрежение и му отваря път към свободно движение, от което играещият не се уморява, а придобива сили и нови енергии.

Участниците се нареждат по двама в 12 лъча, насочени радиално към един общ център. Във всеки лъч има по 6 двойки, като разстоянието между тях е около 1 метър (ние обикновено играехме лъчите с по 5 двойки, понеже веднага след свършването на „Слънчеви лъчи” преминаваме към „Пентаграм”, който се играе с пет двойки). Това ставаше и по времето на присъствието на Учителя на Земята. Шестте двойки са под влиянието на Венера и Любовта - път към Шестата раса, а петте двойки са на Меркурий, обективният, материалистичен ум на съвременния човек, с който тъпчем на едно място, без да имаме вътрешен стимул към новата раса. Около централните 12 лъча има кръг, съставен пак от 6 двойки на разстояние $3 \div 4$ метра от централните лъчи, за да не навлязат лъчите от центъра, когато се връщат назад 6 тези от кръга. Всички участници 6 кръга са обърнати в посока на движението на Паневритмията с лява ръка към центъра. Те отиват напред, както в 12-те лъча към центъра, и назад, както и тези от 12-те лъча. При образуването на лъчите обикновено играещите се нареждат по ръст, като по-ниските отиват напред, а по-високите остават назад. Това правило рядко сме го спазвали и изпълнявали.

Ако няма достатъчно участници за 12-те лъча, **в тях могат да влязат по-малко двойки и тогава във външния кръг срещу всеки от 12-те централни лъча да има поне по една двойка - 12 двойки.** (Тези положения за „Слънчеви лъчи” се уреждат на място според наличието на играещи приятели.) Ако няма оркестър, ние изиграваме упражнението с пеене. С оркестър ние пеем солото в музикален мотив № 7 „Ти си ме, мамо, човек красив родила”.

I ДВИЖЕНИЕ

1. Напредване

*Зора се светла зазорила,
тя живота нов е проявила.
Слънчев танец в планината заиграваме
и задръжно ний запяваме слънчевите песни.* } 2

Играчите са с прибрани крака и ръцете насочени надолу надясно покрай тялото, погледът е насочен напред и нагоре под ъгъл 45° .

Правим крачка с десния крак напред, а левият се повдига на пръсти, като ръцете отиват напред и нагоре малко вляво под ъгъл 45° и леко пляскат. (2^{pu} такт).

Двете ръце успоредно се спускат от лявата страна перпендикулярно до тялото и правим крачка с левия крак напред, като десният се повдига и прегъва в коляното с пръсти, насочени към земята. (3^и такт).

Крачка с десния крак, ръцете се изнасят напред и нагоре успоредни, малко вдясно под ъгъл 45° с длани надолу (без пляскане), като същевременно правим крачка с левия крак напред и десният се вдига нагоре на пръсти. (4^и и 5^и такт).

Ръцете се спускат надолу успоредни от дясната страна до тялото. (6^и такт). Тези 6 такта се повтарят до края на музикален мотив - 1. При последния такт десният крак остава напред.

2. Връщане

Повтаря се мелодия № 1. Ръцете са на кръста с пръсти напред и палци назад, като остават така до края на упражнението. Погледът е насочен напред и нагоре под ъгъл 45 градуса.

Десният крак прави крачка назад в полукръг и застава зад левия. След това левият прави крачка назад в полукръг и застава зад десния. Тези движения назад се правят до края на музикален мотив № 1, 15 такта и представляват 15 крачки. Десният крак остава назад.

II ДВИЖЕНИЕ

1. Напредване

*Те сърцата ни разтварят за лъчите,
слънцето ни проговаря чрез игрите.
Нов живот ни то дарява,
нова светлина, нова светлина,
скърби земни разтопява
свойта топлина.*

Ръцете са на кръста, погледът е насочен напред и нагоре под ъгъл 45°, Десният крак, който беше останал назад при първото движение, прави полукръг пред левия крак и докосва с пръсти малко вляво земята, като се връща пак в изходно положение зад левия крак. Това движение се повтаря още веднъж 4 такта.

Правим крачка с десния крак напред, а левият се повдига леко на пръсти от земята. (5^и такт).

Тези пет такта се повтарят и с левия крак напред. Правят се 4 пъти с десния и 3 пъти с левия крак до края на мелодия № 2 - 33 такта. Веднага след последния такт започваме връщане.

2. Връщане

*Вярна стъпка ти вземи,
светла мисъл приеми;
тя живот ще ти дари,
радост нова и красиви бъднини
ще изгради.*

} 2

Връщането става също така, както е описано във втора точка на движение I до края на мелодията на музикален мотив № 3, като се правят 20 крачки за 20 такта.

III ДВИЖЕНИЕ

1. Напредване

*Все напред в строен ред
смело ний тръгваме напред.
Към живот чист и нов
моцнен зоб пращаме навред.
Иде веч севета
братство и любов.*

} 2
} 2

Ръцете са поставени на кръста с пръсти напред и палци назад, погледът е напред и нагоре под ъгъл 45°. Десният крак с леко прегънато коляно се изнася напред с пръсти, насочени към земята, пружинира се на левия крак и десният 2 пъти докосва земята, на 3^{-ия} път стъпва напред 3 такта. След това левият крак прави същите движения 3 такта напред. Тези движения се повтарят 6 пъти с десния и 6 пъти с левия крак до края на музикален мотив № 4 с повторение 2 пъти.

2. Връщане

*В нашата земя нов живот кога изгрее
всичко жибо ще запее за слънцето.
В знание, любов и свобода
всеки ще живей.*

Връщането става, както е описано при точка 2, движение I, Правят се 13 стъпки назад и десният крак се прибира до левия.

IV ДВИЖЕНИЕ

1. Единично въртене

Думите важат за движения IV, V и VI.

*Пътя нов е готов;
от кръга тесен излезни.
Към върха към възход
в дружен ход смело днес тръгни.
Горе те зоват, светли висини:
ти към свобода, пътя поemi.*

Ръцете са на кръста с пръсти напред и палци назад, краката прибрани и погледът е насочен напред и нагоре под ъгъл 45°.

Левият партньор на всяка двойка при започването на музиката с 10 отмерени стъпки описва пълен кръг около десния партньор, като стъпва леко на пръсти. Левият партньор минава пред десния и го заобикаля отстрани и отзад и застава на изходното си място. По това време десният партньор на място изнася десния крак напред с леко прегънато коляно, докосва 4 пъти с опънати пръсти земята и на петия път прави крачка напред с десния крак. След това левият крак се изнася напред и 4 пъти докосва пръстите си в земята, на петия път прави крачка напред, докато трае първата част на музикален мотив № 6.

2. На място

Всички изнасят десния си крак напред с опънати пръсти, докосват леко земята 3 пъти, а на четвъртия правят крачка с десния крак напред. След това с левия крак правим 3 докосвания на земята с опънати пръсти. На четвъртия път прибираме левия крак до десния. С това напредване ние отиваме на точките, откъдето сме започнали, за да изиграем движение VII.

V ДВИЖЕНИЕ

1. Единично въртене

Ръцете са на кръста с пръсти напред и палци назад, краката прибрани и погледът е насочен напред и нагоре под ъгъл 45°. Десният партньор прави същото движение около левия, както в точка 1 на движение IV. Той минава пред него, вляво от него, зад него и застава за 10 крачки на първоначалното си място, стъпвайки леко на пръсти. Левият партньор прави същите движения, описани в точка 1 на движение IV, докато трае музиката на първата част на музикален мотив № 6.

2. На място

Повтарят се движенията, описани в точка 2 на движение IV, докато трае втората част на музикален мотив № 6.

VI ДВИЖЕНИЕ

1. Двойно въртене

Ръцете са на кръста с пръсти напред и палци назад, краката прибрани, погледът е насочен напред и нагоре под ъгъл 45°. Двамата партньори описват същите кръгове, които правят при единичното въртене в движение IV и V, като левият минава отпред и описва преден кръг, а десният зад него описва заден кръг за 10 стъпки, колкото трае първата част на музикален мотив № 6

2. На място

Правят се движенията, описани в точка втора на движение IV, докато трае втората част на музикален мотив № 6.

VII ДВИЖЕНИЕ

*Ти си ме, мамо, човек красив родила,
умен да стана, добре да мисля,
добре да любя. Туї живота е на рая.* } 2

Партньорите се приближават един до друг, хващат се за ръцете, като вътрешните ръце (дясната ръка на левия партньор върху лявата ръка на десния) се издигат нагоре над главата, а външните ръце - дясната на десния е върху лявата на левия, се издигат под ъгъл 45° напред. Всички пеят музикален мотив № 7 „Ти си ме, мамо, човек красив родила” 20 такта.

VIII ДВИЖЕНИЕ

*Рай, рай, рай, рай, рай,
рай, рай, рай, рай, рай,
рай, рай, рай, рай... рай
рай, рай, рай, рай... рай
Туї е рай, рай, рай.* } 2

Краката прибрани един до друг, погледът е насочен напред и нагоре под ъгъл 45°. Лявата ръка наляво с длан, обърната към тялото под ъгъл 45°. Тя служи като тъпанче, върху което идват ударите на дясната ръка, която леко пляска върху лявата до края на музикален мотив № 8 - 26 такта. Това положение на ръцете ми е показано от сестра Катя Грива, която лично е питала Учителя за този мотив и той й го е показал в приемната си стая.

IX ДВИЖЕНИЕ

1. Разтваряне

Кажми ми, кажми ми, кажми ми }
сладки думи две. } 2
Твоите думи две, сладки думи две.
Твоите думи две, сладки думи две.

Двете ръце се поставят върху гърдите с длани към тялото, като лявата е отдолу, а дясната е отгоре. Краката са прибрани един до друг и погледът е насочен напред и нагоре под ъгъл 45°. При изпяване на думата от първия такт „кажи”, при сричката „ми” се разтварят ръцете напред и нагоре под ъгъл 45° дъгообразно настрани. Лактите са прибрани до тялото. Това наподобява отварянето и затварянето на лилията. Ръцете се връщат обратно в изходно положение, като се сменят положенията на ръцете - лявата отива отгоре, а дясната - отдолу. Тези движения със смяна на ръцете продължават до края на музикален мотив № 9. При всяка нечетна дума от текста ръцете са една върху друга, а при всяка четна дума те се разтварят настрани. Само при последната дума „две” се правят и двете движения едно след друго.

2. Задържане и разтваряне

Двете ръце са пак върху гърдите с длани към тялото - дясната отгоре, а лявата отдолу, краката събрани и погледът е насочен напред и нагоре под ъгъл 45°.

Двете ръце остават на гърдите два такта (докато се пее „твоите думи две”). След това ги разтваряме напред и нагоре под ъгъл 45° дъгообразно настрани и така остават пак два такта, като се пее „сладки думи две”. Пак ги поставяме в изходно положение, този път лявата ръка отгоре, а дясната отдолу за два такта, като се пее пак „твоите думи две” два такта. След това пак ги разтваряме напред и нагоре под ъгъл 45° до хоризонтално настрани, пеейки „сладки думи две”. Ръцете остават разтворени настрани.

X ДВИЖЕНИЕ

Туй е рай, туй е рай, }
туй е рай, туй е рай, рай. } 2

Двете ръце отиват хоризонтално настрани на височината на раменете с длани надолу, краката един до друг, а погледът е насочен напред и нагоре под ъгъл 45°. Правим движение нагоре пет пъти с двете опънати ръце и ги сваляме към изходното положение, докато трае музикален мотив № 10 - 10 такта. Това е летене без никакво чупене на китките, защото така хоризонтално и нагоре трябва да се разпространява Словото на Учителя по целия свят. Велико нещо е, ако упражненията се правят ритмично с прави ръце едновременно нагоре и надолу. Птиците, когато летят, никога не си чупят крилата, защото непременно ще паднат.

VI. ПЕНТАГРАМ

В 1926 год. един мой много близък приятел и съученик от младежкия клас- брат Цочо Диков Ракитски отива при Учителя и го помолва да създаде едно музикално упражнение с движение, което да изразява и носи силите на Пентаграма. Този брат не е музикант, а астроном, но любознателен и с буден дух. Учителя, който тогава започва да оформя отделните части от упражненията на Паневритмията, Веднага откликва на това красиво желание и подготвя „Пентаграм” със съответна музика и движение. В 1927 год. след построяването на салона на Изгрева и свършването на събора, Беинса Дуно показва стъпките и движенията на Пентаграма, но приятелите не могат да ги схванат и Учителя ги отлага за по-късно време, което дойде през пролетта на 1938 год. След научаването от нас, децата, на „Слънчеви лъчи” ние научихме и показахме „Пентаграм” на възрастните братя и сестри след свършване на Паневритмията.

Пентаграмът е символ на човешкото развитие и оформянето на петте сетива на човека: вкус, мирис, осезание, слух и виждане. Той е носител на петте добродетели: Любов, Мъдрост, Истина, Правда и Добродетел - качества, необходими за излизането на човечеството от Петата, арийска раса и влизането му в Шестата, светеща раса на Любовта. Още в 1896 год. Учителя получава картината на черно-белия Пентаграм, на върха, на който е главата на Христос. Тази картина не е известна на никого от древните учени. По-късно в 1922 год. той поставя пред горницата в Търново новия Пентаграм, нарисуван от американския художник Шлятер, в зенита на който - върха на Истината, е поставен образа на Учителя с разтворени настрани ръце, с които благославя цялото човечество. Това е емблемата, хоругвата на хората, които се стремят към Шестата раса. Пентаграмът представлява човекът с разкрасени крака и разтворени ръце. Левият крак е Добродетелта, десният - Правдата, лявата ръка е Любовта, а дясната ръка е Мъдростта, главата е Истината, Тази фигура статично се изразява в упражнението „Пентаграм” с подреждането на пет двойки в една права линия по посока на движението на Паневритмията. При започване на движението на играчите веднага се образува Пентаграмът, като първата двойка откъм центъра е лявата ръка - Любовта. Втората двойка е левият крак - Добродетелта. Третата двойка, която е в средата, е главата - Истината. Четвъртата двойка е десният крак - Правдата, а петата двойка е дясната ръка - Мъдростта. Обикновено повечето приятели се стремят да бъдат първа двойка към центъра, което става още от „Слънчеви лъчи”, за да започнат развитието си в Пентаграма от Любовта. При изиграване на упражнението пет пъти всеки участник става и лява ръка, и ляв крак, и глава, и дясна ръка, и десен крак. Музиката на „Пентаграм” Бархан Беру има 80 такта, които се повтарят 5 пъти.

След свършването на „Слънчеви лъчи” шестата двойка напуска лъча и играчите на всички лъчи се обръщат надясно в посока на движението на Паневритмията. **Лъчите в зависимост от играчите могат да бъдат по-малко от 12 в централната част, но никога повече от 12, като тези, които са в повече, излизат във външния кръг около основните 12 лъча.**

1. Редицата от пет двойки се нарежда в права линия, краката събрани, погледът е насочен напред и нагоре под ъгъл 45°, а ръцете са с длани надолу на слънчевия възел.

Правим крачка с десния крак напред и едновременно разтваряме ръцете настрани, хоризонтално с длани надолу, правим крачка с левия крак и прибираме ръцете на изходно положение. Най-лявата първа двойка прави 16 крачки и оформя лявата ръка. Втората двойка прави 8 крачки и оформя левия крак. Третата двойка (средната) прави 24 крачки и оформя главата. Четвъртата двойка прави 8 крачки и оформя десния крак. И петата двойка прави 16 крачки и оформя дясната ръка. Водещият отпред на третата двойка - главата, като направи 24 крачки при

изпяване на думата „свобода”, се обръща надясно заедно с всички играчи с лице към центъра на току-що образувания Пентаграм.

2. Всички първи от двойките тръгват едновременно с десния крак напред, като разтварят ръцете си настрани. Правят крачка с левия крак и прибират ръцете си в изходно положение. Играещите правят 16 такива крачки за 8 такта, като всеки пръв от двойката отива наляво през една двойка и застава зад втория, който при тръгването на първия прави две крачки напред и освобождава място за идващия пръв отдясно през един. Той застава зад втория, който е станал пръв и е отпред.

3. Вторите тръгват и за 16 крачки или 8 такта отиват зад своя партньор. Всички се обръщат наляво в посока на движение на Паневритмията.

Първият - лявата ръка става дясна - пет; вторият става глава - три; третият става дясна ръка - четири; четвъртият става лява ръка - едно; петият става ляв крак - две.

За четири такта десният крак - четири, и левият крак - две, се изравняват с лявата ръка - едно, и дясната ръка - пет, като спират за момент на едно място и след това заедно за четири такта се изравняват с главата - три, като изправят редицата.

4. Двете ръце са при слънчевия възел със събрани пръсти, краката - събрани, а погледът е напред и нагоре под ъгъл 45° . Правим крачка с десния крак напред и едновременно със замах издигаме двете – ръце нагоре с длани надолу и ги разтваряме като чашка на разцъфнал, цвят, за да приемем Божието благословение; Правим крачка с левия крак и ръцете отиват на изходното си положение. (При всяка крачка с десния крак ръцете се издигат и разтварят нагоре.) Правим 32 такива крачки за 16 такта от началото на музикалното упражнение на „Пентаграм” докрая. Пентаграмът е върхът на Паневритмията и ода на Радостта, Хармонията и Мира, които радиално трябва да се разнасят по цялата Земя и да пробудят висшето съзнание на хората, да се примирят, да си подадат ръка и да заживеят като братя и сестри в едно семейство, в едно стадо с един пастир - Бог.

Братя и сестри, аз не ви предлагам нова Паневритмия, а само ви обяснявам принципите, върху които е изградена тя. Аз махам само панделките и украшенията, които някои наши приятели са прибавили към това, което е дал Учителя, всичко пресилено и крайно, което не хармонира с упражненията. В Паневритмията няма крайности и всички движения трябва да бъдат отмерени, хармонични и проведени с мисъл и чувство. Стигнем ли до вътрешната същност на Паневритмията, ние постоянно ще придобиваме духовна сила и ако я играем ритмично и изпълняваме отделните движения едновременно и в единомислие, ние ще постигнем един неподозиран висок резултат в нашето духовно развитие на Земята. Висшите енергии ще потекат през нашите умове и ние ще изменим начина на мисленето си, главите ни ще узреят и ще се свържем с гениалните мисли на ангелите, които ще започнем да прилагаме на Земята. Ще станем братя и сестри и новият живот, който тропа на вратата на нашите измъчени души, ще намери благоприятна почва да се прояви, развие и разцъфти върху нашата изстрадала и измъчена от човешки противоречия Земя.

Светозар Няголов

ПЛНЕВРИТМИЯ
ОТ УЧИТЕЛЯ ВЕИНСА ДУНО

Първо издание

Компютърен набор: *A.ifeita Карева*

Коректор: *Лили Борисова*

Предпечатна подготовка: *ИК „ВИДЕЛИНА”*

ISBN 954-8925-13-3

Формат 16/60x84, п. к. 6