



Паневритмия

ПЪСНИ НА ХАРМОНИЧНИТЪ  
ДВИЖЕНИЯ

МУЗИКА И ДВИЖЕНИЯ  
отъ  
УЧИТЕЛЯ

СОФИЯ  
1941

ПАНЕВРИТМИЯТА Е НАУКА ЗА ПРИЕМАНЕ  
РАЗУМНИТЪ ДВИЖЕНИЯ НА ПРИРОДАТА.  
ПРИ ПАНЕВРИТМИЯТА ЧОВЪКЪ ПОСРЪЩА  
И ВЪЗПРИЕМА БОЖЕСТВЕННОТО И МОЩНО-  
ТО, КОЕТО ГРАДИ ВСЕЛЕНАТА, И ОТИВА ДА  
РАБОТИ ЗА ВЕЛИКАТА ИДЕЯ НА ЖИВОТА.

## УВОДНИ ДУМИ

Сщинския смисъл на думата „паневритмия“  
Учителът отъ духовно-окултно гледище е изяснилъ съ следното изчерпателно и пълно съ соченъ смисълъ изречение: Паневритмията е разумна обмѣна съ силитѣ на живата природа.

Ако се взрѣмъ по настойчиво въ дълбокия смисълъ на човшѣкия и космиченъ животъ, ще откриемъ, че всѣка проява въ микрокосмичното битие е отражение или резонансъ на единъ обиленъ животъ, който блика въ макрокосмоса. Пробудениятъ отъ съня на своето биологично битие човѣкъ винаги се стреми да даде изразъ на тоя висшъ животъ на Духа както чрезъ изразнитѣ срдства на музиката, живописъта, архитектурата и пр., тѣй и съ хореографското изкуство. Движенията, които правимъ въ всѣкидневния си животъ, сж изразъ на една идея. И ако бихме имали търпението и наблюдателността на единъ изследвачъ, бихме могли да ги класифицираме въ дѣлове, съобразно съ идентѣ и настроенията, които тѣ изразяватъ.

Ако човѣкъ си постави задачата да отгледа и отхрани въ себе си възвишени мисли и чувства, ако въ желанието си да върви по извитѣцитѣ на своя

духовенъ възходъ, той се стреми да направи живота си по-пълно съзнателенъ, тогава би трѣбвало и движенията, които върши, да бждатъ съзнателенъ изразъ на известни идеи.

Всѣко упражнение отъ голѣмото хореографско изкуство е изразъ на нѣкаква мисълъ. Трѣбвало би това изкуство да е така съвършено, че наблюдателятъ да долава въ движенията тая мисълъ или идея, които изразяватъ. Преповторението на дадена пластична фигура трѣбва по този пжтъ да ни доведе до идеята, до мисълта, до вжтрешното изживяване. Следователно, играта е срѣдство за изразъ на духовното; ритмиката на тѣлесната игра ни води до ритмиката на нашия духовенъ животъ.

Всичкиѣ 28 игри на паневритмията — извлечени изъ живата природа — сж изразъ на съответни възходящи състояния на човѣка. Тѣ сж спокойни, лишени отъ стихийността на опиянението, прости, съ великата простота на мировиѣ закони, и чисти отъ външнитѣ ефекти, които убиватъ волята за съсрѣдоточаване. Играятъ се на ранина въ часоветѣ на събуждащия се животъ, когато изъ свѣтовното сърдце съ пълни шѣпи се дарява великия даръ на една обичъ.

Колелото на паневритмията е едно малко преповторение на огромното свѣтовно колело, по което протичатъ силитѣ на макрокосмичния животъ. То крие въ своята идея идеята за божественото пробуждане на живота, крие четиритѣ годишни времена, радостта на даването и всички ония състояния, презъ които минава човѣкъ въ своя животъ.

Съ играта въ тия ранни часове всѣки може да дойде въ резонансъ съ протичащитѣ благодатни сили на живата природа. Чрезъ тия игри, които упражняватъ толкова повече своето въздействие, колкото по-сърѣдоточено и съзнателно се изпълняватъ, се съдействува за прокълването и израстването на вложенитѣ скжпи дарове въ душата на всѣки човѣкъ.

## УЧИТЕЛЪТЪ

### ОСНОВИ НА ПАНЕВРИТМИЯТА

Всрѣдъ кипежа на днешния животъ човѣкъ трѣбва да долавя известни симптоми, по които да сѣди 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 сѣ само букви, и по тѣхъ прозорливиятъ може да сѣди за дълбокитѣ процеси, които ставатъ въ глѣбинитѣ на обществото и за изгледитѣ на близкото бждеще.

Такъвъ симптомъ е и паневритмията.

Преди да говоримъ за сѣщността 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 сѣщината, реалното, сѣщественото въ свѣта. А ритъмъ значи правилностъ 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 радостъ при изгрѣвъ слънце, се образува живиятъ кръгъ на паневритмията. Въ ранно утро, всрѣдъ цвѣтя и цвѣнали дървета, почватъ ритмичнитѣ ѝ движения. Кой сж тѣзи, които образуватъ живия кръгъ на паневритмията? Тѣ сж, които искатъ да влѣзатъ въ единъ свѣтъ на поезия, свобода и творчество.

Въ основитѣ на паневритмията седятъ следнитѣ седемъ 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 смъртъ, срѣщаме въ раз-

нитѣ 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 ѣ състояния, въ разнитѣ организми и пр.

4. Принципъ на полярность, двойственность. Всичко въ природата е двойствено, поляризирано. Двойствеността е основенъ законъ въ всемира. Напр. има мъжки и женски принципъ, положително и отрицателно електричество. Полюси иматъ земята, човѣшкиятъ организъмъ, растенията, яйцето, кристалтъ, магниттъ 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 свѣт-



лината, въ годишнитѣ времена, въ днитѣ и ношитѣ, въ раждането и смъртта, въ прилива и отлива. После има ритъмъ въ земнитѣ движения. Земната ось прави малки колебания, които образуватъ цѣлъ кръгъ 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 пѣсенъ, тѣ веднага почватъ да правятъ движения, които съответствуватъ въ по-малка или по-голяма степенъ 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 пѣсенъ 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 мощъ 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 по-добре 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 въ цѣлия 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 стѣб-

ления върхъ при своя растежъ нагоре — „нута-  
ционно движение“ — виждаме отражение на спи-  
ралния път, който прави земята изъ космичното  
пространство. Има хармония и ритъмъ въ  
цѣлото битие. Цѣлиятъ космосъ е про-  
никнатъ отъ музика и движение, съ-  
четани въ едно цѣло. Това е именно  
паневритмията. При движението на небеснитѣ  
тѣла отъ тѣхъ излиза тѣй наречената хармония на  
сферитѣ, една музика, която пълни космичното про-  
странство.

И движението на свѣтлината е паневритмия.  
Въ нея има движение, ритъмъ и музика. Даже до-  
казано е отъ физиката, че свѣтлината, която излиза  
отъ слънцето, пулсира, т. е. въ нея има една рит-  
мичность, каквата има и въ човѣшкото сърдце. Както  
сърдцето периодически изпраща кръвь по цѣлото  
тѣло, тѣй и свѣтлината излиза отъ слънцето пе-  
риодически въ по-голѣмо или по-малко количество.  
Движението на етернитѣ свѣтлинни вълни е па-  
невритмия. Червенитѣ лъчи, портокаленитѣ, жъл-  
титѣ и пр. на слънчевата свѣтлина, — всѣки отъ  
тѣхъ си има свои движения и своя музика, които  
се преплитатъ заедно и образуватъ великата хар-  
мония, която прониква всемира.

Механичното изучаване на нѣщата не разпо-  
лага още съ данни върху паневритмията. То има  
само факти, но нѣма данни, за да я обоснове. То не  
знае, при една пѣсенъ 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 взематъ 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 вътре. Органични сж тия, при които вътрешниятъ животъ взема участие, но не като ясна съзнателна мисълъ. А психични движения сж тия, които сж свързани съ опредѣлена мисълъ.

Въ паневритмията нѣма излишни движения, т. е. движения безъ смисълъ и безъ положително действие. Нейнитѣ движения сж най-економични. 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 присѣтствуватъ 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 частъ 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 малкъ 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 любовта, понеже разумността и любовта сж основнитѣ принципи, които царуватъ въ природата. Тѣ сж извори, отъ които излизатъ двигателитѣ на всички други сили въ природата. Всичко въ природата е любовъ и разумностъ! 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 следниятъ законъ на паневритмията: човѣкъ може да прави красиво и плавно паневритмичнитѣ движения, като въ момента мисли, чувствува и постъпва 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 пѣсенъ 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 интелегентностъ. 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 пѣтъ, начѣртанъ и изминатъ отъ тѣхъ. То върви подиръ тѣхъ по красивия пѣтъ 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 дър-



жава, въ която царува велика хармония, висша красота, необикновенъ редъ, точностъ 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 вдѣхновение, 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 радиоприемателтъ 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, заложитѣ, 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, радостъта, която го изпълва, и този идеализъмъ, който протича презъ него. Чрезъ паневритмията човѣкъ влиза въ 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, идентъ, 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 вътрешния му животъ — въ свѣта на неговитѣ мисли, чувства и постѣпки.

Паневритмията е външна страна, външенъ, физиченъ изразъ на нѣщо Велико, на една Велика Реалностъ. 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 след-

ното: 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! Слзщото 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 упражненія на древнитѣ мистични школи не сж 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.

И два нова епоха, която ще представлява космична пролѣтъ. Земята и цѣлата слънчева система сега влизатъ въ нова космична област, 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, ледоветъ и снъговетъ днесъ се топятъ, цвѣтята се разцѣвтяватъ, идатъ прелѣтнитъ 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. Идеитѣна шестата раса сж включени, сж вградени въ нейната музика и въ нейнитѣ движения. И когато тѣ се правятъ, то се събуждатъ въ човѣка силитѣ и идеитѣ на новата култура, и тѣ се пращатъ въ свѣта. Участваващитѣ въ живия кржгъ на паневритмията събуждатъ тѣзи нови сили въ себе си и освенъ това ставатъ и радио предавателенъ 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 Любовта. Числото шестъ има връзка съ Любовта. Тия сили, тия идеи, които сж вложени въ паневритмията, ще бж-

да въ действителностъ въ шестата раса. Паневритмията подготвя пжтя за идването на последната.

Паневритмията има още повисши форми, които ще се дадатъ понататкъ 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 младежъ чрезъ нея преди всичко 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; благороднитѣ, чисти семена въ душата му ще покълнатъ, ще се призоватъ къмъ активностъ. И въвеждането на паневритмията въ училището и въ обществото на възрастнитѣ ще даде голѣмъ тласкъ 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 тласкъ, пжтъ, подготовка за паневритмията.

Разбира се, паневритмията не може да се изучава само чрез четене на литературата по въпроса. За нейното проучване трѣбватъ школи, редъ лекции и курсове. Въ тѣзи курсове, които трѣбва да се откриятъ 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 необходимостъ, 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 дейностъ, при която участващитѣ 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 участващитѣ: съзнанието трѣбва да е напълно съсрѣдоточено, за да може живиятъ крѣгъ на паневритмията да действа като радиоприемателъ и предавателъ на велики космични сили. Чрезъ тия движения, подъ ритѣма на музиката, участващитѣ влизатъ въ контактъ съ свещенитѣ, кристално чисти и мощни извори на природата и творятъ и градятъ великото бждеще, което иде!

Текстътъ на пѣснитѣ, който прилагаме въ настоящето издание, е най-елементарниятъ и най-ле-

снодостъпниятъ образецъ. Тия движения иматъ и по-дълбокъ словесенъ изразъ, който ще се даде въ бждеще.

Въ тая епоха има сили залъзващи и изгръващи. Изгръващитѣ сили приличатъ на новородения, който сега е слабъ, безсиленъ, но нему принадлежи бждещето. Въ епохата, въ която живѣемъ, трѣбва да доловимъ, кои сж днесъ изгръващитѣ сили, и кое може да подтикне, да улесни тѣхната проява въ живота.

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

Кои сж тия изгръващи сили? Тѣ сж следнитѣ:

1. Доброто. Това е непоклатимата канара, здравата основа, върху която се гради, какъвъ да е разуменъ животъ. Съграденото върху доброто е не разрушимо. Това, което се руши, не е добро. Доброто свързва човѣка съ неизчерпаемия източникъ на сили. Силата на доброто прави човѣка крепкъ, канара при всички мжчотии и препятствия. Прави го силенъ да устои, да преодолѣе всичко и да победи.

2. Справедливостъ. Тя е хубавото разпредѣление на свѣтлината, топлината, силата, на всички блага, съ които природата тѣй щедро дарява. Тѣ сж даръ за всички. Всѣко сжщество, което идва на земята, има право на животъ, на слънце, на всички блага.

Справедливостъта е условие за правиленъ растежъ и процъвтвяване. Тя дава условията на растежа. Само тамъ, дето има справедливостъ, може



да има правилен растеж, естествен развой и възходъ.

3. Разумност. Това е целесъобразно употребление на свѣтлината, топлината, силата и на всички други блага. Само тамъ, дето цари разумността, има плодове. Само въ царството на разумността зрѣятъ плодетъ. Съ други думи, само тамъ, дето е тя, има трайни, благодатни резултати.

Въ разумността влиза великата Мждростъ, великото Знание, което разкрива силитъ, законитъ и методитъ за работа. Това е онова дълбокото разбиране на природата, на самия човѣкъ и на неговия пжтъ. Разумността е изразъ на хармоничното съчетание на любовта и мждростта.

4. Хармония. Когато всички струни на единъ музикаленъ инструментъ сж нагласени хармонично, могатъ да се изкаратъ красиви мелодии отъ него. Само тогава гениалниятъ виртуозъ може да прояви чрезъ него своята сила, своята мощъ, своя замахъ. Сжщо така, и когато инструментитъ на единъ оркестъръ сж нагласени хармонично, тогава диригентътъ 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 диригентъ ще изкара чрезъ този оркестъръ музиката на разумния животъ, ще изяви своето величие, красотата на своята мисль, на своята велика любовъ.

5. Братство. Иде култура на братство на всички народи. Тѣ ще се считатъ като членове на едно

голямо семейство. По-силните народи ще помагатъ на по-слабите.

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

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

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 пътя за новия красивъ животъ, който иде — на свобода, справедливостъ и разумность, на хармония, братство и свобода, на космична любов.