



## PANEURITHMIA

Danza Sagrada creada por el Maestro Petar Deunov  
Que nos armoniza con los ritmos del Universo

El Maestro Espiritual Petar Deunov era músico y creó los compases de la Paneurithmia en los lagos de las montañas de Rila (Bulgaria) en 1932 (leer biografía adjunta) y junto con sus discípulos se adaptaron los movimientos armónicos para poder bailarla al ritmo de la naturaleza.

Algunos años más tarde mandó al entonces su discípulo Mijail Ivanhov (Omraam Mikhaël Aïvanhov) a Francia para desarrollar y dar a conocer su enseñanza y así la Paneurithmia formó parte de ésta y se integró en la que hoy se conoce como la Enseñanza de la Gran Fraternidad Blanca Universal.

Respecto al nombre de la danza, el mismo Maestro Deunov dijo: *“Es la manifestación rítmica del Divino Principio Cósmico Supremo de Creación.”* La palabra Paneurithmia viene del griego. Se compone del adjetivo “pan”: “todo”; del adverbio “eu”: bien; y del nombre “rithmia” que viene de “ritmos”: ritmo.

*“Todo es ritmo en el universo, dice el Maestro Omraam Mikhaël Aïvanhov, y el mismo ser humano pertenece a ese gran ritmo cósmico. De manera perceptible, o no, todas sus funciones biológicas o psíquicas obedecen a las leyes del ritmo. Por su manera de vivir, por sus pensamientos, sentimientos y actos, entra más o menos en armonía con el ritmo universal. La música, la danza no son más que*

*tentativas para entrar de nuevo en ese ritmo universal o para mantenerse en él. Por eso cada cultura atribuye a la música y a la danza un origen divino. “*

*“Creando la Paneurhythmia, el Maestro Petar Deunov nos ha dado los métodos que nos permiten armonizarnos con los ritmos más benéficos del universo, puesto que sólo un Iniciado puede descubrir los movimientos y los sonidos que les corresponden. Si profundizamos esos movimientos y sonidos, descubriremos principios, reglas que les corresponden en la vida psíquica. Debéis considerar la Paneurhythmia como un método pedagógico: bailar la Paneurhythmia es aprender a adaptar vuestros pensamientos, sentimientos y actos a los ritmos más armoniosos de la naturaleza.”*

La Enseñanza de la Gran Fraternidad Blanca Universal nos da infinidad de métodos de trabajo espiritual para nuestro desarrollo y la Paneurhythmia es uno de ellos: *“Todos los gestos de la Paneurhythmia, aunque simples, son de una gran belleza plástica; son el fruto de una ciencia muy profunda de correspondencias que existen entre la estructura psíquica de los seres y la leyes acústicas. Merece la pena conocer el significado de los gestos, comprender cómo nos ponen en contacto con las fuerzas y las corrientes armoniosas de la naturaleza. Incluso si no conocemos su sentido, resentimos su efecto benéfico que nos apacigua, nos refuerza.”*

*“La Paneurhythmia ejerce su influencia a la vez sobre el cuerpo físico y sobre el espíritu. Cada gesto permite que las fuerzas acumuladas en nosotros se repartan armoniosamente en todo nuestro ser.”*O.M.A

La Paneurhythmia se encuentra entre las actividades propicias para el desarrollo de la voluntad, el movimiento nos saca de la inercia. Y también va directamente unida a la respiración. Las dos actividades unidas exaltan los intercambios de energía y estimulan la vida.

Al danzarla ejercitamos un control sobre nosotros mismos, un dominio del cuerpo, de los sentimientos y pensamientos, y así dominamos a la naturaleza inferior para volverla dócil al espíritu. Favorecemos la libre circulación de las energías superiores en nosotros y ahí se encuentra el verdadero poder: *“Niama sila kato silata na Douha, samo silata na Douha e sila bofia.”* Decía el Maestro Petar Deunov: *“No hay fuerza como la fuerza del espíritu, sólo la fuerza del espíritu es la fuerza de Dios.”*

La Paneurhythmia es excelente para la salud: bailándola en hora temprana, cuando el prana es abundante, recibimos las partículas de oro que nos manda el sol y las repartimos en armonía por todo el cuerpo con los movimientos de la danza.

No debemos olvidar que el sonido moldea la materia, y la música de la Paneurhythmia, creados por un gran Maestro espiritual, actúa profundamente en nosotros. Petar Deunov decía a sus discípulos: *“Aprended bien la música y las*

*palabras de la Paneurithmia, estudiad-las en vosotros. Si os aplicáis en ello, crearéis las vibraciones capaces de echar todas las sombras, que producen las enfermedades.” “...Cantando la Paneurithmia acumuláis elementos de inmortalidad en vosotros, recogéis interiormente elementos que son una reserva de la que os podéis servir en períodos de dificultad. El canto y la práctica de la Paneurithmia son fuentes de energía que os permitirán resistir a todo.”*

Todo en la naturaleza tiene su propio sonido, vibración y color correspondiente. Los sonidos de la Paneurithmia encierran tonalidades inteligentemente combinadas en un sentido superior y oculto, capaces de producir efectos benéficos en quienes la practican, pues están en armonía vibratoria con planos de nivel superior que se ensamblan armoniosamente con la maravillosa polifonía de toda la naturaleza y la vida que nos rodea. Petar Deunov decía: *“La música es uno de los métodos más importantes para el ejercicio espiritual porque ayuda a obtener y sustentar las energías y a protegerse de las condiciones indeseables que se enfrentan en su camino.”*

*“El círculo con el punto central es el símbolo del universo que el espíritu cósmico sostiene y anima. Entre ese punto central y la periferia se hacen intercambios ininterrumpidos y son esos intercambios los que producen la vida en todo el espacio del círculo. El punto central representa el espíritu, el principio masculino, y el círculo la materia, el principio femenino.”*

Tal es la dimensión cósmica de la Paneurithmia. Bailándola conscientemente nos hace revivir cada vez el milagro de la creación del mundo.

*“Lo nuevo que ahora fluye es el poder de expresión del precioso germen que se oculta en el alma y que desde hace siglos espera ser desarrollado. El hombre debe elevarse por encima de la vida personal con el fin de penetrar en el camino ilimitado del Todo y alcanzar el espíritu de fraternidad y unidad. La Paneurithmia es un método muy valioso de trabajo individual y colectivo para conseguirlo.”* Petar Deunov

Consideremos, pues, esta danza como algo muy precioso, muy sagrado. Estudiémosla con amor y respeto, ofreciendo el poder que se deriva de ella para la gloria de Dios y el bien de la humanidad.



## ***NOCIONES PREVIAS***

### **El lugar y la época**

Para bailar la Paneurithmia es preferible un lugar al exterior, una explanada de hierba donde poder comulgar con la naturaleza y el aire puro por la mañana, si bien para aprenderla se puede hacer en una sala todo el año. El período propicio para bailarla es desde el inicio de la primavera hasta el inicio de otoño, aprovechando las dos estaciones, primavera y verano cuando la tierra, sobretodo por la mañana, es más receptiva a los rayos del sol. En ese momento, todo lo que vive en la tierra recibe las corrientes de la energía solar en las mejores condiciones.

### **Vestimenta**

No son necesarias ropas especiales para bailar pero sí se puede recomendar para crear mejor armonía de conjunto, el color blanco, símbolo de pureza, para los hermanos y los colores para las hermanas si bien es mejor no mezclarlos, es decir que cada hermana lleve un solo color en su vestimenta. La ropa, eso sí, deberá ser cómoda para poder moverse con soltura.

### **La marcha**

La punta del pie corresponde al cielo y el talón a la tierra. En el mundo materialista en que vivimos estamos acostumbrados a poner primero el talón y después la punta al andar pero para la Paneurithmia el Maestro Deunov indicó justamente lo contrario puesto que la danza nos invita a recibir las corrientes



celestiales. Además podemos unirnos al Amor al avanzar con el pie izquierdo y a la Sabiduría avanzando con el pie derecho.

La danza se baila en el sentido contrario de las agujas del reloj y en armonía con el movimiento de los planetas, los soles, y las estrellas.

Se baila en parejas y si faltan hermanos, pueden bailar dos hermanas juntas pero nunca dos hermanos porque, tal y como ocurre con los imanes, los dos polos negativos se “toleran” pero los dos positivos se repudian y salen chispas...

## **La polaridad**

En la Paneurithmia encontramos la polaridad en los movimientos de cuerpo, brazos y piernas:

- El lado derecho, positivo, nos une a las corrientes masculinas, creadoras, a la Sabiduría, la fuerza, la firmeza.
- El lado izquierdo, negativo, nos une a las corrientes femeninas, formadoras, al Amor, la bondad, la dulzura.

Asimismo, girando hacia el lado derecho o izquierdo nos dirigimos hacia las fuerzas creadoras o formadoras.

En el plano vertical circulan las fuerzas masculinas, positivas, creadoras, celestiales. En el plano horizontal, las fuerzas femeninas, negativas, formadoras, terrestres.

Los movimientos en líneas rectas hablan de principio masculino, de electricidad; las líneas curvas del principio femenino, del magnetismo.

Los movimientos ondulatorios expresan las vibraciones de la luz.

## **Los tres mundos**

A partir de los omoplatos y hacia arriba, el espacio corresponde al plano mental y a los planos espirituales causal, búdico y átmico.

De la línea de los omoplatos al diafragma, corresponde al plano astral, y más abajo al plano físico.

No es lo mismo pues hacer un movimiento en un plano que en otro. Bailar la Paneurithmia pide una conciencia despierta, atenta, vigilante y una gran concentración.

## DESCRIPCIÓN Y SIGNIFICADO DE LOS MOVIMIENTOS

Empezamos colocándonos en círculo en silencio. Nos cogemos de las manos y extendemos los brazos para calcular el diámetro que deberá tener el círculo. Nos soltamos y esperamos los primeros compases para ponernos en parejas y empezar la danza.

### 1-DESPERTAR – Proboujdamé

“Es el primer día de la primavera, el primer día de alegría,  
el primer día de amor, y nos trae la fuerza y la vida.”

La Paneurithmia empieza por el despertar de la conciencia. Llenando nuestros gestos de sentido y armonía damos a las fuerzas luminosas la posibilidad de penetrar en nosotros, de tomar posesión de nosotros.

Despertamos nuestra conciencia a la idea de hacer intercambios con el mundo superior y captamos las energías que nuestra Madre naturaleza distribuye tan generosamente, recibéndolas con la simplicidad y la confianza de un niño con el corazón lleno de respeto y reconocimiento.

Nuestras manos son nuestras antenas, y a lo largo de toda la danza juegan un papel muy importante al recibir y emitir todas las energías y corrientes que nos atravesarán. Debemos ser conscientes de ello.

Bailar el primer ejercicio de la Paneurithmia es abrirse a la conciencia de que nuestra vida está tejida de intercambios y la calidad de éstos determina la calidad de nuestra vida.

Ponemos los dedos en los hombros y abrimos los brazos hasta hacer línea horizontal con los hombros (plano mental). Palmas hacia arriba, dando las energías y paso derecho hacia adelante con la idea de dar y compartir lo que poseemos como experiencias y saber.

Cerramos los brazos con paso izquierdo, recibiendo y absorbiendo las energías de las fuerzas constructivas de la naturaleza y volvemos a la posición inicial de las manos.

## 2-RECONCILIACIÓN – Primirènié

“Nos da la vida, nos despierta con amor. ¡Alzaos, niños!  
La dulce primavera ya está aquí.  
La naturaleza entera canta, un cálido sol brilla, ella trae las flores  
y los frutos, ella trae los cantos y las danzas.”

Tenemos la voluntad joven de expandir nuestra vida, como un tierno germen para el que se debe preparar el terreno. Estaremos vigilantes para no crear oposiciones, críticas, y conciliaremos todo lo opuesto o contradictorio que haya dentro de nosotros.

Las manos delante del corazón en posición de plegaria. Bajamos los brazos suavemente haciendo semicírculo (espacio del plano astral) y los subimos hasta los hombros (plano mental). Trabajamos con las fuerzas del corazón, la dulzura, el magnetismo. Abrimos el camino hacia la reconciliación consciente.

## 3-DAR – Davané

“La primavera llena a cada ser de vida,  
despierta el gozo en los espíritus  
y alegra a los corazones. Brilla el benéfico sol,  
cubre la tierra entera de tiernos besos  
y la adorna del encanto de mil flores.”

El Maestro Petar Deunov decía que los tres primeros movimientos de la Paneurhythmia están concebidos para hacer nacer las nuevas ideas y enviarlas al espacio.

Tenemos la plena convicción de dar y compartir todo aquello que recibimos y el movimiento de abrir los brazos hacia delante es como una ofrenda. Al cerrarlos recibimos los dones de la naturaleza que tendremos que cultivar en nuestro interior.

## 4-ASCENSIÓN – Vazlzané

“Astros relumbrantes, diamantes de luz, nos cuentan su historia.  
La luna brilla, pura; sin descanso continúa su ligera carrera  
dentro de la amplitud celeste. Y el día sucede a la noche.”

Aquí abordamos la ley de la polarización: los dos principios masculino y femenino, el espíritu y la materia, el bien y el mal, etc., están en nosotros y tenemos que aprender a trabajar con ellos. Habrá altibajos en nuestro camino hacia la nueva vida y debemos prepararnos para superarlos.

Levantamos el brazo derecho (simbólicamente el bien) y atravesamos los tres planos; físico, astral y mental donde se manifiestan las dos polaridades. Luego el izquierdo (simbólicamente el mal), y así sucesivamente, pero siempre hacemos un paso hacia delante, avanzamos siempre! Para aquel que sabe utilizar el mal para su evolución, todo cambia. Ora trabajamos con las fuerzas de la sabiduría, ora con las del amor, para dominar la polaridad en nosotros.

## 5-ELEVACIÓN – Digané

“El sol aporta la fuerza y la alegría; la juventud y la ternura,  
nos da la inspiración y nos hace crecer en la belleza.”

Evolución, involución. Los dos brazos que se mueven conjuntamente testimonian la unidad del intelecto y el corazón en el trabajo de ascensión hacia el mundo Divino. Cuando bajamos los brazos dejamos atrás lo viejo y perecedero del pasado, y volvemos a subir con fuerte voluntad de ir hacia lo nuevo. Las experiencias del pasado nos sirven de trampolín para subir más y más.

La elevación corresponde al pie derecho, y el descenso con el movimiento de brazos hacia atrás al pie izquierdo.

## 6-ABRIR – Otvaryané

Este canto se repetirá en el movimiento 7 (Liberación) y 8 (Palmeo de manos)

## Otvaryané-Osvobjdènyé-Pleskané

He aquí un hermoso día que nace y el sol que brilla para nosotros.  
Un pájaro en el bosque lanza su alegre canto...



Bailamos con entusiasmo en la hierba florida cubierta de rocío.  
Un claro gozo brilla por doquier y derrama la fuerza dentro de nuestra alma.  
Nosotros amamos las montañas, y celebramos el espléndido Moussala.  
Permanecemos cerca del arpa de las siete cuerdas de Rila  
y por la mañana vamos al encuentro del poderoso sol.  
Al atardecer, contemplamos las estrellas centelleantes,  
y la luna, tan bella, dentro de la amplitud celeste.

Los movimientos del brazo derecho permiten la solución de las contradicciones creadas por el pensamiento. El movimiento del brazo izquierdo las contradicciones en los sentimientos. Esas contradicciones aparecen justamente cuando se encuentran las nuevas tendencias con las antiguas.

Los dos brazos abren y cierran una “puerta”, el brazo derecho al plano mental y el izquierdo al astral. Las manos proyectan las energías que abren el camino hacia el futuro. Debemos abrirnos a lo nuevo y cerrarnos al pasado.

## 7-LIBERACIÓN – Osvobojdènyé

Los movimientos Liberación y Palmeo de manos son la feliz consecuencia de Abrir.

Ya somos capaces de afirmarnos, el terreno está preparado para ese trabajo conciente de dominio y elección de pensamientos y sentimientos. El nuevo amor nos libera del miedo, los celos, la posesión, etc, y nos llena de generosidad. Lo que puede liberar al hombre de su karma es el amor hacia Dios del que lo recibe todo.

Este ejercicio empieza excepcionalmente por el pie izquierdo.  
Con energía, que no brusquedad, abrimos los brazos y los puños hacia abajo desde el pecho con la firme convicción de liberarnos.

## 8-PALMEO DE MANOS – Pleskamé

Un sentimiento de liberación se expresa  
siempre con alegría y es lo que  
mostramos al batir las manos,  
el alma ha adquirido la libertad.

## 9-PURIFICACIÓN – Cisténé

“Es el primer día de la primavera, el primer día de alegría,  
el primer día del amor, y nos trae la fuerza y la vida.”

Después del trabajo hecho hasta ahora debemos  
Purificarnos por el pensamiento, por la palabra.  
El soplo es el verbo divino. Al abrir los brazos  
dejamos que la luz se expanda y purifique nuestra aura.

Lo bailamos bajo la misma melodía del primer movimiento, del despertar: es el  
espíritu que modela la materia y la santifica.

## 10-VOLAR – Lètèné

“La tierra despierta de su sueño, un día nuevo nace en la luz,  
un nuevo día de primavera. La naturaleza exulta  
porque el sol la calienta y la inunda con sus rayos.  
Todo se regocija y canta.”

Las vibraciones de la luz penetran en nosotros,  
nos sostienen y permiten nuestro vuelo hacia la nueva vida.

Los diez primeros ejercicios se bailan sin interrupción y forman un todo. Son la  
preparación, la primera etapa que debe seguir todo discípulo.

## 11-EVÉRA

“El sol brilla. Nos acaricia con sus rayos...  
Acaricia la hierba y las flores...  
Por la mañana bailamos la alegría en el corazón.  
El aire es una bendición, los pájaros vuelan alegremente  
por encima de nuestras cabezas, la naturaleza entera irradia belleza...  
Bajo el rocío, la hierba reluce y las flores expanden su perfume.”

“El sol brilla, aportando el alborozo a toda la tierra.

Despierta el mundo, lo llama con amor.  
Nos da la vida, la alegría, la paz, la belleza...  
Y se pone, pero siempre reaparece.  
Y, resplandeciente, nos envía su luz viva,  
servidor bien amado de nuestro dulce Padre de los Cielos.”

Y al fin..., bailamos! Nos giramos hacia el centro para empezar un movimiento que nos llevará a trabajar ora con las fuerzas del amor, ora con las de la sabiduría, para poder obtener la verdad.

De la mano derecha recibimos las energías del Amor y de la Izquierda las de la Sabiduría que habitan en lo alto y nos llevan hacia la Verdad. Paso a paso el amor nos lleva y la sabiduría nos conduce, y los dos nos hacen crecer hacia la realidad de la nueva vida.

Las fuerzas de la Madre Naturaleza de las que nos beneficiamos aquí son las energías formadoras de la nueva Tierra que no cesan de renovarse bajo el sol fecundo del espíritu al que nos acercamos en el siguiente movimiento.

## 12-SALTAR – Skacané

“Volemos hacia las alturas, hacia los espacios celestes..  
Con el amor, la paz y la luz, todo crece en la belleza y nos aporta la  
sabiduría.”

En este movimiento primero hacemos una reverencia y nos inclinamos ante el gran Principio Creador (representado en el centro del círculo) con respeto y reconocimiento, para dar paso a un salto de alabanza y alegría con el que queremos alcanzar las alturas.

Debemos poner atención en no mirar al suelo mientras nos inclinamos sino al centro del círculo que representa la presencia divina.

## 13-TEJER – Takané

“Cada día, cada hora, cada minuto, tejemos los más bellos  
pensamientos para derramar dentro de las almas una vida santa y pura.

¡Que la paz y el amor reinen en nuestros corazones!  
¡Que vivan en nosotros la bondad y la clemencia!  
¡Que la luz y el júbilo brillen en todas partes!

Las flores expanden sus suaves perfumes, los pájaros gorjean y  
cantan en el vasto cielo, una lluvia fina murmura  
sobre los campos y las praderas.

Y nosotros, cada día, cada minuto, trabajamos, crecemos,  
echaremos la semilla del bien, y tejaremos bellos pensamientos  
en las almas.”

En este movimiento se tejen los pensamientos y sentimientos más puros que nos ayudan a construir nuestro carácter y nuestra voluntad. Trabajamos en la edificación de nuestro corazón espiritual que ha de ser “puro como el cristal”. Durante el ejercicio podemos abrirnos a la visita de las Entidades superiores con amor desinteresado.

Tejer nos pone de nuevo en relación con el aspecto femenino de las energías constructoras de la naturaleza. Esta circulación se representa con los cruces que hace la pareja. Tratan de integrarse el uno al otro armoniosamente con el trabajo de la madre naturaleza que entrecruza líneas de fuerza en el plano etérico.

## ***14-PENSAR – Misli***

“¡Piensa justo!  
Sostén tu vida por santos pensamientos.”

Este ejercicio consta de tres partes. En el primer movimiento buscamos entrar en contacto con las entidades del plano mental superior, el plano causal donde encontraremos los arquetipos, las formas originales, la inteligencia de las leyes, las estructuras, todo el saber, y los bajaremos hasta nuestro plano mental (los hombros) para poder obtener un intelecto “luminoso como el sol”, servidor del espíritu.

El segundo movimiento exprime la voluntad de realizar el ideal de trabajar con los mejores pensamientos dominando el plano astral y el tercer paso es apartar

los malos pensamientos de nuestro interior y poniendo un freno invisible en el aura para que no nos puedan penetrar desde el exterior.

## **15-AUM – Aum**

**“Aum, aum, aum, aum.” (4veces)**

El Maestro Deunov nos dice: *“Hay una corriente que viene del sol y desciende hasta el centro de la tierra. Y hay una corriente que sube de la tierra hasta el sol. Estas dos corrientes atraviesan al hombre.”*

Por el brazo levantado nos unimos a los planos divinos, captamos las corrientes y energías que nos atraviesan y las transmitimos a la tierra por el brazo que tenemos hacia abajo. Al mismo tiempo, a través del pie que tenemos en contacto con el suelo la energía que fluye de la tierra nos penetra, pasa por la columna vertebral y desde lo alto de la cabeza sube hacia el sol. Esta doble circulación revela al hombre la importancia de su papel en el organismo cósmico. El pie alzado que no toca el suelo nos marca la voluntad de alcanzar el cielo.

Omraam Mikhaël Aïvanhov dice: *“La sabiduría, la luz, el amor de los ángeles, los arcángeles, las divinidades, pasan a través de los iniciados y los grandes maestros y llegan hasta los humanos capaces de acogerlas. Pero no se detienen ahí: atraviesan a los humanos hasta llegar a los animales, los vegetales y los minerales. Después, gracias a otra corriente, esas fuerzas vuelven a subir desde el mineral hasta los reinos superiores y se crea así una circulación extraordinaria que se produce en el universo.”*

Con Aum, la Paneurithmia alcanza la cima espiritual. Palabra del espíritu, las notas con acorde perfecto y la vibración de las letras, el trabajo de colaboración con Dios llega a su plenitud y puedes decir la plegaria del alto ideal: “Tener el corazón puro como el cristal, el alma vasta como el universo, el espíritu poderoso como Dios, y unido a Dios.”

## **16-EL SOL SE LEVANTA – Izgreva slanceto**

**“El sol se levanta, nos envía su luz que nos aporta el gozo de la vida, fuerza viva que emana de la fuente.”**

Este movimiento toma las ideas de Aum para elaborarlas. Consta de tres partes. En la primera es la expansión de las fuerzas solares en nosotros, que se elevan y



reparten su luz y su calor. Somos conscientes de las riquezas que hay en nosotros.

En la segunda las energías divinas manan desde nuestro interior como aguas vivas, es decir las riquezas de sentimientos, y pensamientos que hemos atraído y trabajado que ahora nos llevan a realizaciones de las que nunca nos hubiéramos imaginado capaces.

Y todos estos frutos del corazón y del espíritu nos son dados para que los podamos ofrecer a los demás. (tercera parte). El sol brilla en nosotros y como él, queremos darlo todo y compartirlo.

## ***17-EL CUADRADO – Kvadrat***

“El sol brilla, la aurora palpita de vida y de amor,  
iluminada de rayos centellantes.

Hoy, todo canta con una dulce voz para celebrar la luz de este nuevo  
día, de este día divino, para la nueva alegría  
que el derrama sin cesar en nuestros corazones.”

Nos encontramos aquí con un movimiento que va hacia cuatro direcciones pues formamos un cuadrado en el transcurso del ejercicio. Con los movimientos de los brazos en horizontal trabajamos en acuerdo con las fuerzas formadoras de la materia, mientras que al levantar los brazos haciendo arcos captamos los poderes creadores de la evolución.

Cara al Sud nos unimos a la Primavera, al sol de Aries, a la Pascua, al Arcángel Rafael que nos da las fuerzas de germinación, expansión, crecimiento, resurrección. Y sentimos que esas fuerzas también están en nosotros.

Cara al Este nos unimos al Otoño, al sol de Libra, a la fiesta de San Miguel. Es el período de separación, de selección: el trigo de la cizaña, el grano de la paja, etc., y debemos analizarnos y saber a qué hay que renunciar y morir para vivir la nueva vida. El Arcángel Miguel domina al dragón y dispone de sus riquezas.

Cara al Norte nos unimos al verano, al sol de Cáncer, a la fiesta de san Juan, a Uriel, Arcángel de fuego, calor y luz. Trabajando en el corazón de la tierra sobre las piedras y metales sometidos a grandes presiones y al calor intenso del fuego subterráneo, aparecen el oro, los diamantes y las piedras preciosas. Los intensos rayos solares y las fuerzas del Norte nos ofrecen las mismas condiciones de alquimia interior, transformación y sublimación.

Cara al Oeste nos unimos al invierno, al sol de Capricornio, a la Navidad. El Arcángel Gabriel utiliza los poderes de la luna que condensa y materializa las cosas. Podemos sacar fuerzas para la realización de nuestros pensamientos y proyectos, de nuestro ideal, las corrientes del Oeste nos ofrecen la posibilidad de gestación.

*“El cuadrado que describimos bailando es una figura mágica. Es la fortaleza en la que nos podemos encerrar para estar al abrigo de las fuerzas del mal.”*  
*Omraam Mikhaël Aïvanhov*

## ***18-BELLEZA – Krassota***

“Temprano por la mañana, vamos al encuentro del sol.  
Los rayos, el aire, el rocío regocijan nuestros corazones.  
¡Que pensamientos inspirados nos visiten!  
¡Que buenos sentimientos crezcan en nosotros!  
¡Que den dulces frutos maduros y embellezcan la vida!  
Rayos de luz brillan por todas partes,  
una pequeña fuente clara chorrea,  
en el mundo entero surge la alegría y los pájaros vuelan felizmente.”

Belleza y Movilidad nos ayudarán a elaborar las fuerzas y partículas captadas en el Cuadrado. Con este ejercicio trabajamos con el aspecto positivo, masculino de esas corrientes.

A largo plazo, trabajamos para crear un futuro magnífico para todos, una civilización que se expresará en la belleza. Podemos relacionar el sentido del movimiento con la fórmula “sobre la tierra como en el cielo”.

## ***19-MOVILIDAD – Podvijnost***

Se repite la misma melodía y letra que en el anterior, Belleza.

Creamos, moldeamos, formamos a través del principio femenino las fuerzas aprendidas en el Cuadrado.

En la posición de partida la palma de la mano derecha se pone encima de la izquierda sin tocarla. Cuando hemos girado hacia el lado izquierdo y nos disponemos a repetir el mismo movimiento ondulatorio es la mano izquierda la que se pone encima de la derecha, preparada para dar el impulso de girar.

Movimiento magnético, femenino por excelencia, sus formas flexibles, aéreas y luminosas, nos llevan a la Edad de Acuario, a la sexta raza que traerá el Reino de Dios en la tierra. Los movimientos curvos y ondulados expresan la vibración de la luz que nos rodea.

## ***20-VENCER – Pobejdavané***

“El día sucede a la noche, y la alegría a la tristeza.  
Andamos sobre un camino luminoso, ninguna barrera nos detiene.  
andaremos sin tregua, el corazón lleno de fe y de amor;  
volaremos hacia la victoria, hasta que nuestros ojos la contemplen.  
Valientemente, alzaremos la frente, caminaremos atrevidamente.  
Incluso en el desamparo y la desgracia,  
para nosotros, el mundo que Dios ha creado es bueno.  
Un amable céfiro ( viento) nos acaricia,  
los pájaros cantan alegremente.  
El amanecer, a la salida del sol, sentimos un elixir circular  
en nuestras almas.”

Este movimiento empieza por el pie izquierdo, al igual que Liberación. Es un ejercicio masculino, decidido, el hombre sólo puede vencer cuando aprende a dominar su mente, su corazón y su voluntad. Nos convertimos en dueños de nosotros mismos con todo el saber que hemos adquirido. La firmeza en los principios con la conciencia despierta nos lleva a la voluntad poderosa de Vencer! Y nos volvemos obreros que colaboran en la creación de la “Nueva Tierra”, manipulando con juicio los poderes cósmicos para triunfar ante todos los obstáculos.

## ***21-LA ALEGRÍA DE LA TIERRA – Radosta na zémiata***

“La tierra entera exulta, y su corazón desborda alegría.  
Ella se apresura en su camino, como una virgen bien amada.  
Tiene sed de sol y se tiende hacia él.  
De lejos, la acaricia y la besa de sus rayos...  
Se regocija y canta para él: “O sol de mi vida,  
yo vuelo hacia ti sin cesar, llena de alegría. Los ríos fluyen,  
las fuentes puras surgen, y las cumbres blancas de nieve,  
aureoladas de luz rosa, tú las cubres de tiernas caricias.”

La tierra está contenta y agradece todo lo que le da Dios a través del sol. Nosotros también estamos contentos y acariciamos la tierra para agradecerle todos sus dones y los entregamos al Señor diciendo “Gloria a ti, Señor” humildes y conscientes de que todo le pertenece.

Hemos aprendido a trabajar con el corazón y el intelecto a la vez y lo expresamos levantando las dos manos a la vez hacia lo alto. Durante todo el ejercicio los brazos van juntos en paralelo.

## ***22-CONOCERSE - Zapoznavané***

“¡Que placer de escuchar el canto de los pájaros!  
¡Que bendición de ver el resplandor del sol!  
En los prados cubiertos de rocío y las frescas calvas,  
bailamos y cantamos de buena mañana.  
La vida es bella y rica, pues Dios,  
encima de nosotros, nos colma de Sus favores.

Después de las danzas y los cantos, vamos a trabajar nuestra tierra.  
Sembramos un grano escogido, para que crezcan  
y maduren las espigas de trigo.  
La lluvia fina y el rocío la regarán, y el sol la hará crecer.”

Hasta ahora hemos bailado en pareja sincronizando gestos, distancias, manteniendo el respeto hacia el otro y procurando tener un comportamiento colectivo armonioso con todos los participantes.

“Conocerse” desde el punto de vista iniciático es otra cosa. Es un intercambio profundo, real, esencial. Nos volvemos uno frente al otro, nos damos las manos,

nos miramos. Vamos a conocernos a nosotros mismos a través del otro, veremos en la pareja de baile a su yo superior, su individualidad, su lado divino, a un verdadero hijo de Dios. Para ello hemos hecho todo un recorrido en el cual hemos vencido a nuestra naturaleza inferior, dominando nuestros sentimientos y pensamientos y reforzando nuestro carácter y voluntad. Estamos preparados para no ver más que el bien en el otro, descubrir su ser verdadero, de alma a alma, de espíritu a espíritu y así poder resolver todos los problemas entre nosotros sea cual sea el tipo de relación que tengamos.

Ahora podemos realizar el mandamiento: “Amarás a tu prójimo como a ti mismo.” Ya no nos sentiremos solos nunca más, el mundo divino nos acompaña y nos llena de bendiciones.

En la posición inicial, la mano derecha de los dos se pone encima de la izquierda y al girarse y balancearse cerrando los brazos, la palma de la mano derecha va encima de la mano izquierda para las hermanas y los hermanos hacen al revés, la palma de su mano izquierda va encima de su mano derecha.

### ***23-BONITO DÍA – Houbav den***

“Cada día que Dios nos da, yo respiro la alegría y mi rostro se ilumina  
con una sonrisa,  
porque el Señor me ama. El sol tiernamente acaricia mi cara,  
y la voz amada de Cristo susurra en mi corazón:  
“ ¡Sed fuertes y audaces en la vida! ¡Aporta tu ayuda al mundo!  
Con cantos de alegría, rinde gloria al amor de Dios,  
nuestro Padre amado y santo, que todos los seres conocen “.

Este ejercicio refuerza el sistema nervioso, desarrolla la voluntad, y nos da la facultad de juzgar nuestras acciones y poder rectificar. Exige concentración y flexibilidad para poder guardar el equilibrio, una facultad que nos será muy útil para obtener el equilibrio interior. Tomaremos conciencia de qué pensamos a cada momento para poder rectificar de inmediato si hace falta.



## ***24-ESTAMOS CONTENTOS – Kolko smé dovolni***

¡ Estamos contentos de vivir en el mundo !  
Cantamos como los pájaros en libertad,  
nuestros cantos son maravillosos.  
Por la mañana, vamos al encuentro del sol que nos bendice  
y nos da la vida.  
El aire que yo respiro está lleno de las gracias del Cielo,  
y vuelvo a casa feliz.  
Toda la naturaleza canta conmigo, y siento la viva luz del sol.  
La naturaleza me quiere y me sostiene en la vida, me nombra su niño  
y me dice una amable palabra: “Trabaja, estudia, no pierdas tu tiempo,  
guarda preciosamente tu vida, es un don de Dios que no tiene precio.  
Guárdala bien a toda hora.”  
“Después de las danzas, sin perder el tiempo, yo iré a trabajar mientras  
el sol brilla en el cielo.  
¡Vamos, adelante, un, dos, tres, paso de un valiente  
¡ y aquí danzamos aún un poco.....  
Camina, vas por el sendero a buscar el agua del arroyo límpido.  
Querida agua, amable y viva, nos aportas la nueva vida.  
Yo te amo, tengo sed de ti, te busco a toda hora.  
Tu no cesas de correr por los prados y los jardines.  
¡Sí, en el transcurso de los años, corre, se extiende y vuela!”

Este movimiento nos ayuda a adquirir la estabilidad, se debe bailar con la conciencia de que nos ayudará a vencer la tentación de retroceder, de reposar, de decir: “ya he hecho bastante por hoy” y no nos detendremos.

Hay dos movimientos en el ejercicio: el primero es interiorizado; estamos encantados de las riquezas adquiridas y saboreamos la armonía que nos invade, todo es más hermoso, los perfumes más intensos, los rostros más amables, percibimos lo maravillosa que es la vida.

En el segundo actuamos unidos con el mismo afán, nos sentimos en el jardín del Edén, la alegría fluye de nuestro interior y queremos alcanzar con ella a todos los seres a nuestro alrededor y más allá.

Ya no saltamos o damos palmas, hemos madurado y ofrecemos nuestro sentir al Cielo, como una consagración para el Reino de Dios y la venida de la Edad de Oro.

## ***25.PASO A PASO – Stapka po stapka***

“Paso a paso andamos hacia la nueva vida.  
Creamos un futuro luminoso para nosotros y para todos los hombres.  
Franqueamos los obstáculos, no tememos las desdichas,  
sembramos por todas partes bonitos pensamientos,  
para que el amor triunfe en el mundo.  
Una nueva vía se abre ante nosotros, donde brilla una maravillosa luz.  
La vida, la sabiduría y el amor llenan nuestros corazones.  
Las flores perfuman, los frutos maduran,  
todo crece y vive, el mundo entero está en el gozo.  
Nosotros respiramos un aire perfumado,  
la belleza resplandece por todas partes.  
Unos manantiales de agua pura surgen y el rocío nítido  
da a cada hoja un aderezo de diamantes.”

Al igual que con “Aum”, en este movimiento hacemos un intercambio de energías del sol a la tierra y viceversa. Cuando separamos las piernas y ponemos la punta de los pies a la tierra, comunicamos las corrientes solares que nos atraviesan. Cuando juntamos las piernas y ponemos el talón a tierra las corrientes terrestres se captan y suben hacia el sol.

Este largo ejercicio nos permite desarrollar nuestra sensibilidad para las dos corrientes que nos atraviesan. El Maestro Deunov creó este movimiento para que nos volvamos más conscientes de cuál es nuestra tarea.

## ***26-DE BUENA MAÑANA – Na ranina***

“Aquel que se levanta de buena mañana  
para danzar sobre la hierba verde, en el rocío límpido,  
estará siempre en buena salud, joven, bello y rico;  
estará lleno de ardor para el estudio y vivirá eternamente.”

Este movimiento consta de tres partes en las que se repite la melodía. El primer movimiento establece un puente entre nuestras dos polaridades, refuerza la unión entre pensamientos y sentimientos, y renueva la armonía entre corazón e

intelecto. Los movimientos que creamos con las piernas evocan los círculos que los magos hacen para protegerse y que son el símbolo de su aura.

En el segundo movimiento actuamos en nuestro interior sobre los intercambios entre los planos mental (brazos abiertos a la altura de los hombros y piernas abiertas con la punta del pie en el suelo), y físico (brazos a la cintura, abdomen, y lacerar las piernas ponemos el talón en el suelo).

La tercera parte repite el sentido de la segunda pues repite los pasos pero añade el movimiento de los brazos hacia delante y arriba que indica la actividad conjunta en los planos sutiles y espirituales. Consagramos nuestras posibilidades mentales, astrales y físicas al servicio de una gran idea superior. La idea de “entrar en la vida ilimitada del Todo.”

Participando activamente en la vida universal, nos hemos vuelto células conscientes de un gran organismo cósmico y podemos decir: **“Mi Padre trabaja, y yo trabajo con Él.”**

## ***27-RESPIRACIÓN – Dichané***

Hacemos nueve respiraciones con tres melodías (tres veces cada una) que cantamos abriéndonos a todo el universo:

- Tres veces con nuestro amor que se eleva hacia el Cielo.
- Tres veces con la sabiduría, esta luz que desciende de las alturas hasta nosotros.
- Tres veces con la verdad que nos une a un número infinito de criaturas en la unidad del espíritu.

*“Gracias a la respiración vuestro organismo capta las energías en el espacio y os sentís más vivos, más despiertos.” Omraam Mikhaël Aïvanhov*

## ***28-PROVIDENCIA – Promissal***

Terminamos la Paneurhythmia deseando la presencia de Dios en nosotros para coronar nuestro trabajo espiritual.

Es un gesto de bendición: nuestras manos se elevan hasta el plano divino donde reina la unidad. Al bajarlas nos transmiten las corrientes benditas por todo el cuerpo. Añadimos la fuerza del verbo pronunciando tres veces:

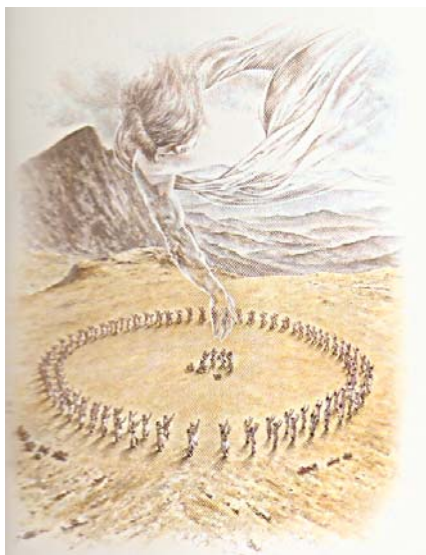
*“Da prebâde Bojiat Mir i da izgree Bojiata radost  
I Bojieto veselie v nashite sârtsa.”*

*“Que la Paz de Dios viva en nuestros corazones,  
que su puro júbilo y su santa alegría brillen en él.”*

Hacemos un minuto de silencio saboreando los momentos vividos y nos saludamos entre todos con la mano derecha alzada transmitiéndonos las bendiciones que nos han colmado.

La segunda y tercera parte de la Paneurithmia; “Los rayos de sol” y “El pentagrama”, serán estudiados en próximos cursos.

## ***BIBLIOGRAFÍA***



*“La Paneurithmie de PETAR DEUNOV à la lumière de l’enseignement  
d’OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV”*

***Muriel Urech***

*“PANEURITMIA. Manifestación rítmica  
del divino principio cósmico de creación.”*

***Aida Kurteff Editorial Kier***

*“Paneurythmia” (Partituras y cantos)*

***Peter Deunov***

*“Paneuritmia” (en Búlgaro)*

***Beinsa Duno Editorial Bialo Bratstvo***

*Este manual para el estudio de la Paneurithmia es para uso interno de todos los grupos fraternales que estudian y practican la Enseñanza de la Gran Fraternidad Blanca universal que nos dejaron los Maestros Beinsa Duno y Omraam Mikhaël Aïvanhov. El Centro OMRAAM no autoriza su copia o difusión para otros fines o grupos espirituales que no sigan estas enseñanzas.*



**OMRAAM**

Institut  
*Solve et Coagula*

*Centro de Estudios Espirituales y Musicales para el desarrollo y perfeccionamiento del ser humano.*

Av. Prat de la Riba, 33 Baixos Dreta  
Tel: 977327274 REUS (Tarragona)



[www.omraam.es](http://www.omraam.es)  
[omraam-institut@omraam.es](mailto:omraam-institut@omraam.es)