

# ПРИНЦИПИ НА ПАНЕВРИТМИЯТА

**Паневритмията е хармоничното творческо  
изявление на Божественото Начало въ  
вселената.**

ПАНЕВРИТМИЯТА ВНАСЯ  
ЖИВОТЪ СИЛА, РАДОСТЪ И КРАСОТА  
ВЪ ЧОВЪШКАТА ДУША.

Днесъ на всѣкжде се говори за обнова, за нови пѣтища и пр. Обаче не е достатъчно измѣненіето само на механичната страна, на външната форма на нѣщата. Ако хората останатъ съ старото съзнание, съ старото разбиране на живота, тогава нищо нѣма да се постигне. Трѣбва единъ новъ мирогледъ, ново разбиране на живота, ново отношение къмъ задачитѣ на живота.

Трѣбва да се изучатъ законитѣ за повдигане на народитѣ и за тѣхното израждане. Колко много народи и раси въ миналото сж се издигали до завидна висота и следъ това сж слизали отъ сцената на живота. Всички тѣ сж били кристализирани въ форми, неспособни за по-нататъшно развитие — отклонени отъ великитѣ закони на живота.

Разбира се, за повдигането на единъ народъ или раса е нужно подобрене на хигиеничнитѣ условия на живота, подобрене на икономичното положение на маситѣ и пр. Днесъ се разглежда въпросътъ за бждещето на расата или културата и отъ гледището на законитѣ на човѣшката наследственостъ и се търсятъ нови пѣтища — пѣтищата на евгениката — за подобрието на расата и културата.

Но всичко това представлява само едната страна на въпроса. Тоя въпросъ има и други по-дълбоки страни, които заслужватъ вниманието на всички, които искатъ да работятъ за бждещето на расата или културата.

Окултната наука посочва методи за разрешението на всички проблеми на съвременния животъ. Тия мегоди засѣгатъ всички области на живота, както материялни, тѣй и духовни. Всичко това *ново*, което сега се влива въ живота, всички тия *нови идеи*, които сега идатъ въ свѣта, иматъ сила въ себе си да повдигнатъ културата на по-висока степенъ, да развиятъ ценнитѣ заложи, криещи се въ човѣшката душа и чакащи отъ вѣкове своето развитие.

Днешната култура е преходна между две култури. Винаги завоятъ между две култури се отличава съ хаосъ, съ едно разбъркване, съ голѣми противоречия. Това е признакъ, че се намираме на границата между старото залѣзваще и новото изгрѣваще. Забелязано е, че винаги въ зазоряването на всѣка нова култура стоятъ велики духовни идеи. Днесъ по много признаци се вижда, че едно ново съзнание се ражда въ човѣчеството. Въ сжщностъ самото развитие е въпросъ за разширение на съзнанието. Напримѣръ, ако проследимъ природнитѣ царства, ще видимъ, че колкото отиваме къмъ погорнитѣ царства, постепенно съзнанието се разширява.

Всѣка култура се отличава съ това, че носи нѣщо ново на човѣчеството. Тя е едно ново откритие на човѣшкия духъ.

Кое е тогазъ новото, което носи новата култура, която иде? Има известни признаци, по които може да се долови това, както по първитѣ пролѣтни цвѣтя може да се сжди за бждната пролѣтъ. Новото, което иде, е пробуждането на космичното съзнание, при което личниятъ животъ ще бжде надрастнатъ и човѣкъ ще влѣзе въ безграничния животъ на цѣлото, на

всеобщото. Затуй, по съществуващитѣ днесъ признаци можемъ да сждимъ, че новото, което иде, е духътъ на братството, на единението.

Новитѣ идеи, които идатъ сега като мощна вълна да се влѣятъ въ културата, да я претворятъ, се проявяватъ въ всички области на живота. На всъде можемъ да видимъ днесъ следи отъ животворното имъ действие.

Обаче тѣ трѣбва да намѣрятъ и съответна форма, чрезъ която да се изразятъ, т. е. тѣ трѣбва да намѣрятъ и единъ вѣншенъ изразъ, чрезъ който да действуватъ върху по-дълбокитѣ сили на човѣшкото естество. Такъва форма е именно паневритмията.

Що е паневритмия?

Нека разгледаме по-рано произхода на тая дума; тя е съставена отъ три корена: представката „панъ“ въ началото значи—„все“, „всичко“, „всеобщъ“, „космиченъ“. Втората представка „ев“ или на латински въ първоначалния си видъ „еу“ значи: „истински“, „висшъ“. „Евъ“ е това, отъ което излиза всичко; то означава сжщината, реалното, сжщественото въ свѣта.

А „ритъмъ“ значи правилността въ движенията или въ всѣки другъ вѣншенъ изразъ на нѣщата. Представката „панъ“ означава, че тукъ се говори за единъ ритъмъ, който царува въ цѣлокупната природа, въ основитѣ на цѣлото битие.

Що е тогава паневритмията? Паневритмията въ букваленъ преводъ значи: космиченъ висшъ ритъмъ.

Паневритмията — това е *велика всемирна хармония на движението*. Цѣлиятъ животъ е паневритмия.

*Какво представлява паневритмията?*

Всѣка година на „Изгрѣва“ край София на 22. мартъ се отваря една нова красива страница въ живота. Тогазъ почватъ паневритмичнитѣ упражнения.

Въ красива пролѣтна утринъ, когато слънцето позлатява челото на Витоша, когато цвѣтята започватъ да отварятъ своитѣ вѣнчета за животворнитѣ слънчеви лъчи, когато всичко наоколо е пълно съ свежестъ, радостъ, хармония и музика, се правятъ тия упражнения на една широка полянка, обиколена съ стройна борова гора.

Всѣка сутринъ следъ 22. мартъ нѣколко стотинъ души при изгрѣвъ слънце правятъ тия красиви ритмични музикални упражнения. Всички сж наредени въ два или повече кръга. Въ срѣдата е оркестрътъ. При ритѣма на специална музика се правятъ тия ритмични упражнения. Отъ тѣхъ за сега сж подбрани 28 вида. Всѣко упражнение си има съответна музика и текстъ. Изпълнението на упражненията често се придружава и отъ общо пѣние на участвуващитѣ.

Защо тѣ почватъ всѣка година на 22. мартъ и защо се правятъ рано сутринъта? Ще дамъ единъ цитатъ отъ книгата: „Въ царството на живата природа“ като отговоръ на тоя въпросъ: „Сутринъ при изгрѣвъ слънце земята е отрицателна, т. е. приема най-много. Тоя фактъ е отъ извънредно голѣма важностъ, за да се оцени значението на изгрѣва. Затова и сутринъта при изгрѣвъ слънце човѣшкиятъ организъмъ е най-възприемчивъ къмъ слънчевитѣ енергии. Сутринъ има всѣкога повече прана или живзена енергия, отколкото на обѣдъ. Тогазъ живиятъ организъмъ поглѣща най-много и най-мощно положителни енергии (прана).“

Земята въ началото на пролѣтѣта е повече отрицателна, и затова тогазъ най-много приема. Ето защо, отъ всички годишни времена, презъ пролѣтѣта слънчевитѣ лъчи действуватъ най-лѣчбно. Затова благотворното влияние на слънцето започва отъ 22. мартъ. Отъ тогазъ земята работи по-творчески. Най-добритѣ месеци за обнова сж отъ 22. мартъ до 22. юний.

Когато видимъ на пролѣтъ растенията да напжпватъ и цѣвнатъ, въ човѣшката душа трѣбва да се роди една вътрешна радостъ, че приближава денътъ на нейното освобождение. Човѣкъ трѣбва да отвори чувствата си съ обичъ къмъ тая животворна сила, която го обгрѣща, за да може да приеме нейното благотворно влияние за освежаване на своитѣ мисли, чувства и сили“.

Действието на паневритмията върху човѣка е грамадно и всестранно. Преди всичко значението на паневритмичнитѣ упражнения е за физическото развитие на човѣка. Тия упражнения развиватъ всестранно организма, защото се отличаватъ съ голѣмо разнообразие. Движенията при паневритмията сж плавни и красиви. При тѣхъ взематъ участие, можемъ да кажемъ, всички части на тѣлото: глава, шия, гърди, кръстъ, крайниците и пр. Мускулатурата се развива, дишането се съживява, кръвообращението сжщо. Нервната система се укрепява, понеже раннитѣ слънчеви енергии преди изгрѣвъ слънце и до единъ часъ следъ изгрѣва иматъ специално укрепително действие върху нервната система.

Но това действие на паневритмията има и своя по-дълбока страна. Движенията при нея не сж произволни, но сж плодъ на познанието на живитѣ сили въ природата и на силитѣ, работещи и спеша въ човѣшкия организъмъ. Ето защо въ тия упражнения има нѣщо завладяваще, има нѣщо, което събужда възвишеното въ човѣка.

Действието на паневритмичнитѣ упражнения е тройко:

1. Тѣ сж акумулатори, чрезъ които човѣкъ се свързва съ творческитѣ и съграждащитѣ сили на природата, приема ги и тѣ съдействуватъ за неговото развитие. Тия сили сж животворни.

Понеже движенията на паневритмията сж въ хармония съ космичния ритъмъ, който привежда въ активностъ цѣлокупния животъ, тѣ активиратъ всички спеша сили на човѣшката душа, привеждатъ ги къмъ дейностъ.

3. Паневритмичнитѣ упражнения сж отъ такъвъ характеръ, че чрезъ тѣхъ човѣкъ изпраща сили, мисли, идеи въ свѣта, и тѣ продължаватъ да работятъ тамъ и да го претворяватъ.

Нека разгледаме първото действие на паневритмията. Нейнитѣ движения не сж само упражнение на мускулитѣ, бѣлитѣ дробове и пр., но и за образуване връзка между живата природа и човѣка.

Паневритмичнитѣ движения не трѣбва да се смѣсватъ съ обикновената гимнастика или балета. Тѣ се основаватъ на по-дълбокитѣ закони за влизане на човѣка въ връзка съ енергийтѣ на природата и тѣхното използване за неговия растежъ. Всѣко нѣщо трѣбва да се движи. Това е природенъ законъ. Но когато тия движения сж разумни, ние придобиваме нѣщо. При паневритмичнитѣ упражнения човѣкъ влиза въ обмѣна съ живитѣ сили на природата.

По-рано човѣкъ е билъ въ по-голѣмо общение съ природата. Той е билъ въ общение не само съ формитѣ, но и съ духовнитѣ ѝ сили. Днесъ човѣчеството е отчуждено до известна степенъ отъ природата; отслабено е вътрешното му общение съ нея.

Отъ изследванията на Гурвичъ, Лаковски и пр. се знае, че човѣшкиятъ организъмъ, както и всички организми, има радиации, т. е. отъ организма се излъчватъ особени енергии, особени лъчи. Паневритмията е основана на по-дълбокото знание на тия енергии, на тия радиации. Напримѣръ, когато човѣкъ си простре ръката, то отъ всѣки прѣстъ излизатъ грамадни снопове свѣтлина, лъчи. Но тия енергии сж отъ различенъ характеръ за различнитѣ прѣсти. Сжщо тѣй и отъ мозѣка, ушитѣ, носа и изобщо отъ цѣлото тѣло излизатъ такива радиации.

*Тия радиации сж поляризиранни.*

Човѣшкото тѣло има троенъ поляритетъ. Отъ изследванията на Райхенбахъ, Дюрвилъ и пр. се вижда, че дѣсната страна на тѣлото е положителна, а лѣвата — отрицателна. Предната страна е положителна, а задната — отрицателна. Горната частъ на тѣлото (къмъ главата) е положителна, а долната — отрицателна.

Енергиитѣ въ природата сж поляризиранни. Нѣщата въ природата изобщо сж поляризиранни. Това е четвъртиятъ принципъ отъ седемтѣ основни принципа на окултната наука. Ще дамъ нѣколко примѣра: Двата вида магнетизъмъ: северенъ и юженъ; двата вида електричество: положително и отрицателно; после коренътъ и стѣблото у растенията и пр. Изобщо двата вида енергии, които се срѣщатъ въ природата въ разни форми, можемъ да наречемъ положителни и отрицателни. Можемъ да ги наречемъ още: творчески или създаващи и съграждащи или съзидаващи. Можемъ да ги наречемъ още: мъжки и женски принципи въ природата. Изразътъ въ Библията: „Богъ създаде небето и земята“ е загатване за действията на творческитѣ сили въ природата. И после се казва: „И земята бѣше неустроена“. И постепеното и устройване, това е действието на съграждащитѣ сили. Разбира се, въ всѣки моментъ сж въ действие двата вида сили.

И въ всѣка култура действуватъ тия два вида сили. Напримѣръ раждането на нови идеи въ една култура, това е действието на творческия принципъ. А прилагането имъ, преустройството на цѣлия животъ въ съгласие съ тѣхъ, това е действието на съграждащия принципъ. Сжщото важи и за живота на отдѣлния човѣкъ. Когато човѣкъ се домогне до нови прозрения, това е работа на творческия принципъ въ него. А устройството на живота въ съгласие съ тия творчески принципи, това е работа на съграждащитѣ сили въ него.

Казахме, че радиациитѣ, който изпуска организмътъ, сж поляризиранни. Изобщо, дѣсната страна на човѣка — дѣсниятъ кракъ, дѣсната ръка и пр. — е изразъ на творческитѣ сили въ природата, а лѣвата страна — лѣвиятъ кракъ, лѣвата ръка и пр. — на съграждащитѣ сили. Ето защо, при паневритмичнитѣ упражнения е отъ значение, коя страна взема участие въ движенията. Движенията на дѣснитѣ крайници или самото обръщане на дѣсно изразява свързване на човѣка съ творческитѣ сили на природата, а движе-

нието на лѣвитѣ крайници или обръщане на лѣво—съ съграждащитѣ сили.

Ето защо, паневритмията започва винаги съ дѣсния кракъ. Защото творческитѣ сили дѣйствуватъ първи. Тѣ творятъ, създаватъ ония елементи, върху които работятъ съграждащитѣ сили. Когато стѣпваме ту съ лѣвия, ту съ дѣсния кракъ съ участието на съзнанието, става смѣна на теченията. на положителнитѣ и отрицателни течения, на творческитѣ и съграждащи течения.

*Първиятъ основенъ принципъ на паневритмията е:*

Самиятъ ритъмъ при тия упражнения, независимо отъ всичко друго, внася известна обнова въ организма. Всичко въ природата почива на закона на ритъма. Ритъмътъ е петиятъ принципъ на окултната наука. Има връзка, съответствие между сърдечния ритъмъ и ритъма на слънчевитѣ лъчи. Слънчевитѣ енергии излизатъ отъ слънцето ритмично, т. е. периодично по-силно и по-слабо. На всѣкъде виждаме ритъмъ около насъ. И ритъмътъ има магична сила. Даже и въ обикновения животъ могатъ да се правятъ наблюдения: всѣка работа, макаръ и тежка, ако се внесе ритъмъ въ нея, става по-лека. Знае се законътъ: ако се извърши една работа ритмично, тя не уморява. Ритмичнитѣ движения не уморяватъ. Това е констатирано съ много опити.

*Вториятъ основенъ принципъ на паневритмията гласи:*

Движенията при нея отговарятъ на известни космични закони.

Трѣбва да се знае, че движенията на тѣлото не сж само нѣщо механично, но всѣко движение, което прави човѣкъ, го свързва съ известни сили на природата. Ако движенията сж правени съ знанието на природнитѣ закони, могатъ да свържатъ човѣка съ мощни строителни сили въ природата, и той да ги приеме въ себе си. Трѣбва да се знае, че при всѣко движение се влива нѣщо въ организма. *Всѣко красиво движение, всѣко движение, което отговаря на известни закони на природата и на човѣшкия организъмъ, внася животъ въ човѣка.*

Движенията, които извършва човѣкъ, не сж безъ значение. Има движения, които нѣматъ общо значение. Тѣ сж отъ частенъ характеръ. Тѣ не свързватъ човѣка съ всемира, съ Цѣлото. Тѣ иматъ значение само лично за него. А пъкъ има движения, които сж изразъ на космични движения и ритъмъ.

*Има известни космични движения и космиченъ ритъмъ, които лежатъ въ основитѣ на живота. Тѣхъ срѣщаме изразени на всѣкъде въ живота:*

Въ движението на небеснитѣ тѣла.

Въ вълнообразното движение на свѣтлината.

Въ силовитѣ линии на електромагнитното действие.

Въ движението на атомитѣ и електронитѣ.

Въ *нутационнитѣ движения* на растителнитѣ стеблени и коренови върхове и пр.

Тия движения и този ритъмъ иматъ творчески елементъ въ себе си. Тѣ сж създали и организирали всичко. Тѣ всичко претворяватъ и градятъ въ природата. Подъ действието имъ сж изградени хилядитѣ форми около насъ. Тѣ сж вѣчно действащитѣ принципи въ космоса.

Ако движенията, които прави човѣкъ, сж въ хармония съ тия космични движения и този ритъмъ, той се свързва съ силитѣ на живата природа и ги приема.



*Именно отъ такъвъ характеръ сж паневритмичнитѣ движения.* Тѣ сж въ хармония съ космичнитѣ движения и ритъмъ, които творять, градять и организиратъ въ цѣлокупната природа, и затова иматъ мощно действие върху човѣка. Значи движенията при паневритмията не сж произволни, но сж взети отъ ритъма, който лежи въ основата на космичния животъ. Когато човѣкъ прави тия упражнения, той се хармонизира съ цѣлото битие и затова получава нѣщо ценно отъ него.

Ето защо, при паневритмичнитѣ упражнения чувствувашъ, че ти, живиятъ центъръ, простирашъ хиляди нишки, хиляди антени въ океана отъ сили, въ който си потопенъ, и получавашъ нѣщо животворно и чисто.

Чрезъ нѣкои упражнения ние приемаме запаси отъ земния магнетизъмъ въ себе си. Човѣкъ периодически трѣбва да се свързва съ земнитѣ и слънчеви сили. При будно съзнание, когато ржката е насочена нагоре, човѣкъ се свързва съ слънчевитѣ сили, а когато тя е насочена надолу — съ земнитѣ сили. Тогазъ човѣкъ приема добритѣ енергии отъ земята, а непотрѣбнитѣ, дисхармонични енергии предава на земята.

Въ много несъзнателни движения, които човѣкъ прави, има скрито значение, което самиятъ човѣкъ не знае. И това значение не е винаги еднакво. Когато човѣкъ бара несъзнателно нѣкое мѣсто на главата си напримѣръ, той иска съ това или да разнесе набралата се енергия или пкъ иска да придаде енергия на нѣкое мѣсто, дето има недоимъкъ. Човѣкъ, ако има знания, може да премахне главоболието, като регулира известни течения. Нѣкой пжтъ несъзнателно човѣкъ си бара нѣкой центъръ на главата, за да го активира съ енергията, която излиза отъ прѣститѣ му.

Човѣкъ трѣбва да се пази отъ движения, които отнематъ или изхарчватъ нужнитѣ енергии. Движенията трѣбва да сж разумни. Има движения и неразумни.

Нашитѣ движения, и когато сж несъзнателни, не сж произволни. Разни движения, напр. баране на главата, движение на крака, ржце и пр., сж въ връзка не само съ физиологични процеси, но и съ известни душевни процеси. Отъ всѣки прѣстъ излизатъ сили, които сж изразъ на нѣщо психично

Всѣко движение на човѣка, макаръ и несъзнателно, има вътрешенъ смисълъ. Напримѣръ, туряне ржката на гърба, това е скритиятъ, полниятъ начинъ на постъпване. Онзи, който иска да прободe нѣкого съ ножъ, скрива ножа задъ гърба си и му казва: „Добре дошълъ“. Единъ ораторъ, който държи ржката си отзадъ на гърба си, пакъ крие нѣкаква мисълъ. Тия движения сж изостанали отъ далечното минало.

Когато човѣкъ си дигне ржката, то известни духовни сили сж въ активностъ, и той ги праща въ свѣта; и сжщевременно той съ прѣститѣ си приема известни сили отъ природата. Става обмѣна.

При паневритмичнитѣ движения трѣбва да се знае, какви енергии излизатъ отъ цѣлата ржка, и какви специално отъ всѣки прѣстъ. Съ тия енергии, които ти изпращашъ отъ своята ржка или отъ другъ нѣкой органъ ти действувашъ на природата, и тя ще ти отговори. Ние не сме откъснати отъ всемира. Има връзка между насъ и него.

*Третиятъ основенъ законъ на паневритмията гласи: Има връзка, съответствие между*

тонъ,  
форма,  
движение,  
цвѣтъ,  
число и  
идея.

Значението на паневритмията става по-ясно, като вземемъ предъ видъ туй, което наричаме „съответствие“ въ природата. Има съответствие между всички нѣща. И то се основава на единството, което лежи въ основата на цѣлото битие. Напримѣръ въ периодичната система на химичнитѣ елементи следъ всѣки седемъ елементи се повтарятъ елементи съ аналогични свойства. Това виждаме и въ спектъра на цвѣтоветѣ и въ октавитѣ на музиката. Тамъ всѣки тонъ прилича на осмия следъ него. Такива октави имаме и въ стълбицата на електромагнитнитѣ трептения. И тамъ всѣка по-горна октава трептения има аналогия съ по-долнитѣ.

Има безброй съответствия въ природата. По-важни отъ тѣхъ, които ни интересуватъ въ случая, сж горнитѣ шестъ.

Когато движенията точно отговарятъ на известни идеи, тонове и пр., действието е по-мощно. Тогава организмътъ е по-възприемчивъ къмъ енергиитѣ на природата, приема ги въ себе си и чувствува живо тѣхното обновително действие.

На закона за съответствието между тия прояви въ природата се основава и тѣй наречената окултна архитектура. На това съответствие се основава и паневритмията.

Какво нѣщо е паневритмията? *Паневритмията, съ други думи казано, е съчетание между тонъ, форма, движение, цвѣтъ, число и идея.*

Руската ясновидка и учена г-жа Унковска доказва, че има едно закономерно отношение въ природата между звукъ, цвѣтъ и число. Даденъ цвѣтъ отговаря на опредѣленъ тонъ и на опредѣлено число. И тя може, напримѣръ, да изсвири дадена картина, да я превърне въ музика.

Нека най-напредъ кажемъ нѣколко думи за връзката между движението, тона и формата.

Сентъ-Ивъ-Д'Алвейдъръ въ своя „Археометъръ“ отвори нови хоризонти за музиката. Нѣма да се впускамъ въ подробности за неговитѣ идеи, а само ще кажа, че той установи връзката, съотношението между тонъ, форма и идея. Като изхождаме отъ неговата идея, можемъ да имаме форма, която да представлява кристализирана, замръзнала въ форми музика! Той изтъква тамъ, че мѣрките, които сж дадени въ Библията въ книгата „Изходъ“, глава 25, за размѣритѣ на скинията, не сж случайни, но че всички тия мѣрки за дължината, широчината, височината и пр. на скинията и на отдѣлни нейни части, образуватъ, взети въ своята цѣлокупность, една музикална симфония. И възъ основа на своя методъ Сентъ-Ивъ прави анализъ и опредѣля, кои тонове, кои музикални акорди сж въплотени въ скинията на Мойсея. Сжщия анализъ той прави и на описанието на Соломоновия храмъ въ книгата „Езекиилъ“, глава 40 — 43. Сентъ-Ивъ посочва методъ, какъ можемъ да въплотимъ опредѣлена музика въ формата на нѣкое здание, чаша и какъвъ да е другъ предметъ. Отъ това се вижда, колко е обширна сферата на влиянието на музиката въ живота! Ние можемъ чрезъ

художественитѣ форми, които ни заобикалят, да дадемъ по-широкъ просторъ на благотворното влияние на музиката въ културата.

Даже намиратъ и въ органическитѣ форми кристализирана музика. Напримѣръ, междинитѣ между страничнитѣ разклонения у папратовия листъ (тия междини постепенно се намаляватъ къмъ върха на листа) или въ охлюва широчината на завивкитѣ, които постепенно се стѣсняватъ къмъ върха на охлюва, иматъ аналогия съ броя на трептенията на разнитѣ обертонове на единъ тонъ. Сжщо се доказва, че въ разстоянията на планетитѣ до слънцето сж изразени музикални закони.

Казахме по-горе, че Лаковски откри тѣй нареченитѣ „радиации“ на организмитѣ, т. е. всѣки организъмъ изпуска радиовълни въ околното пространство. Съ тия радиовълни той се опитва да обясни способността за ориентация у животнитѣ: у гълъба, кучето, пчелитѣ и пр. Тая радиация е загатване за тѣй нареченото етерно тѣло на организмитѣ. *Споредъ окультизма всѣки кристалъ, цвѣте, животно, човѣкъ изпраща отъ себе си радиовълни, и тия радиовълни сж музикални.* Даже напоследъкъ нѣкои учени се опитватъ да доловятъ музиката, тоноветѣ, които излизатъ като радиовълни отъ цвѣтата и пр.

Нашето тѣло е музикално, защото, както казахме, то изпраща навнѣ музикални радиовълни, музикални радиации. *Именно на това се основава дълбокото действие на музиката върху организма.*

Че въ музиката има нечувана мощъ, се вижда отъ опита на трима германски физици—Шредингеръ, Хайсенбергъ и Йорданъ; тѣ преди 4—5 години свирили продължително специална монотонна музика върху една каменна стълба, и тя се събаря!

Знае се силното действие на музиката върху духа и върху физиологичнитѣ процеси въ организма.

Понеже музиката прониква цѣлокупния животъ и всички организми, то тя не може да нѣма мощно влияние върху всѣка тварь.

Трѣбва да се знае единъ основенъ законъ: че тия музикални радиации на тѣлото сж именно архитектътъ на човѣшкото тѣло. Тѣ градятъ, тѣ извайватъ формитѣ. Защото въ сжщностъ музикалността принадлежи въ случая на етернитѣ строителни сили на организма. Подъ ритѣма на тия вълни се гради и строи въ човѣшкото тѣло. Сжщото се отнася и до едно цвѣте, трева, дърво и пр.. Ето защо, когато човѣкъ възприема хармонични тонове, музикални вълни, то тая музика се влива въ музикалността, която прониква въ тѣлото, и допринася за градежа, за по-правилното оформяване на органитѣ. Ето защо, подѣ ритѣма на красивитѣ музикални движения на паневритмията *ще се измѣни самата форма на тѣлото; то ще стане по-здраво, по-стройно и по-красиво.*

Отъ опититѣ се вижда, че здравиятъ органъ изпуска характерни музикални трептения, радиации, които при болестъ се видоизмѣнятъ и отслабватъ. И именно това се използва за констатиране здравословното състояние на организма. Казахме, че когато човѣкъ свири, пѣе или слуша музика, то музиката, която възприема, влиза въ него и организира, внася хармония въ органитѣ. А тая хармония въ организма — това е здравето. Ето защо, буквално е вѣрно, че музиката внася животъ! На това се основава лѣчебното действие на музиката. Музиката лѣкува, и когато е безъ движения, но

още повече лѣкува, когато е придружена съ движения. Музиката по-лесно прониква чрезъ движения въ тѣлото, въ всички клетки, въ всички органи. Ето защо паневритмията има мощно лѣчебно действие преди всичко. Който прави тия упражнения систематично, може да се излѣкува отъ всички болести!

Паневритмията по този начинъ е мощно сръдство за подържане здравословното състояние на организма!

Но не само това. Има връзка не само между организма и музиката, но и между последната и човѣшката мисълъ.

Музиката е материализирано движение на Духа. Тя е правилниятъ начинъ за организиране на материята въ човѣка и на неговитѣ мисли, чувства и постѣпки. Доказано е опитно, а най-вече съ опититѣ по телепатия, правени отъ видни учени въ Америка, Англия, Германия, Австрия и пр., че когато човѣкъ мисли, изпраща въ пространството единъ видъ мислителни радиовълни, които сж отъ различенъ характеръ, споредъ характера на мисълта, чувството и пр. Тия *мислителни* вълни сж сжщо така музикални. Колкото една мисълъ е по-правилна, по-възвишена, по-опредѣлена, толкова тя е по-музикална. Ето защо, чрезъ музиката се градятъ не само нашитѣ физически органи, но се гради нѣщо и въ нашия душевенъ организъмъ; чрезъ нея се влива нѣщо въ нашия душевенъ и духовенъ животъ.

Ето защо, музиката е проводникъ на истинския животъ. Тя е начало на всѣка култура. Това, чрезъ което нѣщата могатъ да се реализиратъ, е музиката.

Важно обстоятелство е, че при паневритмията самата музика *не е въ духа на обикновената съвременна музика, но има нѣщо ново въ себе си*. Тя е въ съгласие съ известни по-дълбоки закони и затова говори направо на възвишеното въ човѣка и го събужда. Тя завежда човѣка въ ония възвишени сфери, за които винаги е копнѣялъ той въ свещени минути. Тая музика го свързва съ реалния свѣтъ.

Музиката при паневритмията не е произволна, но строго съответствува на движенията отъ една страна, и отъ друга страна на идеята, вложена въ тѣхъ. И само когато има това съответствие, тия движения иматъ мощно, магическо действие: тогазъ движенията ставатъ вече носители на тия идеи. *И именно, благодарение на това съответствие между движения и идеи, тия движения ставатъ въплотена идея! Тѣ проникватъ самия изпълнителъ.*

При правенето на паневритмичнитѣ упражнения трѣбва да имаме известни идеи въ съзнанието, но не произволни, а тъкмо такива, които строго съответствуватъ на движенията. При движенията съзнанието трѣбва да е концентрирано върху тѣхъ и върху опредѣлени идеи. Затова *движенията при паневритмията сж външенъ изразъ на една идея*. Можемъ да кажемъ, че тѣ представляватъ говоръ, особенъ езикъ, езикъ чрезъ движения! Мисълъ изразена чрезъ движения! Това способствува тия движения да иматъ по-силно действие и да свързватъ човѣка съ по-мощни енергии на природата. Ако не се вложи идея въ движенията, тогазъ тѣ ще бждатъ изобщо механични, а не коренно обновителни. Пра паневритмията движенията трѣбва да бждатъ изразъ на това, което мислимъ. По този начинъ мислитѣ, идеитѣ просто се превеждатъ външно въ известенъ редъ краси-

ви движения! Чрезъ този единъ видъ езикъ ние изразяваме външно вътрешния животъ, живота на душата. Когато има туй съответствие между идеята и движението, тогава всѣко движение внася радостъ, бодростъ, животъ. То твори въ насъ и вънъ отъ насъ, въ свѣта!

*Всѣко едно отъ тия упражнения е свързано съ единъ процесъ на съзнанието. И затова всѣко упражнение има действие върху опредѣлени сили на човѣшкия дулъ.* Ето защо тия упражнения иматъ връзка съ пробуждането, освобождението и творчеството на човѣшката душа. Последнитѣ процеси сж вътрешни, но красиво е, че се правятъ движения, които точно отговарятъ на тия вътрешни, психични процеси и затова улесняватъ тѣхната проява у човѣка.

Всѣка идея, всѣко душевно качество съответствува на известно движение. Има движения на доброто. Има движение на милосърдието. Има движение на справедливостта. Любовта си има свои линии на движение. Красотата сжщо! Всички добродетели си иматъ свои линии на движение. Нѣма добродетель, която да нѣма линии на движение. Човѣкъ трѣбва да учи това. Той трѣбва да прави опити веднажъ, дваждъ, 10 пжти, 100 пжти и пр., додето намѣри, кои линии на движение отговарятъ на дадена добродетель. *На тая основа е изградена паневритмията.* Всички стари, които не сж живѣли добре, погрозняватъ; погрозняватъ и движенията имъ! Животътъ имъ се отразява както върху лицето, тѣй и върху движенията имъ! Младиятъ е красивъ и има красиви движения, понеже иде отъ единъ хармониченъ свѣтъ.

Могатъ да се правятъ опити и наблюдения, за да се види, какво значение иматъ разнитѣ движения за приемане и предаване на известни енергии, физически и психически. Напримѣръ, нека вземемъ една отъ пѣснитѣ на Всемирното Братство: „Добъръ день“. Тая пѣсенъ се пѣе съ специални движения. Ако тя бжде изпѣта съ и безъ движения, ще се види разликата. Изпълнена съ движения, тя има мощно действие върху изпълнителя и зрителя. Защото при движенията се подбуждатъ къмъ активностъ енергии, които човѣкъ приема и изпраща чрезъ ржцетѣ си и чрезъ цѣлото си естество! Даже въ източнитѣ окултни школи се знае, че известни формули, за да иматъ по-мощно действие, произнасянето имъ се придружава съ движение и музика. Формулата се изпѣва и се превръща едновременно въ движение! Това сж тѣй нареченитѣ „мантри“ на източнитѣ школи. И тия движения не сж произволни, но сж въ хармония съ музиката и съ идеята, вложена въ пѣсенята.

Всѣки органъ на тѣлото си има своя духовна страна. Всички органи сж свързани и съ духовни процеси. И всѣко тѣхно движение е въ връзка съ душевното и духовно развитие.

Подсъзнателнитѣ движения изобилватъ у човѣка. Обаче тѣ още повече изобилватъ у по-долнитѣ природни царства. Но има нѣщо важно: човѣкътъ на новото съзнание ще внесе постепенно съзнателностъ въ известни области на подсъзнателния животъ. Той ще се стреми да разшири кръга на съзнателния животъ.

За да се улеснятъ двата процеса — вземане и даване — които се извършватъ при паневритмичнитѣ упражнения, при тѣхъ трѣбва да участва съзнанието. Това е условието за целесъобразна обмѣна между човѣка и

околната природа. Защото характерът на енергиите, които човѣкъ изпраща и приема, зависи отъ будността на съзнанието, отъ идеята, която занимава човѣка при движението.

Ето защо, паневритмичнитѣ движения не сж механични гимнастики, но една дейностъ, въ която взематъ участие всички сили на човѣшкото естество: физически, духовни, умствени и божествени. Всички тия сили при паневритмичната сж въ будността, творчество, активностъ и въ състояние на възприемчивостъ. Ето защо, при тия упражнения трѣбва да се мисли. Всѣко движение безъ мисълъ нѣма смисълъ. При тѣхъ е нужно едно вътрешно концентриране. При движенията силата на човѣка седи въ концентрирането! Тѣй дълбоко да се концентрира човѣкъ при тия упражнения, като че ли ги прави самъ! Когато правимъ упражненията, живата природа взема участие въ движенията. Тя гледа има ли ритъмъ и съзнание. Когато забележи, че нѣма, тя не взема участие. А когато тя не взема участие, то всичката работа на човѣка отива напраздно. Тя е механическа!

Единъ примѣръ ще покаже, колко е важна будността на съзнанието за акумулиране на творческитѣ сили на природата въ човѣшкия организъмъ. Интересенъ е въ това отношение евангелскиятъ разказъ за жената, която страдала 12 години отъ кръвотечение. Тя се излѣкувала, като се докоснала отзадъ до дрехата на Христа. Христосъ казалъ: „Кой се допрѣ до дрехитѣ ми?“ Ученицитѣ му казали: „Ти виждашъ, че народътъ те притиска, и казвашъ: Кой се допрѣ до мене!“ — Но Христосъ се обърналъ, за да види този, който сторилъ това, защото усѣтилъ въ себе си, че сила излѣзла отъ Него. Значи другитѣ се допрѣли до Него механически, но тя се допрѣла съ участието на съзнанието, съ дълбока вѣра, че ще получи нѣщо отъ Христа, и получила. Когато Мойсей дигалъ ржце нагоре, евреитѣ побуждавали въ сраженията. Значи отъ ржцетѣ му излизала сила. Сжщо тѣй и Христосъ прострѣлъ ржката си и се допрѣлъ до прокажения, за да го излѣкува.

Ржцетѣ сж силови линии, по които протича жива енергия. Щомъ си въ будно съзнание, то се образува връзка между ржката ти и живата природа, и по всѣки прѣстъ протича тая жива енергия, — *праната*! Ако не съзнаешъ, ако не вѣрвашъ, нищо нѣма да дойде! Щомъ туришъ волята си въ действие, веднага тия токове ще протечатъ. Като се свържешъ съ Разумното, съ Божественото Начало, то ще подеествува да протече тая енергия въ тебе.

Този въпросъ си има и друга, по-дълбока страна:

Една отъ цѣлитѣ на паневритмичната е да се събудятъ спешитѣ духовни сили и заложби на човѣшкото естество. Знаемъ, че има двигателни, моторни центрове въ мозѣка. Напримѣръ, има центъръ за движение на краката, такъвъ за движение на ржцетѣ и пр. За всички видове движения има и центрове въ мозѣка. И понеже говоримъ за съзнателни движения, тия центрове сж въ главния мозѣкъ. Напримѣръ, центроветѣ за движение на краката и ржцетѣ сж по горната частъ на голѣмия мозѣкъ. Когато движимъ крака или ржката, то този центъръ на мозѣка дсхожда въ дейностъ въ активностъ. Ще разгледаме три страни на този въпросъ:

1. Всѣки центъръ на мозѣка е свързанъ съ особенъ висшъ свѣтъ и съ Сжществата, които живѣятъ въ него. Като правимъ тия или ония движения съ тѣлото си, ние привеждаме въ активностъ известенъ мозъченъ

центъръ и чрезъ него се свързваме съ особенъ висшъ свѣтъ и Сжществата, които живѣятъ въ него. По този начинъ. чрезъ движения на ржцетѣ, краката и пр. ние правимъ връзка съ висшитѣ минове и съ Сжществата, които живѣятъ тамъ, и това много допринася за получаването на енергия и подкрепа отъ тия висши минове.

2. Като движимъ нашитѣ органи: крака, ржце и пр., ние привеждаме въ активностъ тия мозъчни центрове, които имъ съответствуватъ; съ туй последнитѣ привличатъ повече кръвъ и повече енергии и съ това се развиватъ. *А пъкъ такъвъ центъръ освенъ това отговаря и на известни висши духовни способности, напримъръ на милосърдие, любовъ, въра, надежда, умствени способности, наклонностъ къмъ музика, математика и пр.* И тѣй, чрезъ тия движения, ако сж правилни, ние можемъ да работимъ за развиването на нашитѣ мозъчни центрове, за излизането имъ отъ спещото положение, *и по този начинъ можемъ да развиемъ и тия духовни дарби, които имъ съответствуватъ.*

Паневритмичнитѣ движения, особено ако е спазенъ горниятъ законъ за съответствията, като проникватъ въ нервната система, префиняватъ я и я правятъ *да трепти въ хармония съ възвишенитѣ божествени идеи, чийто изразъ сж даденитѣ движения въ случая.*

3. Отъ друга страна всѣки отъ тия мозъчни центрове е въ връзка съ особенъ органъ на тѣлото. Всѣки органъ си има особено мѣсто въ мозъка. И щомъ приведемъ въ активностъ, въ разцвѣтъ нѣкой мозъченъ центъръ, влияемъ чрезъ него благотворно и върху съответнитѣ органи на тѣлото, и тѣ се развиватъ правилно, укрепяватъ се, ставатъ по-жизнеспособни, по-работоспособни, регулиратъ се тѣхнитѣ функции.

Много е важно, какви сж движенията, които прави човѣкъ. Нѣкой мисли, че движенията на човѣка сж произволни, че нѣматъ голѣмо значение. Напротивъ, всѣко движение има мощно действие върху нервната система и върху цѣлокупния духовенъ животъ.

Ако човѣкъ направи едно фалшиво движение, ненормално, отрицателно, то съответниятъ мозъченъ центъръ ще получи неправилно развитие, и туй ще се отрази върху здравословното състояние на органа, който този центъръ дирижира, тѣй и върху духовнитѣ способности и дарби на човѣка.

По всички горни причини чрезъ паневритмията освенъ че се постига духовенъ подемъ, развитие на възвишени мисли, чувства, облагородяване на характера, но се влива *животъ, здраве, сила* въ всички органи на тѣлото! Ето защо, паневритмията подмладява!

Отъ всичко гореказано е ясно, защо човѣкъ следъ паневритмичнитѣ упражнения е преобразенъ! Ясно е, защо чрезъ паневритмията се влива изобиленъ животъ, животворни струи въ всички органи. Ясно е отъ горното, защо тия упражнения иматъ и дълбоко *психично действие*! Преди всичко тѣ будятъ у човѣка чувство на радостъ; свежестъ, хармония. Това е, защото човѣкъ усѣща, че придобива нѣщо, че се влива нѣщо въ него при тия упражнения. Следъ упражнението презъ цѣлия день му идватъ нови идеи, нови потици. Творческитѣ му сили се разцвѣтватъ. Понеже при паневритмията има вжтрешна връзка между движение, музика и идея, то изворитѣ на всичко възвишено и благородно се отварятъ въ човѣка чрезъ тия упражнения. Видѣхме, какъ паневритмията спомага за развитието на човѣшкитѣ

способности и заложби, висшитѣ морални чувства. Чрезъ паневритмията човѣкъ е вече по-готовъ да отвори душата си за Доброто, за Правдата, за Красотата, за Истината, за оная Свѣтлина, която идва въ свѣта!

Паневритмията можемъ да употрѣбимъ и като методъ за трансформиране на състоянията си. Когато човѣкъ е обезнадежденъ, разтревоженъ, обезвѣренъ, опечаленъ, тия състояния може да ги трансформира чрезъ паневритмията.

Чрезъ нея се развива между другото и естетичното чувство. Преди всичко се развива усѣтъ за ритъмъ и музикалното чувство. Красива е обстановката, при която се правятъ паневритмичнитѣ упражнения! Изгрѣващето слънце, озаренитѣ отъ слънцето планини, пѣнието на птичкитѣ надъ главитѣ ни, околнитѣ треви и цвѣтя, всичко това облагородява, прави човѣка жизнерадостенъ, съ свѣтло чувство за живота и бодъръ за работа!

Когато правишъ тия упражнения, като че ли цѣлата околностъ се преобразява! Ти чувствувашъ себе си, като че ли си въ храмъ и всичко, което виждашъ около себе си, като че ли е частъ отъ чудната архитектура на тоя храмъ! Една завеса се отдрѣпва отъ предъ очитѣ ти, и ти си вече въ състояние да прозрешъ вътрешната страна на тия игри! Тѣ сж вече за тебъ молитвенъ зовъ на душата. Тѣ сж зовъ на душата къмъ Свѣтлината, къмъ вѣчното Добро, къмъ Любовта, къмъ Реалното. Въ тоя мигъ ти разбирашъ, че тия движения сж свещенодействие, чрезъ което човѣкъ осъзнава, че сжщината на естеството му е музика, чистота, любовъ! Въ тия мигове той чувствува по-живо хилядитѣ нишки, които го свързватъ съ всемира. Едно сияние излиза отъ живия кржгъ, и лжчитѣ му отнасятъ на далечъ зова на тия души! Единъ свѣтълъ кржгъ се формира надъ главитѣ имъ и се издига нагоре къмъ безконечността! И искрениятъ зовъ на тия души достига до всички сърдца и имъ говори за красотата на новия животъ, който слиза и който е тъй близо до насъ! И тоя зовъ не отива напраздно! Той ще участвува въ изграждането на красивото здание на човѣшкитѣ бжднини! Свещениятъ зовъ на всѣка душа намира отгласъ въ всички пробудени души! Когато мислитѣ и копнежитѣ на дълбокия си вътрешенъ животъ вложишъ въ красиви движения, ти пускашъ въ пространството живи сили, които работятъ и градятъ.

Живиятъ кржгъ спойва душитѣ въ едно цѣло. Тѣ се сливатъ. Рухватъ преградитѣ по между имъ, и тѣ чувствуватъ вѣчнитѣ връзки, които ги свързватъ и обединяватъ. Тоя живъ кржгъ не е ли знамение за красотата на единството, което иде?

Красиви мигове, преживѣни при паневритмията! Тѣ внасятъ поезия въ нашия животъ и по-голъма пълнота. Чрезъ тѣхъ ние се учимъ да виждаме въ всичко около насъ нова красота, която до тогазъ не сме по-дозирали.

Защо е необходимо човѣкъ да изпитва при правене на паневритмичнитѣ упражнения чувство на благоговение, едно свещено чувство, свещенъ трепетъ, за да може да получи нѣщо? Защото въ такъвъ случай съ повдигнатото съзнание, съ своитѣ възвишени мисли и чувства той се акордира съ възвишениитѣ сили на природата и става възприемчивъ къмъ тѣхъ!

На края на обикновенитѣ паневритмични упражнения се правятъ и специални дихателни музикални упражнения. Музиката, която ги придружа-



ва, е съставена специално за целта. При дихателнитѣ упражнения всички едновременно пѣятъ. Она, който знае значението на дихателнитѣ упражнения отъ окултно гледище, може да прецени, какво значение могатъ да иматъ тия дихателни музикални упражнения. Тѣ сж отъ неизмѣримо значение, ако се правятъ всѣка сутринъ, преди да се отиде на работа! Особено имъ значение става ясно, ако се разгледатъ отъ окултно гледище въ връзка съ *праната и психичнитѣ енергии, които проникватъ въздуха*. Действието на дихателнитѣ упражнения е по-мощно, по-дълбоко, когато сж придружени съ музика.

Нека да кажемъ нѣколко думи за действието на паневритмията върху външния свѣтъ. Когато има хармония, съответствие между движение и идея, то *чрезъ движенията ние предаваме тия идеи на външния свѣтъ, на цѣлото човѣчество*. Чрезъ тия движения се препращатъ въ свѣта нови творчески сили и идеи, които ще съдействуватъ за неговата обнова и преобразование.

Всички нови идеи, които трѣбва да се вградятъ въ културата, всички онаи животворни принципи, които сж въ сила да я обновятъ, които иматъ вътрешната сила да издигнатъ човѣството до новата култура, *сж включени въ тия движения*.

Има нужда отъ центрове, чрезъ които Божественото да влиза, да размърда свѣта, да го обнови, да внесе новото въ свѣта. Това става между другото чрезъ паневритмията.

Новитѣ идеи чрезъ паневритмията магически се пращатъ въ свѣта, и хората ще приематъ тѣхното благотворно влияние.

*Паневритмията е такъва форма, която е пригодна да изрази новитѣ идеи и да ги предаде чрезъ музика, чрезъ движение и чрезъ думи на човѣшкото естество и на цѣлокупния животъ!*

*Значи въ нейнитѣ движения сж въплотени идеи, които строятъ и градятъ новата култура.*

Въ нейнитѣ движения сж скрити съ магическа мощъ пружинитѣ, чрезъ които ще се пробудятъ новитѣ творчески сили на човѣшката душа — сили, които чакатъ своето развитие.

Всемирното Братство внася новото въ свѣта, по който и да е начинъ: чрезъ мисль, чрезъ чувство, чрезъ постъпки, но и *чрезъ движение!* То всичко е турило въ действие. Нали вѣтърътъ като духа, размърдва листата и съ туй улеснява движението на соковетѣ?

И чрезъ тия движения тѣзи идеи ще проникнатъ въ живота, въ свѣта, въ всички пробудени души и ще почнатъ да действуватъ.

Ето защо паневритмията е методъ за идване на новото въ свѣта, това е единъ методъ за изграждане на новия строй, на новата земя!

Отъ всичко гореказано е ясно, какъ паневритмията може да стане мощенъ методъ за подрастващото поколение и на цѣлото общество, на цѣлия народъ. *Ще има голѣми послѣдствия, ако паневритмията се въведе въ голѣмъ мащабъ*. Проникването на паневритмията въ обществото ще има грамадно влияние за физическата и духовната му обнова.

Днешниятъ човѣкъ е тѣй устроенъ, че е по-удобно да се изразятъ новитѣ идеи едновременно и чрезъ нѣщо конкретно и реално, и при това мощно и красиво! А такъво нѣщо сж именно тия ритмични упражнения.

Въ училището и въ обществото на възрастнитѣ трѣбва да се въведатъ тия упражнения, за да се подготви едно съвсемъ ново поколение, здраво и издържливо физически, съ възвишени чувства, съ духовенъ подемъ, съ силна воля, съ инициатива, души решителни, смѣли и активни, съ калена нервна система!

Нека паневритмията да проникне въ всички градове и села. Нека на всѣкжде буднитѣ души да работятъ за нейното прокарване въ живота на обществото. По този начинъ ще имаме едно общество на хора жизнерадостни, жизнеспособни и работоспособни, съ свѣтли умове, съ благодородни сърдца, съ свободни души и съ силенъ духъ, — годни да станатъ работници строители за изграждане на новия животъ на земята.

Паневритмията трѣбва да се въведе въ училищата, и преди всичко въ гимназиитѣ! Колко ще бжде красиво, когато рано сутринта ученицитѣ и ученичитѣ отъ гимназиитѣ, събрани заедно, направятъ общо тия паневритмични упражнения и следъ това ободрени, освежени, обновени пристѣпятъ къмъ дневнитѣ си занятия!

Каква хубава картина ще бжде, ако напримѣръ рано сутринта при изгрѣвъ слънце населението на всѣки градъ и село излиза на нѣкоя съседна височина и тамъ, на една полянка, прави тия музикални упражнения, и следъ това отиде на работа съ нови мисли, нови идеи!

Особено днесъ има нужда отъ единъ мощенъ тласкъ, чрезъ който да се влѣятъ нови жизнени струи въ културата. Това може да стори паневритмията. Чрезъ нея обществата, народитѣ, раситѣ ще се подмладятъ, ще се калятъ физически и духовно за ново творчество.

Ето единъ методъ, покрай другитѣ, за да се получи едно общество или раса, обновена физически и духовно, съ развити дарби и заложби. Това е едно отъ условията, което ще подготви разцвѣтяване на една по-възвишена, по-благодородна, по-хармонична култура — култура на радостта, на свѣтлината!

По-долу даваме вътрешния смисълъ на паневритмичнитѣ упражнения. Тѣ иматъ и друго по-дълбоко значение, но тукъ изтъкваме общодостъпното имъ значение. По-дълбокото имъ значение ще изоставимъ, понеже неговото разбиране подразбира по-голѣма подготовка.

## 1. ПРОБУЖДАНЕ.

Това упражнение изразява събиране въ себе си и проявяване навънъ. Ржцетѣ, които сж върху раменетѣ, се разтварятъ на страни. Значи най-първо даваме. Това е мъжкиятъ принципъ, творческото начало. Туй, което имаме, трѣбва да го дадемъ навънъ. Следъ туй ржцетѣ отново прибираме на раменетѣ. Значи отново възприемаме отъ природата онова, което ще ни даде. Това е женскиятъ принципъ, възприемащото начало. Тия две състояния се смѣнятъ. Когато ржцетѣ се проточватъ навънъ, тѣ изпращатъ и приематъ енергии. Прѣститѣ сж предаватели, презъ които се прашатъ енергии. А междинитѣ между прѣститѣ сж възприемателни антени.

Когато туй упражнение се прави съ будно съзнание, то подтиква човѣка къмъ тая идея за възприемане и даване на полученото. Чрезъ тия движения тая плодотворна идея се праща и въ свѣта.

Това упражнение се нарича „пробуждане“, понеже когато у човѣка се роди идеята за даване на възприетото, това е вече признакъ за пробуждане на съзнанието му. Това е вече надрастване рамкитѣ на ограничения личенъ животъ и влизане въ по-широката областъ на цѣлокупния животъ. Това е начало на проявлението на човѣшката душа. Тя трѣбва да се пробуди и прояви въ своята красота.

## 2. ПРИМИРЕНИЕ.

Тия плавни, нѣжни криви линии съ ржцетѣ отпредъ настрани и обратно сж магнетични. Тѣ сж линии на мекота, на примирение; чрезъ мекия принципъ ние се учимъ да примиряваме противоречията въ живота. Тия движения възпитаватъ човѣка въ тоя именно духъ.

## 3. ДАВАНЕ.

При това упражнение ржцетѣ се движатъ напредъ и следъ това се прибиратъ предъ гърдитѣ. То означава правилна обмѣна между вътрешния и външния свѣтъ, между насъ и природата. Всичко, което човѣкъ е приелъ отъ природата, трѣбва да го обработи и даде.

Тия движения магически действуватъ за самовъзпитанието на човѣка, понеже чрезъ тѣхъ се праща мощенъ потикъ за даване въ свѣта. Така човѣкъ съзнава великата идея на даването и приемането. Ясно е, че тия упражнения сж високо идейни; тѣ събуждатъ въ човѣка качества, които ще легнатъ въ основата на новата култура, която иде и която ще бжде култура на жертвата, на даването, на самоотричането за другитѣ.

Чрезъ тѣхъ човѣкъ влиза въ съприкосновение съ сили, които не е подозиралъ; той ще влѣзе въ живота на изобилието. Колкото повече човѣкъ дава, толкова повече ще получава. Ако човѣкъ е пълненъ съ сѣдъ и съдържанието му не се излѣе, той не може да вземе нищо отвънъ. Щомъ сѣдътъ се изпразни, той може отново да се напълни. Щомъ не се изпразни, той остава съ старото. Всичко, което човѣкъ получава, трѣбва да го раздаде, за да получи новото.

Това е процесъ на освежаване, на обнова, на растежъ, на радостъ и сила. Ако изворътъ не дава постоянно това, що получава, нѣма да е въ състояние да получава нови струи. Въ такъво състояние е застоялата вода на едно блато. Каква разлика между нея и единъ живъ изворъ! При първия имаме разложение, смъртъ, а при чистия изворъ — движение и животъ!

## 4. ВЪЗЛИЗАНЕ.

Туй последователно вдигане на дѣсната и лѣвата ржка отвесно нагоре говори за *вънния пътъ на живота*. То говори за *слизането* и *възлизането* като два процеса въ природата, които се смѣнятъ. Страданияето е долина, а радостта — връхъ. Сиромашията е долина, богатството — връхъ. Тоя процесъ го имаме навсѣкжде въ природата. Нали и при обикновеното

ходене кракътъ се вдига отъ земята? Това е възлизане. И следъ туй отново се слага на земята. Туй е слизането.

И при възлизане, и при слизане човѣкъ трѣбва да знае, че този е пжтьтъ, по който трѣбва да се върви, че този е пжтьтъ на живота! Защото ако човѣкъ не слѣзе, не може да се качи. Туй упражнение улеснява човѣка да разбира вѣчния пжть на живота и да има правилно отношение къмъ него.

## 5. ДИГАНЕ.

Дветѣ ржце се дигатъ едновременно нагоре, а следъ туй се снематъ и насочватъ назадъ. Вдигане ржцетѣ — туй е приемане на новото, изгрѣвачето, на туй, що иде отъ божествения свѣтъ, а поставяне ржцетѣ надолу и назадъ, туй говори, че приемайки новото, старото се оставя назадъ въ миналото. Туй движение на ржцетѣ изразява мощната сила, която движи човѣка напредъ по жизнения пжть. Така и лодката се движи напредъ чрезъ вдигане на лопатитѣ и движението имъ назадъ.

Туй е събуждане у душата на копнежъ къмъ Възвишеното. Това е зовъ къмъ всички души да тръгнатъ по този пжть.

## 6. ОТВАРЯНЕ.

Съ дѣсната ржка и после съ лѣвата се правятъ хоризонтални джообразни движения предъ тѣлото. Туй упражнение е за разрешаване на известни противоречия въ мисли и чувства. Движението съ дѣсната ржка — туй е разрешаване на противоречията въ мислитѣ, а движението съ лѣвата ржка — на тия въ чувствата. Съ ржцетѣ човѣкъ изпраща известни енергии, които премахватъ препятствията. Това е движение за премахване на пречкитѣ отъ свѣтлия пжть на душата, за да може тя да почне своя възходъ.

Мѣстенето на ржката отъ гърдитѣ навънъ е отваряне, а връщането ѝ въ първоначалното положение е затваряне. За да влѣзешъ въ природата, трѣбва да отворишъ, И като влѣзешъ, трѣбва да затворишъ, т. е. трѣбва да не мислишъ за онуй, което си оставилъ задъ гърба си, за старото. Значи затваряшъ се за старото. Вратата на миналото трѣбва да се затвори, а вратата на бъдещето трѣбва да се отвори. А туй, което отваря, е настоящето.

Затуй това упражнение може да се нарече още методъ за правилно отваряне и затваряне на вратата, т. е. логически правилно и разумно трѣбва да правишъ своитѣ заключения въ областъта на мислитѣ и чувствата.

## 7. ОСВОБОЖДЕНИЕ.

Дветѣ ржце се турятъ предъ гърдитѣ съ свити прѣсти и съ силенъ замахъ се движатъ въ страни, като сжщевременно се разтварятъ.

Това е разкжсване на всичко онова, което те е спѣвало. То е освобождение отъ старото и придобиване на новото. То е влизане въ свободата. Това упражнение можемъ да наречемъ още разкжсване на всички неестествени връзки. разкжсване на всичко старо. То събужда въ човѣка

тия енергии, чрезъ които той може да ликвидира съ неестественитѣ кармични връзки на старото, за да влѣзе въ живота на свободата.

Това е зовъ за освобождение, зовъ за излизане отъ затвориѣ. Този зовъ ни казва: „Излѣзъ отъ живота на вѣчния залѣзъ и влѣзъ въ живота на вѣчния изгрѣвъ. Остави веригитѣ на смъртѣта и влѣзъ въ свободата на живота. Излѣзъ отъ тъмнитѣ подземия на безлюбието и влѣзъ въ радостѣта на любовѣта“.

Чрезъ това упражнение този импулсъ се праща и въ свѣта, за да работи въ съзнанието на колективното човѣчество.

## 8. П Л Ъ С К А Н Е.

Това е тържеството на свободата. Тия движения означаватъ, че човѣкъ се е освободилъ отъ всички неестествени, стѣснителни връзки. Тѣ показватъ границитѣ на свободата, показватъ, отъ де започва тя; тѣ говорятъ, че вече е добита тя. Както вълнитѣ, които плѣскаатъ на брѣга, показватъ, че сж достигнали до границата и сж свободни вече да се разпилѣятъ.

Тия движения — това е радостѣта на душата, която е добила освобождение. Това е радостѣта на пеперудата, която е излетѣла отъ пашкула. Това е радостѣта на тревицата, която е показала своя стрѣкъ на свобода надъ тъмната студена земя. Това е радостѣта на цвѣтето, което е разтворило за пръвъ пѣтъ своето вѣнче на слънчевитѣ лъчи.

## 9. Ч И С Т Е Н Е.

Движение на събранитѣ предъ устата рже въ страни, придружено съ духане. Духането — това е Словото, а движението на ржетѣ въ страни — туй е посѣване на Словото. Туй упражнение говори за възприемане на Словото и посѣването му. То изразява, че разумното Слово, което се дава чрезъ езика, трѣбва да се посѣе. То може да се нарече още: Внасяне на чистото Слово въ живота, или: Правиленъ пѣтъ за внасяне на чисти мисли, чувства и постѣпки въ живота.

## 10. Л Е Т Е Н Е.

Тия вълнообразни движения съ ржетѣ въ страни — това е законъ за придобиване свѣтлина въ себе си, на знание. Туй е законъ за правилно запознаване съ свѣтлината, съ знанието. Това движение изразява стремежъ за повдигане, за да може всичко да възрастне. Посѣтото трѣбва да възрастне. Тия движения могатъ да се наречатъ още: Правиленъ пѣтъ за разпространение и възрастване на Словото въ живота.

## 11. Е В Е Р А

Тѣлото се обръща въ лѣво и вдѣсно, и всѣко обръщане се последва съ движение напредъ. Тукъ имаме действието на двата принципа: на любовѣта и мждростѣта, на женския и мъжкия принципъ, които работятъ за повдигането на свѣта. Обръщането къмъ лѣво, туй е женскиятъ принципъ, възприемане на любовѣта. Обръщането къмъ дѣсно, — туй е мъжкиятъ принципъ, възприемане на мждростѣта. А пѣкъ движението напредъ, което

последва всѣко обръщане въ лѣво и дѣсно, — туй е движение къмъ Истината. Значи приложението на Любовта и Мъдростта въ живота ни води къмъ Истината, т. е. къмъ Великата Реалностъ, която лежи въ основитѣ на цѣлото битие. Движението напредъ — туй е подтикване на нашия растежъ, на умствения и цѣлия прогресъ изобщо.

## 12. СКАЧАНЕ.

Туй е тържество, че любовта и мъдростта се прилагатъ въ живота. При скачането най-напредъ се навеждаме надолу — покланяме се предъ Великото, Вѣчното, Божественото, което работи въ свѣта; скачането, което последва, — туй е поднасяне на нашата радостъ къмъ Великото въ свѣта.

## 13. ТЪКАНЕ.

Туй движение изразява органическия процесъ въ природата. То изразява съграждащия процесъ въ нея. Нали между северния и южния полюси на земята става кръгообращение на електричеството и магнетизма? Електричнитѣ и магнетични течения циркулиратъ между двата полюса. Туй именно е изразено въ това упражнение чрезъ кръстосанитѣ движения отъ лѣво на дѣсно и обратно.

Обаче и всѣка материална частица си има свои полюси. И между тия два полюса има течение на електрични и магнетични енергии. Тия сили работятъ и въ всѣки човѣкъ. И всѣки органъ има полюси.

Туй упражнение отъ една страна ни води къмъ осъзнаване дейността на съграждащия принципъ въ природата и отъ друга страна, то е правилень пжтъ за внасяне на хармония и ритъмъ въ този процесъ, както въ насъ, тъй и вънъ отъ насъ, въ живота на човѣчеството.

## 14. МИСЛИ.

Бавно движение на ржцетѣ отъ дѣсно на лѣво и обратно. После, тръгване напредъ съ движение на ржцетѣ на загребване и движението имъ въ страни, като че ли се крепи нѣщо.

Туй движение ни свързва съ умствения свѣтъ; ние встѣпваме въ него. Чрезъ туй движение се внася въ организма ритъмътъ, който иде отъ областта на разумния свѣтъ, отъ свѣта на правата, възвишената мисль.

Първата часть на упражнението, съ бавно движение на ржцетѣ на лѣво и дѣсно, — туй е възприемане на това, що се праща отъ умствения свѣтъ. А втората часть, това е внедряване на възприетото въ живота, въ дейността.

## 15. А У МЪ.

Има едно течение, което иде отъ слънцето и минава презъ центъра на земята, и друго едно течение, което изхожда отъ земята и минава презъ слънцето. Когато си протегнемъ едната ржка нагоре подъ жгълъ 45 градуса, то чрезъ нея възприемаме божественото. Чрезъ този кракъ, съ който стѣп-

ваме, приемаме земни енергии. Чрезъ тая ржка и този кракъ, които сж протегнати надолу подъ жгълъ 45 градуса, изхвърляме нечистото, набранитѣ необработени, дисхармонични енергии вѣнъ отъ насъ, къмъ земята. Туй последователно вдигане на ржцетѣ наклонено напредъ и нагоре, съ последователното повдигане на нозетѣ — туй е полетѣтъ на човѣшкия духъ, вѣчниятъ му стремежъ къмъ висинитѣ. Човѣкъ работи на земята, но вжтрешниятъ му погледъ винаги е свѣрзанъ съ свѣта на звездитѣ. Той гради на земята, но иака да въплоти това, което долава отъ звезднитѣ сфери.

Туй движение е правиленъ пжтъ за свѣрзване съ природата, за влизане въ хармониченъ допиръ съ нея.

## 16. ИЗГРѢВА СЛЪНЦЕТО.

Ржцетѣ правятъ джгообразни движения отпредъ и въ страни съ обратное движение до гърдитѣ. Следъ туй ржцетѣ правятъ загребване, наподобяващо бликането на изворни води.

Първата часть — туй е процесѣтъ на зараждане на новото. Всички слънчеви енергии влизатъ въ човѣка, за да може той да расте, да се развива. Втората часть — туй е протичането на животворни енергии презъ човѣка като мощни води.

## 17. КВАДРАТЪ.

Това движение говори: Да имаме оная права мѣрка, съ която се мѣрятъ нѣщата на земята. При него лицето се обръща последователно къмъ четиритѣ посоки на свѣта: изтокъ, западъ, северъ, югъ. То е свѣрзано съ силитѣ на изтока, запада, севера и юга. Изтокъ означава Правдата, югъ — Добродетельта, северъ — Истината, западъ — животѣтъ на земята. Западъ показва, какво благо сж Истината, Правдата и Добродетельта за човѣка. Като залѣзе слънцето, тогава човѣкъ оцѣнява, какво благо е то.

## 18. КРАСОТА.

Ржцетѣ една следъ друга наклонено напредъ нагоре. Сжщевременно последователно люлѣне на тѣлото върху единия и другия кракъ. Тия движения сж обработване силитѣ на квадрата. Последниятъ дава материалитѣ, а туй упражнение ги обработва. Това обработване е художествена работа, изкуство. Тукъ линиитѣ на движението сж прави. Затова можемъ да кажемъ, че тукъ е изразенъ мжжкитъ принципъ, който обработва квадрата. Това е електричеството.

## 19. ПОДВИЖНОСТЪ.

Плавни движения на ржцетѣ и нозетѣ съ лице къмъ центъра и гърбомъ къмъ центъра. Туй упражнение е като продължение на предидущето. При него, за разлика отъ предидущето, сж въ действие меки, криви линии. Тукъ е въ действие женскитъ принципъ, който обработва квадрата. Това е магнетизмѣтъ.

## 20. ПОБЕЖДАВАНЕ.

Едновременно движение на ржцетѣ напредѣ — нагоре, като че ли блъската въздуха. Туй е завладяване на всичко онова, което е придобито. Да станемъ разумни господари на онуй, що сме придобили.

## 21. РАДОСТЪТА НА ЗЕМЯТА (ЛЮЛЪЕНЕ).

Люлѣйни движения съ лице къмъ центъра и гърбомъ къмъ него. Това е възнаграждението чрезъ всичко, що сме придобили. Това е използване и обработване на туй, що сме придобили, и радостъта заради плодоветѣ му. Тия движения сж джообразни, магнетични. Ржцетѣ презъ цѣлото упражнение се движатъ заедно, успоредно една на друга. Това изразява единството, което трѣбва да съществува въ нашия вжтрешенъ животъ.

## 22. ОПОЗНАВАНЕ.

Двамата въ двойката сж обѣрнати единъ срещу други съ заловени ржце. После ржцетѣ отпуснати и двамата гърбомъ единъ къмъ другъ. Това упражнение е органически начинъ за развиване самосъзнанието. То изразява, че човѣкъ трѣбва да оцени съзнанието на другитѣ хора, да вижда хубавитѣ страни, които тѣ иматъ въ себе си, и тѣ да виждатъ въ него тия хубави страни.

Когато двамата въ двойката сж обѣрнати гърбомъ единъ къмъ други, то единиятъ, който е отъ лѣво, обработва доброто, а другиятъ, който е отъ дѣсно — обработва истината. Центърътъ е между тѣхъ. Центърътъ е любовта. Когато двамата въ двойката сж обѣрнати единъ срещу другъ, тѣ отиватъ къмъ центъра — къмъ любовта.

Обѣрнати единъ срещу другъ, тѣ образуватъ елипса. А обѣрнати гърбомъ единъ къмъ другъ, тѣ съ движенията на ржцетѣ образуватъ хипербола. Хиперболатата е методъ за разрешаване на голѣмитѣ противоречия въ живота. При нея имаме две половини. Това е човѣкътъ раздвоенъ, — двата полюса на човѣка, създаване на полюситѣ — мжжътъ и жената. И после, като се съединяватъ въ едно, образува се човѣкътъ.

## 23. ХУБАВЪ ДЕНЪ.

Последователно изнасяне на единия кракъ напредѣ въ въздуха и пружиниране на другия кракъ съ прегъване на колѣното. Чрезъ тия движения, при които се стои на единъ кракъ, а другиятъ кракъ е въ въздуха, се дава правиленъ ходъ на нервната енергия, засилва се волята. Засилватъ се волевитѣ постжпки на човѣка. Тия движения сж за каляване на нервната система. Тѣ сж магнетизиране на последната. По този начинъ човѣкъ става способенъ да прави правилна преценка на постжпкитѣ си, да види, кое е право и кое е криво въ тѣхъ и въ сжщото време да ги подобрява.



## 24. КОЛКО СМЕ ДОВОЛНИ.

Стъпки напредъ, последвани съ люлѣйни стъпки на единия и другия кракъ. Въ първата частъ ржцетѣ сж свободни, а въ втората — вътрешнитѣ рже сж заловени.

Първата частъ е приготвление. Втората ни учи да придобиемъ способността да оценяваме правилно природнитѣ сили и да имъ дадемъ правиленъ изразъ. Тия движения развиватъ способността да оценяваме природнитѣ блага.

## 25. СТЖПКА ПО СТЖПКА.

Нозетѣ на мѣсто последователно въ страни и напредъ и следъ туй движение напредъ.

Когато единиятъ кракъ се отдѣля въ страни или напредъ, то слънчевата енергия слиза надолу въ насъ, а когато двата крака сж събрани, тогава имаме изпращане на земната енергия нагоре къмъ слънцето. По този начинъ става обмѣна. При разтворени крака слънцето и ние сме положителни къмъ земята: възприемаме отъ слънцето и предаваме на земята. А когато нозетѣ сж събрани, тогазъ земната енергия е положителна и отива къмъ слънцето.

Чрезъ тия движения се развива усѣтъ, кога действува слънцето и кога — земята. Тѣ спомагатъ за придобиване на истинскитѣ методи, вложени въ природата.

## 26. НА РАНИНА.

Съ три фигури: Полукръжгови движения на единия кракъ предъ другия. Люлѣйни стъпки последователно върху двата крака. И паралелни движения на ржцетѣ и нозетѣ.

Съ първата фигура се хармонизиратъ силитѣ въ човѣшкия организъмъ. При втората фигура стжпваме ту на петитѣ, ту на прѣститѣ на краката. Петата отговаря на физичния свѣтъ, а прѣститѣ — на умствения. Когато стжпваме на петитѣ, възприемаме отъ физичния свѣтъ, а когато стжпваме на прѣститѣ, — отъ умствения. И *въ двата свѣта* уреждаме противоречията, които сжществуватъ.

И тритѣ фигури отварятъ пжтъ за правилно използуване на даденитѣ отъ природата блага.

## 27. ДИШАНЕ.

Чрезъ тия музикални дихателни упражнения човѣкъ се приучва на музикалния методъ, съ който той трѣбва да си служи въ живота. Чрезъ тѣхъ човѣкъ влиза въ хармония съ природата.

## 28. ПРОМИСЪЛЪ.

Вдигане на рждетѣ и обливане.

Туй движение изразява, че трѣбва да приемемъ всички Божии благословения преизобилно и съ пълна свобода.

Когато рждетѣ се вдигнатъ горе и се съединятъ надъ главата, тогава сме въ контактъ съ енергиитѣ на висшитѣ мирове и ги пренасяме надолу на физичното поле. Като дойдатъ въ физичния свѣтъ, рждетѣ се раздѣлятъ. Значи, въ физичния свѣтъ имаме поляризиране — два полюса. Когато сме на физичното поле, ние сме далечъ отъ Реалността, която стои въ основитѣ на битието.

Туй упражнение може да се нарече още: Методъ за влизане въ връзка съ *Идеалния свѣтъ*.