БЕИНСА ДУНО

6 — ТЕ УПРАЖНЕНИЯ + 1

....Ако разбирахте смисъла им, никой от вас нямаше да гладува и боледува.

УПРАЖНЕНИЯТА СЕ ИГРАЯТ ПРЕДИ ПАНЕВРИТМИЯ ИЛИ САМОСТОЯТЕЛНО. ОПИСАНИЕТО Е ОТ 1922Г., С ДОБАВЕНИ ОБЯСНЕНИЯ В СКОБИ. ЦИТАТИТЕ СВЪРШВАТ С НОМЕР НА СБОРНИКА ОТ БИБЛИОГРАФИЯТА И НА СТРАНИЦАТА В НЕГО.
/Търново, юни-юли 1998/

ИСТОРИЯТА

На събора в Търново през 1922година Учителя официално обявява откриването на Школата:

"Сега, за всички ония братя, които са готови, ние мислим да основем Школа, да се занимавате, да работите и физически, и духовно, и умствено да се развивате. В тази Школа ще се дават теми, които трябва да развивате, задачи, които трябва да решавате."/ 4,64/ ... "Бялото Братство сега отваря тази Школа, а досега то е държало своята Школа затворена. И малцина са влезли в нея." /4,266/

За нея още на 24.02 казва: "Отварянето на Школата тук, в България, е велик акт, велико събитие на земята. В Школата се проявяват мощните сили на невидимия свят, на светлите напреднали същества, които работят за повдигане на цялото човечество."

Школата се открива с цветния Пентаграм - пътят на ученика, с първата окултна песен "на стар език": Fir fur fen, с шестте упражнения, наричани по-късно основни и играни преди Паневритмия. Започват с първа стъпка напред.

Формулите към упражненията се дават по-късно, на събора през 1926 год., с думите: "Като се изпълняват старите гимнастически упражнения, при всяко едно ще се размишлява върху следното:..." /13,237/. *А през 1932 се уточнява*: "Тъй както досега сте правили упражненията, нищо не сте придобили. Ще правите упражненията с дишане и с изговаряне на формулите" /11, 81/. *Формулите започват да се изговарят преди началото на всяко упражнение.*

През 1932 се дават упътвания за правилно съчетаване с дишането, по-късно разработени от Б.Боев в "Учителят за дишането".

През 1942 към шестте се добавя седмото музикално упражнение.

През 1938 год. започва агресията срещу човечеството и тогава, временно, Учителя дава упражненията да се играят с първа стъпка назад.Така са и описани от Боян Боев в "Учителят: разговорите при Седемте Рилски езера" (1948). Обръщането на упражненията е бил един от методите да се изчака, да се види развитието на събитията и да се съхрани направеното; същевременно да се смегчи удара от агресията към Братството: "Понякога се налага да се обръщаме и пътуваме гърбом, а по този начин виждаме само това, което сме изминали. Затова по-добре е да вървим към бъдещето, но в ония години, за да не спрем, се наложи и стъпки назад да правим".

Някои свързват смяната с периода 1939-99 год., когато България губи благоприятните си условия, за да премине поколението, отказало да приеме новите идеи и да ги внесе в семействата си, в народа си и оттам в света. В този смисъл това е поколението вървящи назад, т.е. с поглед към миналото, към старите идеи.

При новите условия отново започват да се играят напред /Мадара'98/, но от 1992 год има и противоречия за посоката.

"Нима надолу трябва да се стремим? Или кой е виновен и въобще има ли човек вина, че се стреми напред и нагоре?

Нима надолу трябва да се стремим? И назад? Или да си натискаме парцалите на мястото, което се е случило да ни изсипе съдбата и оттам да зяпаме с отворени уста към чудесата, които светът създава? Може би има?

Светът, който никога не се свършва напред и нагоре, как да обърнем гърба си на него?"

ПЪРВО УПРАЖНЕНИЕ

Ф о р м у л а: **Господи, да дойде Твоето благословение върху мен!**

/Изходно положение: тялото изправено, краката прибрани, ръцете спуснати отстрани, стойка бодра/

а) Издигане на **ръцете отстрани** */и нагоре, в широки полукръгове до/* **над главата с допрени пръсти**. */Ръцете са изопнати и леко се допират с върховете на пръстите./*

б) **Десният крак напред**.

в) **Приклякане и** */едновременно с това/* **сваляне ръцете покрай тялото надолу**; */ръцете се спускат отпред, от двете страни на тялото, с длани към него и на разстояние от него 1-2 см, като че се прави обливане. В крайното клекналото положение става/* **и допиране** */на пръстите на ръцете до земята в близост/* **до пръстите на краката**, */т.е. пръстите на дясната ръка докосват земята вдясно от ходилото на десния крак, а лявата ръка е успоредно разположена. В това положение лявото коляното е на разстояние 1-2 см. от земята, колкото да се чувства близостта и опората на земята: в зависимост от здравословното си състояние, играещият може и да допре земята или да се опре , ако няма възможност да играе иначе/*

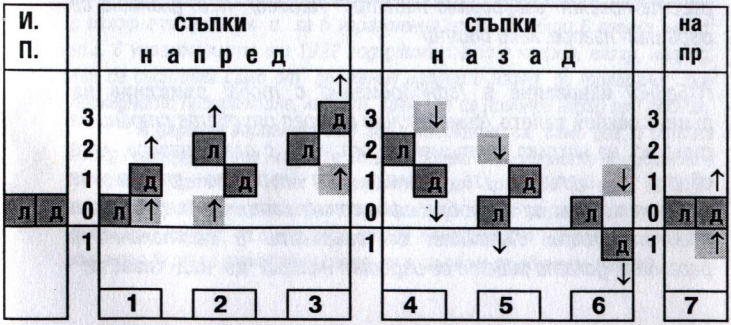
г)**Изправяне** тялото и */едновременно с това/* **движение на ръцете напред** */и нагоре, успоредни, опънати, с длани съвсем леко свити и обърнати нагоре, като че са почерпили нещо от земята; палците са прибрани до другите пръсти, не се перят настрани. Линията, която описва движението на ръцете е/* в полукръг **до над главата**. */В крайното положение ръцете са изопнати и леко се допират с върховете на пръстите си./*

/Следват още две стъпки напред, след което три назад със същите движения т.е./:

Левият крак напред.
Точките „в“ и „г“ се повтарят.
Десният крак напред.
Точките „в“ и „г“ се повтарят.
Десният крак назад.
Точките „в“ и „г“ се повтарят.
Левият крак назад.
Точките „в“ и „г“ се повтарят.
Десният крак назад.
Точките „в“ и „г“ се повтарят.

д) **Десният** крак */се прибира/* при левия*.
Ръцете се свалят покрай тялото надолу.

****СХЕМА НА СТЪПКИТЕ** за 1, 2, 3, /4/ и 5 упражнение.*
*Съкращения и символи: **л** - ляв крак; **д** - десен крак; ↑ - стъпка напред; ↓ - стъпка назад, **И.П.= 0** - изходно положение на краката, нулево ниво; **1, 2, 3** - нива на придвижване, стъпки; □ светло - начална позиция; □ тъмно - крайна позиция на крака в тази стъпка. /виж и стр. 7/*



ВТОРО УПРАЖНЕНИЕ

Ф о р м у л а: **Да се изпълни душата ми с Божията Любов.**

/Изходно положение: тялото изправено, краката прибрани, ръцете спуснати отстрани, стойка бодра/

а) Издигане на **ръцете отстрани нагоре,** */в широки полукръгове до/* над главата с допрени пръсти. */Ръцете са изопнати и леко се допират с върховете на пръстите./*

б) **Десният крак напред**.

в)Навеждане на тялото с **ръцете напред** - */спускат се в полукръг надолу, успоредни една на друга, опънати, с длавни обърнати към земята/* и */едновременно с това бавно/* **приклякане до опиране ръцете** до пръстите на краката. */т.е. пръстите на дясната ръка докосват земята вдясно от ходилото на десния крак, а лявата ръка е успоредно разположена. В това положение лявото коляното е на разстояние 1-2 см. от земята (гали тревата), колкото да се чувства близостта и опората на земята: в зависимост от здравословното си състояние, играещият може и да допре земята или да се опре, ако няма възможност да играе иначе. След като докоснат земята ръцете правят "загребване навътре" /Б.Боев/, т.е. дланите се обръщат нагоре, леко свити/*

г)*/Бавно/* **изправяне и** */едновременно с това/* **движение на ръцете покрай тялото** */симетрично отпред от двете страни на тялото, на няколко сантиметра от него, с длани нагоре, леко свити в шепички /за разлика от първото упражнение шепичките тук са по-добре оформени/, като че са почерпили нещо от земята. Лактите са сгънати и постепенно се разгъват, докато ръцете се издигат нагоре/* **до над главата**.

/В крайното изправено положение ръцете са изопнати и леко се допират с върховете на пръстите си./

/Следват още две стъпки напред, след което три назад със същите движения т.е./:

Левият крак напред.
Точките „в" и „г" се повтарят
Десният крак напред.
Точките „в" и „г" се повтарят.
Десният крак назад.
Точките „в" и „г" се повтарят.
Левият крак назад.
Точките „в" и „г" се повтарят.
Десният крак назад.
Точките „в" и „г" се повтарят.

д) **Десният** крак */се прибира/* при левия. *
Ръцете се свалят покрай тялото надолу.

**Прибирането на десния крак при левия е стъпка напред в края на самото упражнение /виж стр.5/. Ако не се обърне внимание и се прибере левия при десния, става отклонение назад от една крачка в сравнение с изходната позиция и за 6 упражнения това са общо 6 крачки назад; т.е. в упражненията от 1922 год движението е наприд, назад, напред. Ако се състояха само от движение напред и назад, би трябвало, при последното придвижване, левият крак да се прибере назад при десния.*

В дадения вариант 1938 год. посоките са само две: 3 стъпки назад, четири напред /като за стъпка броим и последното придвижване на крака/. Затова в края на упражнеията краката са една позиция напред в сравнение с изходното положение и за 6 упражнения това са 6 крачаки напред, т.е. отново става придвижване напред, въпреки че към него вървиш тръгвайки назад ,т.е. гърбом се движиш напред.

ТРЕТО УПРАЖНЕНИЕ

Ф о р м у л а: **Да възрастне в мен Божията Правда!**

/Изходно положение: тялото изправено, краката прибрани, ръцете спуснати отстрани, стойка бодра/

а) **Дясната ръка,** */изопната/,* **описва полукръг назад и нагоре до отвесно положение** с дланта напред./*В описанието на Б.Боев от отвесно положение ръката продължава да се движи напред до положение 45 наклон горе-напред*/. Лявата ръка остава спусната покрай тялото/*

б) **Десният крак напред.**

в) **Приклякане** на лявото коляно */бавно и без да се навежда тялото/* и */едновременно с това бавно спускане на дясната ръка надолу, опъната, до/* **поставяне на ръката върху дясното коляно**. */Стойката е изправена, гръбначният стълб е перпендикулярен на земята. Дясната ръка се поставя върху дясното коляно в момента, когато лявото коляно се опира в земята. Лявата ръка остава както в изходното положение сусната покрай тялото надолу: при слаби хора с дълги ръце тя стига до земята, при пълни и въобще хора с по-къси ръце тя остава на известно разстояние от земята и при опит за докосване (по подражание, не че някъде е дадено) стойката се изкривява. Ходилото на левия крак също е почти перпендикулярно на земята: опората на тялото са пръстите и коляното на левия крак и стъпалото на десния. Положението на изправен гръбначен стълб не е еднакво лесно за всички: ако човек има, например, някакво заболяване в кръста, не е длъжен да се мъчи, за да запази изправена стойка; в такъв смисъл 5 - 10 см. напред или назад не са фатални/.*

г) **Изправяне** на тялото

/Следват още две стъпки напред и две назад със същите движения с редуване на ръцете, т.е.:/

д) **Лявата ръка** описва полукръг назад и нагоре до отвесно положение с дланта напред.
е) **Левият крак** напред.
ж) Приклякане на дясното коляно и поставяне лявата ръка на лявото коляно.
з) Изправяне на тялото.
/***Дясната** ръка.. **Десният** крак../* Точки „а, б, в г" се повтарят.
Лявата ръка описва полукръг (виж точка „д")
Десният крак назад.
Точки „ж" и „з" се повтарят.
***/Дясната** ръка../*Точка „а" се повтаря.
Левият крак назад.
Точки „в" и „г" се повтарят.
***/Лявата** ръка../*Точка „д" се повтаря.
Десният крак назад.
Точки „ж" и „з" се повтарят.
Прибиране **десния** крак при левия. */А не обратно./*

** Тук има две описания на движението на ръката преди клякане: до отвесно положение/събор 1922г/ и до 45°/Б.Боев,1948/.*

Могат ли всичките хора да правят шпагат? - Едни ще го направят до долу, а други - до средата. Всичките хора не могат да правят шпагат или да клякат. Така е и с това упражнение. Ръката, когато е горе изнесена, показва стремеж към върховете, към небесата; тия, които го правят до горе са по-усъвършенствани и с по-голям стремеж, те могат и желаят по-голямо бъдеще; тия, които го правят до средата, още не са готови, не са се усъвършенствали, не са осъзнати напълно, че трябва нагоре да вървят, да имат стремеж към бъдещето, но ще дойде време, когато и те ще го играят нагоре. Обаче и в двата случая не е грешно - кой както може и докъдето му стигат силите.

ЧЕТВЪРТО УПРАЖНЕНИЕ

Ф о р м у л а: **Ще служа Господу с всичката си душа**

а) Двете ръце се изнасят надясно успоредно (на височина на раменете).
б) Десният крак напред.
в) Коситба наляво, приклякане на лявото коляно; изправяне на тялото, при което ръцете заемат успоредно положение наляво (на височина на раменете).
г) Левият крак напред.
д) Коситба надясно, приклякане на дясното коляно, изправяне на тялото, ръцете в положението на точка „а".
Точка „б" се повтаря.
Точка „в" се повтаря.
е) Десният крак назад.
Точка „д" се повтаря.
ж) Левият крак назад.
Точка „в" се повтаря.
Точка „е" се повтаря.
Точка „д" се повтаря.
з)Прибиране десния крак при левия.
и) Ръцете се изнасят напред хоризонтално.
к) Ръцете се разтварят хоризонтално, надлъж на раменете.
л) Сваляне на ръцете

Косенето е най-трудната работа за мъже.В него вземат участие всички части на тялото: краката - да си устойчив, кръстът -да можеш да се усукваш, ръцете, раменете, главата - с нея се следи движението на косата ,очите. Цялото тяло взема участие в косенето със стандартна коса. Тя не трябва да не се бърка с нестандартната, която е много малка, а дръжката й е висока до главата /лявата ръка я държи наравно с рамото горе/ и ръкохватката е много по-висока - стига към гърдите и там е дясната ръка.Тази коса взема 30-40 см. откос и е за лоши терени. В нея не взема участие цялото тяло, а само ръцете

Дръжката на косата е висока до рамото и лявата ръка държи горния й край, а ръкохватката е на височината на кръста и за нея се хваща дясната ръка. Коси се само напред и отдясно наляво.

Изходно положение: *тялото изправено, ръцете спуснати покрай тялото, краката леко разтворени,* ***левият крак леко изнесен напред****.*

1/ Ръцете се изнасят ***хоризонтално напред****.Дланите са свити с показалец и палец допрени /буква "о"/, останалите свити и допрени, като че държат дръжка на коса. Дланите остават така до края на косенето.*

2/ Ръцете се изнасят ***хоризонтално надясно****.*

3/ Прави се леко ***усукване на тялото*** *надясно, от кръста нагоре; очите следят косата, която е в дясната ръка. При това обръщане ръцете отиват малко назад.*

4/ ***Откос на дясно****:отдясно наляво се прави един полукръг с ръцете, като едновременно с това тялото се навежда. В средата на полукръга ръцете са пред тялото, а левият крак вече е почти свит. Като се мине средата, тялото започва да се усуква* ***от кръста наляво****,а десният крак се изнася напред, прави съвсем* ***малка крачка****. Тялото продължава да се навежда надолу-наляво, докато коляното на левия крак стигне на разстояние около* ***педя над земята****. В това крайно положение ръцете са точно* ***в ляво, успоредни****, лявата е малко под хоризонталното ниво, малко под нивото на рамото.*

5/ Тялото бавно се ***изправя****.Ръцете се вдигат* ***хоризонтално в ляво.***

6/ Прави се малка крачка напред с левия крак и едновременно с това ръцете се изнасят хоризонтално надясно, тялото се обръща надясно и започва втори откос. При тези усуквания на тялото наляво и надясно краката трябва да са фиксирани напред; да не се усукват петите.

Така се правят ***шест откоса напред****, през което време се правят 6 малки крачки напред с десен крак: крачките при косене са на половина на обикновените.*

7/ След шестата крачка с десен крак и при изправяне на тялото ръцете от положение хоризонтално наляво се слагат ***на кръста с длани отпред върху корема и палец назад****, а едновременно с това левият крак се прибира до десния.*

8/ Започва ***връщане назад с десен крак до изходното*** *положение, през което време ръцете са на кръста. След шестата крачка назад с десен крак, левият се прибира до десния. Краката са заели изходното положение.Ръцете се свалят.*

ПЕТО УПРАЖНЕНИЕ

Ф о р м у л а: **Ще се радвам на Божиите блага.**

/Изходно положение: тялото изправено, краката прибрани, ръцете спуснати отстрани, стойка бодра/

а) Изнасяне **ръцете настрана** */хоризонтално с длани надолу, обръщане на дланите нагоре/*, прегъване */в лактите/* и слагане **пръстите върху раменете.** */Палецът, показалецът и средният пръст са с допрени върхове, другите пръсти са прибрани към тях, не се перят и следват тяхната извивката. Ръцете остават така до края на упражнението./*

б) **Десният крак напред**, без да се слага на земята */1-2см от нея/*

в) Движение на **същия крак наляво.**/ *Брои се за едно. Десният крак с пръсти на разстояние 1-2 см от земята започва да описва дъга с върховете на пръстите наляво, пред левия крак и след това назад, докъдето може да достигне; при това, като се изравни петата на десния с пръстите на левия крак, сгъвката на десния опира в коляното на левия крак, и очертаването на дъгата продължава с леко присвиване на десния крак в коляното и натискане левия в коляното, за да може пръстите на десния крак да отидат по-назад. В крайното положение, ако играещият не може да запази равновесие без да докосва земята, може да се допре леко на пръсти./*

г) Движение на **същия крак надясно**. */Десният крак чертае окръжност около левия по посока на часовниковата стрелка, като започва от крайната лява точка в 5-в и стига назад и наляво, докъдето може. При хора с фино тяло и слаби крака фигурата, която се очертава е близка до окръжност. При ниски хора и с по-дебели крака ще се очертае някаква полуокръжност; такава е природата на тези хора и те не са виновни; важното е упражнението да се прави с желание./*

д) Движение **на ляво**. */Кракът очертава същата фигура както в 5-г, но в обратна посока. Втори път се стига позиция 5-в/*

е) Движение **надясно**. */Повтаря се за втори път 5-г: "окръжност" по посока на часовниковата стрелка./*

ж) Движение **наляво**. */Повтаря се за втори път 5-д: "окръжност" по посока обратна на часовниковата стрелка. И преди кракът да направи стъпка, върховете на пръстите за трети път достигат позиция 5-в: крайно ляво положение./*

з) Десният крак **напред допрян** на земята. */Стъпка напред./*

и) **Приклякане** на лявото коляно./*Коляното на разстояние 1-2 см от земята, ако е възможно: виж първо и второ упражнение./*

к) **Изправяне** на тялото. */При приклякане и изправяне гръбначният стълб е колкото може прав./*

/Следват още две стъпки напред и три назад със същите движения, т.е./

л) **Левият** крак напред, без да се слага на земята.

м) Движение на същия крак надясно, наляво, последователно по три пъти.

н) Левият крак напред, допрян на земята.

о) Приклякане на дясното коляно.

п) Изправяне на тялото.

***/Десният** крак напред/* Точки „б, в, г, д, е, ж, и, к, л" се повтарят.

р) **Десният** крак назад, без допиране на земята.Точки „в, г, д, е, ж" се повтарят.

с) Десният крак назад, допрян до земята.

т) Приклякане на дясното коляно.

у) Изправяне на тялото.

ф) **Левият** крак назад, без допиране на земята.Точки „г, д, е ж, г" се повтарят.

х) Левият крак назад, допрян до земята.Точки "и, к" се повтарят.

***/Десният** крак назад./* Точки "р,в,г,д,е,ж,с,т,у," се повтарят

ц) Прибиране на **десния крак при левия**. */А не обратно/*

ч) Поставяне **ръцете настрани**, надлъж на раменете.

ш) Сваляне **ръцете надолу**.

ШЕСТО УПРАЖНЕНИЕ

Ф о р м у л а: **Ще ходя в пътя на Истината.**

/Изходно положение: тялото изправено, краката прибрани, ръцете спуснати отстрани, стойка бодра/

а) **Ръцете назад и нагоре** в полукръг до отвесно положение. */Тази част от упражнението е важна, въпреки че в описанието от 1948г. липсва: за по-лесно са я пропускали при изграване./*

б) **Десният крак напред.**

в) **Приклякане** на лявото коляно и */едновременно с това/* снемане **ръцете напред в хоризонтално** положение. */Коляното и пръстите на левия крак се опират на земята, подбедреницата на десния крак е леко наклонена към земята. Това положение се запазва до края на упражнението. Който не може да се задържи без да седне на петата на левия крак, да седне; при тренирано тяло разстоянието до петата е 3-4см. В зависимост от природата и здравословното си състояние хората клякат различно. Един пълен мъж ще се наклони или напред, или назад, ще направи по-голяма крачка и по-встрани. Важното е да се кляка: да се развива тялото, да се усъвършенства. /*

г) Прибиране **ръцете назад и поставяне дланите отстрана** на гърдите и едновременно вдишване; */ръцете при прибирането назад стават с успоредни длани/.*

д) Изнасяне **ръцете напред хоризонтално** */успоредни, с длани една срещу друга, ръцете се опъват, със сила, но относително бавно: в забележката след упражнението от 1922год. е дадено, че наум се брои до шест/* и */едновременно с това/* издишване през устата (във вид на струя) */Духва се силно, чува се нещо като звук "ху"./*

Точки „г, д" се изпълняват по 6 пъти.

"Господи, да дойде Твоят Дух и да ме очисти". Това е обяснението на духането. Това човек казва в ума си. /15, 249/ */Тази формула може да се произнесе на глас или наум преди началото на тази серия упражнения: в положението 6-в с ръце хоризонтално напред, или в 6-г с ръце от страни на гърдите./*

е) Разтваряне ръцете **настрани хоризонтално** */след шестото движение на ръцете напред и издишване; дланите са обърнати напред. Това движение липсва в описанието от 1948 год./*

ж) Поставяне ръцете с **дланите навътре пред устата, с допрени пръсти** и */едновременно с това/* вдишване. */Шепите са обърнати към устата: палец, показалец и среден пръст са с допрени върхове, а останалите пръсти са прибрани към тях и следват тяхната извивка. При движението се брои до шест./*

з) Обръщане **дланите навън, разтваряне** ръцете настрани и издишване леко, тихо. */Брои се до шест. Чува се лек звук "хъ"/*

Точки „ж, з" се изпълняват по 6 пъти.

"При дъхането се произнасят мислено следните думи: **"Господи, да дойде Твоят Дух и да ме благослови"** /15, 249//*Тази формула може да се произнесе на глас или наум преди началото на тази серия упражнения: в положението 6-е с ръце хоризонтално встрани, или в 6-ж с ръце пред устата./*

и) **Изправяне** на тялото.

к) Прибиране на **десния крак при левия**.

л) Сваляни ръцете надолу.

<u>Забележка:</u> при изпълнението на всяка точка от упражнението се брои до шест. */Наум се брои до шест за всяко вдишване и издишване/*

СЕДМО УПРАЖНЕНИЕ *

/Изходно положение: Клекнало с изправен корпус. Ръцете спуснати край тялото с изпънати пръсти докосващи земята. Вдишваме./

1. До - пробуждане

Изпявайки тона До, изправяме тялото. Едновременно с това, свивайки лактите, придвижваме ръцете нагоре край тялото с длани навътре. Достигайки височината на гърдите, обръщаме дланите надолу с пръсти насочени напред, преминавайки бавно към следващия тон.

2. Ре - движение (покълване)

Изпявайки тона Ре, правим крачка напред с десния крак и едновременно с това изнасяме ръцете хоризонтално напред, успоредни една на друга, с длани обърнати надолу.

3. Ми - мисъл (израстване на стръкчето)

Изпявайки тона Ми, правим крачка напред с левия крак и едновременно с това разтваряме ръцете хоризонтално широко встрани, с длани обърнати напред.

4. Фа - условие (разлистване)

Изпявайки тона Фа, правим крачка напред с десния крак и едновременно с това свиваме ръцете в лактите и с широк кръг ги прибираме пред гърдите с длани, обърнати към тялото и допрени средни пръсти.

5. Сол - цвят на плод (цъфтене)

Изпявайки тона Сол, правим крачка напред с левия крак и едновременно с това вдигаме ръцете леко нагоре, не по-високо от лицето, като образуват венец пред тялото с длани обърнати навътре. Разстоянието между пръстите е около 30 см.

---

* Описанието е по "Училище на планина" /съст.Г.Кръстев/

6. Ла - плод

Изпявайки тона Ла, правим крачка напред с десния крак. Едновременно с това вдигаме ръцете високо над главата с допрени средни пръсти и длани обърнати надолу.

7. Си - уста (вкусване)

Изпявайки тона Си,правим крачка напред с левия крак.Дланите на ръцете се разтварят като цвят на около 35см една от друга.

8. До - посяване на плодното семе

Изпявайки тона /горно/ До,прибираме десния крак до левия Ръцете се спускат надолу край главата и тялото */! спускат се, а не се събират с допрени пръсти над главата за обливане /.* Прикляквамe и заемаме изходното положение. */Край на първа част/**

След изпяването на последния тон започваме упражнението отначало, но придвижването е вече с крачка назад. След това упражнението се изпълнява още веднъж с движение напред, т.е **правим упражнението три пъти - първо напред, второ - назад и трето пак напред.** Добре е ако гамата се изпълнява на един дъх.

**Всяко изиграване завършва с приклякване, посяване на семето.* За *някои "заемаме изходно положение" е начало на второ, а не край на първо изиграване и известно време постояват прави преди да клекнат.*

"Доверявайте се повече на тялото си, то няма да ви излъже. Ако искате да клекнете, това не зависи от вас.Тялото ви принуждава. Няма значение дали ще клекнеш 2-3 минути по-рано или по-късно. Важното е да се кляка. Клякането е повече индивидуална нагласа на тялото. И кой когато се усети и знае за какво е тръгнал и за какво е упражнението, кляка, а другите,макар и забавено, със забавен рефлекс, пускат семето. Който кляка, той просто чувства нужда и необходимост на тялото. Тия, които не са клекнали,не са узрели още,не са готови да посеят нищо в земята.Обаче, ще дойде време и те ще достигнат като другите, ще започнат да клякат. Ще ги застави някаква сила, ще почувстват, че трябва да клекнат. Човек представлява един житен клас: колкото и да го навеждаш и да го тръскаш не може да падне, докато не узрее. Като узрее, малко като го наклониш и зърната сами ще падат."

ЗА СМИСЪЛА НА УПРАЖНЕНИЯТА

Всички тия упражнения имат освен **физическо, още и духовно** въздействие върху човека./13,239/

Като ви наблюдавам как правите упражненията, виждам, че не разбирате техния дълбок смисъл. **Ако разбирахте смисъла им, никой от вас нямаше да гладува и боледува**. Те са само шест упражнения, но всяко от тях има свое предназначение. Както ги правите, малцина от вас се ползват. Всяко движение, което човек прави, е резултат на вътрешна разумна сила. С всяко движение на главата, на ръцете и на краката, хората сами се правят щастливи или нещастни. /10,26/

Изобщо при всяко упражнение ще концентрирате ума си. И при упражненията има известни правила, както и при писането. Например, източните народи пишат отдясно-наляво, а западните - отляво-надясно. И природата има свой език. Следователно, всяко движение трябва да бъде свързано с известни мисли, чувства и постъпки. Така човек може да се лекува. **Ако можеш да концентрираш мисълта си,ти се лекуваш и с упражненията**. /11,81/

ПЪРВОТО УПРАЖНЕНИЕ *

Първото упражнение включва в себе си два принципа: единство и множество. Ръцете спуснати надолу това представлява проявление на множеството Съединението на ръцете, това представлява проявление на единството, което всички хора

---

* *Това са основните обяснения дадени от Учителя на събора 1926 и после в "Учителят: разговорите при Седемте Рилски езера":* "Веднъж, както бяхме събрани около Учителя след Паневритмията, Той даде следните обяснения за значението на шесте гимнастически упражнения"

проучават. Двете ръце изразяват токове в природата, т.е. два противоположни полюса на битието. Значи, това упражнение изразява проявление на единството в множеството, то служи за развиване на силата. Така се огражда човек. /13,238/

Първото от шестте упражнения носи успокоение, уравновесяване. Ти искаш да бъдеш господар на себе си, туряш ума, сърцето и волята си в служба на Бога. Слизаш до земята, да работиш. После пак се повдигаш, за да приемеш. При първото упражнение ти влизаш във връзка с Божественото в себе си, в съгласие с разумното в света. /15,249/

ВТОРОТО УПРАЖНЕНИЕ

Второто упражнение представлява проявлението на битието във взаимните отношения, които съществуват между елементите. То изразява всички химически реакции, които се извършват във физическия и в духовния свят. /13, 238/

При **второто** упражнение влизаш във връзка с природата, вземаш от нея и го предаваш на земята. При това упражнение ти си в съгласие с Любовта. /15,249/

ТРЕТОТО УПРАЖНЕНИЕ

Третото упражнение представлява отделните енергии, методи, начини, чрез които природата действува. /13, 238/

При **третото** упражнение едната ръка се поставя върху коляното. Коляното е доброто. Ъгълът, който се образува между бедрото и пищяла при коляното, показва единството с невидимия свят. Това, което е написано на ръката, ти го туряш върху доброто като основа, т.е. върху коляното. Всеки пръст има особено значение. Значи всички духовни сили, които пръстите изразяват, са поставени върху доброто като основа. /15,249/

ЧЕТВЪРТОТО УПРАЖНЕНИЕ

Четвъртото упражнение представлява пътя, по който душата върви. Когато някога усетите, че пътят е изкривен, направете това упражнение и ще се почувствате по-добре, ще

дойдете в първото положение. Закон е, че колкото повече се усилва действието, толкова повече се усилва и противодействието. Ако вървиш наляво и надясно, но всякога нагоре, това показва, че ти вървиш във възходяща степен, душата ти се развива. Но ако вървиш надясно и наляво и слизаш надолу, това показва, че вървиш в низходяща степен, постепенно падаш. Щом вървиш нагоре, ще знаеш, че пътят, който ти е определен, е един, затова не трябва да се спъваш от условията на живота. И всички противоречия, които срещате в живота, трябва да ги минете. Знайте, че те не са спънка в живота ви, но условия за вашето растене. /13, 238-9/

Четвъртото упражнение, коситбата, за какво беше? Тъй както го правите, вие изведнъж отсичате. Тъй бързо отсича българинът. Това е характерно за него. Вие сте така бързи и в песните. Никога не бързайте! С бързане работа не става. В песнте бързате, в упражненията бързате, в духовния живот бързате и в умирането бързате. Тъй като бързате, всичко лесно ще се свърши. Знайте, че в живота не трябва да се бърза. Всичките неща трябва да се направят хубаво и на точно определеното за тях време. Например, дойдат ви някой път страдания. Не бързайте да се освободите от страданията! Научете урока си от тях. Често вие бързате, защото имате излишък от енергия. Направете някакво ритмично движение, което да трансформира тази енергия./9, 53-4/

Четвъртото упражнение показва как да работим как да служим. Всичко дисхармонично в сърцето изхвърляш навън - когато отиват ръцете наляво. И всички безпокойства в ума изхвърляш навън - когато ръцете отиват надясно. /15, 249/

ПЕТО УПРАЖНЕНИЕ

Като стоиш на левия крак, а десният се движи около левия, уравновесява се сърцето ти; става събуждане на сърцето чрез ума. А като стоиш на десния крак и левият се движи около десния, уравновесява се умът - работиш в ума си. Тогава става

събуждане на ума посредством сърцето. Така с опиране последователно на десния и левия крак става уравновесяване на ума и сърцето. Рамото е място на ангелския свят. Когато човек тури ръцете си на рамената, това показва свързване с ангелския свят. /15, 249/

Сега, какво беше предназначението на **петото** гимнастическо упражнение - За придобиване на търпение. /9 , 53/

ШЕСТО УПРАЖНЕНИЕ

За **петото** и **шестото** упражнение няма да дам никакви обяснения. Те ще останат затворени, тъй както ангелът каза на Йоана след видението му:"Запечатай това нещо!" /13, 239/

/При/ **шестото** упражнение с духането чистиш ума си. Това е електричен процес. А пък с дъхането чистиш сърцето си. Това е магнетичен процес. /15, 249/

УПРАЖНЕНИЯТА И ДИШАНЕТО

Толкова години наред и стари, и млади, правите гимнастическите упражнения, но никога не ги изпълнявате, както трябва. Преди всичко, трябва да се изпълняват ритмично. Когато си вдигате ръцете нагоре, трябва да си напълните дробовете с въздух. Значи, с вдигането ръцете нагоре, трябва да възприемете нещо. И гайдата не може да свири, докато не я напълните с въздух...Като спускаш ръцете надолу, ще изпускаш въздуха. А вие правите обратно: като се изправяте и вдигате ръцете нагоре, вие издишате, а като сваляте ръцете и клякате - тогава вдишвате въздух. По такъв начин изпълнявани, упражненията не дават никакъв резултат./6,27/

Като се навеждате, ще издишате; като издигате тялото си нагоре, дълбоко ще поемате въздух. /11, 81/

---

1. При вдигане ръцете се прави вдишване, а при спущането им - издишване.

2. При изправяне тялото - вдишване, а при клякане - издишване. /16,76/

В **първото упражнение**, при вдигане ръцете нагоре се вдишва. С ръцете нагоре се прави известно време задържане на въздуха, и след това при спущане ръцете надолу и при клякането става издишване. После, при изправяне тялото и при вдигане ръцете нагоре, пак се прави вдишване и т.н. /16, 76/

При **второ и трето упражнение** се повтаря същото както в първо. /16,77/

При **четвъртото упражнение** - косенето - при поставяне двете ръце отдясно на тялото се вдишва въздух. При това положение на ръцете се прави късо задържане на въздуха. При навеждане и спущане ръцете към земята се издишва, и когато след това тялото се изправя след коситбата, има вдишване./16, 77/

При **петото упражнение**, когато ръцете се поставят на раменете, става вдишване. При това положение на ръцете се прави задържане на въздуха, и през това време нозете се местят наляво и на дясно. После, при клякането има издишване. След това тялото се изправя с вдишване и т.н. /16,77/

При **шестото упражнение** съчетанието между дишането и движението се вижда ясно от самия характер на упражнението. /16,77/

Ако шестте основни гимнастични упражнение се правят съвсем бавно, ритмично, и придружени с дишане, ще бъдат много по-резултатни. Те ще бъдат още по-полезни, ако се придружават и със съдсредоточване не съзнанието, т.е., ако се правят и с участието на мисълта. /16,77/

ОЩЕ ЗА УПРАЖНЕНИЯТА

ЗА ХАРМОНИЯТА

Като правите упражненията, няма хармония. Един вдига ръцете си нагоре, други ги сваля, не правите изведнъж упражненията, не приличате на един оркестър. Виждате, в един оркестър всичките лъкове вървят в една посока, паралелно. Един издава един тон, друг - друг, хармония има. Като клекнеш, да има хармония. Ако имате ухо, ще видите, че на гимнастиките нямате тон. Някой бърза, друг - полека. Да има един ритъм, да се образува една крива линия, понеже ние не може да вървим по права линия. Понеже във външния свят има голяма сухота, ще направим хубава крива линия. Всичките движения трябва да стават по крива линия. /5,105/

Аз гледам, запример, когато правите упражненията. Така не се правят упражненията. Ако не знаеш как да свиваш ръцете си, ако не знаеш как да свиваш краката си, ти правиш престъпление. Искаш да клекнеш изведнъж, трябва да знаеш да свиеш колената и ръцете си, трябва да знаеш какъв ъгъл да направиш. Вие, когато искате да прегърнете едного, почти си отваряте ръцете на 180°; някого, когото не обичате,отваряте ръцете си на малък ъгъл -90° няма: или 30° или 45°. /5,104-5/

ЗА ДВИЖЕНИЕТО НА КРАКАТА

Движението на десния крак оказва влияние върху мозъка, а на левия - върху симпатичната нервна система. Като движиш десния крак, уравновесяваш мъжкия принцип в себе си. А като движиш левия крак, уравновесяваш женския принцип в себе си. С движението на десния си крак ти предаваш нещо на ума си, а с движението на левия си крак предаваш на сърцето си./15, 248/

Ако искате да видите какво е състоянието ви, правете упражненията. Чрез тях може да правите много проверки над себе си. Туй движение напред, туй движение назад, това са в новата теория двете течения - едното електрическо, другото магнетическо.

С десния крак имате едно влияние, това е активната страна на електричеството, а с левия - пасивната страна, влиянието на магнетизма. Ако с десния крак правите добре упражнението, а с левия не можете, значи вие сте активен, затова ще гледате да уравновесите движенията си. Всякога човек трябва да знае где греши. /3, 60-61/ *

Като застанете на един крак, да няма никакво клатушкане, колебание, защото това показва едно нервно състояние. Всяко колебание е един симптом, че има известни елементи, които са извън вашето естество, с които трябва да се справите. Това не е недостатък на вашето естество, но показва, че има известни спънки, срещу които трябва да вземете мерки. /3, 56-7/ *

ЗА СЛИЗАНЕТО /КЛЯКАНЕТО/

При първото упражнение, от шестте дадени, първо слизаш долу, навеждаш се и казваш: „Господи, слязох до дъното на кладенеца. Помогни ми да се издигна и да изляза на свобода". Ще слизаш и ще се качваш, ще грешиш и ще изправяш грешките си, но никога не се занимавай с чуждите грешки. - Защо? - Защото те се отпечатват върху съзнанието ти./ 10,31/

Воля на Любов ще имате, воля да любите. Човек, който люби, той има воля. Който не люби, няма воля. Само чрез Любовта се проявява силата на човешката воля. И в този акт на волята вие ще почувствате две състояния, две противоположни течения: едното - от периферията към центъра, когато спуснем ръцете си надолу към земята; а другото - от центъра към периферията, когато се издигаме нагоре. Най-първо ще напуснеш светлото си място при Бога, при ангелите и ще отидеш при падналите, ще ги повдигнеш и пак ще се качиш при Бога. То е един акт на Любов. Следователно, в акта на Любовта има едно слизане и едно качване. Няма ли ги тези два акта, няма Любов. И онези от

**Казано за сходна серия упражнения, дадени на събора 1921: с три стъпки напред и назад и с приклякания*

вас, които искат да бъдат само щастливи, не разбират закона. Щастлив е онзи, който слиза долу и се окаля. Като се окаляш, няма да гледаш на окаляните си гащи. Като излезеш навън, ще се преоблечеш. То е вече акт или действие на Любовта. Сега, вие търсите само издигането нагоре. Първото е слизане надолу. И слабата страна, която аз забелязвам, е , че като накараш някого да слезе, казва: "Аз ще се окалям". Без окаляне няма качване, работа не става. Сега ние имаме една положителна философия, абсолютна философия, която ще приложим на опит. Тази философия е вярна и в най-малките неща. Истината се състои в малките неща, не в големите. В тази философия, да кажем, че двама души слизат отгоре надолу, за да спасят един паднал брат; слязат и двамата, но единият, вместо да хване падналия брат, хваща другаря си и казва:"Ти сега обичаш ли ме?" и започват и двамата да се дърпат. Окалят се и двамата и казват:"Господи, ние тази работа не я разбираме, и двамата се окаляхме". Няма какво да се обичат. Обичта не е за тях, а за падналите е. Пита:"Обичаш ли ме?" Няма какво да се обичате, вие сте излезли от Любовта, имате достатъчно Любов, ще хванете падналия, ще издигнете ръцете си нагоре и като се качите при Бога, тогава ще разберете. В туй е недоразумението. Вие сега казвате: "Този брат не ме обича, онзи не ме обича." Туй е положителна философия. При тия упражнения ще седиш долу, ще размислиш, ще кажеш:"Слязох да помогна, а извършената работа - плода, го вземам и занасям горе". /4, 14-16./

ПОЛОЖЕНИЕТО НА РЪЦЕТЕ

Ръцете, това са едно динамо, това са двата тока на една батерия, и от вас зависи, как ще ги поставите, за да урегулирате теченията си. Ако държите ръцете си халтаво, отпуснато, вие всякога ще бъдете слаби. Пък ако искате да бъдете във връзка с разумните сили в природата, стегнете хубаво ръцете си. Но друго нещо има: сухите хора имат обикновено много стегнати ръце. Ще бъдете в едно средно положение. Ако искаш да бъдеш във връзка с едно земно течение, ще обтегнеш ръцете си, краката си, мускулите

на цялото си тяло само за няколко секунди и веднага ще урегулираш теченията в себе си. Вие трябва да правите упражнения. Например тия упражнения може да правите сутрин, за да привличате жизнените токове от слънцето към земята. / 13, 50/

ВДИГАНЕТО НА РЪЦЕТЕ

И тъй, правете упражненията съзнателно. Вдигнеш ли ръцете нагоре, това значи, да прилагаш правдата и истината в живота си. Без правда и истина нищо не се постига. /10,31/

Вие издигате ръцете си нагоре, към Бога. Когато издигнете ръцете над главата си така, че да се образува еврейската буква шин (ш), това значи, че искате да растете към Бога; то означава закон за размножаване и изпълване с всички блага. Този закон, който е от древната школа, сега съвременното общество е изопачило в една извратена форма, когато по-рано е означавал: аз съм готов да възприема Божествените зародиши и да обработя мисълта, която ми даваш, Татко, с всичкия си ум, с всичкото си сърце и с всичката си воля, и ще й дам всички условия за развитие. Подир това съединявате ръцете си горе, като триъгълник, което значи, че всички мисли, желания и действия ще бъдат извършени в хармония и съзнателно. Във всичко това има голям смисъл. Когато разтваряте широко ръцете си, то значи, че искате да възприемете, а като ги съберете, свиете, това показва, че искате да извършите съзнателно всичко що сте възприели. Всяко наше външно действие е израз на действие, което става вътре в духовния свят. А вие вдигате ръце без да разбирате смисъла на движенията./2,31-2//*Дадено за друго упражнение със същия елемент/*

ЕВОЛЮЦИЯ И ИНВОЛЮЦИЯ

Същевременно тези шест упражнения изразяват инволюцията и еволюцията. Например, при първото упражнение, когато спущаме ръцете си надолу, то означава слизане на Духа - инволюция. Също така и първите три крачки назад /*от 1938г. се*

играят първо назад/ - това е пак слизане, инволюция. А издигането на ръцете нагоре означава еволюция или възлизане; същото изразяват и трите крачки напред. Надолу и назад са синоними, нагоре и напред - също.

Инволюцията и еволюцията можем да сравним с един процес в растенията. Има аналогия. Посяването на житното зърно в земята - това е слизане, инволюция. А когато стръкът се издигне над земята и дава плод - това е възлизане, еволюция. * /15, 249/

ЗА ТРЪГВАНЕТО НАПРЕД С ДЕСЕН КРАК

В миналото човек е работил повече с лявата ръка, а днес работи повече с дясната ... Днес човек тръгва първо с десния крак, а после с левия. Направете опит за една седмица да тръгвате първо с десния си крак. Втората седмица тръгвайте с левия крак напред. В това време следете, кога ще имате по-добро разположение на духа - когато тръгвате с десния или с левия крак напред. Следете какво ще ви се случи първата и втората седмица. Така ще видите, че не е безразлично, с кой крак тръгва човек - с десния, или с левия / 12, 69-70/

Как ходи човек?Някой тръгва първо с десния, а после - с левия крак. Друг пък обратно: първо с левия, а после - с десния. Дали с десния или с левия ще тръгне, това има значение за

** С тези обяснения на Боян Боев, който цитира Учителя, се мотивира започването на упражненията с първа стъпка назад. Това е и хронологичният подход: първо става това, а после това. Тези разсъждения се улесняват и от факта, че при първа стъпка назад, посоките на движение са само две: назад и напред.*

При започване напред движението е : напред, назад, (напред) /виж.стр.5/, а гледната точка е настоящият момент: там където стоя, изходното ми положение, е настоящето, което се отнася към периода на еволюция, следователно моята посока на движение е напред: аз отивам напред, за да свърша една работа.

резултата на неговата работа, но като вдига един крак след друг, той върви към известна цел, разрешава известна задача. /17,184/

Левият крак, например, е царственият крак. Когато иска да разреши някой въпрос на жертва, човек трябва да стъпи с левия крак, а десния да вдигне нагоре, да го освободи от работа. Когато иска да разреши някой въпрос, който има отношение към ума, ще стъпи първо с десния крак. Тъй щото, когато тръгвате с някой човек да вършите някаква работа от сърдечен или умствен характер, ще познаете, как ще свършите работата си от това, с кой крак тръгвате. Десният крак е свързан със силите на мъдростта, а левият - със силите на любовта. Затова, когато предприемете нещо, което се отнася до мъдростта, ще се допитвате до десния си крак; когато предприемате нещо, което се отнася до любовта, ще се допитвате до левия си крак /17,186/

За да се повдигне човек, да запази достойнството си пред себе си, да бъде герой в живота си, той трябва да бъде доволен от всичко, което му е дадено. Затова той предварително трябва да разреши въпроса на краката. И тогава, щом тръгне за някъде, той ще се обърне към Бога с думите: "Господи, нека Словото Ти бъде светилник пред нозете ми!" Щом каже така, той ще тури десния си крак напред и ще тръгне. Умът трябва да бъде напред, а сърцето назад. Сърцето трябва да отстъпва, за да се пази равновесие. / 17,194/

ГАМАТА

Когато взимаш тона **"до"**, в моя ум седи идеята за посяване на едно семе. Като посадиш семето в земята, върху него ще туриш малко пръст и тогава ще пееш. Значи, основният тон **"до"** показва, че си посял нещо. Не можеш да пееш, ако не си сял. Щом посееш семето, ще вземеш верен тон. Ако пееш, без да си сял, тонът е неправилен.

Вторият основен тон, който трябва да вземеш е **"ре"**. Какво означава тоя тон? - Че семето трябва да изникне. Ако вземеш

основния тон **"ре"** и нищо не е изникнало, не си пял, както трябва. Ти си посадил семето на суха земя, не си го полял, слънцето не го е огрявало. При тия условия, семето не може да израсте. Ако израсте, тонът **"ре"** е вярно взет.

Семето може да израсте, но трябва да си намери път. Затова е казано: "Аз съм пътят, истината и животът." Пътят на израсналото растение е към слънцето. Тоя път наричаме път на живота - тонът **"ми"**. Не можеш да намериш своя път, ако не вземеш вярно тона **"ми"**.

След това се оформява цялото дърво - тонът **"фа"**. Като вземеш четирите тона вярно, растението се оформява вече.

Остават още три тона, които показват вътрешното съдържание на растението. Една мисъл или едно чувство не могат да цъфнат, ако не вземеш вярно тона **"сол"**, ако в душата ти няма любов. /8,11-12/

Значи, при **"до"** човек се ражда, при **"ре"** започва да се движи, при **"ми"** отива на училиище. Тонът **"фа"** е първоначалното училище; тонът **"сол"** - прогимназията, **"ла"** - гимназията, а **"си"** - университетът. Докато изпееш цялата гама, ти си се родил, подвижил напред, влязъл в училище, свършил си курса на науките и влизаш в живота, да приложиш наученото /7, 124-5/

*При седмото упражнение, при изпяване на всеки тон от гамата, играещият може да си представя, че се облива като с душ от светлина в съответния на този цвят: **"до"**- червен, **"ре"**- оранжев, **"ми"** - жълт, **"фа"** - зелен, **"сол"** - светло син, **"ла"** - тъмно син, **"си"** - виолетов*

КОГА СЕ ПРАВЯТ

Тази сутрин една сестра ме пита ще правим ли гимнастическите упражнения. От известно време ние правим упражненията след лекцията,а тя разбрала,че ще ги правим преди лекцията.Без да раз-берете добре вие излизате на упражнения. Изобщо, упражненията могат да се правят и преди лекцията, но те ще ви

При сутринните упражнения, като вдигате ръцете си нагоре, вие възприемате слънчевите енергии;чрез краката пък възприемате земните енергии.Когато искате да възприемате енергии от слънцето трябва да правите упражнения сутрин. Когато искате да се освободите от събраната енергия през деня,трябва да правите упражнения вечер. Земята всичко взима, освобождава човека от излишните енергии, за да може сутрин отново да възприема от слънцето. Значи, вечер ще се изпразвате, сутрин ще се пълните./17, 191/

ИЗПЪЛНЕНИЕ

Сега да излезем на полянката, да си напрвим упражненията. Ще питате: Не може ли без тях? - Умрелите могат и без упражнения, но живите - никога. То е все едно, да питате, не може ли без хляб. - Умрелите могат без хляб, но живите - никога. Щом сте живи, ще ядете, ще дишате. - Без дишане не може ли? - Без Божественото не може. Ще ядеш за Бога, ще дишаш за Бога, ще правиш упражнения пак за Бога. И като изпълниш всичко това, душата ти ще се зарадва и развесели. / 1, 23/

Ще кажете, може би, че гимнастически упражнения са дадени от много автори. Това е вярно, но има разлика между техните упражнения и тези, които са копирани от живата природа, каквито ние правим. Едните и другите упражнения се различават по резултатите си. Ако резултатите, последствията не са важни, тогава и вие можете да си съставяте упражнения. /17,44/

КРАТКО ПИСМО

Новото иска много упражнения, а старото - много почивки.
Прекарвайте времето си и в упражнеиня и в почивки.
Прочетете 11 гл. от II Послание към Коринтяните.

/Този ден Учителят не дойде в клас и изпрати горното писмо/
/6,224/

БИБЛИОГРАФИЯ

1. "Абсолютната истина", утринни слова 1930-31 /София, 1994: "Хелиопол"/

2."Беседи, обяснения и упътвания от Учителя" , събор 1919г.

3."Беседи, обяснения и упътвания от Учителя", събор 1921г.

4."Беседи, обяснения и упътвания от Учителя" , събор 1922г.

5."Близо и далеч", утр.слова 1941-42,т.2 (София,1997: "Урания")

6.„Великата разумност" МОК 1932-33, т.1, (София, 1994: "Хелиопол")

7. "Вечното благо", съборни 1943 /София, 1997: "Сонита"/

8. "Заветът на любовта", т.1 /София, 1994: "Сонита"/

9."Наряд и упътвания от Учителя", събор 1925

10.„Новата мисъл" ООК 1932-33,т.1 /София, 1993: "Хелиопол"/

11. "Ново разбиране", утринни слова 1932 /София, 1996: "Бяло Братство"/

12. "Път към живота", МОК 1930 - 31, т.1 /София, 1993: "Хелиопол"/

13."Съборни беседи от Учителя", събор 1926 год

14. "Училище на планината", съст. Г. Кръстев /Варна, 1997: Алфиола/

15. "Учителят: разговорите при Седемте Рилски езера", съст. Б. Боев /София, 1948/

16. "Учителят за дишането", Боян Боев /София /

17."Четирите кръга",ООК,1926-27,т.4(София,1997: ВЕС)

Описания на упражненията са публикувани в: *"Беседи, обяснения и упътвания", събор 1922г.";."Учителят: разговорите при Седемте Рилски езера", съст. Б.Боев /София,1948/; "Училище на планината", съст. Г. Кръстев /Варна,1997: Алфиола /; "Физически и духовни упражнения по Учителя Петър Дънов", съст. д-р Ил. Стратев / София, 1997: Сириус /;*