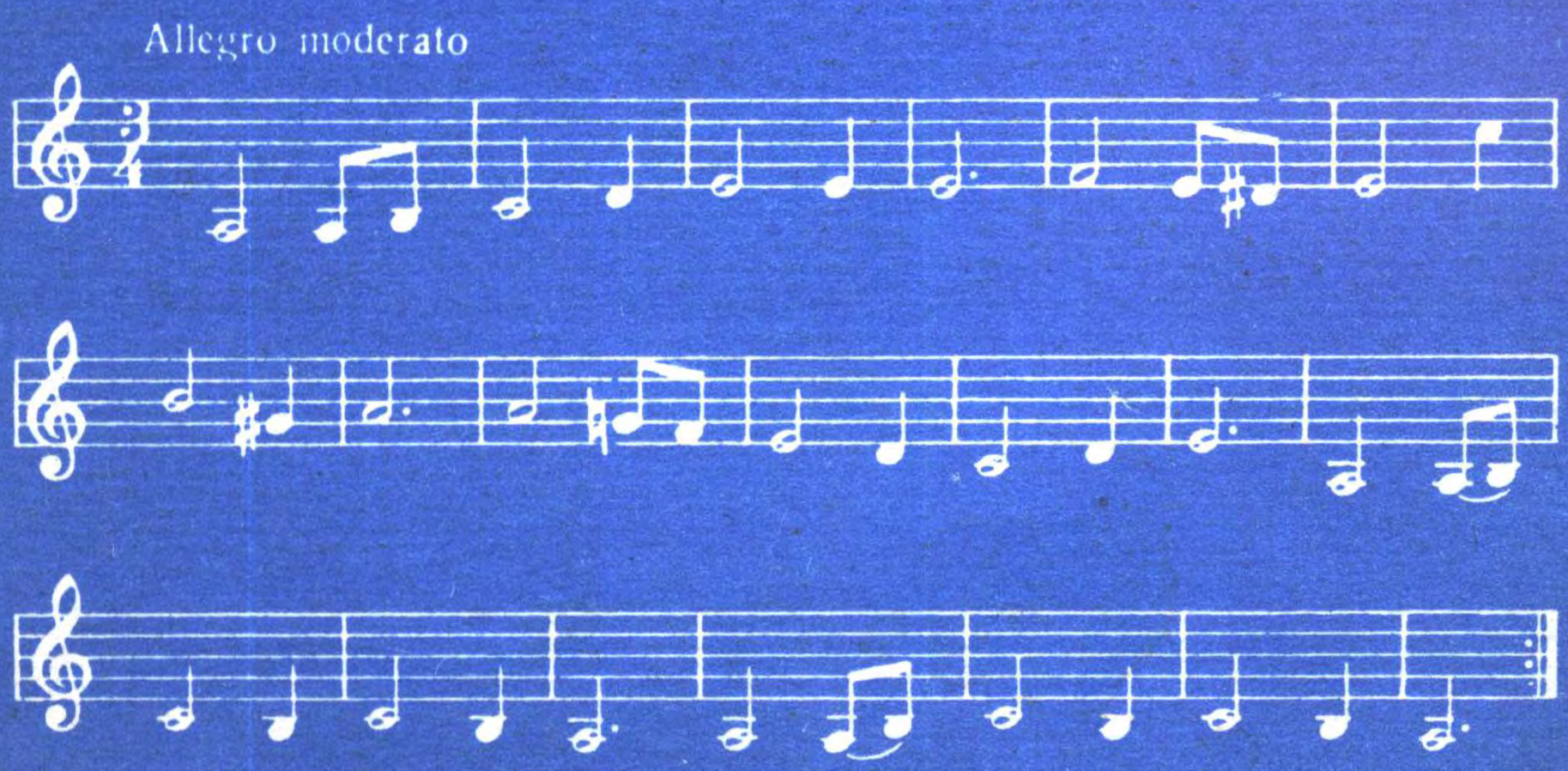
БЕИНСА̀ ДУНО̀

Маневритмия

РАЗУМНА ОБМѢНА СЪС

СИЛИТѢ НА ЖИВАТА ПРИРОДА

Allegro moderato



БЕИНСА ДУНО

Теневритмия

РАЗУМНА ОБМЯНА СЪС

СИЛИТЕ НА ЖИВАТА ПРИРОДА

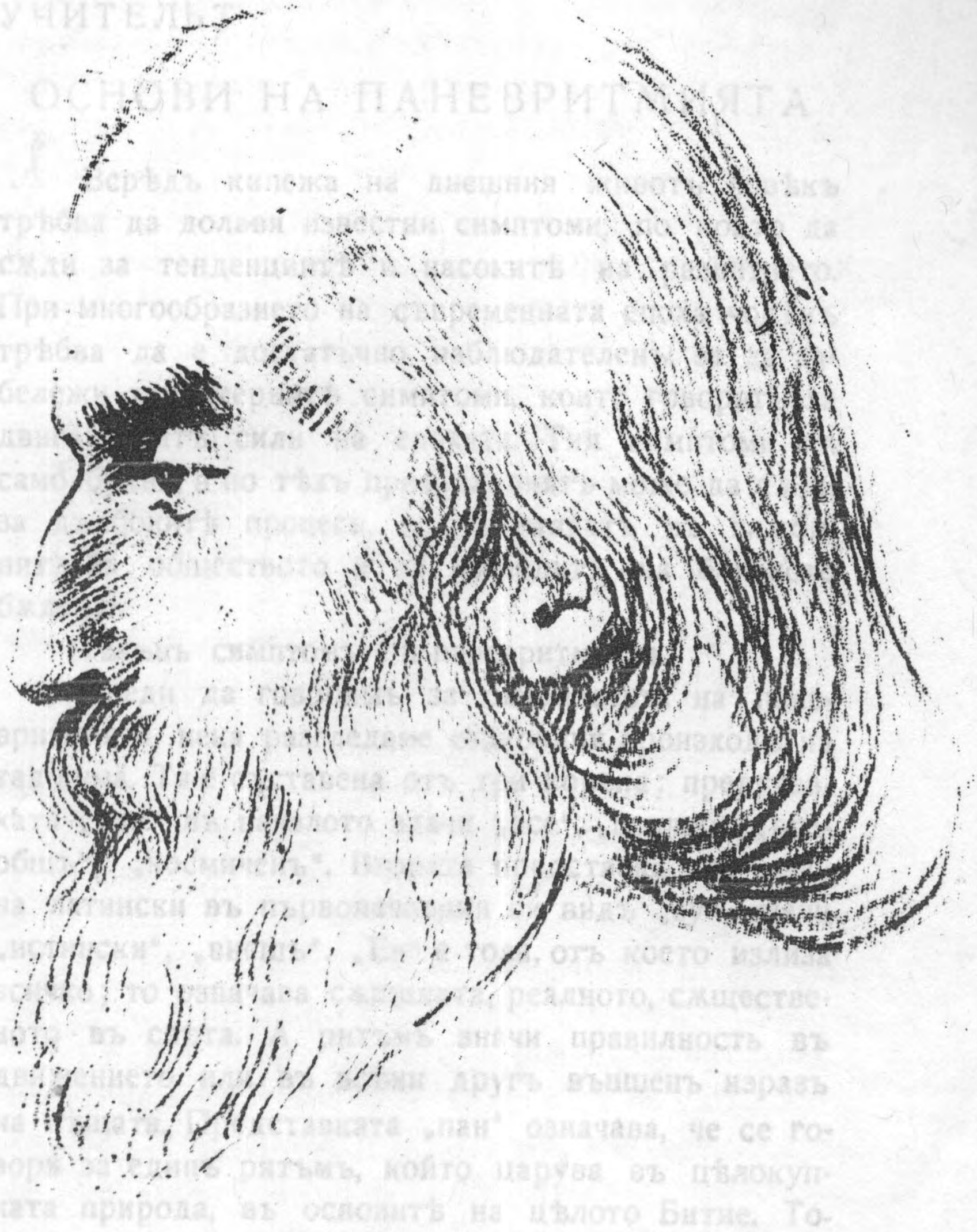
София

1992

Г. С. Г.

ПАНЕВРИТМИЯТА Е НАУКА ЗА ПРИЕМАНЕ РАЗУМНИТѢ ДВИЖЕНИЯ НА ПРИРОДАТА.

ПРИ ПАНЕВРИТМИЯТА ЧОВѢК ПОСРѢЩА И ВЪЗПРИЕМА БОЖЕСТВЕНОТО И МОЩНОТО, КОЕТО ГРАДИ ВСЕЛЕНАТА, И ОТИВА ДА РАБОТИ ЗА ВЕЛИКАТА ИДЕЯ НА ЖИВОТА.



УЧИТЕЛЬТ

ОСНОВИ НА ПАНЕВРИТМИЯТА

Всрѣдъ кипежа на днешния животъ човѣкъ трѣбва да долавя известни симптоми, по които да сѫди за тенденциитѣ и насокитѣ на развитието. При многообразието на съвременната епоха човѣкъ трѣбва да е достатъчно наблюдателенъ, за да забележи характернитѣ симптоми, които говорятъ за двигателнитѣ сили на епохата. Тия симптоми сѫ само букви, и по тѣхъ прозорливиятъ може да сѫди за дълбокитѣ процеси, които стават въ глѫбинитѣ на обществото и за изгледитѣ на близкото бѫдеще.

Такъвъ симптомъ е и паневритмията.

Преди да говоримъ за сѫщността на паневритмията, нека разгледаме езиковния произходъ на тая дума. Тя е съставена отъ три корена: представката „пан“ въ началото значи „все“, „всичко“, „всеобщъ“, „космиченъ“. Втората представка „ев“, или на латински въ първоначалния си видъ „еу“, значи „истински“, „висшъ“. „Ев“ е това, отъ което излиза всичко; то означава сѫщината, реалното, сѫществено то въ свѣта. А ритъмъ значи правилность въ движението или въ всѣки другъ външенъ изразъ на нѣщата. Представката „пан“ означава, че се говори за единъ ритъмъ, който царува въ цѣлокупната природа, въ основитѣ на цѣлото Битие. Тогава, споредъ езиковния произходъ на думата „паневритмия“, можемъ да я наречемъ „космиченъ висшъ ритъмъ“.

Нека кажемъ нѣколко думи за основитѣ и законитѣ на паневритмията. Тя е хармонично творческо изявление на Божественото начало въ вселената.

Въ красивия свещенъ часъ, когато цѣлата природа тръпне отъ радость при изгрѣвъ слънце, се образува живиятъ кржгъ на паневритмията. Въ ранно утро, всрѣдъ цвѣтя и цъвнали дървета, почватъ ритмичнитѣ ѝ движения. Кои сж тѣзи, които образуватъ живия кржгъ на паневритмията? Тѣ сж, които искатъ да влѣзатъ въ единъ свѣтъ на поезия, свобода и творчество.

Въ основитѣ на паневритмията седятъ следнитѣ седемь принципа:

1. Принципъ на разумността. Той гласи: Всичко е умъ и разумъ. Всичко въ свѣта е разумно.

2. Принципъ на съответствието. Той може да се изясни така: Между всички нѣща има подобие, съответствие. Херметичната философия изразява това съ следнитѣ думи: „Каквото има горе, има го и долу". Напр. има съответствие между идея, тонъ, форма, движение, цвѣтъ, число. Има съответствие между химичнитѣ елементи и краскитѣ. Явления, съответни на раждане и смърть, срѣщаме въ разнитѣ области на живота. Или другъ примѣръ: Има морски приливъ и отливъ, приливи и отливи въ различнитѣ годишни времена, приливъ и отливъ въ вжтрешния животъ на човѣка и пр.

3. Принципъ на трептенията или движенията. Този принципъ гласи: Всичко е въ движение. Всичко се

движи, всичко трепти. Нищо не е въ покой. Фактитѣ на съвременната наука потвърждаватъ това. Трептенията на материята, на енергията, на ума и даже на Духа се различаватъ споредъ бързината. Трептенията растатъ по бързина отъ материята къмъ Духа. Има безброй видове и степени на трептения споредъ бързината имъ.

Явленията въ природата могатъ да се изучаватъ отъ разни гледища, между другото и отъ гледището на трептението. Напр. могатъ да се изучатъ трептенията на свѣтлината, звука, електричеството, магнетизма, трептенията на материята въ разнитѣ ѝ състояния. въ разнитѣ организми и пр.

4. Принципъ на полярность, двойственость. Всичко въ природата е двойствено, поляризирано. Двойствеността е основенъ законъ въ всемира. Напр. има мжжки и женски принципъ, положително и отрицателно електричество. Полюси иматъ земята, човѣшкиятъ организъмъ, растенията, яйцето, кристалътъ, магнитътъ и пр.

5. Принципъ на ритъма. Другъ основенъ и всеобщъ законъ въ природата е ритъмътъ или периодичността. Всичко въ природата е ритмично, периодично. Напр. има ритъмъ въ трептенията на свѣтлината, въ годишнитѣ времена, въ днитѣ и нощитѣ, въ раждането и смъртьта, въ прилива и отлива. После има ритъмъ въ земнитѣ движения. Земната ось прави малки колебания, които образуватъ цѣлъ кржгъ около полюса за 25,000 години. После имаме ритмично или периодично идване на кометитѣ, ритъмъ въ човѣшкия животъ, ритъмъ въ историчния процесъ и пр.

6. Принципъ за причини и последствия. Всичко въ свѣта има разумни причини. Нѣкога виждаме, че причината е неразумна, но задъ нея има разумни причини.

7. Принципъ за единството или сродството. Всички нѣща въ природата сж сродни, родствени, защото въ основата имъ лежи единството. Напр. химичнитѣ елементи сж нагледъ много различни единъ отъ другъ, но въ основата имъ лежатъ електронитѣ, кондензираниятъ етеръ. Всички елементи не сж нищо друго, освенъ различни комбинации на електронитѣ. При близкитѣ нѣща сродството се вижда по-явно, а при по-далечнитѣ то лежи по-дълбоко.

Отъ втория горенъ принципъ следва, че има връзка между тонъ и движение. Даже ако разгледаме тона отъ едно гледище, той не е ли движение? Този тънъкъ усѣтъ за връзката между тонъ и движение е вложенъ отъ природата въ всѣки човѣкъ. Стига само човѣкъ да следва нейнитѣ подбуди, и той по естественъ начинъ ще дойде до съчетанието на думитѣ съ музиката и движението. Да наблюдаваме нѣкого, у когото е развитъ усѣтътъ къмъ ритъмъ и тонъ. Когато той слуша нѣкое музикално произведение, какъ почва неволно да движи кракъ или ржка? Или да наблюдаваме нѣкои деца, у които има развитъ усѣтъ за тонъ, ритъмъ и пластика. Когато чуятъ нѣкоя пѣсень, тѣ веднага почватъ да правятъ движения, които съответствуватъ въ по-малка или по-голѣма степень на думитѣ и музиката. Тѣ може да сж 3—4 годишни, но интуитивно долавятъ връзката между музиката и движението. Въ тия моменти космични сили действуватъ чрезъ тѣхъ;

вѣчнитѣ закони, които царуватъ въ цѣлото битие, се изявяватъ чрезъ тѣхъ.

Нека се опита човѣкъ да превърне каква да е пѣсень въ движение и ще види, какво голѣмо въздействие ще укаже това върху него. Тогава думитѣ и тоноветѣ оживяватъ, добиватъ другъ животъ, почватъ да му разкриватъ едно скрито дълбоко значение, ново съдържание, което досега не е подозиралъ въ тѣхъ; той долавя скритата потенциална мощь въ думитѣ и музиката.

И самиятъ той става другъ, преобразява се. Думитѣ, тоноветѣ и движенията, така съчетани, упражняватъ единъ видъ магично действие върху тѣлото, мислитѣ, чувствата и волята му; тѣ действуватъ дълбоко на неговото естество и раздвижватъ всичкитѣ му сили — физични и духовни. Въ този моментъ той като че ли почва да разбира подобре себе си, хората, природата. Като че ли тогава всѣка форма въ природата — звезда, камъче, тревичка, цвѣте, мушичка, човѣкъ — му говори и му разкрива скрития си смисълъ.

Движенията на паневритмията сж извлечени изъ самата природа. И само тѣзи движения сж мощни, силни, обновителни, които сж извлечени изъ нея. Законитѣ на паневритмичнитѣ движения сж написани въцѣлия всемиръ. Тѣзи движения сж основани на дълбокото познание на силитѣ, действуващи въ човѣшкия организъмъ и въ цѣлото битие.

Отъ друга страна съчетанието на паневритмичнитѣ движения съ музиката, думитѣ и идеитѣ

не е произволно, а е основано на втория отъ горнитѣ принципи — принципа на съответствието. Тѣзи движения сж въ строга закономѣрна връзка съ идеитѣ и музиката.

Паневритмията се основава на законитѣ на съответствието между идея, дума, музика и движение. Защото само когато движенията строго съответствуватъ на думитѣ и музиката, ще имаме онова възродително действие върху човѣка.

Паневритмия сжществува въ цѣлата природа. Земята се движи около слънцето съ бързина 29 клм. въ секунда. Слънчевата система като цѣло се движи къмъ известни съзвездия. Земята и другитѣ планети, слънцето и всички други небесни тѣла се движатъ по законитѣ на паневритмията. Земята има повече отъ 10 вида движения. Ако си ги представимъ съчетани въ едно, ще видимъ, каква красива форма на движение се получава. Това има отражение върху земния животъ — въ проявенитѣ форми и процеси, които срѣщаме около насъ; напр. въ спиралното движение на стеблення връхъ при своя растежъ нагоре — „нутационно движение“ — виждаме отражение на спиралния пжть, който прави земята изъ космичното пространство. Има хармония и ритъмъ въ цѣлото битие. Цѣлиятъ космосъ е проникнатъ отъ музика и движение, съчетани въ едно цѣло. Това е именно паневритмията. При движението на небеснитѣ тѣла отъ тѣхъ излиза тъй наречената хармония на сферитѣ, една музика, която пълни космичното пространство.

И движението на свѣтлината е паневритмия. Въ нея има движение, ритъмъ и музика. Даже доказано е отъ физиката, че свѣтлината, която излиза отъ слънцето, пулсира, т. е. въ нея има една ритмичность, каквато има и въ човѣшкото сърдце. Както сърдцето периодически изпраща кръвь по цѣлото тѣло, тъй и свѣтлината излиза отъ слънцето периодически въ по-голѣмо или по-малко количество. Движението на етернитѣ свѣтлинни вълни е паневритмия. Червенитѣ лжчи, портокаленитѣ, жълтитѣ и пр. на слънчевата свѣтлина, — всѣки отъ тѣхъ си има свои движения и своя музика, които се преплитатъ заедно и образуватъ великата хармония, която прониква всемира.

Механичното изучаване на нѣщата не разполага още съ данни върху паневритмията. То има само факти, но нѣма данни, за да я обоснове. То не знае, при една пѣсень какви движения трѣбва да направи тѣлото, кое движение на кой тонъ, дума и идея съответствува. Но една по-дълбока наука изучава законитѣ на това съответствие.

Въ движенията на паневритмията вематъ участие ржцетѣ, краката и пр.; цѣлото тѣло се поставя въ движение и въ пози, които съответствуватъ на думитѣ и тоноветѣ. Въ паневритмията се турятъ въ движение всички видове геометрични линии: прави, криви, вълнообразни и смѣсени. Има движения силни, меки и свѣтли. Въ мекитѣ движения преобладаватъ кривитѣ линии. Въ силнитѣ движения — правитѣ линии. А пъкъ свѣтлитѣ движения сж съчетание на прави и криви линии. Има движения на електричеството и магнетизма; има студени и топли движения.

Има три степени на движение; механични, органични и психични. Механични движения сж тия, при които разумността действува отъ вънъ, а не отъ вжтре. Органични сж тия, при които вжтрешниятъ животъ взема участие, но не като ясна съзнателна мисъль. А психични движения сж тия, които сж свързани съ опредѣлена мисъль.

Въ паневритмията нѣма излишни движения, т. е. движения безъ смисълъ и безъ положително действие. Нейнитѣ движения сж най-икономични. Тѣ сж най-целесъобразни движения, съ които се постига най-голѣмъ резултатъ. Въ паневритмията всѣка линия на движение строго съответствува на известни сили на човѣшкия организъмъ и на човѣшкото съзнание и ги събужда къмъ дейность, къмъ активность. По този начинъ паневритмията се явява като стимулаторъ за извикване къмъ животъ на физичнитѣ и духовни сили на човѣка.

Ето защо, можемъ да кажемъ, че паневритмията е наука, която регулира физичнитѣ, духовни и умствени процеси въ човѣка. Можемъ да я наречемъ наука на хармоничнитѣ движения въ връзка съ човѣшкитѣ мисли и чувства. При паневритмията човѣкъ трѣбва да мисли, да чувствува и да се движи едновременно! Ако движенията на човѣка не се свържатъ съ човѣшкитѣ мисли и чувства, ако тия последнитѣ не присжтствуватъ и не участвуватъ, тогава тия движения ще бждатъ механични и нѣма да иматъ онова мощно обновително и

освежително действие върху тѣлото, ума, сърдцето, душата и духа на човѣка!

Важенъ е следниятъ основенъ космиченъ законъ:

Има единъ ритъмъ на Цѣлото, има единъ „пулсъ на живота" на космичния организъмъ. Човѣкъ е часть отъ това Цѣло; той е като единъ винтъ, като едно малко колело въ великия строежъ на Цѣлото. Ритъмътъ, пулсътъ на Цѣлото се предава, се прелива въ всички части. Напр. ритъмътъ на сърдцето не е случаенъ, но е свързанъ съ ритъма, съ който пулсира слънчевиятъ животъ. Има връзка между сърдечния и слънчевия ритъмъ. И когато човѣкъ е въ хармония съ Цѣлото, тогава всичко въ неговия организъмъ върви добре, понеже космичниятъ ритъмъ, космичниятъ пулсъ на живота се прелива въ неговото сърдце, въ неговото кръвообращение, въ неговото дишане, въ дейността на всичкитѣ му органи, и тѣ работятъ правилно. И тогава човѣкъ е здравъ, твори и гради на великата сцена на живота. Тогава ритъмътъ, пулсътъ на природата се предава нему така, както дейността на единъ сложенъ механизъмъ се предава на вървежа на всѣки малъкъ винтъ или колелце, които влизатъ като части въ него.

Но пита се: кога човѣкъ е въ хармония съ това Цѣло, съ този космиченъ организъмъ, за да приеме неговия ритъмъ, неговия пулсъ? Когато е добъръ, справедливъ и разуменъ, когато тече презъ него любовьта, понеже разумността и любовьта сж основнитѣ принципи, които царуватъ въ природата. Тѣ сж извори, отъ които излизатъ двигателитѣ на всички други сили въ природата. Всичко въ приро-

дата е любовь и разумность! Когато човѣкъ е въ хармония съ Цѣлото, тогава ритъмътъ, линиитѣ на космичната паневритмия се преливатъ въ него, изразяватъ се чрезъ него.

Отъ гореказаното става ясенъ следният законъ на паневритмията: човѣкъ може да прави красиво и плавно паневритмичнитѣ движения, като въ момента мисли, чувствува и постжпва добре.

Паневритмията тонира човѣка, организира и хармонизира вжтрешнитѣ му сили, координира ги и ги насочва къмъ разуменъ животъ. За това можемъ да кажемъ: тя е методъ за самовъзпитание и възпитание на разумнитѣ сжщества. Паневритмията представлява висшиятъ законъ, който трѣбва да се приложи за самовъзпитанието и възпитанието на индивида и обществото.

Въ древнитѣ мистични школи пѣснитѣ сж се пѣли при движение! Въ тия школи сж знаели, какви мощни сили се събуждатъ чрезъ съчетанието на думитѣ, музиката и движението. Произнасянето на известни възвишени изречения придружавали съ пѣсень и специални движения. И това е имало мощно въздействие върху самитѣ тѣхъ. Въ древнитѣ мистични школи паневритмията е била методъ за възпитание на всички ученици. Тѣ сж били възпитавани чрезъ ритмични движения, свързани съ опредѣлени идеи и съчетани съ пѣние.

Мистични школи сжществуватъ не само тукъ,

но и на всички планети. Жителитѣ на планетитѣ и слънцето прилагатъ паневритмията. Природата не е мъртъвъ механизъмъ. Навсѣкжде въ нея има животъ. Разумни сжщества населяватъ цѣлия всемиръ.

Независимо отъ това, дали ние съзнаваме или не, сжществува около насъ единъ свѣтъ на сжщества съ висша интелегентность. Ние сме заобиколени съ тѣхнитѣ мисли, съ тѣхнитѣ сили, съ тѣхния животъ. Трѣбва да съзнаемъ това. Нѣкои отъ тѣхъ сж завършили отдавна своята човѣшка еволюция, а нѣкои сега я завършватъ. Човѣчеството върви по свѣтлия пжть, начъртанъ и изминатъ отъ тѣхъ. То върви подиръ тѣхъ по красивия пжть на възхода и просвѣтлението. Редътъ на човѣчеството иде следъ тѣхъ въ великата еволюционна стълба. Тѣ сж работници, служители въ великата лаборатория на природата. Именно тѣ сж разумнитѣ сили, които работятъ въ всемирната държава, въ която царува велика хармония, висша красота, необикновенъ редъ, точность и разумность. Ние трѣбва да се свържемъ съ тѣхния свѣтъ, за да могатъ тѣ да ни предадатъ своитѣ идеи и потици, своята сила и свѣтлина. И когато имаме вдъхновение, просвѣтление, озарение, когато имаме проблѣсъкъ на велики идеи, това сж дарове отъ тѣхния свѣтъ. Въ този моментъ ние сме приели нѣщо отъ тѣхнитѣ свѣтли мисли, отъ тѣхнитѣ възвишени идеи.

Именно чрезъ паневритмията ставаме възприемчиви къмъ това. Нали знаемъ, че когато радиоприе-

мателътъ нагоди своята антена въ хармония съ радиопредавателя, възприема мислитѣ или музиката, които му се изпращатъ. Това предаване става чрезъ етера. При тѣзи хармонични движения на паневритмията ние ставаме способни да доловимъ мислитѣ на тѣзи напреднали души, влизаме въ контактъ съ единъ свѣтъ на висша интелегентность. Радиото е срѣдство, условие за обмѣна между народитѣ. Сжщо така и паневритмията е условие за приемане мислитѣ на тия гениални души.

Паневритмията по нѣколко пжтища действува върху човѣка:

1. Поставя го въ контактъ съ тия сжщества на висша интелегентность.

2. Събужда силитѣ, заложбитѣ, дарбитѣ, вложени въ човѣка. Защото трѣбва да знаемъ, че човѣшкото естество крие въ себе си велики сили и способности, които сж още въ началото на своето събуждане и разцъвтяване. Човѣкъ не е още това, което крие въ глжбинитѣ на своето естество.

Знае се, че човѣкъ е висшето проявление на земята. Камънитѣ сж най-низшето проявление. Растителното и животинското царства сж преходни степени. Постепенно природата отива къмъ по-висше свое проявление чрезъ природнитѣ царства. Великата разумность, Божественото работи въ всички природни царства, но отвънъ. Обаче отвжтре то работи на земята само чрезъ човѣка. Хубавото у

човѣка е проява на Божественото. Когато човѣкъ мисли, когато върши добро, той проявява Божественото Начало чрезъ себе си! Не трѣбва да дѣлимъ това Разумно Начало. То работи и се проявява чрезъ човѣка безразлично, дали той вѣрва или не. Паневритмията събужда Божественото естество на човѣка.

3. Идеитѣ, музиката и движенията на паневритмията проникватъ въ цѣлия човѣшки организъмъ, и по този начинъ човѣкъ става възприемчивъ къмъ животворнитѣ сили, които пълнятъ всемира.

Паневритмичнитѣ движения намиратъ отзвукъ въ природата — тя дава своя отговоръ. И нейниятъ отговоръ сж този подемъ, тая свѣтлина въ ума, сърдцето и волята на човѣка, радостьта, която го изпълва, и този идеализъмъ, който протича презъ него. Чрезъ паневритмията човѣкъ влиза зъ говоръ съ творческитѣ сили на природата — говори на нейния езикъ. Това е влизане въ единъ свѣтъ, въ който тя туря на негово разположение своитѣ сили, своитѣ възможности, своитѣ идеи.

Ето единъ начинъ реаленъ, конкретенъ и при това красивъ за физична обнова и за укрепяване и облагородяване на ума, чувствата и волята.

При тия движения човѣкъ добива прозрение за оня ритъмъ, който прониква всемира, за вѣчната музика, която гради и твори въ всички процеси на природата.

И тукъ, както и навсѣкжде, пакъ опитътъ

ще бжде последната инстанция. За действието на всѣко паневритмично движение може да говори най-ясно самиятъ опитъ. Чрезъ опита човѣкъ може да види, че всѣко нейно движение събужда нови извори у него — подмладява го. Тѣзи движения вливатъ въ тѣлото своята хармония, своя ритъмъ, своята музика, идеитѣ, на които сж носители, и това прави тѣлото здраво, силно, стройно и красиво. Тѣ внасятъ красота както въ човѣшкото тѣло, тъй и въ човѣшкитѣ движения и въ вжтрешния му животъ — въ свѣта на неговитѣ мисли, чувства и постжпки.

Паневритмията е външна страна, външенъ, физиченъ изразъ на нѣщо Велико, на една Велика Реалность. И чрезъ паневритмията се влиза въ досегъ съ последната.

Казахме, че въ древнитѣ мистични школи паневритмията е била прилагана като методъ за възпитание. Но тукъ трѣбва да имаме предвидъ следното: тогава човѣкъ е билъ въ инволюционния периодъ на своето развитие, т. е. въ периода на слизане отъ духовния свѣтъ къмъ материалния. А сега той е въ своя еволюционенъ периодъ — въ епохата на възлизане. При инволюцията човѣкъ се движи отъ центъра къмъ периферията, а при еволюцията — обратно. При инволюцията е оралъ и сѣлъ, а пъкъ сега, при еволюцията — жъне плодоветѣ.

Историята не е нищо друго освенъ проявление на човѣшкия духъ. Проявитѣ на човѣшкитѣ култури се мѣнятъ споредъ епохитѣ, споредъ фазата, въ която се намира човѣчеството. Напр. архитектурата

на всѣка епоха е изразъ на силитѣ, които работятъ въ епохата. Каква е разликата между архитектурата на всички минали епохи и съвременната архитектура! Сѫщото се отнася и за поезията и за всички други прояви въ културния животъ на човѣчеството.

Това е вѣрно и за паневритмията. Тя по-рано е била инволюционна. Затова ритмичнитѣ упражнения на древнитѣ мистични школи не сѫ годни за повдигане на днешното човѣчество. Днешната паневритмия е еволюционна, има съвсемъ другъ характеръ и друго действие — отговаря на днешната епоха въ развитието на човѣчеството. Тя е въ връзка съ новитѣ сили, които се събуждатъ въ човѣка.

Идва нова епоха, която ще представлява космична пролѣть. Земята и цѣлата слънчева система сега влизатъ въ нова космична область, която представлява благоприятни условия за събуждане на красивото, вложено въ човѣшкото естество. Трѣбва да знаемъ, че пространството е живо, че то е проникнато съ сили. И не е безразлично, презъ какви космични пространства се движи слънчевата система. Иде една слънчева култура. Символично казано, ледоветѣ и снѣговетѣ днесъ се топятъ, цвѣтята се разцъвтяватъ, идатъ прелѣтнитѣ птички отъ топлия югъ! И тѣ ще внесатъ нови елементи въ живота.

Понеже днесъ сме въ зараждането на шестата раса, туря се и нова основа на паневритмията. Тя е изразъ на новата култура, която иде. Идеитѣ на шестата раса сѫ включени, сѫ вградени въ нейната музика и въ ней-

нитѣ движения. И когато тѣ се правятъ, то се събуждатъ въ човѣка силитѣ и идеитѣ на новата култура, и тѣ се пращатъ въ свѣта. Участвуващитѣ въ живия кржгъ на паневритмията събуждатъ тѣзи нови сили въ себе си и освенъ това ставатъ и радиопредавателенъ центъръ, който праща въ свѣта тѣзи сили, тия идеи. И последнитѣ достигатъ до всички души и намиратъ отзвукъ въ тѣхъ. Чрезъ тия движения живиятъ кржгъ на паневритмията праща красивъ зовъ въ свѣта за обнова, подемъ и възходъ!

Чрезъ паневритмията човѣкъ гради и твори нови ценности въ себе си и въ живота.

Шестата раса, която иде, ще бжде изразителка на паневритмията. Петата раса е на обективното знание, на външното изучаване на природата — раса на ума. Шестата раса е раса на Любовьта. Числото шесть има връзка съ Любовьта. Тия сили, тия идеи, които сж вложени въ паневритмията, ще бждатъ действителность въ шестата раса. Паневритмията подготвя пжтя за идването на последната.

Паневритмията има още по-висши форми, които ще се дадатъ понататъкъ въ развитието на човѣчеството.

Паневритмията — това е новото, което трѣбва да се внесе въ културата.

Тя има да играе важна образователна и възпитателна роля въ училището. Учащата се младежь чрезъ нея преди всич-

ко ще се кали физически, и отъ друга страна ще се подтикне къмъ идеенъ животъ, творчество, идеализъмъ — всички идеи, вложени въ паневритмията, ще оживѣятъ у подрастващето поколение; благородните, чисти семена въ душата му ще покълнатъ, ще се призоватъ къмъ активность. И въвеждането на паневритмията въ училището и въ обществото на възрастнитѣ ще даде голѣмъ тласъкъ за вливане на нови културни ценности въ днешното общество. Тя ще даде новъ потикъ, нови възможности, нови хоризонти за подрастващето поколѣние на учащитѣ се, както и за възрастнитѣ. По този начинъ ще се направи важна крачка за осъзнаване на новото, което сега се събужда въ живота като красиво зазоряване въ душитѣ.

Днешнитѣ гимнастични упражнения и хореографията все сж единъ тласъкъ, пжть, подготовка за паневритмията.

Разбира се, паневритмията не може да се изучава само чрезъ четене на литературата по въпроса. За нейното проучване трѣбватъ школи, редъ лекции и курсове. Въ тѣзи курсове, които трѣбва да се открияътъ въ всички градове и села, тя ще трѣбва да се обоснове научно, ще трѣбва да се изучатъ нейнитѣ основни принципи и закони, и сжщевременно да се проучи тя и практически. Отварянето на тѣзи курсове въ училището и обществото днесъ е една необходимость, за да се влѣятъ нови

свежи струи въ днешната култура. Курсоветѣ сж необходими, защото за да има паневритмията онова мощно действие, тя трѣбва да се прави съ будно съзнание, като съзнателна дейность, при която участвуващитѣ живо съзнаватъ и чувствуватъ идеитѣ, вложени въ всѣко движение, и силитѣ, които се събуждатъ чрезъ този или онзи видъ движение.

Изпълнението на паневритмията трѣбва да буди свещено чувство у участвуващитѣ: съзнанието трѣбва да е напълно съсрѣдоточено, за да може живиятъ кржгъ на паневритмията да действува като радиоприемателъ и предаватель на велики космични сили. Чрезъ тия движения, подъ ритъма на музиката, участвуващитѣ влизатъ въ контактъ съ свещенитѣ, кристално чисти и мощни извори на природата и творятъ и градятъ великото бждеще, което идеl

Въ тая епоха има сили залѣзващи и изгрѣващи. Изгрѣващитѣ сили приличатъ на новороденія, който сега е слабъ, безсиленъ, но нему принадлежи бждещето. Въ епохата, въ която живѣемъ, трѣбва да доловимъ, кои сж днесъ изгрѣващитѣ сили, и кое може да подтикне, да улесни тѣхната проява въ живота.

Паневритмията е въ хармония съ изгрѣващитѣ сили въ човѣка и въ живота. Тѣ сж вложени въ нея. Тя ги събужда и подтиква къмъ дейность.

Кои сж тия изгрѣващи сили? Тѣ сж следнитѣ:

1. Доброто. Това е непоклатимата канара, здравата основа, върху която се гради, какъвъ да е ра-

зуменъ животъ. Съграденото върху доброто е неразрушимо. Това, което се руши, не е добро. Доброто свързва човѣка съ неизчерпаемия източникъ на сили. Силата на доброто прави човѣка крепъкъ, канара при всички мѫчнотии и препятствия. Прави го силенъ да устои, да преодолѣе всичко и да победи.

2. Справедливость. Тя е хубавото разпредѣление на свѣтлината, топлината, силата, на всички блага, съ които природата гъй щедро дарява. Тѣ сѫ даръ за всички. Всѣко сѫщество, което идва на земята, има право на животъ, на слънце, на всички блага.

Справедливостьта е условие за правиленъ растежъ и процъвтяване. Тя дава условията на растежа. Само тамъ, дето има справедливость, може да има правиленъ растежъ, естественъ развой и възходъ.

3. Разумность. Това е целесъобразно употрѣбление на свѣтлината, топлината, силата и на всички други блага. Само тамъ, дето цари разумностьта, има плодове. Само въ царството на разумностьта зрѣятъ плодоветѣ. Съ други думи, само тамъ, дето е тя, има трайни, благодатни резултати.

Въ разумностьта влиза великата Мѫдрость, великото Знание, което разкрива силитѣ, законитѣ и методитѣ за работа. Това е онова дълбокото разбиране на природата, на самия човѣкъ и на неговия пѫть. Разумностьта е изразъ на хармоничното съчетание на любовьта и мѫдростьта.

4. Хармония. Когато всички струни на единъ музикаленъ инструментъ сѫ нагласени хармонично,

могатъ да се изкаратъ красиви мелодии отъ него. Само тогава гениалниятъ виртуозъ може да прояви чрезъ него своята сила, своята мощь, своя замахъ. Сжщо така, и когато инструментитѣ на единъ оркестъръ сж нагласени хармонично, тогава дирижентътъ може да дигне палката и да изрази чрезъ него великата идея, която го озарява и вдъхновява.

Всички сжщества представляватъ великъ космиченъ оркестъръ. И когато между тѣхъ има хармония, тогава великиятъ дирижентъ ще изкара чрезъ този оркестъръ музиката на разумния животъ, ще изяви своето величие, красотата на своята мисъль, на своята велика любовь.

5. Братство. Иде култура на братство на всички народи. Тѣ ще се считатъ като членове на едно голѣмо семейство. По-силнитѣ народи ще помагатъ на по-слабитѣ.

Всички народи сж органи на единъ космиченъ организъмъ, и както всѣки органъ си има свое мѣсто, свое предназначение, своя мисия, тъй и всѣки народъ.

Тая идея изгрѣва въ днешната епоха въ съзнанието на човѣчеството.

6. Свобода. Свободата е премахване на всички прегради, ограничения и препятствия, които спъватъ божественото естество на човѣка да се изяви въ свѣта съ всичката си красота, блѣсъкъ и размахъ.

Свободата — това е разкриване на великитѣ съкровища, които крие човѣшката душа въ себе си. При свободата тя поема ржководството. Свободата — това е рухване на всички окови, тѣсни

схващания, заблуждения и влизане въ необятнитѣ простори и възможности, които крие човѣшкиятъ духъ въ себе си. Свободата — това е отваряне на красиви перспективи за възходъ и постижения.

7. Космична любовь. Човѣшкото съзнание въ своето развитие се превръща въ любовь. Космичната любовь обхваща всички гореспоменати сили; тя ги носи въ себе си. Тѣ сж неинъ изразъ. Космичната любовь днесъ се ражда въ човѣшкото съзнание като ново прозрение за сжщината на живота. Тя е излизане отъ смъртьта и влизане въ живота; излизане отъ живота на сѣнкитѣ и влизане въ живота на една велика реалность — идване до изворитѣ на самия животъ. Тя е това, което примирява всички противоречия, което побеждава всички прѣпятствия. Тя е възкресение.

Само онзи, който има чистота на тѣлото, ума и сърдцето, ще разбере, какво нѣщо е човѣшкото щастие, какво нѣщо е космична любовь. Когато човѣкъ влѣзе въ царството на чистотата, презъ сърдцето му протичатъ кристалнитѣ животворни струи на космичната любовь!

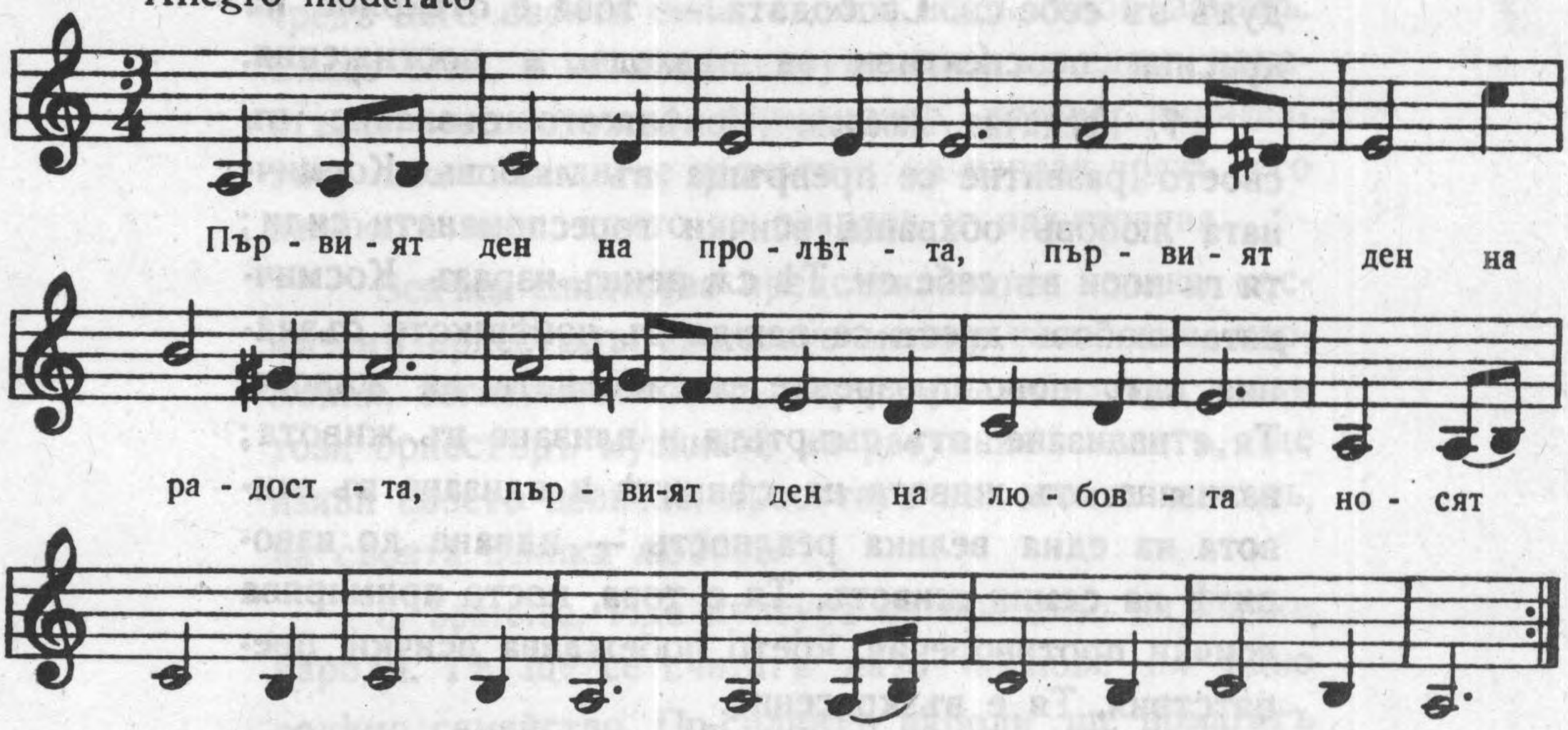
Паневритмията е музикаленъ и пластиченъ изразъ на тия изгрѣващи сили. По този начинъ тя спомага за тѣхното възрастване въ душитѣ и въ живота.

Така тя подготвя пжтя за новия красивъ животъ, който иде — на свобода, справедливость и разумность, на хармония, братство и свобода, на космична любовь.

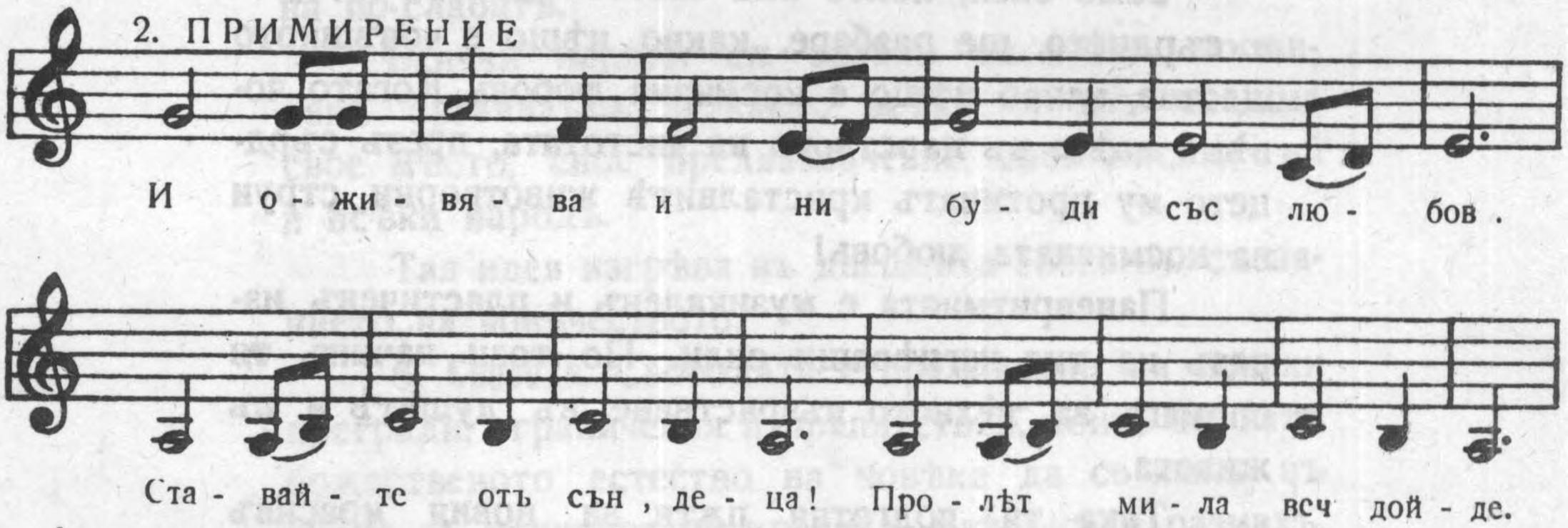
ПЪРВИЯТ ДЕН НА ПРОЛЕТТА

1. ПРОБУЖДАНЕ

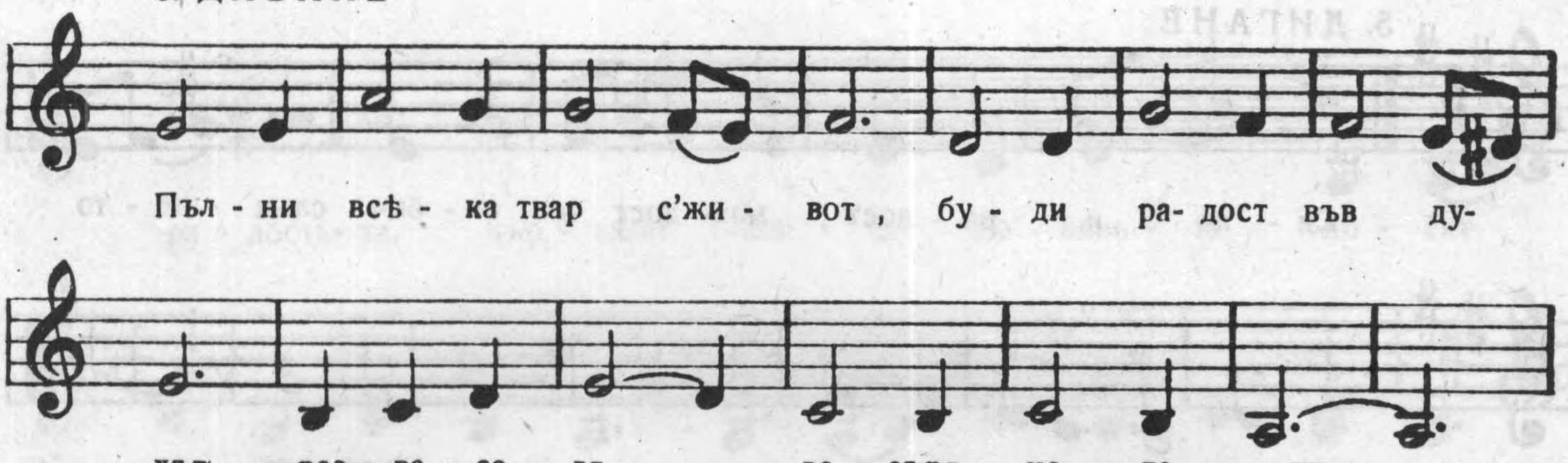
Allegro moderato



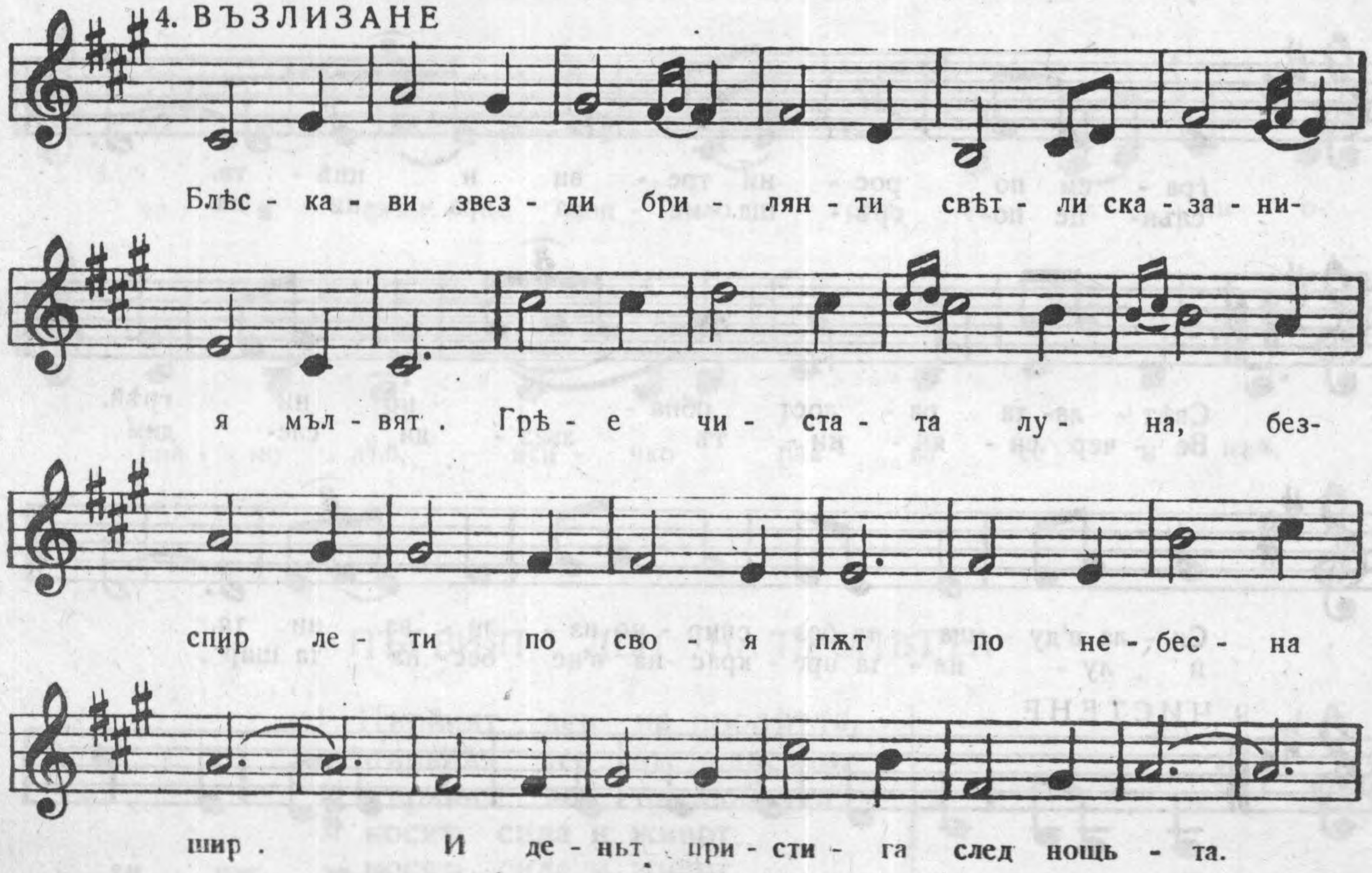
2. ПРИМИРЕНИЕ



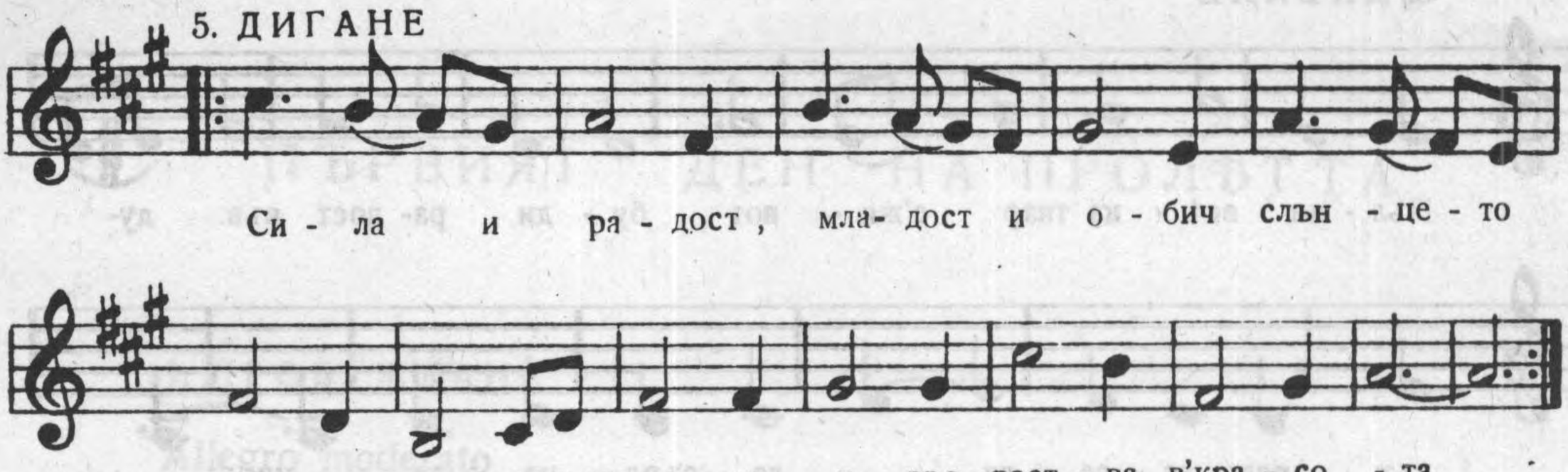
3. ДАВАНЕ



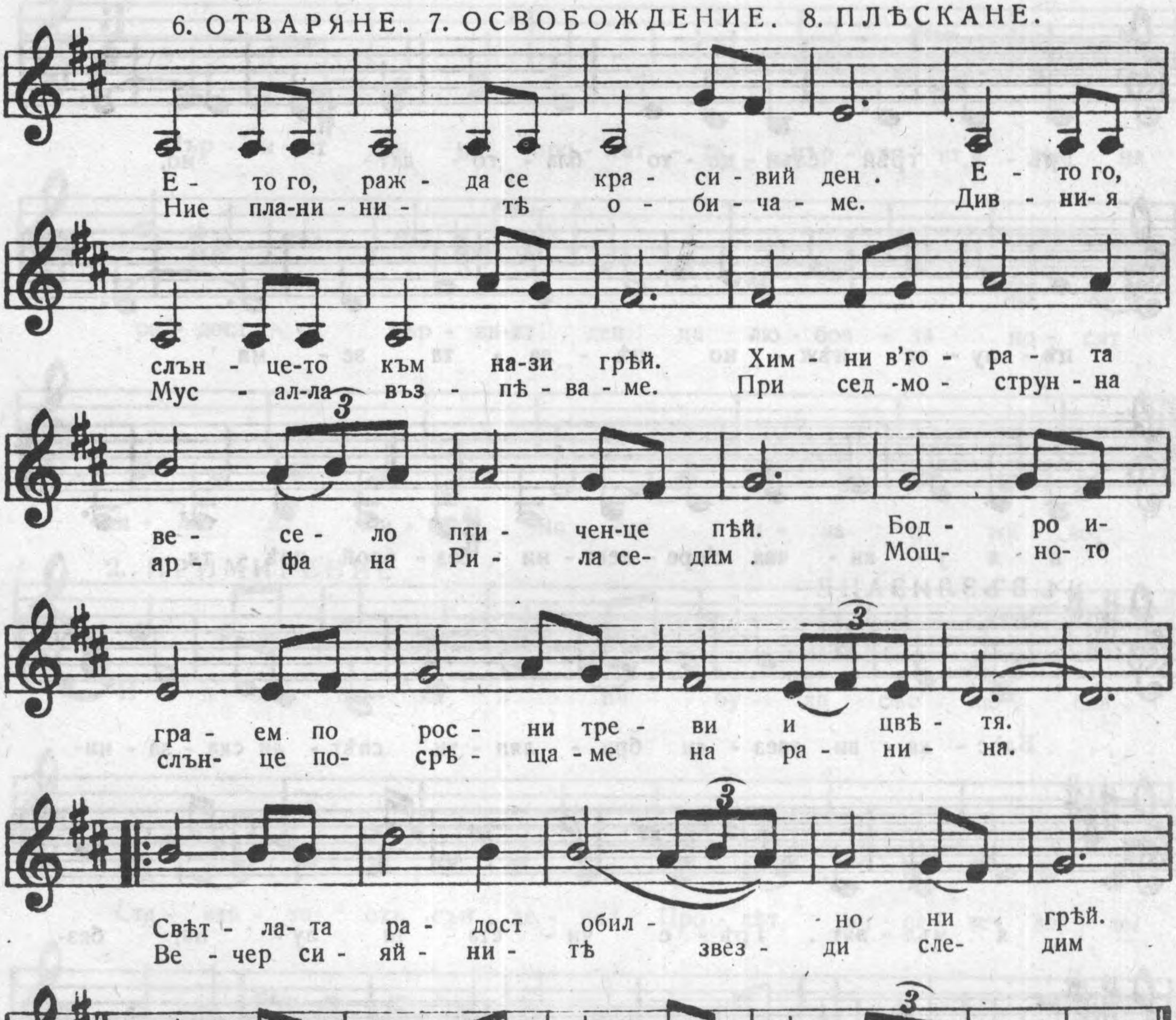
4. ВЪЗЛИЗАНЕ



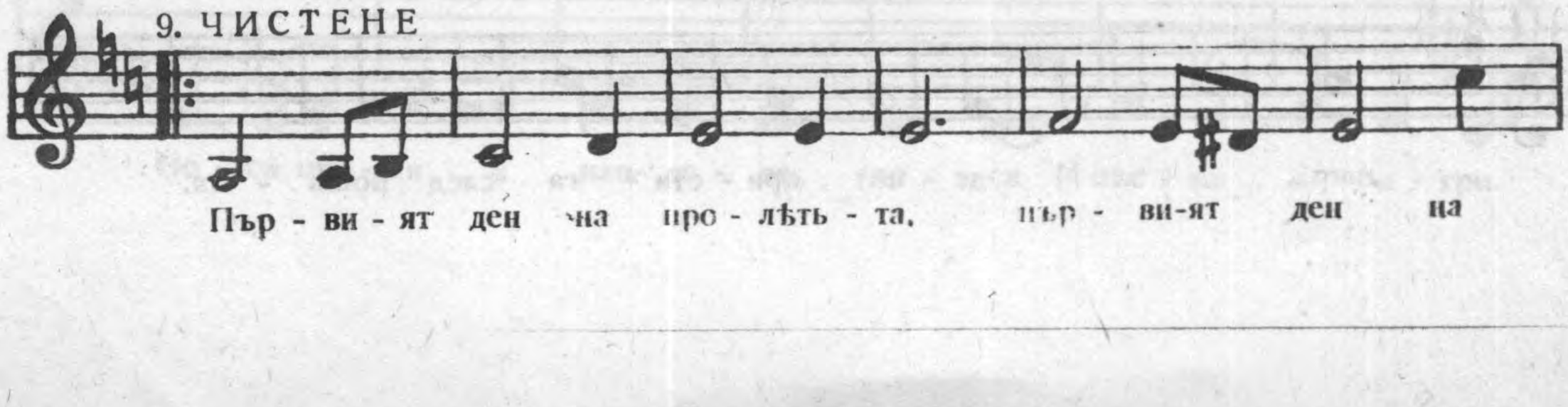
5. ДИГАНЕ

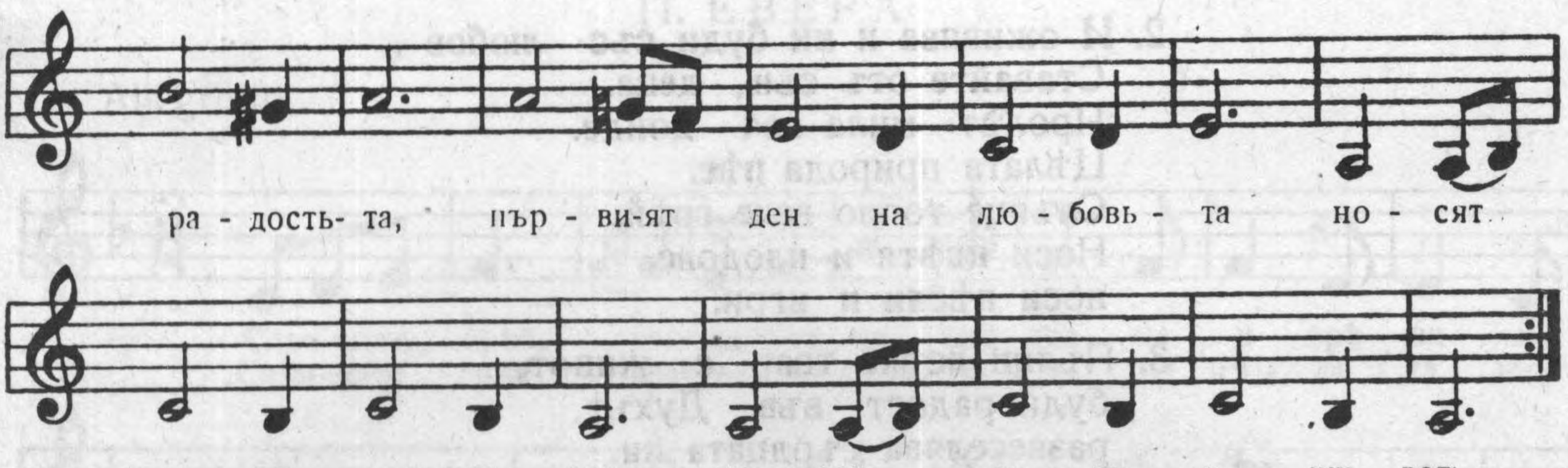


6. ОТВАРЯНЕ. 7. ОСВОБОЖДЕНИЕ. 8. ПЛЪСКАНЕ.

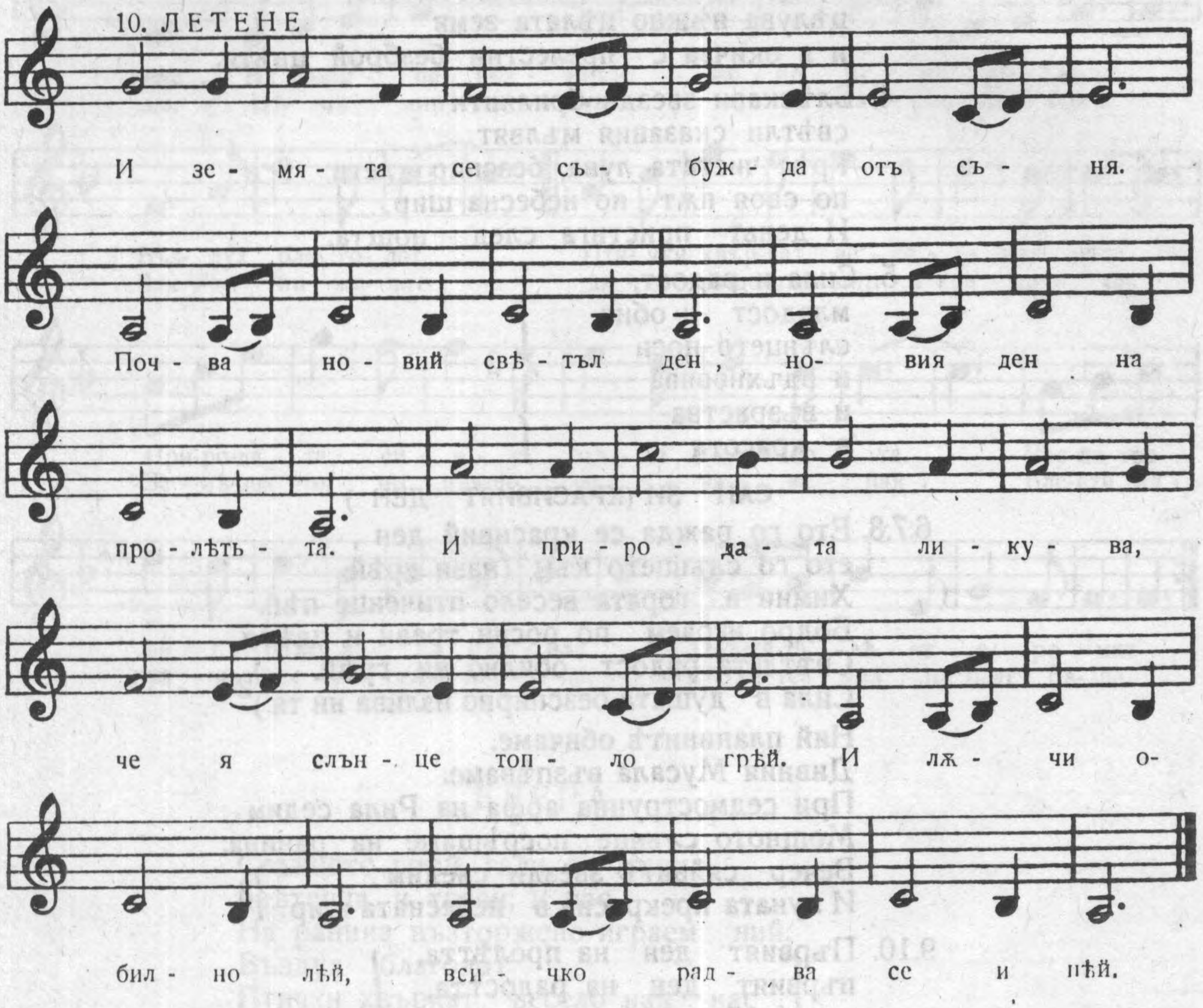


9. ЧИСТЕНЕ





10. ЛЕТЕНЕ



ПЪРВИЯТ ДЕН НА ПРОЛЕТТА

1. Първият ден на пролетта,
   първият ден на радостта,
   първият ден на любовта
   носят сила и живот,
   носят сила и живот. } 2

2. И оживява и ни буди със любов .
Ставайте отъ сън, деца.
Пролѣт мила веч дойде.
Цѣлата природа пѣе.
Слънце топло вече грѣй.
Носи цвѣтя и плодове,
носи пѣсни и игри.

3. Пълни всѣка твар с живот,
буди радост във Духът,
развеселява сърдцата ни.
Грѣе, грѣй слънцето благодатно,
цѣлува нѣжно цѣлата земя
и я окичва с прелестни безброй цвѣтя.

4. Блѣскави звезди брилянти
свѣтли сказания мълвят,
Грѣе чистата луна, безспир лети
по своя пжт по небесна шир,
И деньт пристига след нощта.

5. Сила и радост,
младост и обич
слънцето носи
и вдъхновява
и възраства
в красота
} 2

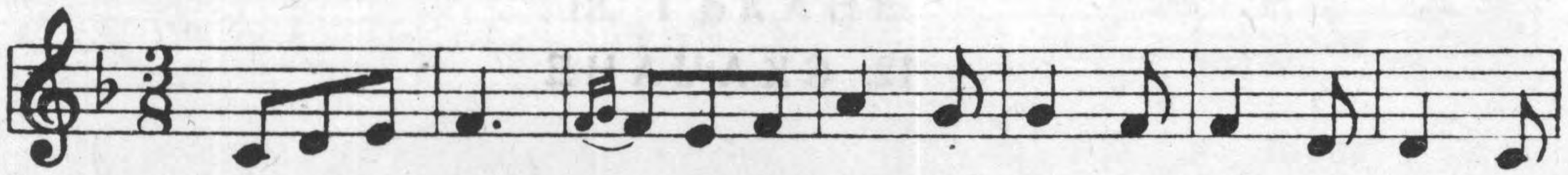
САН ЗИ (КРАСИВИЯТ ДЕН)

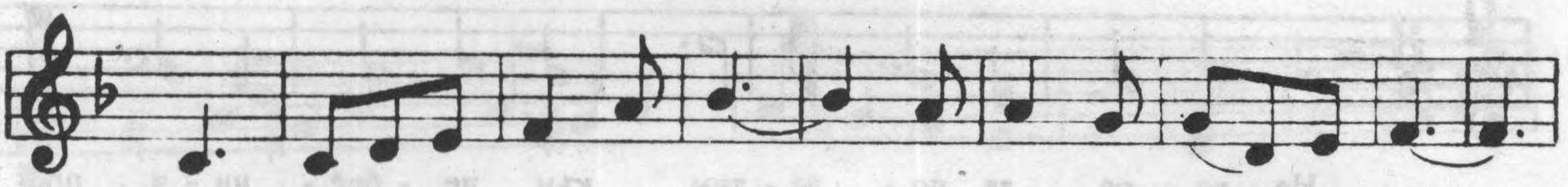
6.7.8. Ето го ражда се красивий ден ,
ето го слънцето към нази грѣй.
Химни в гората весело птиченце пѣй.
Бодро играем по росни треви и цвѣтя.
Свѣтлата радост обилно ни грѣй.)2
Сила в душата безспирно излива ни тя.)
Ний планинитѣ обичаме.
Дивния Мусала възпѣваме.
При седмострунна арфа на Рила седим.
Мощното слънце посрѣщаме на ранина.
Вечер сяйнитѣ звезди следим.)2
И луната прекрасна в небесната шир.)

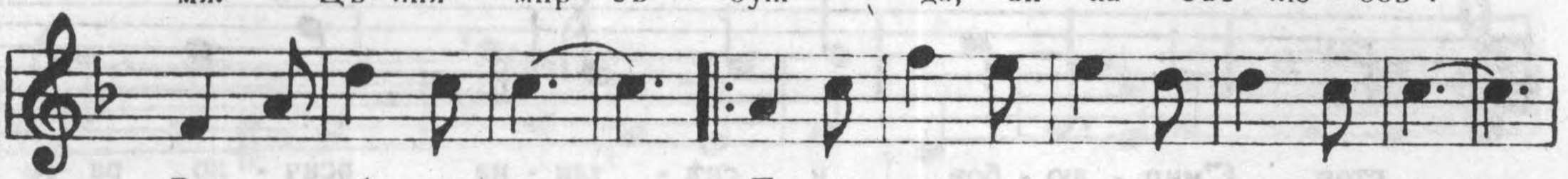
9.10. Първият ден на пролѣтта,
първият ден на радостта,
първият ден на любовта
носят сила и живот ,
носят сила и живот.
} 2
И земята се събужда от съня.
Почва новий свѣтъл ден ,
новий ден на пролѣтта.
И природата ликува,
че я слънце топло грѣй
и лжчи обилно лѣй.
Всичко радва се и пѣй.

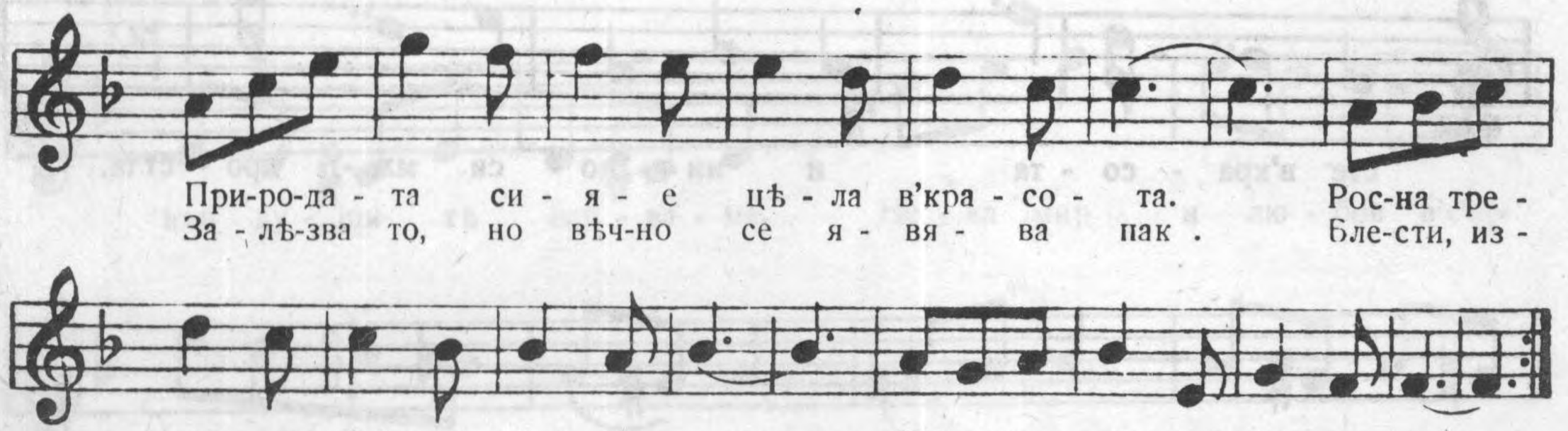
II. ЕВЕРА

Allegretto







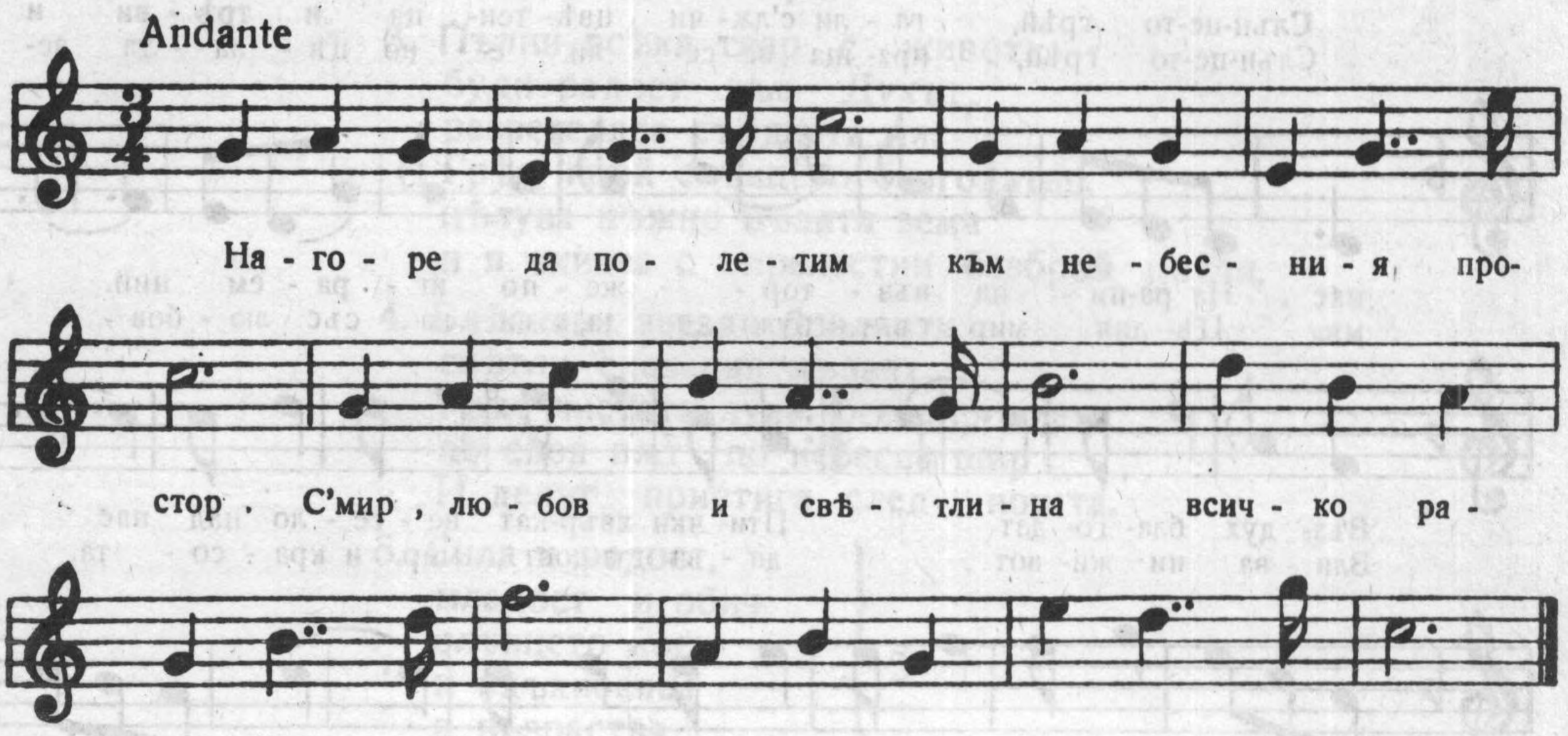


ЕВЕРА

Слънцето грѣй, гали с лжчи
цвѣтенца, и треви, и нас.
На ранина възторжено играем ний.
Въздух благодат
Птички хвъркат весело над нас .
Природата сияе цѣла в красота.
Росна тревица блеснала в елмаз
Цвѣтята лѣят аромат.
} 2

Слънцето грѣй, праща веселие по цѣлата земя.
Цѣлия мир събужда, вика със любов.
Влива ни живот ,
дава радост , мир и красота.
Залѣзва то, но вѣчно се явява пак.
Блести, изпраща жива свѣтлина,
служител мил на благ Баща.
} 2

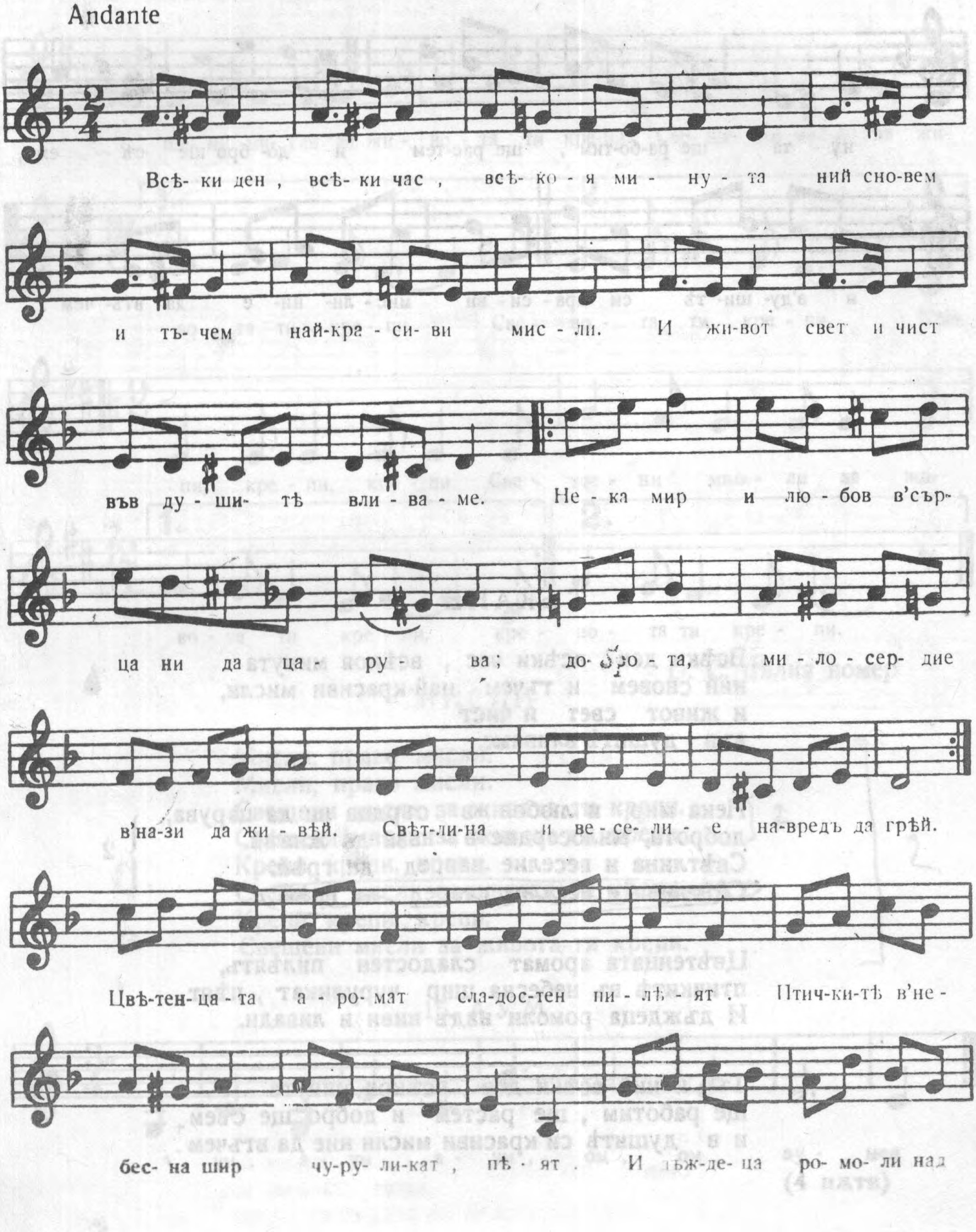
12. СКАЧАНЕ

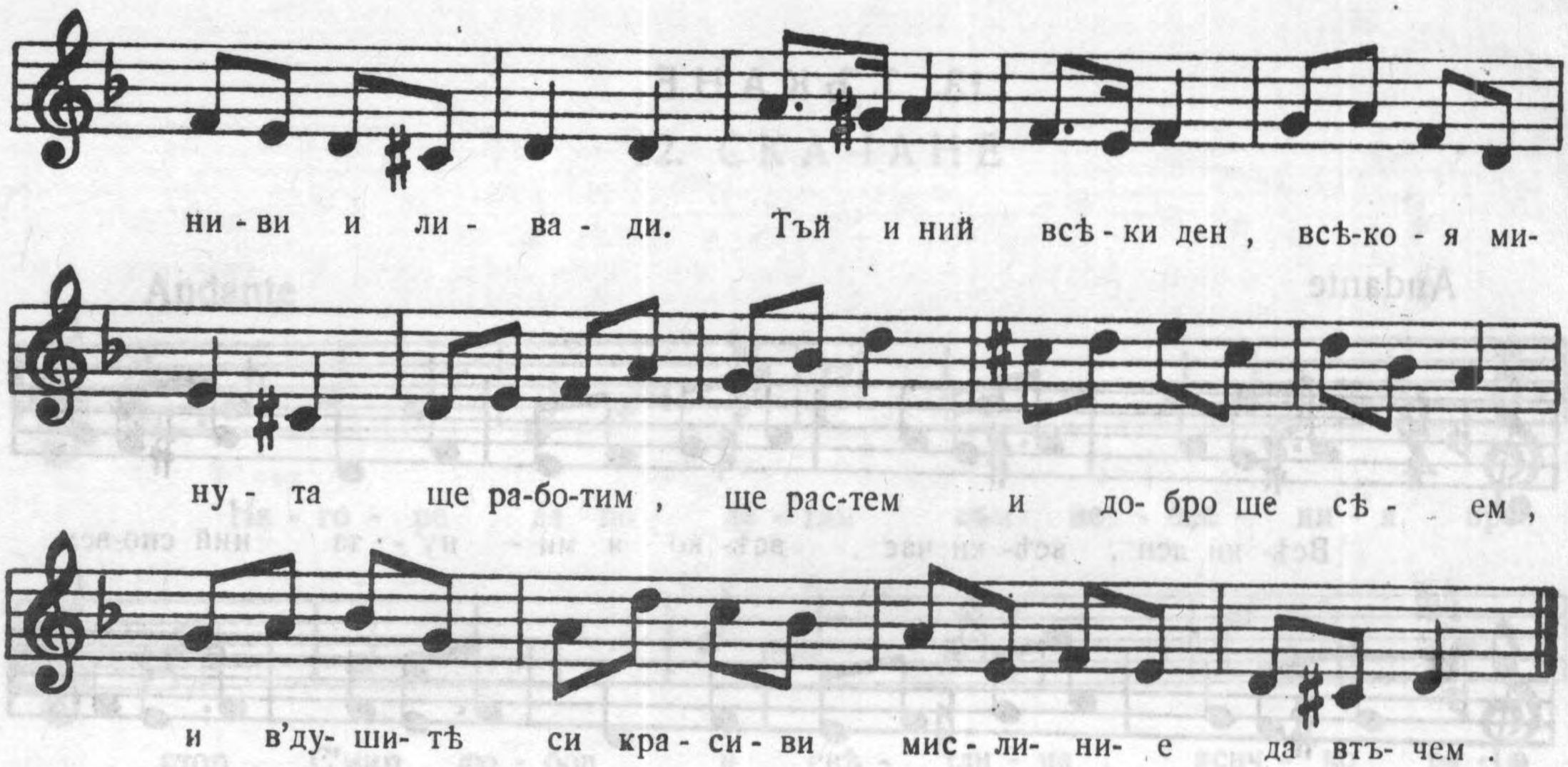


СКАЧАНЕ

Нагоре да полетим
към небесния простор.
С мир , любов и свѣтлина
всичко расте в красота
и ни носи мждростта!

13. ТЪКАНЕ


Andante
Всѣ- ки ден , всѣ- ки час , всѣ- ко - я ми - ну - та ний сно-вем
и тъ- чем най-кра - си- ви мис - ли. И жи-вот свет и чист
във ду - ши- тѣ вли - ва - ме. Не - ка мир и лю - бов в’сър-
ца ни да ца - ру - ва; до- бро - та, ми - ло - сер- дие
в’на-зи да жи - вѣй. Свѣт-ли-на и ве - се- ли - е на-вредъ да грѣй.
Цвѣ-тен- ца - та а - ро- мат сла-дос-тен пи - лѣ - ят . Птич-ки-тѣ в’не -
бес- на шир чу-ру- ли-кат , пѣ - ят . И дъж-де- ца ро- мо- ли над



ТЪКАНЕ

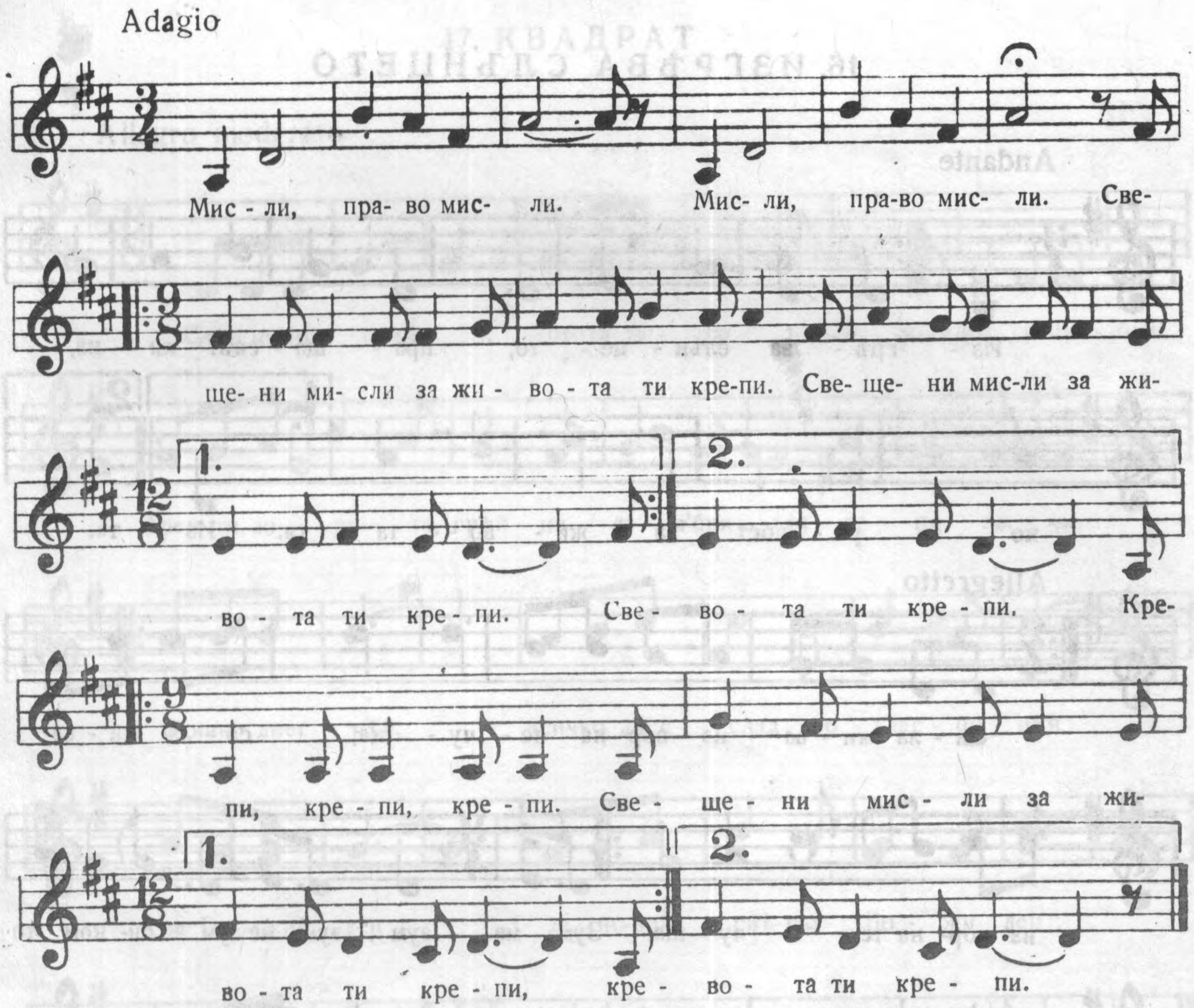
Всѣки ден , всѣки час , всѣкоя минута
ний сновем и тъчем най-красиви мисли,
и живот свет и чист
във душитѣ вливаме.

Нека мир и любов в сърдца ни да царува,
доброта, милосердие в нази да живѣй.
Свѣтлина и веселие навред да грѣй.
~~Свѣтлина и веселие навред да грѣй.~~ } 2

Цвѣтенцата аромат сладостен пилѣятъ,
птичкитѣ въ небесна шир чуруликат , пѣят.
И дъждеца ромоли надъ ниви и ливади.

Тъй и ний всѣки ден , всѣкоя минута
ще работим , ще растем и добро ще сѣем
и в душитѣ си красиви мисли ние да втъчем.

14. МИСЛИ



D. C. цѣлия номер

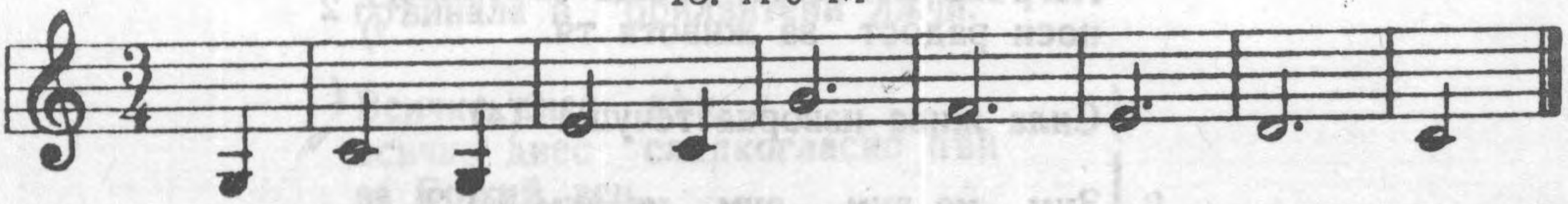
МИСЛИ

Мисли, право мисли.
Мисли, право мисли.
Свещени мисли за живота ти крепи.
Свещени мисли за живота ти крепи.
Крепи, крепи, крепи.
Свещени мисли за живота ти крепи.
Крепи, крепи, крепи.
Свещени мисли за живота ти крепи.

2

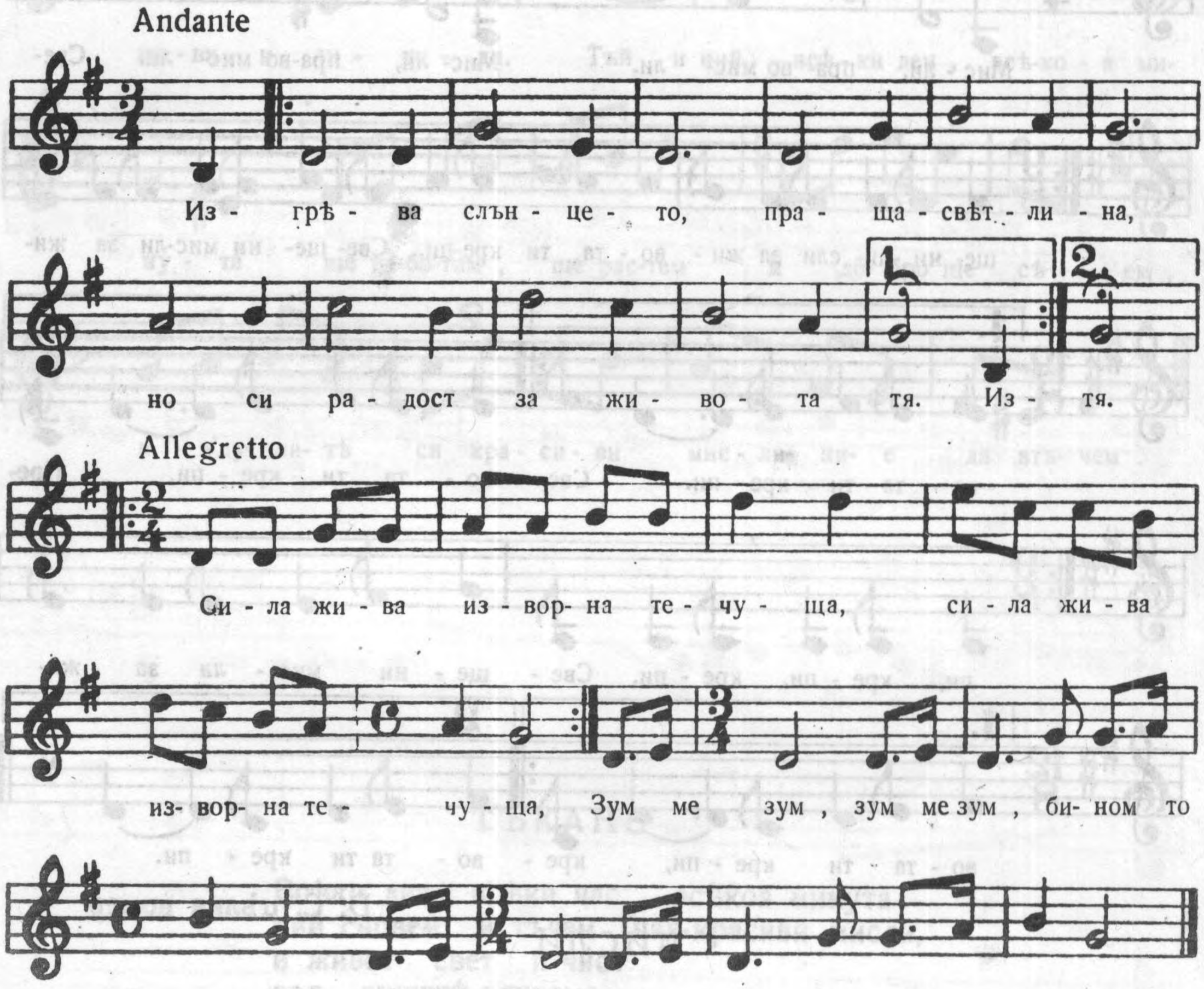
2.

15. А У М



(4 пжти)

16. ИЗГРЄВА СЛЪНЦЕТО



D. C. цѣлия номер

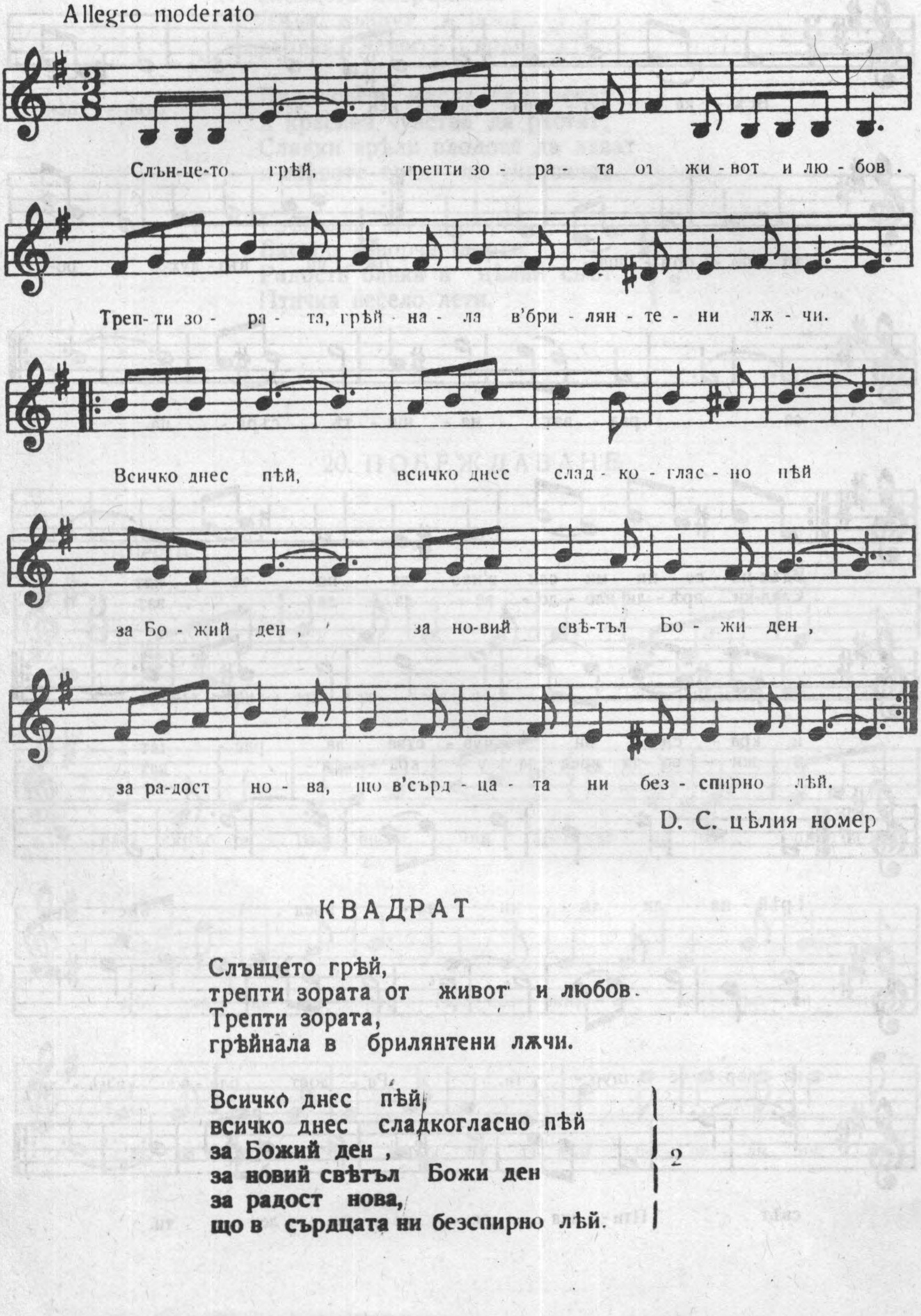
ИЗГРЄВА СЛЪНЦЕТО

Изгрѣва слънцето, праща свѣтлина,)
носи радост за живота тя.) 2

Сила жива изворна течуща (4)

Зум ме зум , зум ме зум ,) 2
бином то мето.)

17. КВАДРАТ



D. C. цѣлия номер

КВАДРАТ

Слънцето грѣй,
трепти зората от живот и любов.
Трепти зората,
грѣйнала в брилянтени лжчи.

Всичко днес пѣй,
всичко днес сладкогласно пѣй
за Божий ден ,
за новий свѣтъл Божи ден
за радост нова,
що в сърдцата ни безспирно лѣй. } 2

18. КРАСОТА. 19. ПОДВИЖНОСТ

Allegro

КРАСОТА

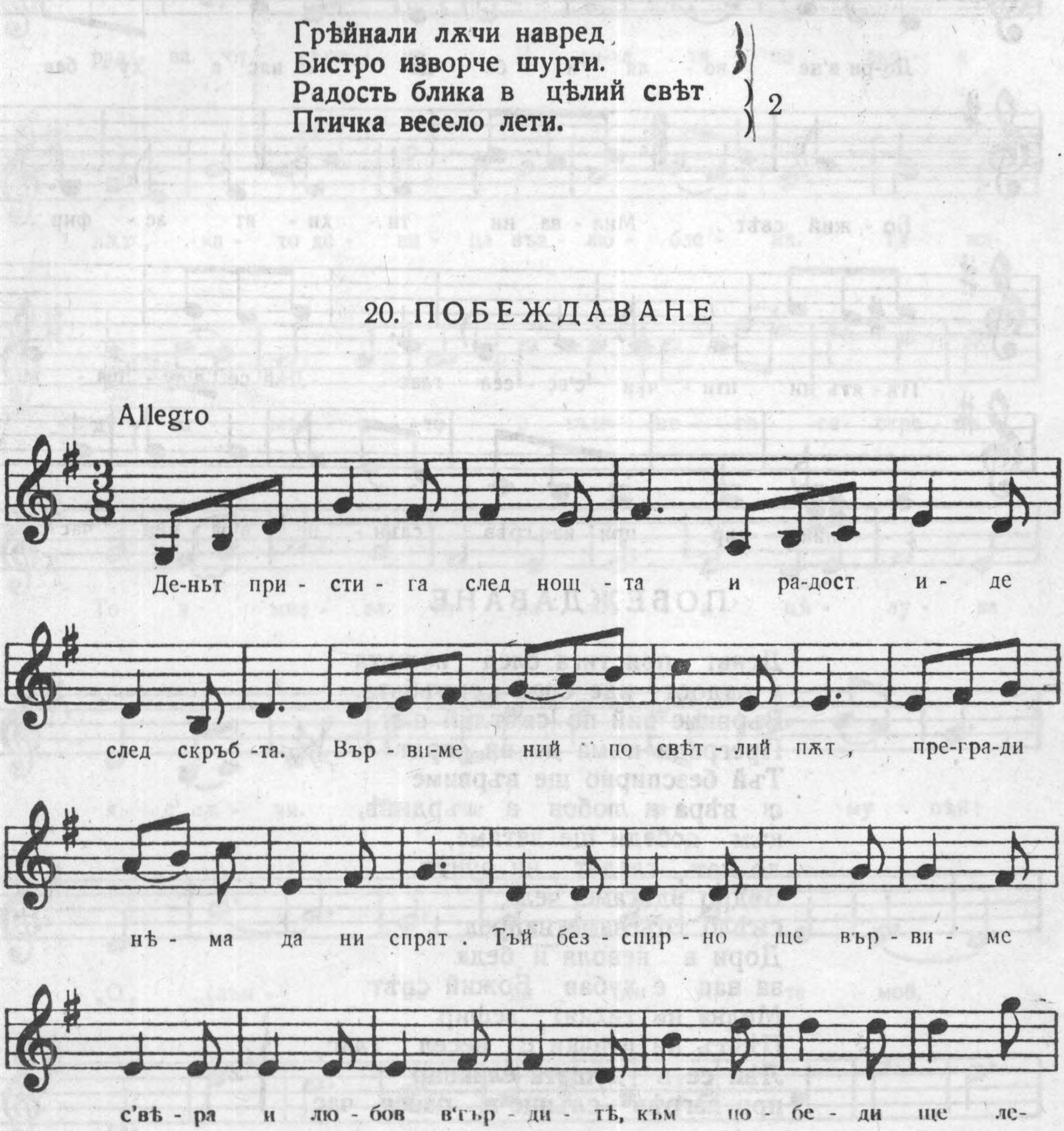
ПОДВИЖНОСТ

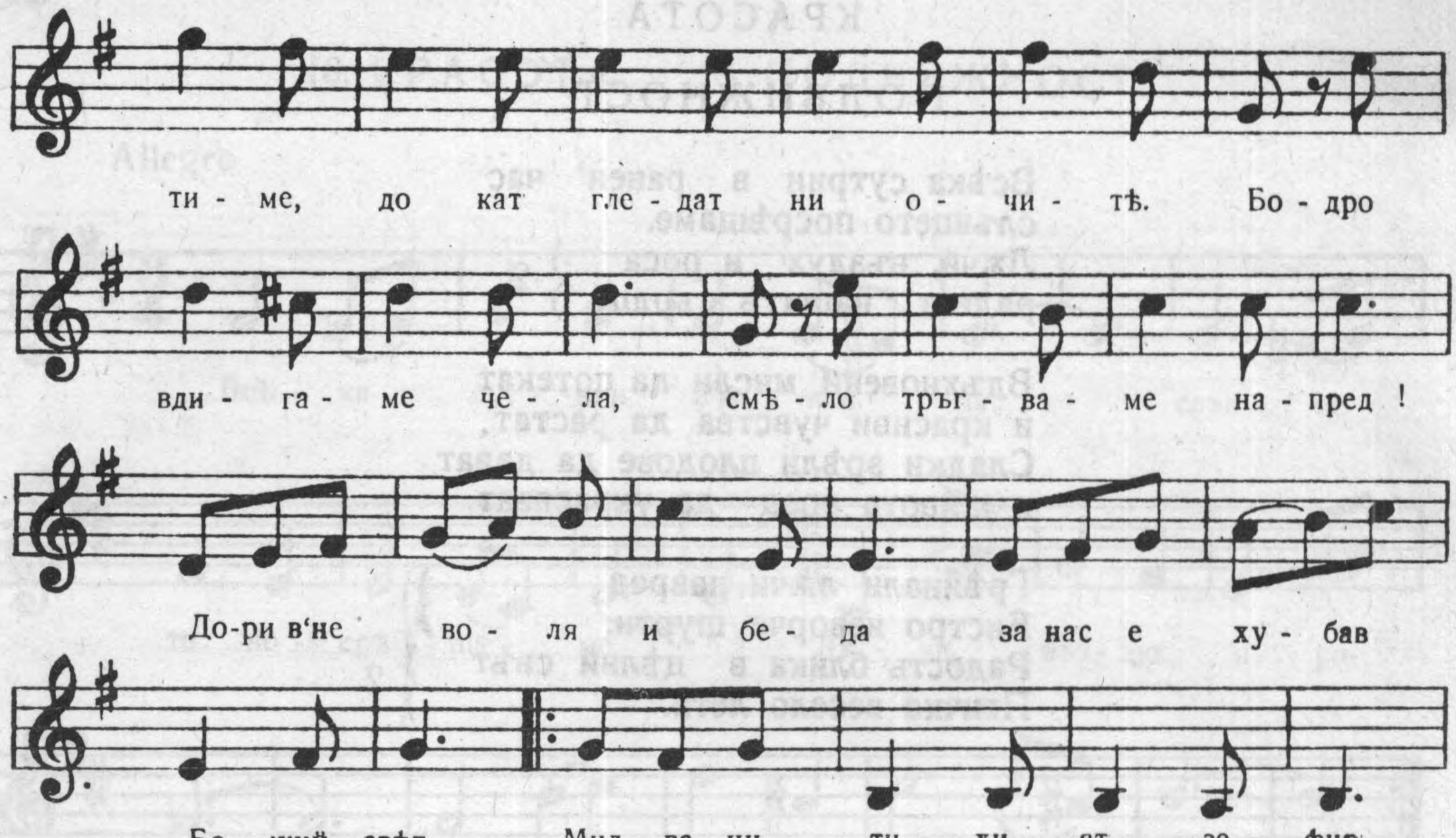
Всѣка сутрин в ранен час
слънцето посрѣщаме.
Лжчи, въздух и роса) 2
радват нашитѣ сърдца.)

Вдъхновени мисли да потекат
и красиви чувства да растат.
Сладки зрѣли плодове да дават
и живота вред да украсяват.

Грѣйнали лжчи навред.)
Бистро изворче шурти.)
Радость блика в цѣлий свѣт) 2
Птичка весело лети.)

20. ПОБЕЖДАВАНЕ



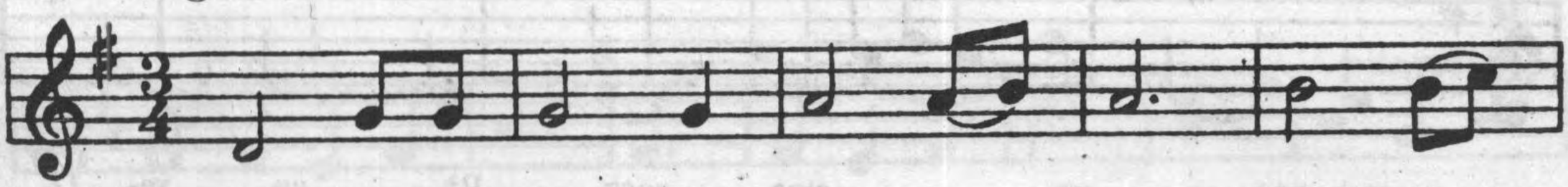


ПОБЕЖДАВАНЕ

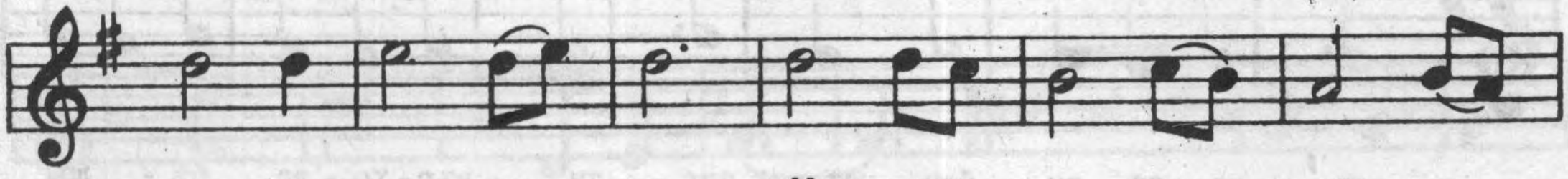
Денът пристига след нощьта
и радост иде след скръбьта.
Вървиме ний по свѣтлий пжт.
Прегради нѣма да ни спрат
Тъй безспирно ще вървиме
с вѣра и любов в гърдитѣ,
към победи ще летиме,
до кат гледат ни очитѣ.
Бодро вдигаме чела,
смѣло тръгваме напред !
Дори в неволя и беда
за нас е хубав Божий свѣт
Милва ни тихият зефир
Пѣятъ ни птички с весел глас,
Лѣй се в душата еликсир
при изгрѣв слънце в ранен час. } 2

21. РАДОСТТА НА ЗЕМЯТА

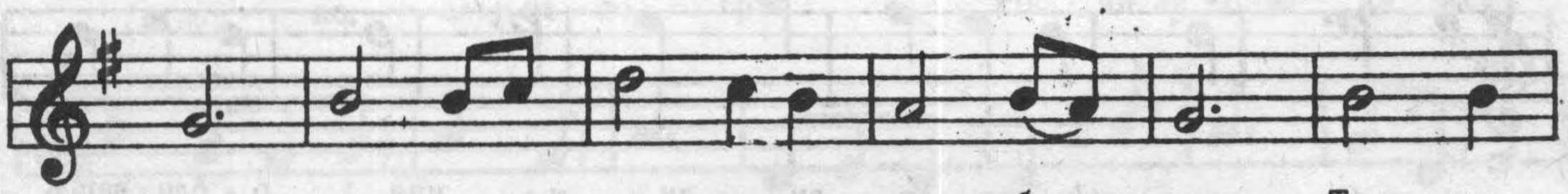
Allegro



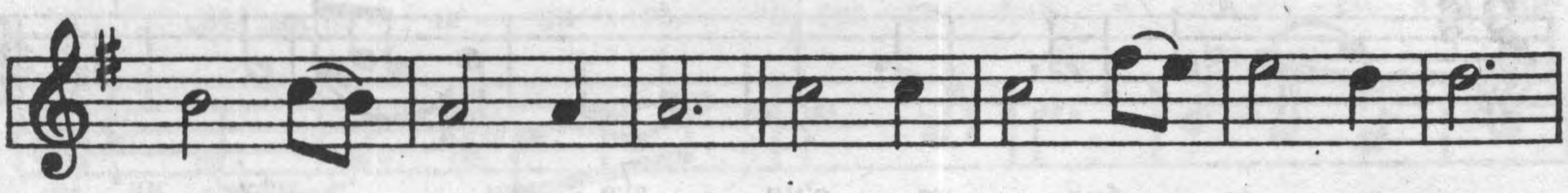
Ли - ку - ва цѣ - ла - та зе - мя и се



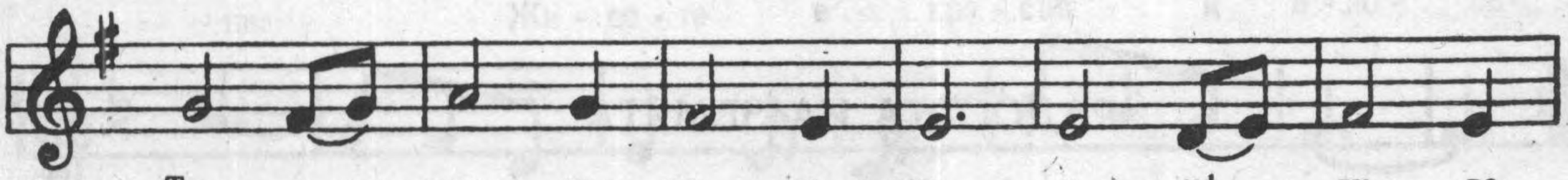
рад - ва от сърд - це. И ти-ча тя по сво - я



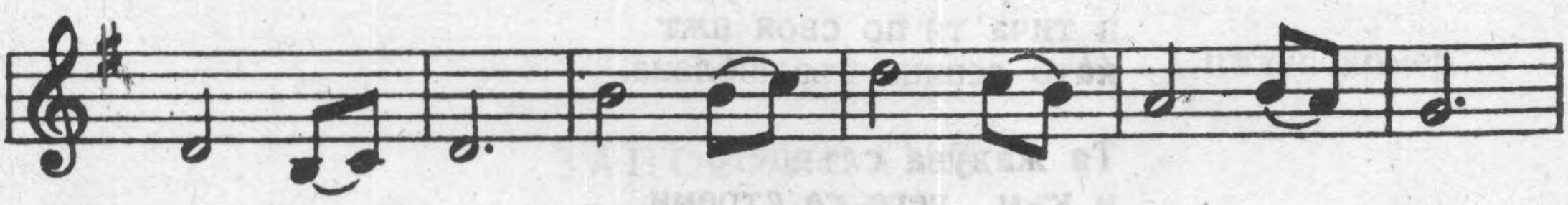
пжт, ка - то де - ви - ца въз - лю - бле - на. Тя жа-



ду - ва слън - це - то и към не - го се стре - ми.



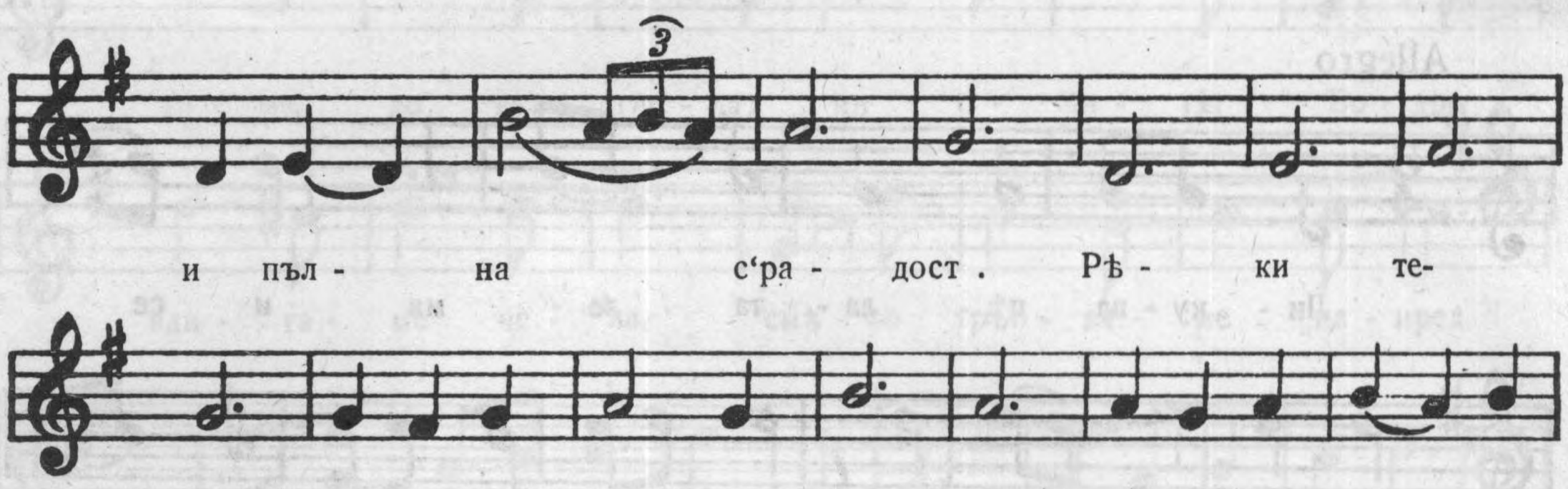
То я мил - ва от да - леч и цѣ - лу - ва



я с' лж - чи. Тя се рад - ва и му пѣй:

„О, слън - це на жи - во - та мой,

ле - тя, ле - тя към те - бе не - прес - тан - но



РАДОСТТА НА ЗЕМЯТА

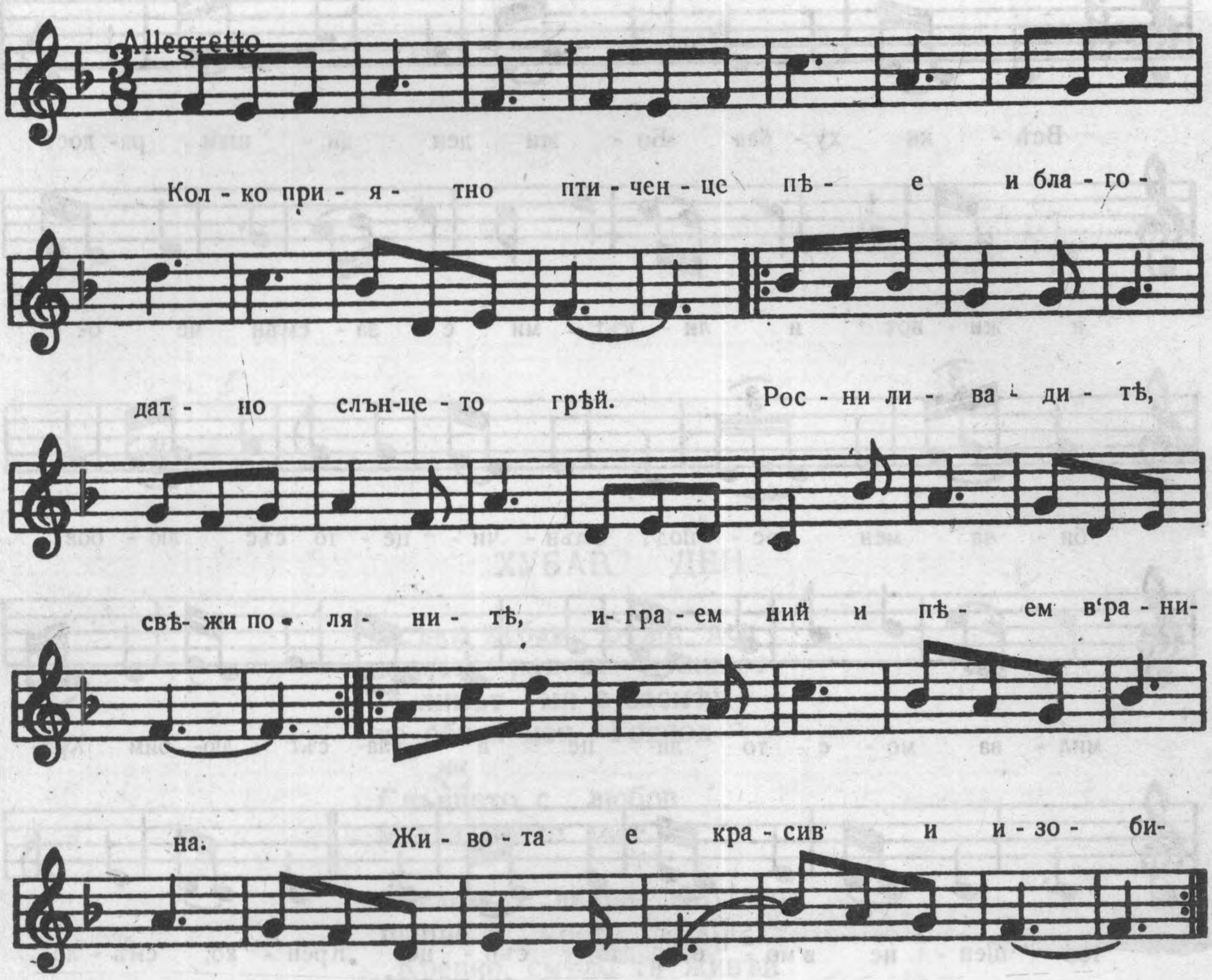
Ликува цѣлата земя
и се радва от сърдце,
и тича тя по своя пжт
като девица възлюблена.

Тя жадува слънцето
и към него се стреми.
То я милва от далеч
и цѣлува я с лжчи.

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

Рѣки текат , извори бликат чисти,
върхове бѣлоснѣжни в розови сияния
обливаш изобилно с милувки нѣжни".

22. ЗАПОЗНАВАНЕ



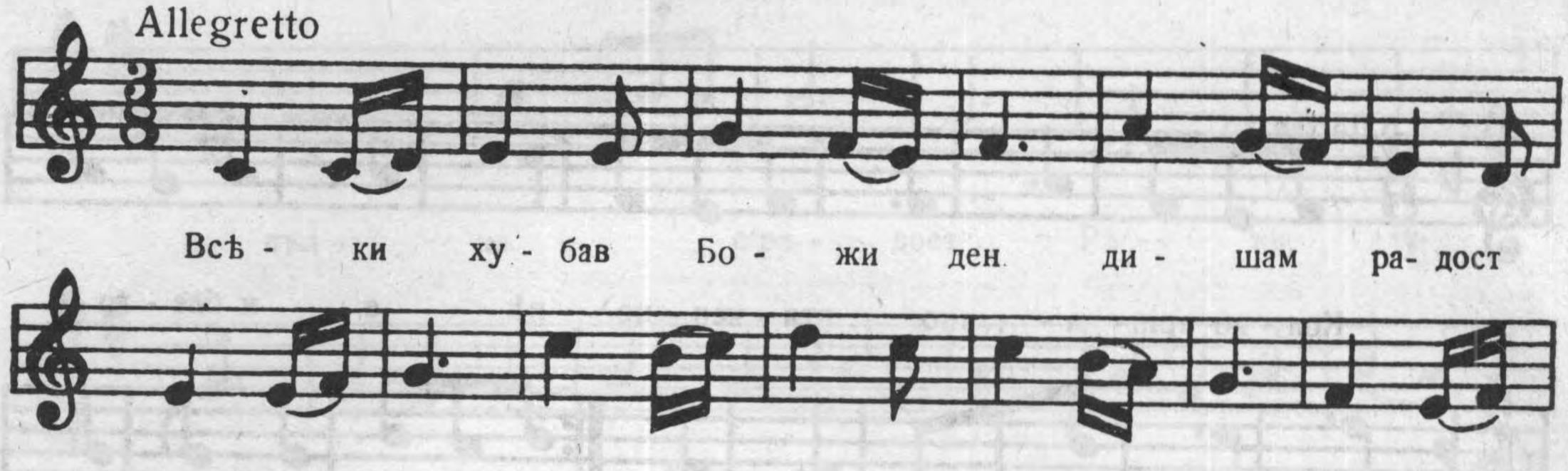
D. C. цѣлия номер

ЗАПОЗНАВАНЕ

Колко приятно птиченце пѣе
и благодатно слънцето грѣй.
Росни ливадитѣ, свежи полянитѣ,]2
играем ний и пѣем в ранина.]
Живота е красив и изобилен ,]2
че Бог над нази е милостив.]
А след игри и пѣсни красиви
ние работим в нашитѣ ниви.
И ги посѣваме семе избрано,)2
да никнат , зрѣят житни класове.)
И дребен дъжд , роса ще ги полѣе,)2
и слънцето ще ги възрасти.)

23. ХУБАВ ДЕН

Allegretto



Всѣ - ки ху - бав Бо - жи ден ди - шам ра- дост

и жи - вот и ли - кът ми е за - смѣн че о-

би - ча мен Гос - под, Слън - чи - це - то със лю - бов

мил - ва мо - е - то ли- це и гла- съ лю- бим Хри-

тов шеп - не в'мо - е - то сър - це: „Креп - ко, смѣ - ло

Fine

ти жи - вѣй и по - ма - гай на свѣ - та. В'пѣс - ни, ра- дост

ни въз - пѣй ти на Бо - га лю - бов - та, наш ба-

ща лю - бим и свет и на вси ду - ши поз - нат.

D. C. 2 пжти; 3-ия пжть до Fine

ХУБАВ ДЕН

Всѣки хубав Божи ден
дишам радост и живот.
И ликът ми е засмѣн.
че обича мен Господ

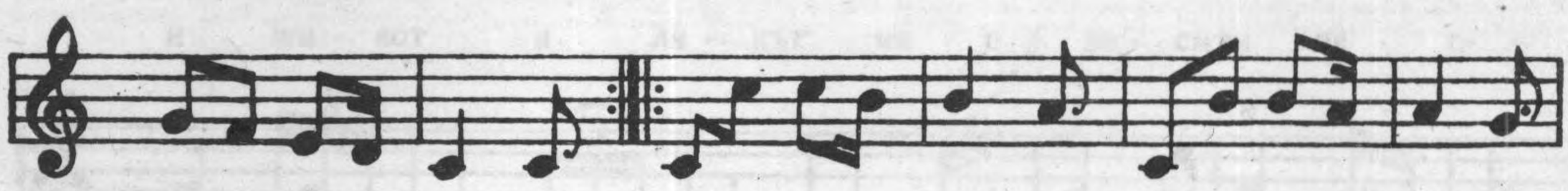
Слънцето с любов
милва моето лице.

И гласът любим Христов
шепне в моето сърдце:
„Крепко, смѣло ти живѣй
И помагай на свѣта.
С пѣсни, радост ни възпѣй
ти на Бога любовта,
наш Баща любим и свет
и на вси души познат.“

24. КОЛКО СМЕ ДОВОЛНИ

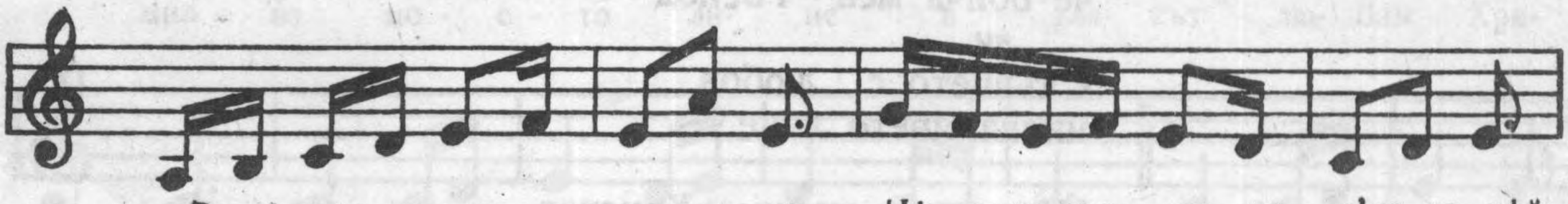
Allegretto

Кол-ко сме до- вол - ни, че в'свѣ-та жи - вѣ - ем ; ка-то пти-чки вол - ни



чуд-ни пѣс-ни пѣ - ем . Сут- рин ми - ло слън-це по-срѣ-ща-ме ра - но.

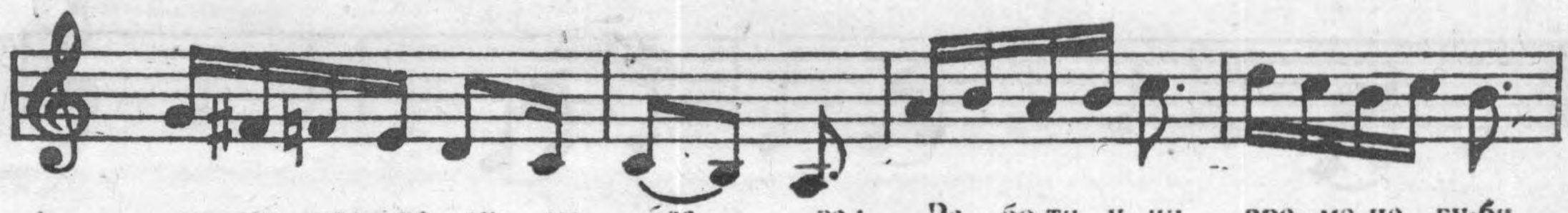
То ни бла-го - сла - вя и жи-вот ни да - ва. Въз-дух ди-шам бла-го-дат .



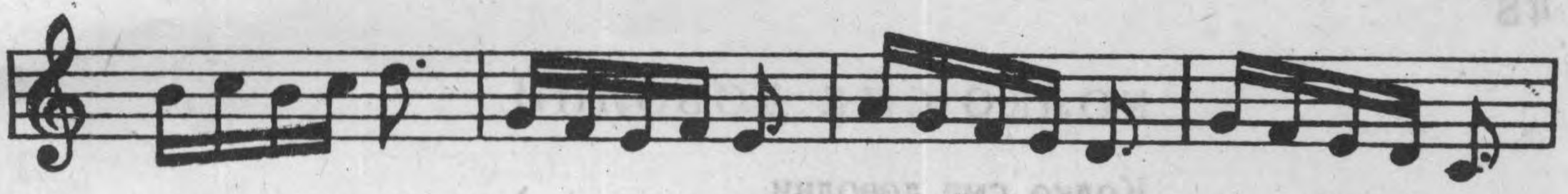
Ра- дост-но о - ти - вам за до - ма. Цѣ- ла- та при - ро - да с'ме- не пѣй,

слън - це-то ме жи - во грѣй. Менъ при-ро - да- та о - би - ча

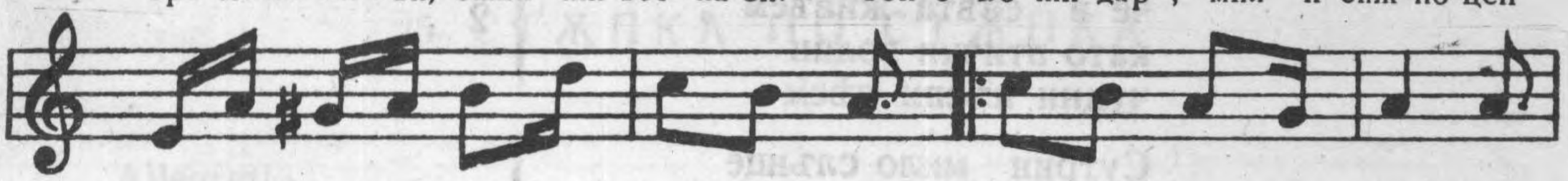
и в'жи - во-та ми по - ма га чи- до сво - е ме на - ри - ча



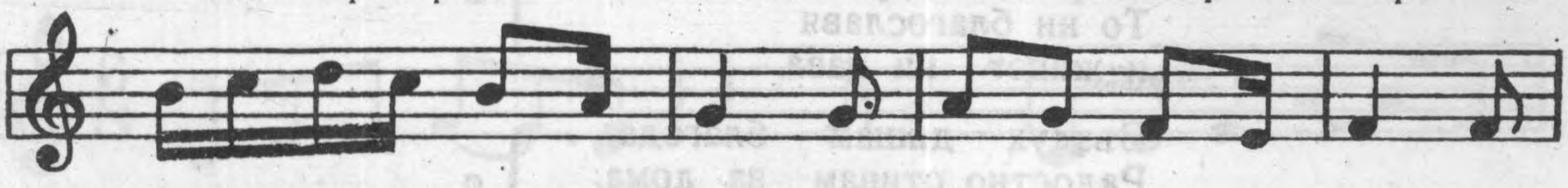
и ми каз - ва ду - ма бла - га : „Ра - бо-ти, у- чи, вре- ме не гу-би,



вре- ме не пи-лѣй, скжп жи-вот па-зи. Той е Бо- жи дар , мил и скж-по-цен

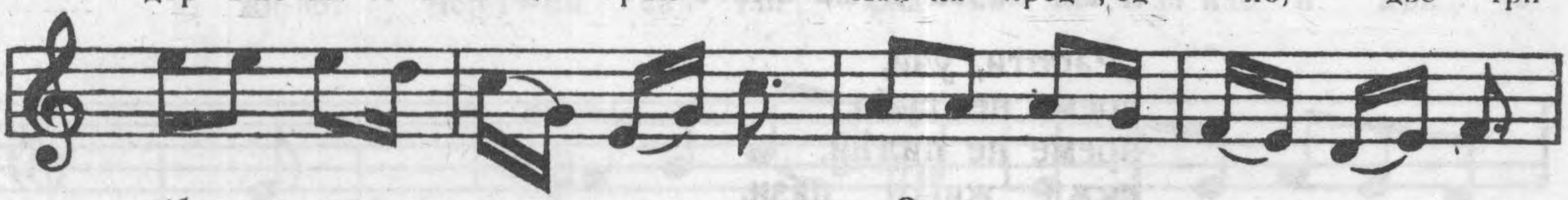


Ти до - бре вър-ди го всѣ - ки час " А по- дир и - гри- тѣ



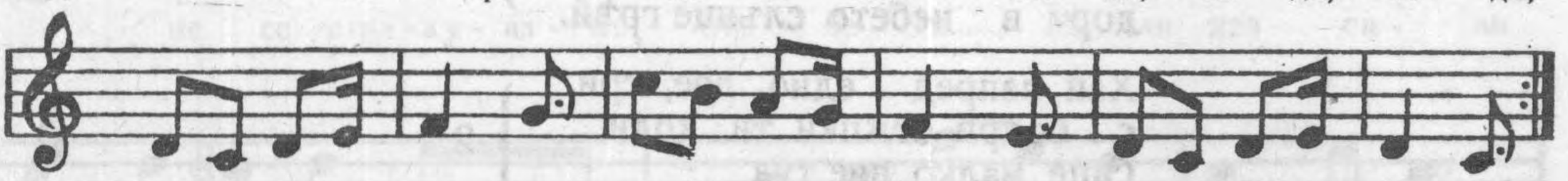
ще о - ти - да да ра - бо - тя, вре - ме да не гу - бя

дор в'не-бе- то слън- це грѣй. Хай -на - пред , ед - но, две три

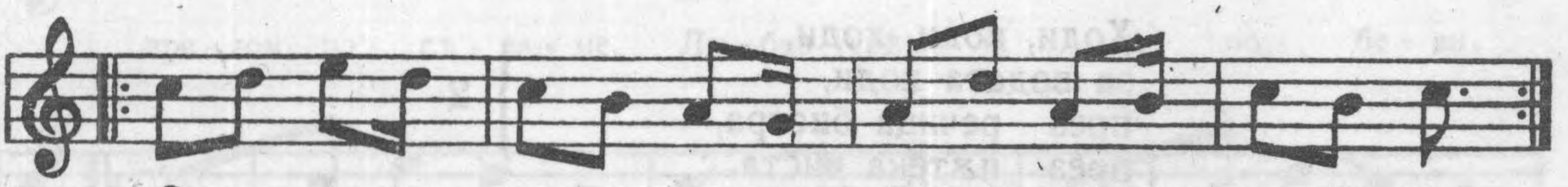


с'бод- ри стж- пки ти хо- ди. О - ще мал- ко ни - е тук

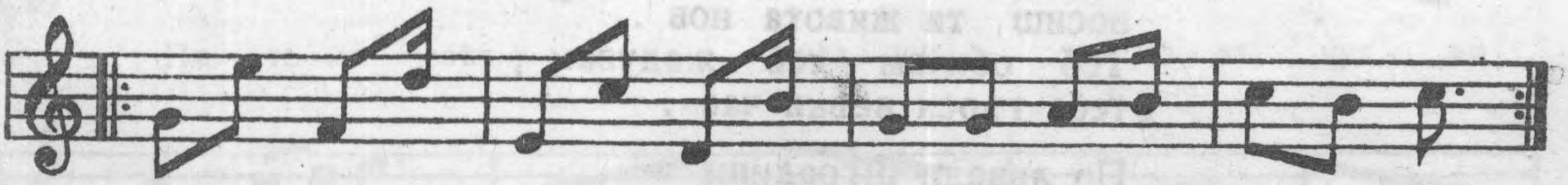
ще си по- и- гра - е- ме се- га. Хо - ди, хо- ди, хо- ди,



за во- да- та хо- ди. През рѣ- чи- ца бис - тра, по пж- те- ка чис- та.



О, во- ди - це . слад - ка, жи - ва, но- сиш ти жи- во- та нов .
Теб о - би- чам , теб жа - ду - вам , те- бе тър- ся всѣ- ки час .



По ли - ва - ди и гра - ди- ни не- прес- тан - но ти- чаш ти.
Тъй през вси- чки - тѣ го - ди- ни бѣ- гай, ти - чай и ле- ти.

Упражнението може да се изпълни и по следния начин ; първитѣ две части се изпълняват два пжти.

КОЛКО СМЕ ДОВОЛНИ

Колко сме доволни,
че в свѣта живѣем ;
като птички волни
чудни пѣсни пѣем

Сутрин мило слънце
посрѣща ни рано.
То ни благославя
и живот ни дава.

Въздух дишам благодат .
Радостно отивам за дома.
Цѣлата природа с мене пѣй.
Слънцето ме живо грѣй.

Природата ме обича
и в живота ми помага,
чедо свое ме нарича
и ми казва дума блага:

„Работи, учи,
време не губи,
време не пилѣй,
скѫп живот пази.

Той е Божи дар , мил и скѫпоцен .
Ти добре варди го всѣки час .“

А подир игритѣ
ще отида да работя,
време да не губя,
дор в небето слънце грѣй.

Хай напред , едно, две, три,
с бодри стѫпки ти ходи.
Още малко ние тук
ще си поиграеме сега.

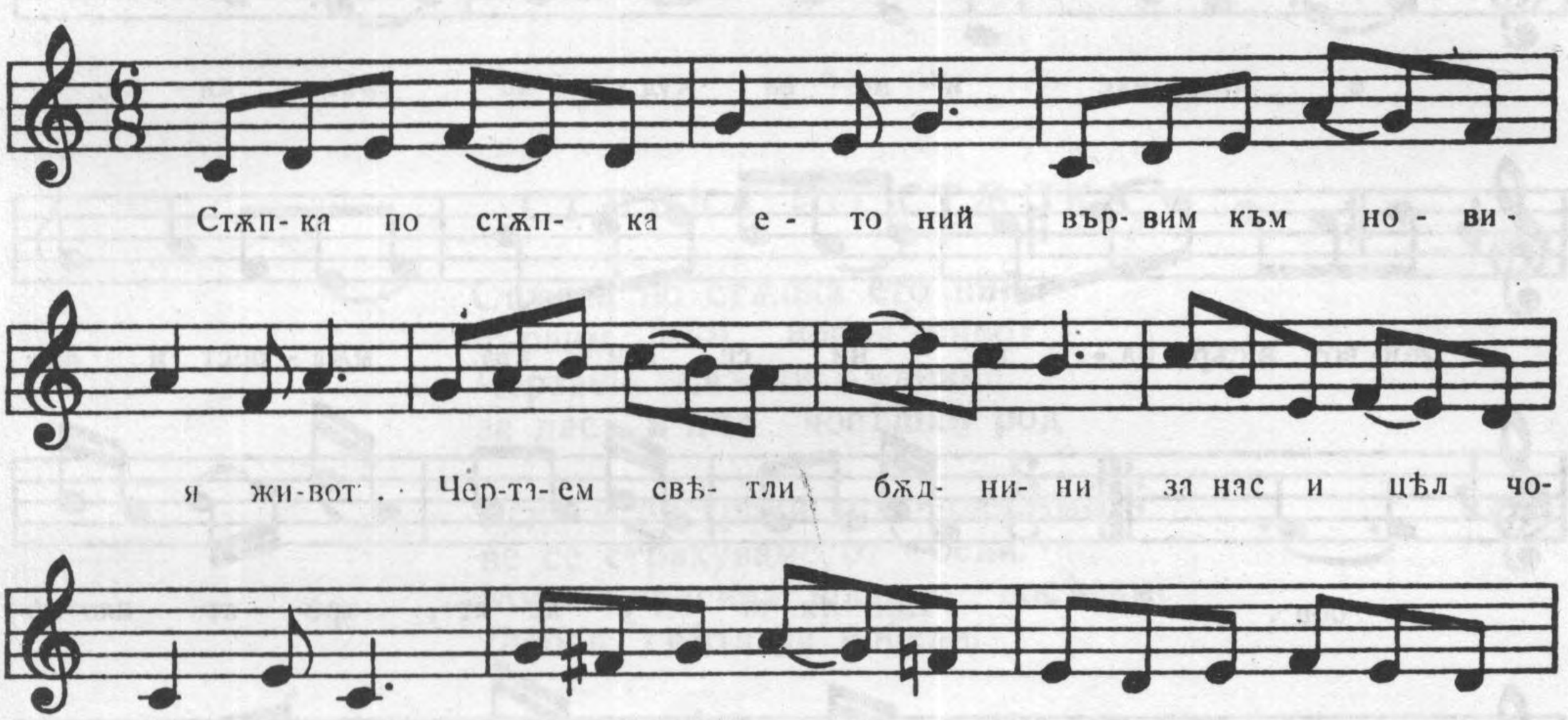
Ходи, ходи, ходи,
за водата ходи,
през речица бистра,
през пѫтека чиста.

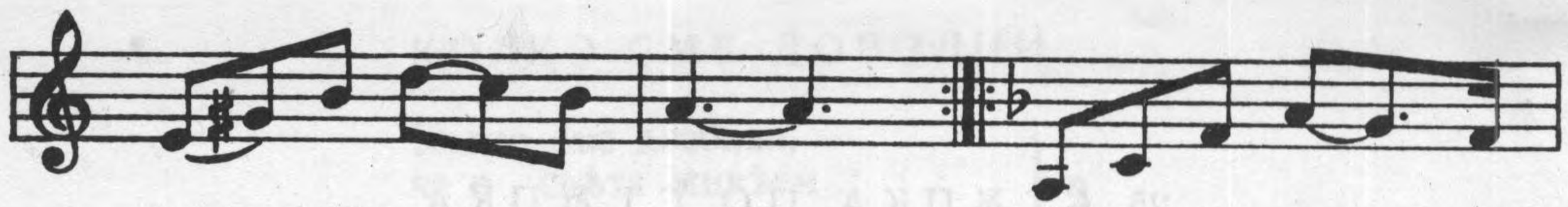
О, водице сладка, жива,
носиш ти живота нов .
Теб обичам , теб жадувам ,
тебе търся всѣки час .

По ливади и градини
непрестанно тичаш ти.
Тъй през всичкитѣ години
бѣгай, тичай и лети.

25. СТЖПКА ПО СТЖПКА

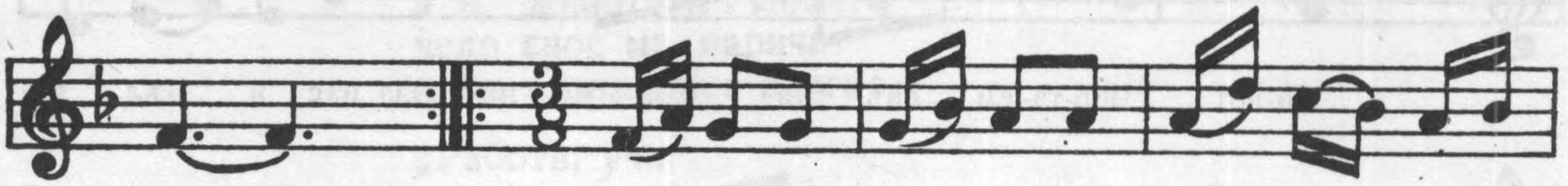
Allegretto



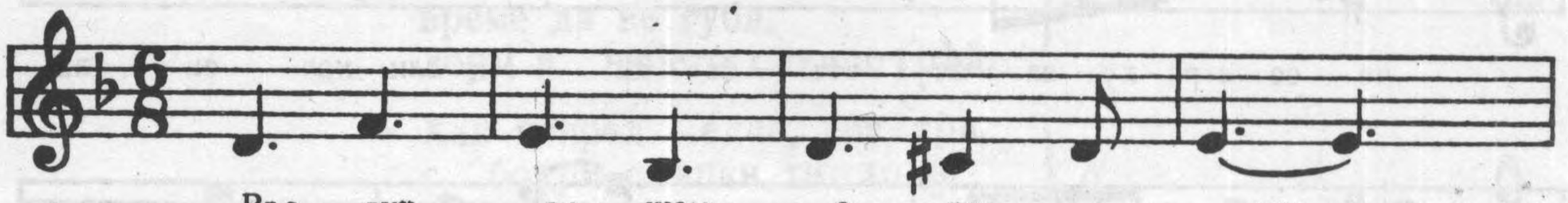

мжд - рост и лю - бов . Пж - те - ка свѣ - тла

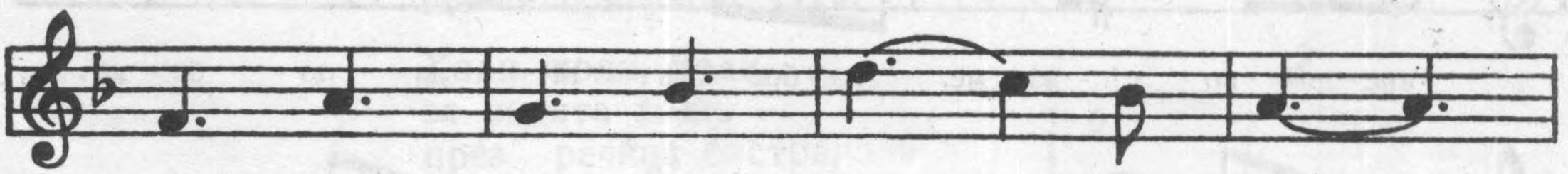
е пред нас и но - ва чуд - на свѣт - ли - на,

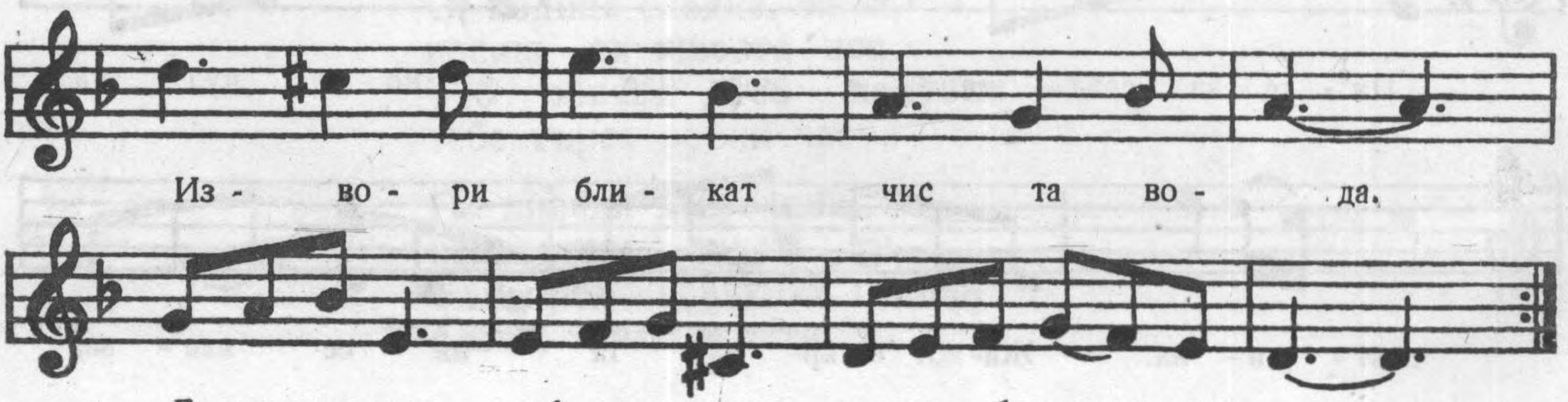
Жи- вот в'сър- ца - та ни се вли - ва, мжд - рост и лю-


бов . Цвѣ - тя - та у - ха - ят , зрѣ - ят пло- до-

ве. Всич - ко рас - те, жи- вѣ- е, рад- ва се цѣ - лий мир .


Въз - дух ди - шам а - ро - . . . . мат ,


вре - дом чуд - на кра - со- та.


Из - во - ри бли - кат чис та во - да.
Би- стра ро- са всѣ- ко лис- то със бри- лянт кра- си.

СТЪПКА ПО СТЪПКА

Стъпка по стъпка ето ний
вървим към новия живот
Чертаем свѣтли бъднини
за нас и цѣл човѣшки род

Всички прегради преодоляваме,
не се страхуваме от беди.
Мисли красиви вредом посѣваме.
Любов свѣта да победи.

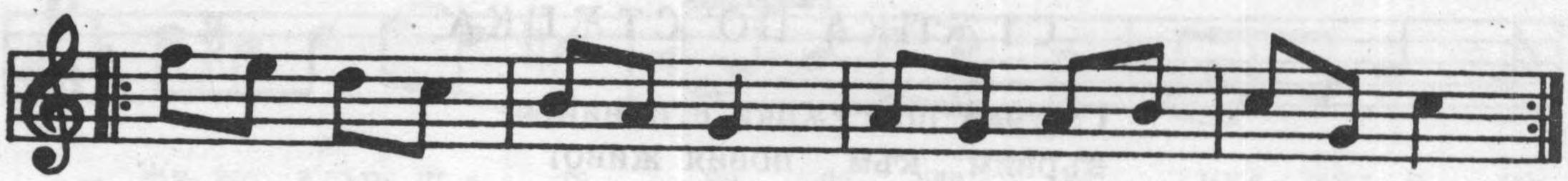
Пътека свѣтла е пред нас
и нова чудна свѣтлина.
Живот в сърдца ни се влива,
мъдрост и любов. } 4

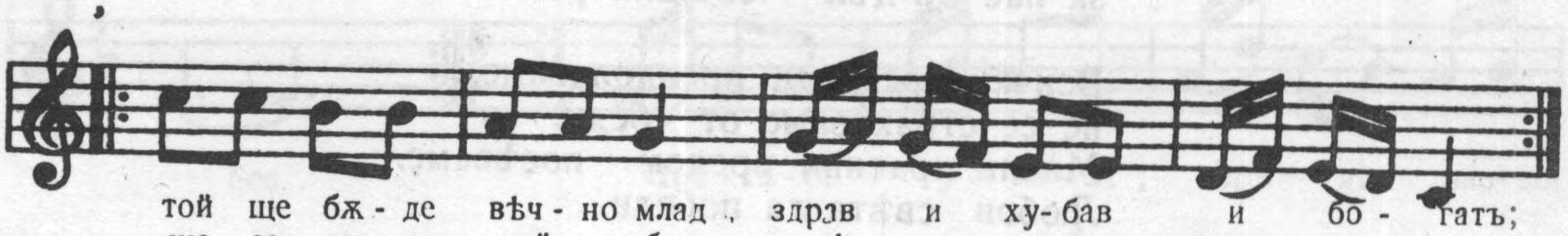
Цвѣтята ухаят ,
зрѣят плодове,
всичко расте, живѣе,
радва се цѣлий мир. } 2

Въздух дишам аромат,
вредом чудна красота,
извори бликат чиста вода.
Бистра роса всѣко листо
със брилянт краси. } 2

26. НАРАНИНА

Maestoso





D. C. 4 пѫти

НА РАНИНА

Кой на ранина става да играй (2)
по зелената трева) 2
и на бистрата роса,)

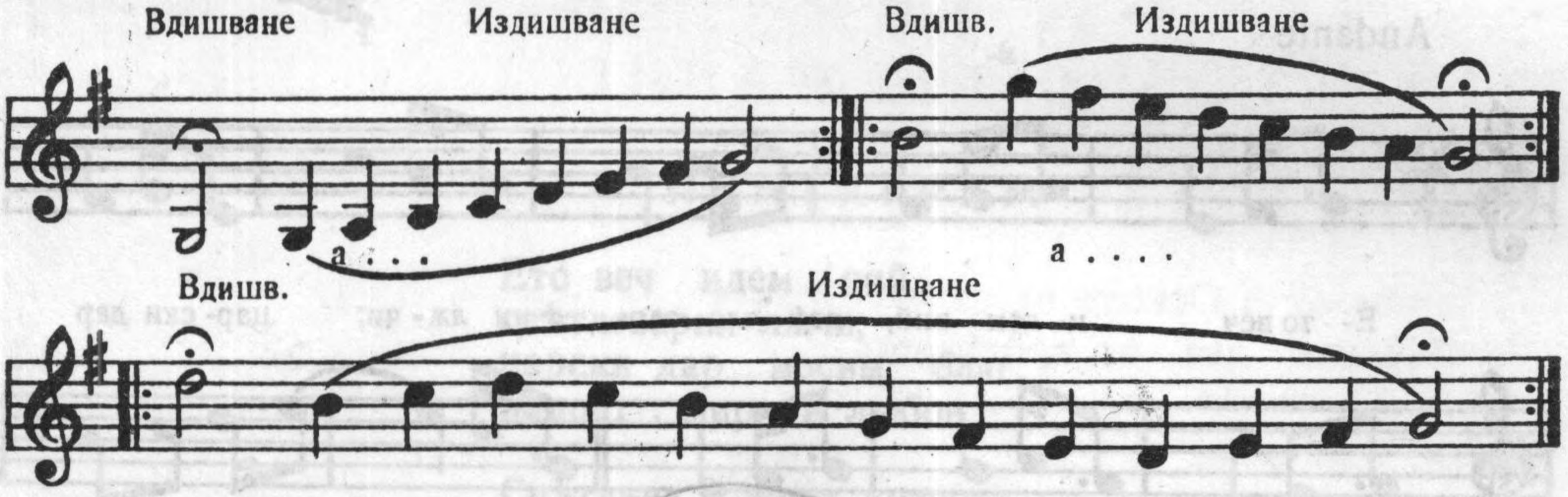
той ще бжде вѣчно млад,
здрав и хубав и богат ;
ще се учи най-добре,
нѣма нивга да умре.

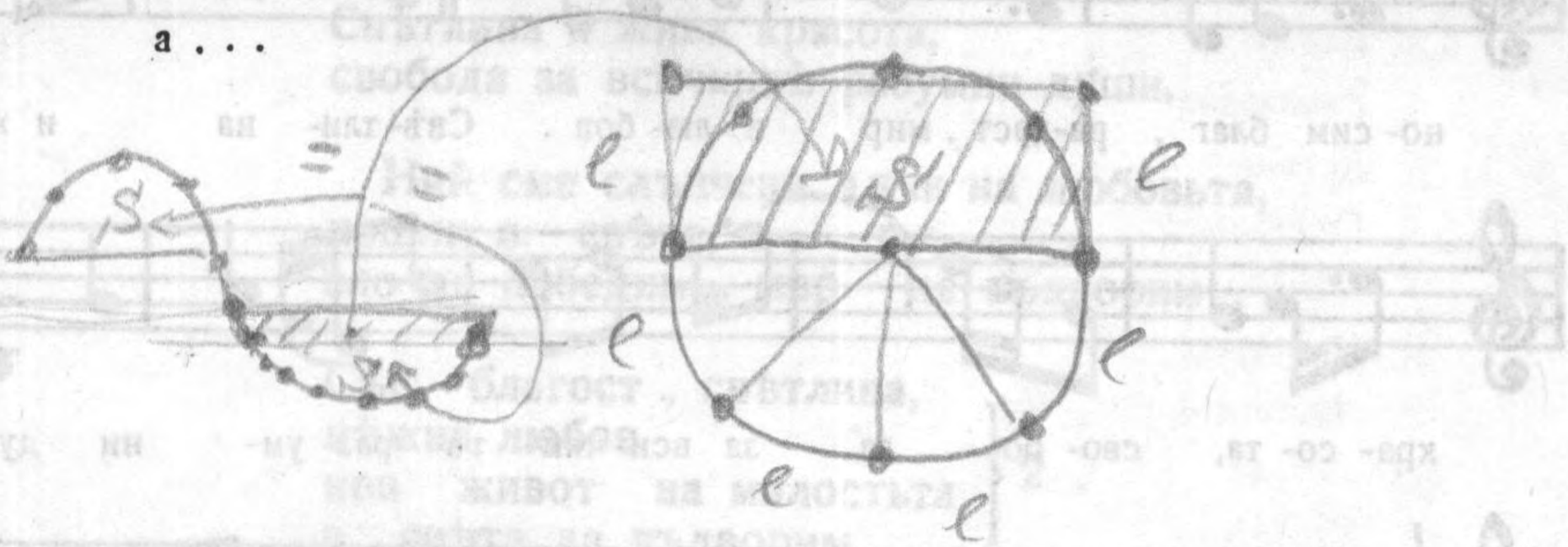
Рано ти стани, слънцето посрещни (2)
и запѣй със бодър глас.) 2
поиграй си ти завчас.)

Бодра гимнастика, раз , два, три.
Подвижи се и спри.
Смѣло пак тръгни напред ,
радвай се на Божий свѣт.

3.

27. ДИШАНЕ





28. ЗАКЛЮЧИТЕЛНО УПРАЖНЕНИЕ

(ПРОМИСЪЛ)

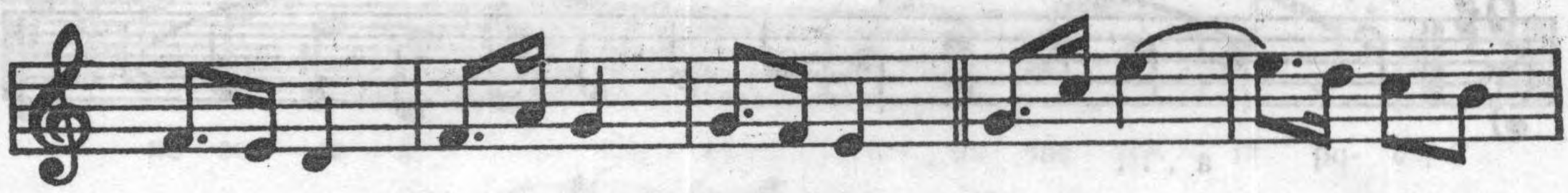
Да пребжде Божият мир и да изгрѣе Божията радост и Божието веселие в нашитѣ сърдца!

(три пжти).

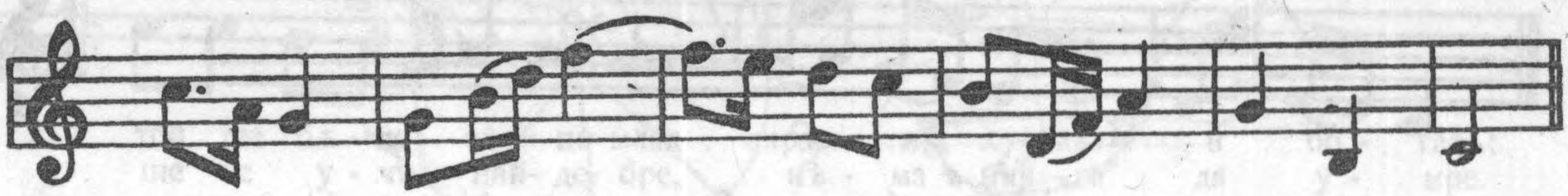
ПЕНТАГРАМ

Andante

Е- то веч и- дем ний, свѣ- тло- зар- ни лж- чи; цар- ски дар

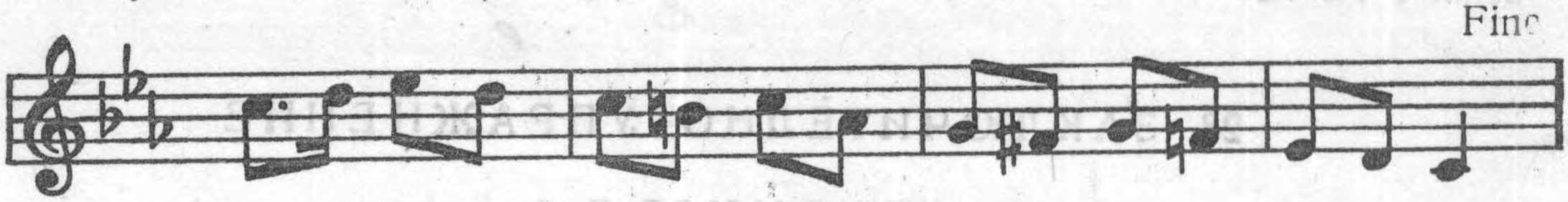


но- сим благ , ра-дост , мир и лю- бов . Свѣ- тли- на и жи- ва

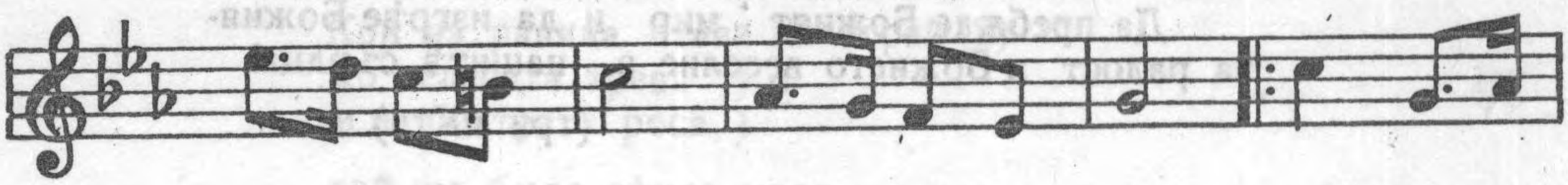


кра- со- та, сво- бо- да за вси- чки- тѣ раз- ум- ни ду- ши.

Fine



Ний сме слън- че- ви лж- чи на лю- бов - та, дош- ли в'свѣ- та,



зло да по- бе- дим , мир да въ- дво- рим . Със бла- гост ,

свѣт- ли- на, нѣж- на лю- бов нов жи- вот на

ми- лост - та в'свѣ- та да въ- дво- рим рим .

D. C. al Fine

ПЕНТАГРАМ

Ето веч идем ний,
свѣтлозарни лжчи;
царски дар носим благ.
радост , мир и любов.

Свѣтлина и жива красота,
свобода за всичкитѣ разумни души.

Ний сме слънчеви лжчи на любовьта,
дошли в свѣта,
зло да победим , мир да въдворим .

Със благост , свѣтлина,
нѣжна любов
нов живот на милостьта
в свѣта да въдворим . } 2

Ето веч идем ний,
свѣтлозарни лжчи;
царски дар носим благ.
радост , мир и любов.

Свѣтлина и жива красота,
свобода за всичкитѣ разумни души.

СЪДЪРЖАНИЕ

Стр.

Учителът : Основи на паневритмията 5

Първият ден на пролѣтьта:

1. Пробуждане 26
2. Примирение 26
3. Даване 27
4. Възлизане 27
5. Дигане 28
6. Отваряне 28
7. Освобождение 28
8. Плѣскане 28
9. Чистене 28
10. Летене 29
11. Евера̀ 31
12. Скачане 32
13. Тъкане 33
14. Мислѝ 35
15. Аумъ 35
16. Изгрѣва слънцето 36
17. Квадрат 37
18. Красота 38
19. Подвижност 38
20. Побеждаване 39
21. Радостьта на земята 41
22. Запознаване 43
23. Хубав ден 44
24. Колко сме доволни! 46
25. Стѫпка по стѫпка 49
26. На ранина 52
27. Дишане 53
28. Промисъл 53

Пентаграм 54