

ПРИНЦИПИ НА ПАНЕВРИТМИЯТА

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

ПАНЕВРИТМИЯТА ВНАСЯ
ЖИВОТЬ СИЛА, РАДОСТЬ И КРАСОТА
ВЪ ЧОВѢШКАТА ДУША.

Днесъ на всѣкѫде се говори за обнова, за нови пжтища и пр.. Обаче не е достатъчно измѣнението 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 задачите на живота.

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

Разбира се, за повдигането на единъ народъ или раса е нужно подобрене на хигиеничните условия на живота, подобрене на икономичното положение на масите и пр.. Днесъ се разглежда въпросътъ за бѫдещето на расата или културата и отъ гледището на законите на човѣшката наследственост и се тѣрсятъ нови пжтища — пжтищата на евгениката — за подобренето 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 бѫдещето на расата или културата.

Окултната наука посочва методи за разрешението на всички проблеми на съвременния животъ. Тия методи засъгватъ всички области на живота, както материални, 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 степень, да развиятъ ценните заложби, криещи се въ човѣшката душа и чакащи отъ вѣкове своето развитиye.

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

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

Кое е тогазъ новото, което носи новата култура, която иде? Има известни признания, по които може да се долови това, както по първите пролѣтни цвѣти може да се сѫди за бѫдната пролѣтъ. Новото, което иде, е пробуждането на космичното съзнание, при което личниятъ животъ ще бѫде надрастнатъ и човѣкъ ще влѣзе въ безграничния животъ на цѣлото, на

всебищното. Затуй, по съществуващите днесъ признания можем да съдимъ, че новото, което иде, е духътъ на братството, на единението.

Новите идеи, които идат сега като мощна вълна да се вляятъ въ културата, да я претворятъ, се проявяватъ въ всички области на живота. На всичде можемъ да видимъ днесъ следи отъ животворното имъ действие.

Обаче търбва да намърятъ и съответна форма, чрезъ която да се изразятъ, т. е. търбва да намърятъ и единъ външенъ изразъ, чрезъ който да действуватъ върху по-дълбоките сили на човешкото естество. Такъвата 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“, „всебищъ“, „космиченъ“. Втората представка „ев“ или на латински въ първоначалния си видъ „еу“ значи: „истински“, „висшъ“. „Евъ“ е това, отъ което излиза всичко; то означава същината, реалното, същественото въ свѣта.

А „ритъмъ“ значи правилността въ движенията или въ всѣки другъ външенъ изразъ на нѣщата. Представката „панъ“ означава, че тукъ се говори за единъ ритъмъ, който царува въ цѣлокупната природа, въ основите 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 паневритмичните упражнения.

Въ красива пролѣтна утринь, когато слънцето позлатява челото на Витоша, когато цвѣтът започватъ да отварятъ своите вѣнчета за животворните слънчеви лжчи, 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 сутринь следъ 22. мартъ нѣколко стотинъ души при изгрѣвъ слънце правятъ тия красиви ритмични музикални упражнения. Всички сѫ наредени въ два или повече кръга. Въ срѣдата е оркестрътъ. При ритъма на специална музика се правятъ тия ритмични упражнения. Отъ тѣхъ за сега сѫ подбрани 28 вида. Всѣко упражнение си има съответна музика и текстъ. Изпълнението на упражненията често се придружава и отъ общо пѣние на участвуващите.

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

Земята въ началото на пролътъта е повече отрицателна, и затова тогава най- много приема. Ето защо, отъ всички годишни времена, през пролътъта слънчевите ложи действуват най-лъчебно. Затова благотворното влияние на слънцето започва отъ 22. мартъ. Отъ тогава земята работи по-творчески. Най-добрите месеци за обнова са отъ 22. мартъ до 22. юни.

Когато видимъ на пролътъ растенията да напръвват и цъвнатъ, въ човѣшката душа трѣбва да се роди една вътрешна радост, че наближава денът на нейното освобождение. Човѣкъ трѣбва да отвори чувствата си съ обичъ къмъ тая животворна сила, която го обгръща, за да може да приеме нейното благотворно влияние за освежаване на своите мисли, чувства и сили".

Действието на паневритмията върху човѣка е грамадно и всестранно. Преди всичко значението на паневритмичните упражнения е за физическото развитие на човѣка. Тия упражнения развиватъ всестранно организма, защото се отличаватъ съ голѣмо разнообразие. Движенятията при паневритмията са 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 също. Нервната система се укрепява, понеже ранните 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. Движенятията при нея не са съ произволни, но са плодъ на познанието на животъ сили въ природата и на силите, работещи и спешни въ човѣшкия организъмъ. Ето защо въ тия упражнения има нѣщо завладяващо, има нѣщо, което събужда възвишеното въ човѣка.

Действието на паневритмичните упражнения е трояко:

1. Тѣ са акумулятори, чрезъ които човѣкъ се свързва съ творческите и съграждащите сили на природата, приема ги и тѣ съдействуватъ за неговото развитие. Тия сили са животворни.

Понеже движенятията на паневритмията са въ хармония съ космичния ритъмъ, който привежда въ активностъ цѣлокупния животъ, тѣ активиратъ всички спешни сили на човѣшката душа, привеждатъ ги къмъ дейност.

3. Паневритмичните упражнения са 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. Нейните движения не са само упражнение на мускулите, бѣлите дробове и пр., но и за образуване връзка между живата природа и човѣка.

Паневритмичните движения не трѣбва да се смигватъ съ обикновената гимнастика или балета. Тѣ се основаватъ на по-дълбоките закони за влизане на човѣка въ връзка съ енергията на природата и тѣхното използване за неговия растежъ. Всъко нѣщо трѣбва да се движи. Това е природенъ законъ. Но когато тия движения са разумни, ние придобиваме нѣщо. При паневритмичните упражнения човѣкъ влиза въ обмѣна съ животъ сили на природата.

По-рано човѣкъ е билъ въ по-голѣмо общение съ природата. Той е билъ въ общение не само съ формите, но и съ духовните 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 човѣцкиятъ организъмъ, както и всички организми, има радиации, т. е. отъ организма се излъчватъ особени енергии, особени лжчи. Паневритмията е основана на по-дълбокото знание на тия енергии, на тия радиации. Напримѣръ, когато човѣкъ си простре рѣката, то отъ всѣки прѣстъ излизатъ грамадни снопове свѣтлина, лжчи. Но тия енергии сѫ отъ различенъ характеръ за различните прѣсти. Сѫщо тѣй и отъ мозъка, ушитѣ, носа и изобщо отъ цѣлото тѣло излизатъ такива радиации.

Тия радиации сѫ поляризираны.

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.

Енергиятъ въ природата сѫ поляризираны. Нѣщата въ природата изобщо сѫ поляризираны. 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 стъблото 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: мажки и женски принципи въ природата. Изразътъ въ Библията: „Богъ създаде небето и земята“ е загатване за действията на творческия сили въ природата. И по-слѣ се казва: „И земята бѣше неустроена“. И постепеното и устройване, това е действието на съграждащите сили. Разбира се, въ всѣки моментъ сѫ 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. Сѫщото важи и за живота на отдельния 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 съграждащите сили въ него.

Казахме, че радиациите, които изпушта организъмъ, сѫ поляризираны. Изобщо, дѣсната страна на човѣка — дѣсниятъ кракъ, дѣсната рѣка и пр. — е изразъ на творческия сили въ природата, а лѣвата страна — лѣвиятъ кракъ, лѣвата рѣка и пр. — на съграждащите сили. Ето защо, при паневритмичните упражнения е отъ значение, коя страна взема участие въ движенията. Движенята на дѣсните крайници или самото обрѣщане на дѣсно изразяватъ свѣрзване на човѣка съ творческия сили на природата, а движе-

нието на лъвите крайници или обръщане на лъво—съ съграждащите сили.

Ето защо, паневритмията започва винаги съ дъсния кракъ. Защото творческият сили действуват първи. Тъ творятъ, създаватъ онния елементи, върху които работятъ съграждащите сили. Когато стъпваме ту съ лъвия, ту съ дъсния кракъ съ участието на съзнатието, става смъна на теченията, на положителните и отрицателни течения, на творческият и съграждащи течения.

Първият основен принцип на паневритмията е:

Самият ритъмъ при тия упражнения, независимо отъ всичко друго, внася известна обнова въ организма. Всичко въ природата почива на закона на ритъма. Ритъмът е петият принципъ на окултната наука. Има връзка, съответствие между сърдечния ритъмъ и ритъма на слънчевите лъчи. Слънчевите енергии излизатъ отъ слънцето ритмично, т. е. периодично по-силно и по-слабо. На всъкъде виждаме ритъмъ около настъ. И ритъмът има магична сила. Даже и въ обикновения животъ могатъ да се правятъ наблюдения: всъка 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. Ритмичните движения не уморяватъ. Това е констатирано съ много опити.

Вторият основен принцип на паневритмията гласи;

Движенията при нея отговарятъ на известни космични закони.

Тръбва да се знае, че движенията на тълото не също само нѣщо механично, но всъко движение, което прави човѣкъ, го свързва съ известни сили на природата. Ако движенията също правени съ знанието на природните закони, могатъ да свържатъ човѣка съ мощните строителни сили въ природата, и той да ги приеме въ себе си. Тръбва да се знае, че при всъко движение се влива нѣщо въ организма. *Всъко красиво движение, всъко движение, което отговаря на известни закони на природата и на човѣшкия организъмъ, внася животъ въ човѣка.*

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

Има известни космични движения и космичен ритъмъ, които лежатъ въ основите на живота. Тъкъ сръщаме изразени на всъкъде въ живота:

Въ движението на небесните тѣла.

Въ вълнообразното движение на свѣтлината.

Въ силовите линии на електромагнитното действие.

Въ движението на атомите и електроните.

Въ нутационните движения на растителните стеблени и коренови върхове и пр.

Тия движения и този ритъмъ иматъ творчески елементъ въ себе си. Тъ също създаватъ и организиратъ всичко. Тъ всичко претворяватъ и градятъ въ природата. Подъ действието имъ също изградени хилядите форми около настъ. Тъ също въечно действуващите принципи въ космоса.

Ако движенията, които прави човѣкъ, също хармония съ тия космични движения и този ритъмъ, той се свързва съ силите на живота природа и ги приема.

Именно отъ такъвъ характеръ сѫ паневритмичните движения. Тѣ сѫ въ хармония съ космичните движения и ритъмъ, които творятъ, градятъ и организиратъ въ цѣлокупната природа, и затова иматъ мощно действие върху човѣка. Значи движенията при паневритмията не сѫ произволни, но сѫ 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 паневритмичните 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 периодично трѣбва да се свързва съ земните и слънчеви сили. При будно съзнание, когато ржката е насочена нагоре, човѣкъ се свързва съ слънчевите сили, а когато тя е насочена надолу — съ земните сили. Тогавъ човѣкъ приема добрите енергии отъ земята, а неподобните, дисхармонични енергии предава на земята.

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

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

Нашите движения, и когато сѫ несъзвателни, не сѫ произволни. Равни движения, напр. баране на главата, движение на крака, ръце и пр., сѫ въ връзка не само съ физиологични процеси, но и съ известни душевни процеси. Отъ всѣки пръстъ излизатъ сили, които сѫ изразъ на нѣщо психично

Всѣко движение на човѣка, макаръ и несъзвателно, има вътрешен смыслъ. Напримѣръ, турияне ржката на гърба, това е скритиятъ, подлиятъ начинъ на постъпване. Онзи, който иска да прободе 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 сѫ изостанали отъ далечното минало.

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

При паневритмичните движения трѣбва да се знае, какви енергии излизатъ отъ цѣлата ржка, и какви специално отъ всѣки пръстъ. 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 химичните елементи следъ всѣки седемъ елементи се повтарятъ елементи съ аналогични свойства. Това виждаме и въ спектъра на цвѣтоветъ и въ октавитъ на музиката. Тамъ всѣки тонъ прилича на осмия следъ него. Такива октави имаме и въ стълбицата на електромагнитните трептения. И тамъ всѣка по-горна октава трептенія има аналогия съ по-долните.

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

Когато движенията точно отговарятъ на известни идеи, тонове и пр., действието е по-мощно. Тогава организмътъ е по-възприемчивъ къмъ енергията 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 тъй 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 закономѣрно 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 впушкамъ въ подробности за неговите идеи, а само ще кажа, че той установи връзката, съотношението между тонъ, форма и идея. Като изхождаме отъ неговата идея, можемъ да имаме форма, коятъ да представлява кристализирана, замръзнала въ форми музика! Той изтъква тамъ, че мѣрките, които сѫ дадени въ Библията въ книгата „Изходъ“, глава 25, за размѣрите на скинията, не сѫ случайни, но че всички тия мѣрки за дължината, широчината, височината и пр. на скинията и на отдѣлни нейни части, образуватъ, взети въ своята цѣлокупностъ, една музикална симфония. И възъ основа на своя методъ Сентъ-Ивъ прави анализъ и опредѣля, кои тонове, кои музикални акорди сѫ въплотени въ скинията на Мойсея. Сѫщия анализъ той прави и на описанието на Соломоновия храмъ въ книгата „Езекииль“, 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

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

Даже намиратъ и въ органическите форми кристализирана музика. Напримъръ, между междините между страничните разклонения у папратовия листъ (тия междини постепенно се намаляватъ къмъ върха на листа) или въ охлюва широчината на завивките, които постепенно се стъсняватъ къмъ върха на охлюва, иматъ аналогия съ броя на трептенията на разните обертонове на единъ тонъ. Също се доказва, че въ разстоянията на планетите до слънцето сѫ изразени музикални закони.

Казахме по-горе, че Лаковски откри тъй наречените „радиации“ на организмите, т. е. всѣки организъмъ изпуша радиовълни въ околното пространство. Съ тия радиовълни той се опитва да обясни способността за ориентация у животните: у гълъба, кучето, пчелите и пр. Тая радиация е загатване за тъй нареченото етерно тѣло на организма. *Споредъ окултизма всѣки кристалъ, цветъ, животно, човѣкъ изпраща отъ себе си радиовълни, и тия радиовълни сѫ музикални.* Даже напоследъкъ нѣкои учени се опитватъ да доловятъ музиката, тоноветъ, които излизатъ като радиовълни отъ цветътата и пр.

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

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

Знае се силното действие на музиката върху духа и върху физиологичните 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 сѫ именно архитектътъ на човѣшкото тѣло. Тѣ градятъ, тѣ извиватъ формите. Защото въ сѫщностъ музикалността принадлежи въ случаи на етерните строителни сили на организма. Подъ ритъма на тия вълни се гради и строи въ човѣшкото тѣло. Същото се отнася и до едно цвете, 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 органите. Ето защо, подъ ритъма на красивите музикални движения на паневритмията ще се измѣни самата форма на тѣлото; то ще стане по-здраво, по-стройно и по-красиво.

Отъ опитите се вижда, че здравиятъ органъ изпуша 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, пѣ или слуша музика, то музиката, която възприема, влиза въ него и организира, внася хармония въ органите. А тая хармония въ организма — това е здравето. Ето защо, буквально е вѣрно, че музиката внася животъ! На това се основава лѣчебното действие на музиката. Музиката лѣкува, и когато е безъ движения, но

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

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

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

Музиката е материализирано движение на Духа. Тя е правилниятъ начинъ за организиране на материята въ човѣка и на неговите мисли, чувства и постежки. Доказано е опитно, а най-вече съ опитите 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 сѫ отъ различенъ характеръ, споредъ характера на мисъльта, чувството и пр.. Тия мислителни вълни сѫ сѫщо така музикални. Колкото една мисъль е по-правилна, по-възвишена, по-определенна, толкова тя е по-музикална. Ето защо, чрезъ музиката се градятъ не само нашите физически органи, но се гради и въ нашия душевенъ организъм; чрезъ нея се влива и въ нашия душевенъ и духовенъ животъ.

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

Важно обстоятелство е, че при паневритмията самата музика *не е въ духа на обикновената съвременна музика, но има ищо ново въ себе си*. Тя е въ съгласие съ известни по-дълбоки закони и затова говори направо на възвишено въ човѣка и го събужда. Тя завежда човѣка въ онния 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: тогава движенията ставатъ вече носители на тия идеи. *И именно, благодарение на това съответствие между движения и идеи, тия движения ставатъ въплотена идея! Тъ проникватъ самия изпълнител.*

При правенето на паневритмичните упражнения трѣба да имаме известни идеи въ съзнанието, но не произволни, а тѣкмо такива, които строго съответствуватъ на движенията. При движенията съзнанието трѣбва да е концентрирано върху тѣхъ и върху определени идеи. Затова *движенията при паневритмията сѫ външенъ изразъ на една идея*. Можемъ да кажемъ, че тѣ представляватъ говоръ, особенъ езикъ, езикъ чрезъ движения! Мисъль 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, тогава тѣ ще бѫдатъ изобщо механични, а не коренно обновителни. Пра паневритмията движенията трѣбва да бѫдатъ изразъ на това, което мислимъ. По този начинъ мислитъ, идеитъ 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 всъко движение внася радостъ, бодростъ, животъ. То твори въ насъ и вънъ отъ насъ, въ свѣта!

Всъко едно отъ тия упражнения е свързано съ единъ процесъ на съзнанието. И затова всъко упражнение има действие върху опредѣлени сили на човѣшкия дуал. Ето защо тия упражнения иматъ връзка съ пробуждането, освобождението и творчеството на човѣшката душа. Последниятъ процеси сѫ 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, всъко 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 сѫщо! 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 пъти, 100 пъти и пр., додето намѣри, кои линии на движение отговарятъ на дадена добродетель. *На тая основа е изградена паневритмията.* Всички стари, които не сѫ живѣли добре, погрозняватъ; погрозняватъ и движенията имъ! Животътъ имъ се отразява както върху лицето, тъй 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 разните движения за приемане и предаване на известни енергии, физически и психически. Напримеръ, нека вземемъ една отъ пѣсните на Всемирното Братство: „Добъръ денъ“. Тая пѣсень се пѣе съ специални движения. Ако тя бѫде изпѣтъ 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 рѣчетъ си и чрезъ цѣлото си естество! Даже въ източните окултни школи се знае, че известни формули, за да иматъ по-мощно действие, произнасянето имъ се придръжава съ движение и музика. Формулата се изпѣва и се превръща едновременно въ движение! Това сѫ тѣй нареченитѣ „мантри“ на източните школи. И тия движения не сѫ произволни, но сѫ въ хармония съ музиката и съ идеята, вложена въ пѣсната.

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

Подсъзнателните движения изобилватъ у човѣка. Обаче тѣ още повече изобилватъ у по-долните 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 паневритмичните упражнения, при тѣхъ трѣбва да участвува съзнанието. Това е условието за целесъобразна обмяна между човѣка и

еколната природа. Защото характерътъ на енергията, които човѣкъ изпраща и приема, зависи отъ будността на съзнанието, отъ идеята, която занимава човѣка при движението.

Ето защо, паневритмичните движения не сѫ механични гимнастики, но една дейност, въ която взематъ участие всички сили на човѣшкото естество: физически, духовни, умствени и божествени. Всички тия сили при паневритмията сѫ въ будност, творчество, активност и въ състояние на възприемчивост. Ето защо, при тия упражнения трѣбва да се мисли. Всѣко движение безъ мисъл нѣма смисълъ. При тѣхъ е нуждно едно вътрешно концентриране. При движението 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 движението. 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 творческите 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 дрехите ми?“ Ученитѣ му казали: „Ти виждашъ, че народътъ те притиска, и казвашъ: Кой се допрѣ до мене!“ — Но Христосъ се обѣрналъ, 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 побеждавали въ сраженията. Значи отъ ржцетѣ му излизала сила. Сѫщо тѣй и Христосъ простирали ржката си и се допрѣль до прокажения, за да го излѣкува.

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

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

Една отъ цѣлите на паневритмията е да се събулятъ спешитѣ духовни сили и заложби на човѣшкото естество. Знаемъ, че има двигателни, моторни центрове въ мозъка. Напримѣръ, има центъръ за движение на краката, такъвъ за движение на ржцетѣ и пр. За всички видове движения има и центрове въ мозъка. И понеже говоримъ за съзнателни движения, тия центрове сѫ въ главния мозъкъ. Напримѣръ, центроветѣ за движение на краката и ржцетѣ сѫ по горната част на голѣмия мозъкъ. Когато движимъ крака или ржката, то този центъръ на мозъка досяга въ лейност въ активност. Ще разглеждаме три страни на този въпросъ:

1: Всѣки центъръ на мозъка е свързанъ съ особенъ висъкъ свѣтъ и съ Сѫществата, които живѣятъ въ него. Като правимъ тия или ония движения съ тѣлото си, ние привеждаме въ активност известенъ мозъченъ

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

2. Като движимъ нашитѣ органи: крака, ръце и пр., ние привеждаме въ активност тия мозъчни центрове, които имъ съответствува; съ туй последниятѣ привличатъ повече кръвь и повече енергии и съ това се развива. *А пъкъ такъвъ центъръ освенъ това отговаря и на известни висши духовни способности, напримъръ на милосърдие, любовь, въра, надежда, умствени способности, наклонност къмъ музика, математика и пр.* И тъй, чрезъ тия движения, ако сѫ правилни, ние можемъ да работимъ за развиващето на нашитѣ мозъчни центрове, за излизането имъ отъ спешкото положение, и по този начинъ можемъ да развиемъ и тия духовни дарби, които имъ съответствува.

Паневритмичните движения, особено ако е спазенъ горниятъ законъ за съответствията, като проникватъ въ нервната система, префиняватъ я и я правятъ да трепти въ хармония съ възвишениетъ божествени идеи, чийто изразъ сѫ даденитъ движения въ случаia.

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

Много е важно, какви сѫ движенията, които прави човѣкъ. Нѣкой мисли, че движенията на човѣка сѫ 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, тъй и върху духовните способности и дарби на човѣка.

По всички горни причини чрезъ паневритмията освенъ че се постига духовенъ подемъ, развитие на възвищени 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 паневритмичните 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 усъща, че придобива нѣщо, че се влива нѣщо въ него при тия упражнения. Следъ упражнението презъ цѣля денъ му идватъ нови идеи, нови потици. Творческиятъ му сили се раздѣляватъ. Понеже при паневритмията има вътрешна връзка между движение, музика и идея, то изворите на всичко възвищено и благородно се отварятъ въ човѣка чрезъ тия упражнения. Видѣхме, какъ паневритмията спомага за развитието на човѣшките

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

Паневритмията можемъ да употребимъ и като методъ за трансформиране на състоянията си. Когато човѣкъ е обезнадежденъ, разтревоженъ, обезвѣрецъ, 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 паневритмичните упражнения! Изгрѣващето слънце, озаренитъ отъ слънцето планини, пъннето на птичките надъ главите имъ, околните треви и цветя, всичко това облагородява, прави човѣка жизнерадостенъ, съ свѣтло чувство за живота и бодръ за работа!

Когато правишъ тия упражнения, като че ли цѣлата околност се преобразява! Ти чувствувашъ себе си, като че ли си въ храмъ и всичко, кое то виждашъ около себе си, като че ли е част отъ чудната архитектура на тоя храмъ! Една завеса се отдръпва отъ предъ очите ти, и ти си вече въ състояние да прозрещъ вътрешната страна на тия игри! Тъ сѫ вече за тебъ молитвенъ зовъ на душата. Тъ сѫ зовъ на душата къмъ Свѣтлината, къмъ вѣчното Добро, къмъ Любовта, къмъ Реалното. Въ тоя мигъ ти разбирашъ, че тия движения сѫ свещенодействие, чрезъ което човѣкъ осъзнава, че сѫщината на естеството му е музика, чистота, любовь! Въ тия мигове той чувствува по-живо хилядитъ нишки, които го свързватъ съ всемира. Едно сияние излиза отъ живия кръгъ, и лжитъ му отнасятъ на далечъ зова на тия души! Единъ свѣтъ кръгъ се формира надъ главите 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 ѝ не отива напраздно! Той ще участвува въ изграждането на красивото здание на човѣшките бъдни-ни! Свещениятъ зовъ на всѣка душа намира отгласъ въ всички пробудени души! Когато мислитъ и копнегитъ на дълбокия си вътрешенъ животъ вложишъ въ красави движения, ти пускашъ въ пространството живи сили, които работятъ и градятъ.

Живиятъ кръгъ спойва душите въ едно цѣло. Тъ се сливатъ. Рухватъ преградите по между имъ, и тъ чувствува вѣчните връзки, които ги свързватъ и обединяватъ. Тоя живъ кръгъ не е ли знамение за красотата на единството, което иде?

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

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

На края на обикновенитъ паневритмични упражнения се правятъ и специални дихателни музикални упражнения. Музиката, която ги придружава

ва, е съставена специално за целта. При дихателните упражнения всички едновременно пътятъ. Оня, който знае значението на дихателните упражнения отъ окултурно гледище, може да прецени, какво значение могатъ да иматъ тия дихателни музикални упражнения. Тъкъм отъ неизмѣримо значение, ако се правятъ всѣка сутринь, преди да се отиде на работа! Особено то имъ значение става ясно, ако се разгледатъ отъ окултурно гледище въ връзка съ *праната и психичните енергии*, които проникватъ въздуха. Действието на дихателните упражнения е по-мощно, по-дълбоко, когато сѫ придвижени 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 ония животворни принципи, които сѫ въ сила да я обновятъ, които иматъ вътрешната сила да издигнатъ човѣчеството до новата култура, сѫ 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.

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

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

Значи въ нейните движения сѫ въплотени идеите, които строятъ и градятъ новата култура.

Въ нейните движения сѫ скрити съ магическа мощь пружините, чрезъ които ще се пробудятъ новите творчески сили на човѣшката душа — сили, които чакатъ своето развитие.

Всемирното Братство внася новото въ свѣта, по който и да е начинъ: чрезъ мисъль, чрезъ чувство, чрезъ постъпки, но и чрезъ движение! То всичко е турило въ действие. Нали вътърътъ като духа, размърда ли стата и съ туй улеснява движението на соковете?

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 мощнъ методъ за подрастващото поколение и на цѣлото общество, на цѣлия народъ. Ще има голъми последствия, ако паневритмията се въведе въ голъмъ масицабъ. Проникването на паневритмията въ обществото ще има грамадно влияние за физическата и духовната му обнова.

Днешниятъ човѣкъ е тъй устроенъ, че е по-удобно да се изразятъ новите идеи едновременно и чрезъ нѣщо конкретно и реално, и при това мощно и красиво! А такъвъ нѣщо сѫ именно тия ритмични упражнения.

Въ училището и въ обществото на възрастните тръбва да се въведат тия упражнения, за да се подготви едно съвсем ново поколение, здраво и издръжливо физически, съ възвищени чувства, съ духовенъ по-демъ, 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 всъкъде 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 свѣти умове, съ бладородни сърдца, съ свободни души и съ силенъ духъ, — годни да станатъ работници строители за изграждане на новия животъ на земята.

Паневритмията тръбва да се въведе въ училищата, и преди всичко въ гимназииите! Колко ще биде красиво, когато рано сутринъта учениците и ученичките отъ гимназииите, събрани заедно, направятъ общо тия паневритмични упражнения и следъ това ободрени, освежени, обновени пристигнатъ къмъ дневните си занятия!

Каква хубава картина ще биде, ако напримѣръ рано сутринъта при изгрѣвъ слънце населението на всъки 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 тласъкъ, чрезъ който да се влѣтятъ нови жизнени струи въ културата. Това може да стори паневритмията. Чрезъ нея обществата, народите, расите ще се подмладятъ, ще се калятъ физически и духовно за ново творчество.

Ето единъ методъ, покрай другите, 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 разцѣвтане на една по-възвишена, по-благородна, по-хармонична култура — култура на радостта, на свѣтлината!

По-долу даваме вътрешния смисълъ на паневритмичните упражнения. Тѣ иматъ и друго по-дѣлбоко значение, но тукъ изтѣкваме общодостѣжното имъ значение. По-дѣлбокото имъ значение ще изоставимъ, понеже неговото разбиране подразбира по-голѣма подготовка.

1. ПРОБУЖДАНЕ.

Това упражнение изразява събиране въ себе си и проявяване навѣнъ. Рѣшетѣ, които сѫ върху раменетѣ, се разтварятъ на страни. Значи най-първо даваме. Това е межжкиятъ принципъ, творческото начало. Туй, което имаме, тръбва да го дадемъ навѣнъ. Следъ туй рѣшетѣ отново прибираме на раменетѣ. Значи отново възприемаме отъ природата онова, което ще ни даде. Това е женскиятъ принципъ, възприемашкото начало. Тия две състояния се смѣнятъ. Когато рѣшетѣ се проточватъ навѣнъ, тѣ изпращатъ и приематъ енергии. Прѣститѣ сѫ предаватели, презъ които се пращатъ енергии. А междунитѣ между прѣститѣ сѫ 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 рамките на ограничения личенъ животъ и влизане въ по-широката областъ на цѣлокупния животъ. Това е начало на проявленietо на човѣшката душа. Тя трѣба да се пробуди и прояви въ своята красота.

2. ПРИМИРЕНИЕ.

Тия плавни, нѣжни криви линии съ рѣзетѣ отпредъ настрани и обратно сѫ магнетични Тѣ сѫ 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 рѣзетѣ се движатъ напредъ и следъ това се прибиратъ предъ гърдите. То означава правилна обмѣна между вътрешния и външния свѣтъ, между насъ и природата. Всичко, което човѣкъ е приелъ отъ природата, трѣба да го обработи и даде.

Тия движения магически действуватъ за самовъзпитанието на човѣка, понеже чрезъ тѣхъ се праща мощнъ потикъ за даване въ свѣта. Така човѣкъ съзнава великата идея на даването и приемането. Ясно е, че тия упражнения сѫ високо идеини; тѣ събуждатъ въ човѣка качества, които ще легнатъ въ основата на новата култура, която иде и която ще биде култура на жертвата, на даването, на самоотричанието за другите.

Чрезъ тѣхъ човѣкъ влиза въ съприкосновение съ сили, които не е подозиралъ; той ще влѣзе въ живота на изобилието. Колкото повече човѣкъ дава, толкозъ повече ще получава. Ако човѣкъ е пъленъ сѫдъ и съдържанието му не се излѣе, той не може да вземе нищо отвънъ. Щомъ сѫдътъ се изпразни, той може отново да се напълни. Щомъ не се изпразни, той остава съ старото. Всичко, което човѣкъ получава, трѣба 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, смърть, а при чистия, изворъ — движение и животъ!

4. ВЪЗЛИЗАНЕ.

Туй последователно вдигане на дѣсната и лѣвата рѣка отвесно на т ore говори за *вълни на живота*. То говори за *слизането и възлизането* като два процеса въ природата, които се смѣнятъ. Страданието е долина, а радостъта — връхъ. Сиромашията е долина, богатството — връхъ. Тоя процесъ го имаме навсѣкѫде въ природата. Нали и при обикновеното

ходене кракът се вдига от земята? Това е възлизане. И след туй отново се слага на земята. Туй е слизането.

И при възлизане, и при слизане човѣкъ трѣбва да знае, че този е путьтъ, по който трѣбва да се върви, че този е путьтъ на живота! Защото ако човѣкъ не слѣзе, не може да се качи. Туй упражнение улеснява човѣка да разбира вѣчния путь 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, изгрѣващето, 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 путь. Така и лодката се движи напредъ чрезъ вдигане на лопатитѣ и движението имъ назадъ.

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

6. ОТВАРЯНЕ.

Съ дѣсната ржка и после съ лѣвата се правятъ хоризонтални джгообразни 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 путь 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 бѫдещето 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 своите заключения въ областта на мислитѣ и чувствата.

7. ОСВОБОЖДЕНИЕ.

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

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

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

Това е зовъ за освобождение, зовъ за излизане отъ затворигъ. Този зовъ ни казва: „Излъзъ отъ живота на въчния залъзъ и влъзъ въ живота на въчния изгръвъ. Остави веригите на смъртта и влъзъ въ свободата на живота. Излъзъ отъ тъмните подземия на безлюбието и влъзъ въ радостта на любовта“.

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

8. ПЛѢСКАНЕ.

Това е тържеството на свободата. Тия движения означаватъ, че човѣкъ се е освободилъ отъ всички неестествени, стѣснителни връзки. Тѣ показватъ границите на свободата, показватъ, отъ де започва тя; тѣ говорятъ, че вече е добита тя. Както вълните, които плѣскатъ на брѣга, показватъ, че сѫ достигнали до границата и сѫ свободни вече да се разпилъятъ.

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

9. ЧИСТЕНЕ.

Движение на събраните предъ устата рѣже въ страни, придруженено съ духане. Духането — това е Словото, а движението на рѣцетѣ въ страни — туй е посъване на Словото. Туй упражнение говори за възприемане на Словото и посъването му. То изразява, че разумното Слово, което се дава чрезъ езика, трѣбва да се посъе. То може да се нарече още: Внасяне на чистото Слово въ живота, или: Правиленъ путь за внасяне на чисти мисли, чувства и постежки въ живота.

10. ЛЕТЕНЕ.

Тия вълнообразни движения съ рѣцетѣ 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. Посътото трѣбва да възрастне. Тия движения могатъ да се наречатъ още: Правиленъ путь за разпространение и възрастване на Словото въ живота.

11. ЕВЕРА

Тѣлото се обрѣща въ лѣво и въдѣсно, и всѣко обрѣщане се последва съ движение напредъ. Тукъ имаме действието на двата принципа: на любовта и мѣдростта, на женския и мажкия принципъ, които работятъ за повдигането на свѣта. Обрѣщането къмъ лѣво, туй е женскиятъ принципъ, възприемане на любовта. Обрѣщането къмъ дѣсно, — туй е мажкиятъ принципъ, възприемане на мѣдростта. А пъкъ движението напредъ, което

последва всъко обръщане въ лъво и дъсно, — туй е движение къмъ Истина. Значи приложението на Любовта и Мъдростта въ живота ни води къмъ Истината, т. е. къмъ Великата Реалност, която лежи въ основите 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 радост 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 лъво на дъсно 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 правилентъ путь за внасяне на хармония и ритъмъ въ този процесъ, както въ насъ, тъй и вънъ отъ насъ, въ живота на човѣчество.

14. МИСЛИ.

Бавно движение на ръцетѣ отъ дъсно на лъво и обратно. После, тръгване напредъ съ движение на ръцетѣ на загребване и движението имъ въ страни, като че ли се крепи нѣщо.

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

Първата част на упражнението, съ бавно движение на ръцетѣ на лъво и дъсно, — туй е възприемане на това, що се праща отъ умствения свѣтъ. А втората частъ, това е внедряване на възприетото въ живота, въ дейността.

15. АУМЪ.

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 ръка нагоре подъ жгълъ 45 градуса, то чрезъ нея възприемаме божественото. Чрезъ този кракъ, съ който стъп-

ваме, приемаме земни енергии. Чрезъ тая ржка и този кракъ, които съм протегнати надолу подъ жгълъ 45 градуса, изхвърляме нечистотата, набраните необработени, дисхармонични енергии вънъ отъ насъ, къмъ земята. Туй последователно вдигане на ржцетъ наклонено напредъ и нагоре, съм последователното повдигане на нозетъ — туй е полетът на човѣшкия духъ, въчниятъ му стремежъ къмъ висините. Човѣкъ работи на земята, но вътрешниятъ му погледъ винаги е свързанъ съ свѣта на звездите. Той гради на земята, но иака да въплоти това, което долавя отъ звездните сфери.

Туй движение е правиленъ пътъ за свързване съ природата, за влияние въ хармониченъ допиръ съ нея.

16. ИЗГРѢВА СЛЪНЦЕТО.

Ржцетъ правяте джообразни движения отпредъ и въ страни съ обратно движение до гърдите. Следъ туй ржцетъ правяте загребване, наподобяващо бликането на изворни води.

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

17. КВАДРАТЪ.

Това движение говори: Да имаме оная права мърка, съ която се мѣрятъ нѣщата на земята. При него лицето се обръща последователно къмъ четирите посоки на свѣта: изтокъ, западъ, северъ, югъ. То е свързано съ силите на изтона, запада, севера и юга. Изтокъ означава Правдата, югъ — Добротелтъ, северъ — Истината, западъ — животът на земята. Западъ показва, какво благо съмъ Истината, Правдата и Добротелтъ за човѣка. Като залѣзе слънцето, тогава човѣкъ оценява, какво благо е то.

18. КРАСОТА.

Ржцетъ една следъ друга наклонено напредъ нагоре. Същевременно последователно люлѣне на тѣлото върху единия и другия кракъ. Тия движения съмъ обработване силите на квадрата. Последниятъ дава материалитъ, а туй упражнение ги обработва. Това обработване е художествена работа, изкуство. Тукъ линиите на движението съмъ прави. Затова можемъ да кажемъ, че тукъ е изразенъ мѣжкиятъ принципъ, който обработва квадрата. Това е електричеството.

19. ПОДВИЖНОСТЬ.

Плавни движения на ржцетъ и нозетъ съ лице къмъ центъра и гърбомъ къмъ центъра. Туй упражнение е като продължение на предидущето. При него, за разлика отъ предидущето, съмъ въ действие меки, криви линии. Тукъ е въ действие женскиятъ принципъ, който обработва квадрата. Това е магнетизмътъ.

20. ПОБЕЖДАВАНЕ.

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

21. РАДОСТЬТА НА ЗЕМЯТА (ЛЮЛЪЕНЕ).

Люлъйни 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 радостта заради плодоветѣ му. Тия движения сѫ джгообразни, магнетични. Ржетѣ презъ цѣлото упражнение се движатъ заедно, успоредно една на друга. Това изразява единството, което трѣбва да сѫществува въ нашия вътрешенъ животъ.

22. ОПОЗНАВАНЕ.

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

Когато двамата въ двойката сѫ обърнати 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 сѫ обърнати единъ срещу другъ, тѣ отиватъ къмъ центъра — къмъ любовта.

Обърнати единъ срещу другъ, тѣ образуватъ елипса. А обърнати гърбомъ единъ къмъ другъ, тѣ съ движенията на ржетѣ образуватъ хипербола. Хиперболата 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 — мажътъ и жената. И после, като се съединяватъ въ едно, образува се човѣкътъ.

23. ХУБАВЪ ДЕНЬ.

Последователно изнасяне на единия кракъ напредъ 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 постежки на човѣка. Тия движения сѫ за каляване на нервната система. Тѣ сѫ магнетизиране на последната. По този начинъ човѣкъ става способенъ да прави правилна прещенка на постежките си, да види, кое е право и кое е криво въ тѣхъ и въ сѫщото време да ги подобрява.

24. КОЛКО СМЕ ДОВОЛНИ.

Стжпки напредъ, последвани съ люлѣйни стжпки на единия и другия кракъ. Въ първата часть ржетѣ сѫ свободни, а въ втората — вътрешнитѣ ржце сѫ заловени.

Първата часть 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 слѣнчевата енергия слиза надолу въ насъ, а когато двата крака сѫ събрани, тогава имаме изпращане на земната енергия нагоре къмъ слѣнцето. По този начинъ става обмѣна. При разтворени крака слѣнцето и ние сме положителни къмъ земята: възприемаме отъ слѣнцето и предаваме на земята. А когато нозетѣ сѫ събрани, тогазъ земната енергия е положителна и отива къмъ слѣнцето.

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

26. НА РАНИНА.

Съ три фигури: Полукръгови движения на единия кракъ предъ другия. Люлѣйни стжпки последователно върху двата крака. И паралелни движения на ржетѣ и нозетѣ.'

Съ първата фигура се хармонизиратъ силите 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 сѫществуватъ.

И тритѣ фигури отварятъ путь за правилно използване 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 ръцетъ и обливане.

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

Когато ръцетъ се вдигнатъ горе и се съединятъ надъ главата, тогава сме въ контактъ съ енергията на висшите мириове и ги пренасяме надолу на физичното поле. Като дойдатъ въ физичния свѣтъ, ръцетъ 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*.