

BEINSA DOUNO

# PANEURITMIA

La Danza del Supremo Ritmo Cosmico



*Movimenti, musica e significato*

**BEINSA DOUNO**

# **PANEURITMIA**

**La Danza del Supremo Ritmo Cosmico**

È UN LIBRO DI

**JUPPITER**  
CONSULTING  
PUBLISHING COMPANY



***Beinsa Douno, Paneuritmia***

A cura di Margarita Kirilova Jeliazkova e Francesca Cecchini, © 2002 Milano

Traduzione dei testi musicali: © 2002 Patrizia Benintende

Testi musicali e disegni grafici: © 1999 Antoaneta Krushevska e Antoaneta Iankova

Immagini fotografiche: cortesia di Alfieri Bertoli, George Petkov e (per la copertina) Doncio Petrov

Editore: JuppiterConsulting publishing company, tel. +39 (0)2 5275500, <http://www.juppiterconsulting.it>

Prima edizione: dicembre 2002. Disegno grafico ed impaginazione a cura dell'Editore

ISBN: 88-900756-1-9

Riferimenti bibliografici (si ringraziano gli editori per la loro disponibilità a riprodurre i brani citati):

***La Paneurhythmie***, © 1984, Associazione "Les Amis de la Paneurhythmie", France

***Paneuritmija – mudrost, filosofiya i otkrovenie***, presentata da Krum Vazharov e Maria Mitovska, © 1997 Vsemir, Sofia, Bulgaria

***Paneurhythmy, Supreme Cosmic Rhythm (Music, Ideas, Movements)***, presentata da Ernestina Staleva e Antoaneta Krushevska, © 1999 Bialo Bratstvo, Sofia, Bulgaria

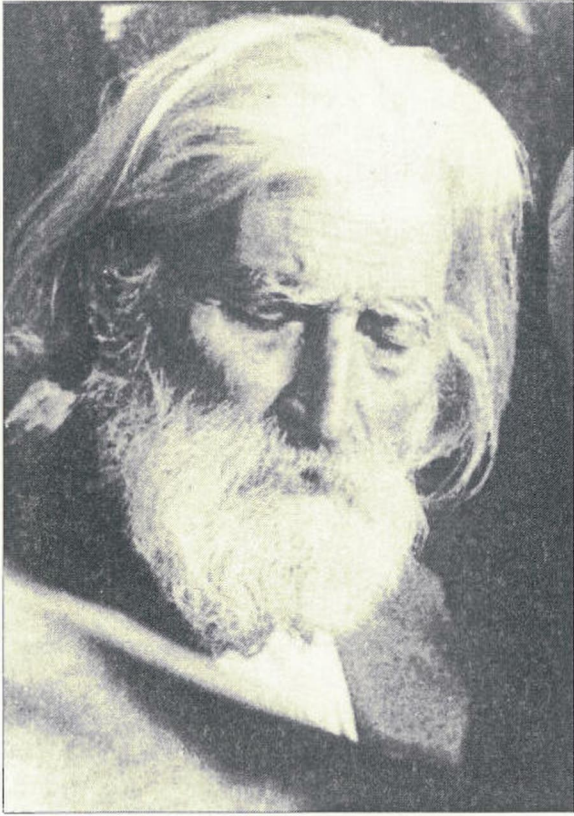
***Rekovodstvo za isuchavane na Paneuritmia***, © 1999 Bialo Bratstvo, Sofia, Bulgaria

Per avere ulteriori informazioni sulla Paneuritmia, visitate il sito Internet <http://www.paneuritmia.it>

Giammai nessuna parte del presente libro potrà essere riprodotta, memorizzata in un sistema che ne permetta l'elaborazione, né trasmessa, in qualsivoglia forma e con qualsivoglia mezzo elettronico o meccanico, né potrà essere fotocopiata, registrata o riprodotta in altro modo, senza previo consenso scritto dell'Editore, tranne nel caso di brevissime citazioni contenute in articoli o recensioni.

# CONTENUTI

Introduzione	8	Nono Movimento	64
Il significato della Paneuritmia	12	Decimo Movimento	65
La Paneuritmia:		<b>PARTE TERZA: IL PENTAGRAMMA . . . .</b>	<b>67</b>
scienza dei movimenti armoniosi	14	La Spada	71
I principi della Paneuritmia	17	La Coppa	72
<b>PARTE PRIMA: I VENTOTTO ESERCIZI .</b>	<b>19</b>	Il Libro	72
1. Il risveglio	19	La Candela	72
2. Riconciliazione	20	Lo Scettro	72
3. Dare	21	Il Percorso verso la Porta	73
4. Ascensione	22	Il Maestro	73
5. Elevazione	23	Il Percorso di Pietra	73
6. Apertura	24	L'Occhio	73
7. Liberazione	25	L'Albero della Vita	74
8. Battere le mani	26	<b>PARTE QUARTA: PARTITURE MUSICALI .</b>	<b>75</b>
9. Purificazione	27	1. Il Risveglio	75
10. Volare	28	2. Riconciliazione	76
11. Evera	29	3. Dare	77
12. Saltare	30	4. Ascensione	78
13. Tessere	31	5. Elevazione	79
14. Pensa	32	6. 7. 8. Apertura, Liberazione	
15. Aoum	34	e Battere le mani	79
16. Sorgere del sole	35	9. Purificazione	82
17. Quadrato	37	10. Volare	83
18. Bellezza	39	11. Evera	84
19. Agilità	40	12. Saltare	86
20. Vittoria	42	13. Tessere	87
21. Gioia della terra	43	14. Pensa	89
22. Fare conoscenza	44	15. AOUM	90
23. Il bel giorno	46	16. Sorgere del Sole	91
24. Come siamo contenti	49	17. Il Quadrato	92
25. Passo dopo passo	51	18. 19. Bellezza e Agilità	94
26. Al mattino	53	20. Vittoria	96
27. Respirazione	55	21. Gioia della Terra	98
28. Provvidenza	56	22. Fare Conoscenza	100
<b>PARTE SECONDA: I RAGGI DEL SOLE .</b>	<b>59</b>	23. Il Bel Giorno	102
Primo Movimento	60	24. Come Siamo Contenti	104
Secondo Movimento	61	25. Passo dopo Passo	108
Terzo Movimento	61	26. Al Mattino	111
Quarto Movimento	62	27. Respirazione	112
Quinto Movimento	63	I Raggi del Sole	114
Sesto Movimento	63	Il Pentagramma	121
Settimo Movimento	64	<b>APPENDICE . . . . .</b>	<b>123</b>
Ottavo Movimento	64		





**D**i fronte ai dubbi, alla sofferenza, ai conflitti e al caos dei nostri tempi, la presenza di un'Anima Illuminata, dissipa il buio.

Con la sua venuta il Maestro Beinsa Douno ha dato inizio ad una nuova cultura basata su tre principi: l'Amore che porta la Vita, la Conoscenza che porta la Luce e la Verità che dona la Libertà.

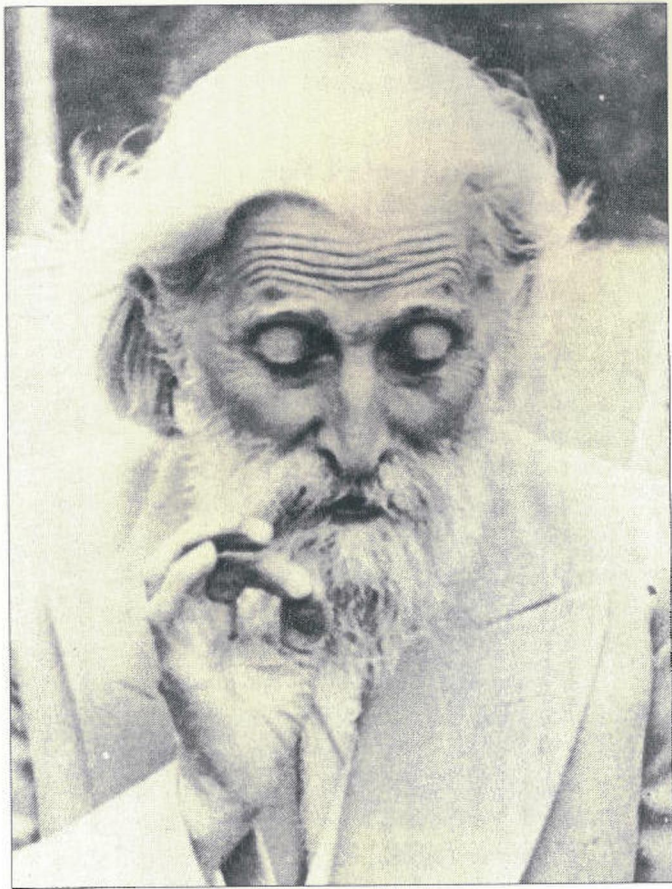
Peter Konstantinov Deunov, che prese il nome spirituale di **Beinsa Douno**, nacque nel paese di Nikolaevka in Bulgaria, l'11 luglio del 1864, quattordici anni prima della liberazione della Bulgaria dall'Impero Ottomano.

Dopo gli studi, svolti in Bulgaria e negli Stati Uniti, cominciò a diffondere il Divino Insegnamento dell'Amore ad alcuni discepoli, che gradualmente divennero diverse migliaia. Il primo circolo di studi spirituali apparve in Bulgaria alla fine del secolo. Si trattava di 144 discepoli radunati nella comunità della **Fratellanza Bianca**, che formavano un circolo di lettura e di incontri vicino a Sofia, chiamato **Izgrev**, cioè "il sorgere del Sole". La scuola si caratterizzava per la prima volta con studi esoterici destinati ai giovani e con corsi generali aperti al pubblico.

Il Maestro era anche un compositore di melodie e musiche spirituali. Introdusse la **Paneuritmia**, la danza dei movimenti sacri accompagnati dalla musica, che tuttora in Bulgaria viene svolta ogni mattina dal 22 marzo al 22 settembre. In particolare essa viene danzata ogni estate sui monti del Rila, dove oltre mille persone provenienti da tutto il mondo si radunano a celebrare il ritmo della Natura.

I libri stampati tra il 1896 e il 1948 sono 184 e contengono le sue letture e i suoi lavori musicali, e rappresentano mezzo secolo di lavoro.

La sua esistenza terrena termina il 27 dicembre del 1944.



**N**el compimento della volontà di Dio risiede la forza dell'animo umano.

L'intero Sistema solare è entrato in una nuova sfera dello Spirito. La Terra, che fino ad ora si trovava in una fase discendente, si è avviata verso una fase ascendente.

È necessario che tutte le persone che vivono sulla Terra uniscano le loro menti e i loro cuori, poiché la salvezza risiede nella preghiera comune. Esiste una Coscienza superiore che mette in comunicazione le coscienze di tutte le persone e in questo modo crea un'intima connessione tra loro. Tale Coscienza è come una candela alla luce della quale tutte le cose appaiono e acquistano il loro giusto significato, il significato che risiede al loro interno.

Esistono delle anime nel mondo che vogliono crescere e vivere coscientemente. È per loro che i grandi Maestri giungono sulla Terra. Vengono aiutate anche da tutte quelle anime amorevoli e illuminate che lavorano per il mondo.

Io appartengo allo Spazio e al Tempo. Soltanto il mio corpo è con voi. Mi riuscite a vedere? Mi conoscete forse? La mia vita si manifesta in una Dimensione Superiore.

La Paneuritmia è una scienza che insegna a ricreare i movimenti consapevoli della Natura.

Nella Paneuritmia l'Uomo accoglie e riceve il Divino, il Potente che costruisce l'Universo e opera per la grande idea della vita.

La Paneuritmia è la creativa ed armoniosa manifestazione del Divino inizio nell'Universo.

La Paneuritmia infonde la vita, la forza, la gioia e la bellezza nell'anima umana.



# INTRODUZIONE

Il Maestro Peter Deunov spiegò in maniera esauriente il significato della parola "Paneuritmia" dal punto di vista esoterico: «La Paneuritmia è lo scambio consapevole dell'Uomo con le Forze della Natura vivente».

Se cerchiamo di penetrare il senso della vita cosmica e quello della vita umana, scopriremo che ogni manifestazione dell'esistenza nel microcosmo è il riflesso o la risonanza di una vita abbondante che scorre nel macrocosmo. Colui che si è risvegliato dal sonno della propria esistenza biologica ha sempre cercato di trasmettere l'espressione di questa vita superiore dello Spirito attraverso i mezzi espressivi dell'Arte: la musica, la pittura, l'architettura e anche attraverso l'arte coreografica.

La danza della Paneuritmia è la rappresentazione del perpetuo movimento della vita universale attraverso la quale scorrono le forze della vita. Essa permette agli esseri umani di rendersi coscienti delle correnti di energia che circolano nella Natura, insegna ad attingervi e ad utilizzarle per la propria rigenerazione fisica, psichica e spirituale. Gli esercizi della Paneuritmia sono l'espressione di particolari forze esistenti nel mondo invisibile che corrispondono ad altrettanti processi della coscienza umana.

La trasmissione di tali energie all'Uomo si produce soltanto quando egli fa agire la propria volontà. In tal modo lavora per risvegliare un dono innato, una qualità depositata nel proprio essere, stimolando il proprio sviluppo interiore.

Attraverso la danza della Paneuritmia la coscienza umana si mette in contatto con le forze creatrici e costruttive dell'Universo. Tale risultato, però, può essere raggiunto soltanto quando l'essere umano è desto ed è in contatto con le Forze della Natura vivente, ovvero, quando la sua natura esteriore e il suo mondo interiore e spirituale vibrano all'unisono.

Se nel passato l'Uomo era in rapporto diretto con le Forze della Natura vivente, col passare del tempo se ne è allontanato, attenuando considerabilmente i legami che intratteneva con esse. Oggi però ognuno di noi è sempre più attento a ricercare le proprie origini e a vivere la propria spiritualità per raggiungere una visione interiore del Divino.

Per il proprio sviluppo interiore, è necessario che l'essere umano riconosca intorno a sé quei fenomeni che permettono di intuire le tendenze e gli sviluppi futuri dell'umanità. Nella varietà delle espressioni della vita attuale egli deve essere sufficientemente perspicace da intravedere i sintomi che costituiscono la forza motrice della sua epoca. Sono i segnali attraverso i quali l'individuo *intelligente\** può comprendere i processi profondi della società e le sue tendenze future.

Nell'epoca in cui viviamo è importante percepire quali sono le forze nascenti e cosa può stimolare la loro manifestazione nella vita. Tali correnti assomigliano ad un neonato indifeso, a cui appartiene il futuro.

Il Maestro Peter Deunov ha annunciato l'inizio dell'Era dell'Acquario come l'arrivo di una nuova civiltà in cui tutte le coscienze riconciliate vibreranno all'unisono con il Cosmo.

Attualmente il nostro Sistema solare sta penetrando una regione cosmica, che contiene il potenziale dell'epoca futura. Si stanno cioè creando nuove condizioni che concernono la vita nella sua totalità. In tale regione agiscono correnti di energia favorevoli alla realizzazione delle idee e dei valori essenziali allo sviluppo dell'umanità, sia dal punto di vista spirituale che materiale.

La Paneuritmia è l'espressione perfetta affinché tali energie agiscano nel mondo.

La danza, infatti, è un potente mezzo per esprimere la propria spiritualità, così come la ritmicità della danza corporale permette di esprimere la ritmicità della propria vita interiore. Ogni movimento che facciamo nella vita di tutti i giorni è l'espressione di uno o più pensieri. Se avessimo la pazienza e la perspicacia di un ricercatore potremmo classificarli secondo le idee e gli stati d'animo che esprimono. Così, se l'Uomo coltivasse i propri pensieri e sentimenti, e se avesse la volontà di percorrere il cammino spirituale trasformando la propria vita in una vita più consapevole, i suoi movimenti sarebbero l'espressione consapevole delle sue idee.

Ogni esercizio che viene svolto durante la Paneuritmia è l'espressione di un pensiero elevato e la grande arte coreografica con la quale





viene svolto, se ben perfezionata, permette ad un comune osservatore di intuire l'idea che viene espressa. Allo stesso modo, ripetendo più volte la stessa figura plastica, colui che esercita la Paneuritmia raggiunge l'idea che ogni esercizio contiene, attraverso la propria percezione interiore.

**Attraverso ciascun movimento vengono proiettate determinate energie e si realizza uno scambio tra l'Uomo e la Natura. Attraverso il movimento egli dona e riceve nello stesso tempo. Quando i movimenti si armonizzano agli accordi, e la parola all'idea che i movimenti contengono, essi diventano forza.**

D'altra parte, l'espressione perfetta del movimento in quanto forma dipende non soltanto dalla sua ripetizione ritmica, ma soprattutto dalla giusta comprensione del suo contenuto e dalla profondità dei sentimenti con cui viene svolto: solo allora si rileverà il suo vero significato.

La forma è necessaria affinché il contenuto possa esprimersi. Il contenuto è indispensabile affinché si possa esprimere il significato interiore e profondo della vita stessa. In questo senso la forma, il contenuto e il significato sono strettamente legati: la forma con l'intelletto, il contenuto con il cuore e il significato con la volontà dell'Uomo.

Uno dei principi fondamentali del movi-





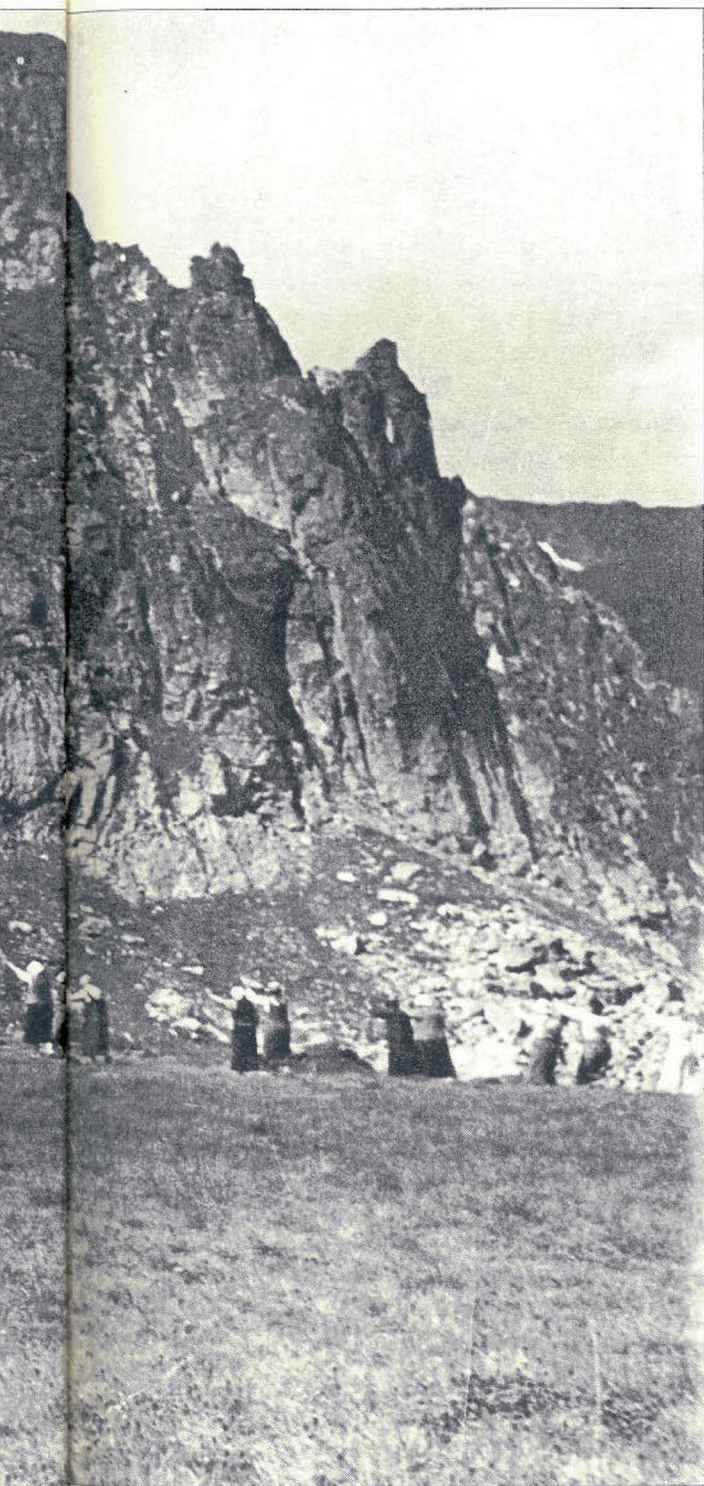
mento è che ogni gesto corrisponde ad un dato pensiero.

L'essere intelligente\* che esercita in piena coscienza ciò che, grazie al legame con la Natura, ha sempre esercitato, anche se in modo irregolare e incompleto, percorre la strada della propria evoluzione.

**È necessario che il sentimento sia legato al movimento e che tale sentimento si trasformi in immagine. Tale trasformazione è un processo intelligente\*.**

**Attraverso il pensiero, l'Uomo proietta l'immagine vivente. In tal modo egli sviluppa la propria intuizione, che gli permetterà di sco-**





**prire i metodi che non gli sono ancora stati svelati, ma di cui la Natura si serve per creare e costruire.**

**Il sacro nella danza si esprime nel rapporto che l'Uomo intrattiene con il tutto il Creato, con la Forza della Creazione universale.**

La Paneuritmia è la scienza dei movimenti armoniosi e intelligenti\*, stabiliti dalle leggi della Natura vivente. Tali leggi sono basate sulla profonda conoscenza delle forze che agiscono in tutta la creazione e quindi anche nell'organismo umano.

Gli esercizi della Paneuritmia sono tranquilli, privi dell'impetuosità ebbra, e semplici, secondo la grande Naturalezza delle leggi universali. Sono privi di ridondanze esteriori che potrebbero ostacolare l'unione dell'Uomo con le forze della Natura vivente. Vengono svolti al mattino presto, nelle ore in cui si risveglia la vita, quando il cuore cosmico dona a piene mani il grande Amore.

La Paneuritmia si balla in cerchio, riproducendo in piccolo il grande cerchio cosmico in cui scorrono le forze vitali del macrocosmo. Essa porta in sé l'idea del risveglio della vita, della scansione del tempo, del ritmo delle stagioni, della gioia di dare, e di tutti quegli stati elevati che ognuno attraversa nel corso della propria vita.

**Dietro la vita visibile della Natura, esiste una vita invisibile, altrettanto reale. L'Uomo riconosce l'esistenza di tale vita grazie alla propria anima e al proprio cuore. Tale vita nutre il suo pensiero e i suoi sentimenti. Essa deriva dalla Divina Intelligenza e genera le forme esteriori della Natura: le crea e dona loro il significato. Senza la comunione interiore con la vita invisibile, la Natura vivente rimarrebbe ferma e muta per l'umanità.**



# IL SIGNIFICATO DELLA PANEURITMIA

La parola Paneuritmia è composta da tre radici:

- il prefisso “pan” significa “tutto”, “cosmico”
- “eu” è ciò da cui è scaturito il tutto, significa essenza, realtà della vita
- il “ritmo” indica la regolarità dei movimenti e di qualsiasi altro aspetto esteriore delle cose.

La parola “Paneuritmia” ci rivela, quindi, che in tutta la Natura regna il ritmo, come fondamento di tutta l’Esistenza. Quindi, secondo la sua etimologia, la parola “Paneuritmia” può essere tradotta come: “il supremo ritmo cosmico”.

La Paneuritmia è la manifestazione creativa ed armoniosa dell’Divino Inizio dell’Universo. Al mattino, nell’ora sacra in cui tutta la Natura è piena di gioia, si forma il cerchio vivo della Paneuritmia. Tra i fiori e gli alberi fioriti cominciano gli esercizi ritmici.

La Paneuritmia è conforme ai sette principi universali:

1. Il **principio della consapevolezza**, una forza universale eternamente presente, che penetra tutti gli esseri viventi. In tale dimensione tutto è mente e consapevolezza. Tutto è intelligente\*.
2. Il **principio della corrispondenza**, secondo il quale esiste un’analogia tra tutte le cose esistenti. La Filosofia ermetica esprime questa verità con le seguenti parole: “Come è in alto, così è in basso”, esprimendo così la corrispondenza tra macrocosmo e microcosmo. All’interno del sistema periodico degli elementi chimici è possibile riscontrare tale principio, così come nella musica, dove ogni nota si riproduce di ottava in ottava. Si incontra nei diversi meccanismi della vita: nei fenomeni conformi alla nascita e alla morte; nel flusso e reflusso del mare, simile ai processi interiori umani; nell’alternarsi delle stagioni, eccetera.
3. Il **principio della vibrazione o del movimento**. Questo principio stabilisce che tutto è vibrazione, niente è statico, dalla materia all’energia, dalla luce al pensiero,

fino allo Spirito. Ogni essere vivente produce delle vibrazioni provenienti dai propri sentimenti, desideri e pensieri. A seconda della frequenza è possibile distinguere diversi tipi di vibrazioni, da quelle materiali a quelle spirituali.

4. Il **principio della polarità**, legge fondamentale dell’Universo. Tutto in Natura è polarizzato: i poli elettrici, i poli terrestri, lo Spirito e la materia, il principio maschile e quello femminile.
5. Il **principio del ritmo**. Un’altra legge universale a cui risponde la Natura è quello del ritmo o della periodicità. Tutto in Natura è ritmico e periodico. Per esempio, le oscillazioni della luce, la sequenza delle quattro stagioni, il giorno e la notte, il battito del cuore, eccetera. Esiste il ritmo nei movimenti di rotazione terrestri, nell’apparizione delle Comete, eccetera.
6. Il **principio di causa ed effetto**: tutto nell’Universo ha una causa consapevole. A volte può sembrare che le cose avvengano casualmente, ma dietro ad ogni cosa vi è sempre la legge della causalità che agisce ragionevolmente\*.
7. Il **principio dell’unità o affinità**. Tutte le cose in Natura sono affini, perché alla loro base vi è l’unità. Così è per gli elementi chimici, che sembrano molto diversi uno dall’altro, ma alla base vi sono sempre gli elettroni, i protoni e l’etere condensato. Tutta la materia non è nient’altro che combinazioni diverse di elettroni. Più gli elementi si allontanano meno la loro affinità appare, ciò non ostante essa esiste in profondità.

Nella Paneuritmia ogni movimento corrisponde ad un determinato stato della coscienza e a determinate correnti che circolano nell’organismo umano, che vengono risvegliate attraverso la creatività e l’azione. In questo modo la Paneuritmia agisce da stimolo nell’attivazione delle forze fisiche e psichiche umane.

La Paneuritmia, quindi, è la scienza che



permette di regolare i processi fisici, psichici e spirituali nell'Uomo: la scienza dei movimenti armoniosi e della loro interrelazione con il pensiero e i sentimenti.

Esiste una legge cosmica per cui esiste un ritmo, che è il ritmo del Tutto, l'impulso alla vita dell'organismo cosmico. L'Uomo è parte del Tutto e attraverso i movimenti ritmici della Paneuritmia entra in sintonia con il ritmo universale.

In questo modo, i movimenti legati alla coscienza e ai sentimenti, non risultano meccanici, ma avranno quel potere e quella forza rivitalizzante e rigenerante sul corpo, sulla mente, sul cuore, sull'anima e sullo spirito.

Quando l'essere umano è in armonia con il Tutto, il suo organismo agisce automaticamente in armonia con il ritmo e l'impulso della vita, che comincia a scorrere nel suo corpo attraverso il battito cardiaco, l'afflusso del sangue, il respiro e tutte le funzioni del suo organismo, donando salute. Il ritmo della Natura viene quindi trasmesso attraverso i movimenti ad ogni singola cellula del corpo.

La forza creatrice penetra nell'essere umano e il flusso di energie che invade il corpo porta con sé la Suprema Intelligenza e l'Amore, principi universali della Natura.

Quando un uomo è in armonia con il Tutto, il ritmo della Natura fluisce al suo interno e si manifesta attraverso di lui.

Colui che esegue i movimenti della Paneuritmia con grazia e bellezza pensa e agisce correttamente.

La Paneuritmia porta vitalità ed energia alle persone, organizza e armonizza le forze interiori, coordina e dirige le energie umane per una vita intelligente\*. Essa è un metodo di autodisciplina e di educazione per tutti gli esseri consapevoli.

Attraverso i movimenti armoniosi della Paneuritmia si diventa ricettivi verso il Mondo superiore, costituito di esseri intelligenti ed evoluti che ci circondano con i loro pensieri e la loro forza. La Natura è un organismo vivo: la vita esiste dappertutto. Gli esseri consapevoli popolano tutto l'Universo. Indipendentemente dal fatto che ne siamo consapevoli o meno, attorno a noi esiste un mondo di esseri di intelligenza suprema. Siamo circondati dai loro pensieri, dalle loro forze e dalla loro vita. L'umanità

compie lo stesso cammino che loro hanno già percorso, camminando dopo di loro nella grande scala dell'evoluzione. Sono i lavoratori e i servitori del laboratorio della Natura, sono le forze consapevoli che lavorano nell'Universo, dove regnano la Grande Armonia, l'Infinita Bellezza, l'Esatto Ordine e la Suprema Intelligenza\*. Collegandoci con loro, possiamo ricevere le loro idee e i loro stimoli, la loro forza e la loro luce. Quando abbiamo un'ispirazione o un'illuminazione, quando ci vengono delle grandi idee, è un dono che proviene dal loro mondo.

Attraverso i movimenti armoniosi della Paneuritmia si diventa capaci di ricevere il pensiero di queste anime superiori e di entrare in contatto con un mondo di intelligenza suprema. Come l'antenna della radio, la Paneuritmia è un mezzo per ricevere il pensiero di queste anime geniali.

La Paneuritmia agisce quindi sull'Uomo in tre modi:

1. connette l'essere umano con gli Esseri Intelligenti, predisponendo l'Uomo a ricevere il flusso vitale della Natura e l'impulso alla vita che agisce sull'intero organismo, creando le condizioni della rinascita e della rigenerazione
2. risveglia le forze creative, i doni e le qualità poste nell'Uomo, che lo rendono cosciente delle enormi capacità nascoste e ancora inutilizzate nel proprio percorso evolutivo
3. permea l'intero organismo umano, rendendolo ricettivo alle forze rigeneranti dell'universo, mettendo in moto azioni di trasformazione.

La risonanza dei movimenti della Paneuritmia con il ritmo della Natura vivente e con le energie vitali dell'Universo donano all'Uomo la vita, ovvero la capacità di rinnovarsi continuamente attraverso un processo rigenerativo continuo.



# LA PANEURITMIA: SCIENZA DEI MOVIMENTI ARMONIOSI

La Paneuritmia si esegue in cerchio, muovendosi il senso antiorario, il senso di rotazione dei pianeti intorno al Sole.

Essa rappresenta il movimento perpetuo della vita universale, attraverso la quale scorrono le forze della vita del macrocosmo. Essa contiene l'idea del risveglio Divino dell'Uomo, l'idea della gioia del dare, della liberazione dall'oscurità, dello slancio creatore umano e di tutti gli stati d'animo superiori che l'individuo attraversa nella propria vita.

Si esegue in coppia: l'uomo rappresenta il principio maschile, la forza creatrice, e la donna il principio femminile, la forza costruttiva.

Lo stesso corpo degli esseri umani è caratterizzato da una triplice polarità. La parte superiore del corpo è positiva, la parte inferiore negativa. La parte destra del corpo è positiva e la parte sinistra negativa, la parte anteriore positiva e quella posteriore negativa.

Attraverso il braccio e la gamba destra l'Uomo riceve l'elettricità e il magnetismo positivi, attraverso il braccio e la gamba sinistra quelli negativi. Le energie superflue, eccedenti, vengono espulse dal corpo attraverso la parte posteriore.

L'essere umano, attraverso l'intelligenza e la volontà proprie, può dirigere coscientemente tali correnti energetiche per equilibrare le forze del proprio organismo ed effettuare scambi armoniosi con le forze creatrici e costruttive dell'universo.

Le membra superiori:

- la **mano** rappresenta il Divino
- l'**avambraccio** e il **polso** lo Spirituale
- il **braccio** e la **spalla**, il Fisico

A sua volta la mano è costituita da tre parti:

- le **dita** rappresentano il Divino
- il **palmo** della mano lo Spirituale
- il **dorso** il Fisico

Le membra inferiori:

- il **pie**de rappresenta il Divino
- la **gamba** e il **ginocchio** lo Spirituale
- la **coscia**, l'**anca** e l'**articolazione femorale** il Fisico.

Il piede a sua volta si articola nelle tre parti, come la mano.

Le membra superiori e inferiori captano e trasmettono l'energia vivente, attraverso la volontà che si produce quando l'Uomo entra in relazione con il Principio Divino Creatore.

Nei movimenti della Paneuritmia partecipano tutte le parti del corpo: la testa, il collo, il petto, gli arti, eccetera. La muscolatura si sviluppa, il respiro si ravviva, la circolazione migliora e il sistema nervoso si fortifica.

In Natura esistono tre tipi di movimenti: quello **meccanico**, quello **organico** e quello **psichico**. I movimenti meccanici sono quelli in cui la consapevolezza agisce dall'esterno. Quelli organici sono quei movimenti in cui la vita interiore partecipa, ma senza consapevolezza. I movimenti psichici sono quelli in cui partecipa anche il pensiero.

Nella Paneuritmia non esistono movimenti superflui, senza significato o privi di effetto. I suoi movimenti sono "economici". Sono i movimenti adatti per ottenere l'effetto desiderato. Nella Paneuritmia ogni movimento è caratterizzato da linee che corrispondono esattamente a determinate forze presenti nell'organismo e nell'animo umano. In tal modo la Paneuritmia è uno stimolo che chiama alla vita le forze fisiche e spirituali dell'Uomo, portandolo all'azione.

Ecco perché possiamo dire che la Paneuritmia è una scienza che regola i processi fisici, spirituali e mentali umani. Possiamo chiamarla la scienza dei movimenti armoniosi in unione con i pensieri e i sentimenti umani, motori di tutte le altre forze presenti in Natura.

I movimenti della Paneuritmia trovano eco nella Natura, ed essa risponde. La risposta è l'elevazione e l'illuminazione della mente, del cuore e della volontà dell'Uomo, attraverso la gioia che lo pervade e l'idealismo che scorre in lui.

È un metodo reale, concreto e bello che agisce per il rinnovo fisico e per rinforzare e nobilitare la mente, i sentimenti e la volontà.

Ma sarà la pratica a provare come gli eser-





cizi della Paneuritmia agiscono sugli individui, come risvegliano in essi sorgenti nuove di vita e li rigenerano.

Danzare la Paneuritmia risveglia il sentimento sacro: per questo la coscienza è desta, affinché il cerchio vivo agisca nello stesso tempo come ricevitore e trasmettitore delle grandi forze cosmiche. Tramite questi movimenti, al ritmo della musica, i partecipanti entrano in contatto con le sorgenti sacre, pure e potenti della Natura che creeranno il grande futuro che sta per arrivare.

Il testo delle canzoni è molto semplice e alcuni di questi sono nella lingua antica Sanscrita o Vatan.

La musica, le parole e i movimenti sono stati trasmessi dal Maestro Peter Deunov, attraverso l'insegnamento diretto ai suoi discepoli.

Il primo testo scritto sulla Paneuritmia è stato pubblicato nel 1935 da Olga Slavcheva.

Essa viene ballata dal 22 marzo al 22 settembre nelle prime ore del mattino. Una spiegazione tratta dal libro "Nel regno della Natura vivente" del Maestro Peter Deunov, chiarisce il significato di tali regole:

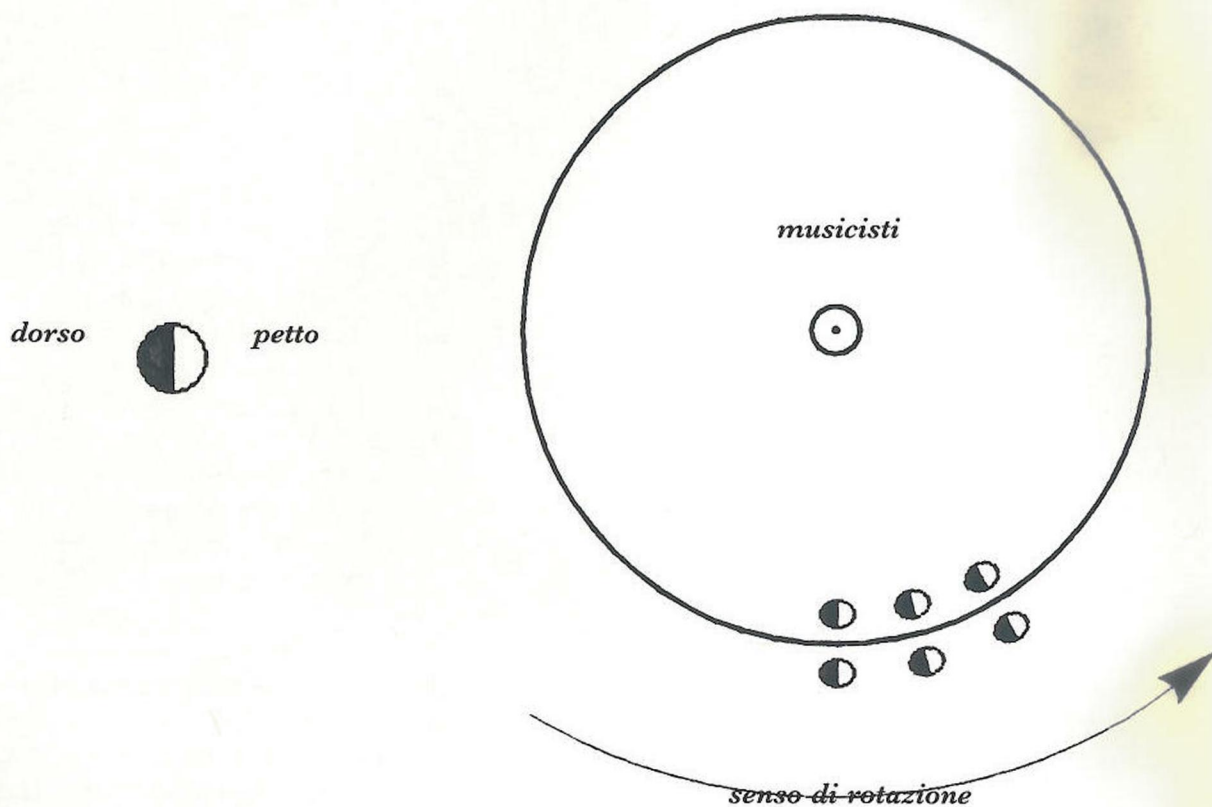
**Al mattino all'alba la Terra è negativa, ovvero, è maggiormente ricettiva. Questo fatto è di primaria importanza per apprezzare il sorgere del Sole. All'alba l'organismo umano è più ricettivo nei confronti delle energie del Sole. Al mattino c'è una maggiore quantità di prana, o energia vivente, rispetto alle ore del mezzogiorno e in queste ore l'organismo riceve al massimo l'energia positiva che giunge dal Sole. Allo stesso modo all'inizio della primavera la Terra è maggiormente ricet-**



tiva. Ecco perché rispetto alle altre stagioni, in primavera i raggi solari agiscono in modo più salutare. L'influenza benefica del Sole inizia il 22 marzo e da questo giorno la Terra lavora per il proprio rinnovamento fino al 22 giugno. Quando in primavera vediamo i fiori germogliare e sbocciare, nell'anima umana si crea una gioia interiore in quanto si avvicina il giorno della sua liberazione. Se l'Uomo si apre con amore a questa forza vivificante,

riceve la sua benefica influenza e rinnova i propri pensieri, sentimenti e forze.

Il senso proprio degli esercizi della Paneuritmia viene presentato nella descrizione di seguito; esso è facilmente accessibile, anche se ciascun esercizio ha anche un significato più profondo, che per il momento tralasciamo, poiché la sua comprensione richiede una preparazione più avanzata.<sup>(35)</sup>





# I PRINCIPI DELLA PANEURITMIA

I partecipanti si dispongono in cerchio in coppia e si muovono in senso antiorario. Alcuni esercizi, come il "Saltare", il "Quadrato" e la "Gioia della Terra", si svolgono volgendo lo sguardo verso il centro del cerchio. Nei rimanenti esercizi lo sguardo è rivolto nella direzione del movimento del cerchio. Gli esercizi vengono svolti con le musiche che il Maestro ha appositamente composto, suonate dal vivo dai musicisti che si trovano nel centro del cerchio.

**La musica è la forza che trasforma l'Uomo.**<sup>(43, p. 266)</sup>

**La musica è uno dei mezzi superiori al mondo col quale potersi armonizzare.**<sup>(6, p. 17)</sup>

**Ogni movimento esprime un determinato accordo musicale. Quando il movimento coincide con l'accordo che gli corrisponde, si sprigiona una grande forza.**<sup>(6, p. 15)</sup>

**Quando fate gli esercizi musicali, scegliete il partner con cui vi sentite in armonia. Se non siete in armonia o vi sentite disturbati, è meglio non ballare.**<sup>(41, p. 276)</sup>

La Paneuritmia si balla preferibilmente con i vestiti bianchi, come il Maestro stesso aveva consigliato. Nella pausa tra un esercizio e l'altro, i partecipanti restano in piedi con le gambe unite e le braccia stese lungo i fianchi e il volto rivolto nella direzione del movimento del cerchio o rivolto verso il centro del cerchio, a seconda dell'esercizio. Durante la Paneuritmia il corpo deve essere in posizione eretta. Se il corpo è piegato in avanti è come se avesse due centri, uno verso la Terra e l'altro verso il Sole. Tenere il corpo piegato in avanti significa essere legati alla terra. Il centro della Terra prevale e quindi si forma una linea curva. Bisogna assumere una posizione eretta, in quanto il centro della propria esistenza è il Sole.<sup>(23)</sup>

La maggior parte degli esercizi inizia con la gamba destra. Ad ogni passo si appoggia il peso del corpo sulle dita dei piedi e non sui talloni:

**Imparate ad appoggiare il piede per terra**

**mettendo il peso sulla punta dei piedi e poi appoggiando tutta la pianta. In questo modo eviterete di sollecitare la spina dorsale.**<sup>(37, p. 92)</sup>

Gli esercizi devono essere svolti concisamente con movimenti dolci, ma non come se fossero un balletto.<sup>(23)</sup>

**Se tenete le gambe sciolte non potete essere in contatto con le forze della Natura. Ecco perché i muscoli delle gambe devono sempre essere tesi, ad esprimere la volontà. Se sollevate la mano verso l'alto e non la distendete bene, non raggiungerete il contatto con il Sole. Fate dei passi aggraziati per essere in contatto con le correnti che scorrono nelle parti sinistra e destra del corpo. Ogni esercizio è utile soltanto se si stabilisce il contatto con le forze vive della Natura: con le forze della Terra e con le forze del Sole.**<sup>(14, pp. 39, 40)</sup>

Le dita della mano non devono essere aperte, ma chiuse.<sup>(23)</sup>

Le mani e i piedi rappresentano i due poli opposti e hanno una grande importanza. Colui che non sa come dirigere le proprie braccia e le proprie gambe avrà risultati minori. La testa è posizionata fra i due poli. Essa è il centro. Se si muovono correttamente le mani si riuscirà ad operare *ragionevolmente\** nel mondo umano. Se si muovono correttamente le gambe si opererà ragionevolmente nel mondo animale. Se si muovono bene e in maniera giusta la spina dorsale e i muscoli legati ad essa, si saprà come operare nel mondo vegetale e se ne riceverà la linfa. Ogni muscolo, ogni nervo, ogni cellula devono attivarsi.<sup>(23)</sup>

Nell'esercitare la Paneuritmia è necessaria una grande concentrazione. Le posizioni iniziali degli esercizi non devono essere assunte nell'intervallo tra un esercizio e l'altro. La coscienza deve essere desta e non appena inizia la musica si inizia l'esercizio. Durante gli esercizi si è concentrati. Non si guarda né si pensa a cosa fanno gli altri, ma ci si concentra su come eseguire gli esercizi. Il pensiero deve penetrare le mani e i piedi, e ogni cellula deve essere partecipe. Le cose importanti sono il pensiero, il

sentimento e il movimento. Il pensiero dà la forma, la direzione alle cose, il sentimento dà il contenuto e il movimento, che come l'abito è indispensabile e rappresenta il significato. Il pensiero e il sentimento devono partecipare e penetrare ogni movimento e ogni cellula del vostro corpo.<sup>(23)</sup>

Gli esercizi della Paneuritmia sono come l'anticamera del mondo divino. Certi movimenti della Paneuritmia pervadono il Divino, altri lo Spirituale e altri ancora il Fisico. Bisogna imparare a farli correttamente.<sup>(23)</sup>

**Studiate gli esercizi passo per passo, istante per istante, per conoscerli bene ed eseguirli dolcemente. Nei movimenti bruschi viene sprecata molta energia e tutto assume un carattere diverso.**<sup>(23)</sup>

Quando si fanno gli esercizi bisogna essere consapevoli di farli nel proprio interesse. Gli esercizi hanno un ruolo importante nel ringiovanimento dell'essere umano. Se si fanno bene, correttamente, le rughe scompariranno dal volto e si potranno correggere molti difetti, come ad esempio i caratteri ereditari.<sup>(23)</sup>

**Negli esercizi deve essere dato un ritmo interiore affinché siano utili e salutari. L'espressione è quella della benedizione.**<sup>(23)</sup>



# PARTE PRIMA

## I VENTOTTO ESERCIZI

I primi dieci esercizi della Paneuritmia, chiamati "Il primo giorno di Primavera", si susseguono senza interruzione e rappresentano l'introduzione alla Nuova Vita, la Primavera, in cui le forze della vita affluiscono abbondantemente, risvegliando dal profondo sonno dell'Inverno tutti gli organismi viventi e stimolandoli alla crescita.

Allo stesso modo l'anima dell'Uomo si risveglia alla Nuova Vita, alla via della Coscienza divina.

**Quando l'Uomo vuole difendersi dalle influenze del mondo esterno si rivolge verso il proprio centro, verso il Divino che porta in sé. Concentra tutta la sua attività mentale verso Dio. Ciò significa risvegliare la coscienza Divina che è nell'Uomo.** <sup>(7, p. 231)</sup>

**Una volta risvegliatosi nell'Uomo il Divino, o Coscienza cosmica, egli conduce una vita superiore consapevole.** <sup>(19, p. 75)</sup>

**Quando nell'Uomo si risveglia la coscienza cosmica egli prova la gioia straordinaria che nessuno potrà mai togliergli. Finché non si entra in questo stato di coscienza la gioia appare e scompare continuamente.** <sup>(20, pp. 43-44)</sup>

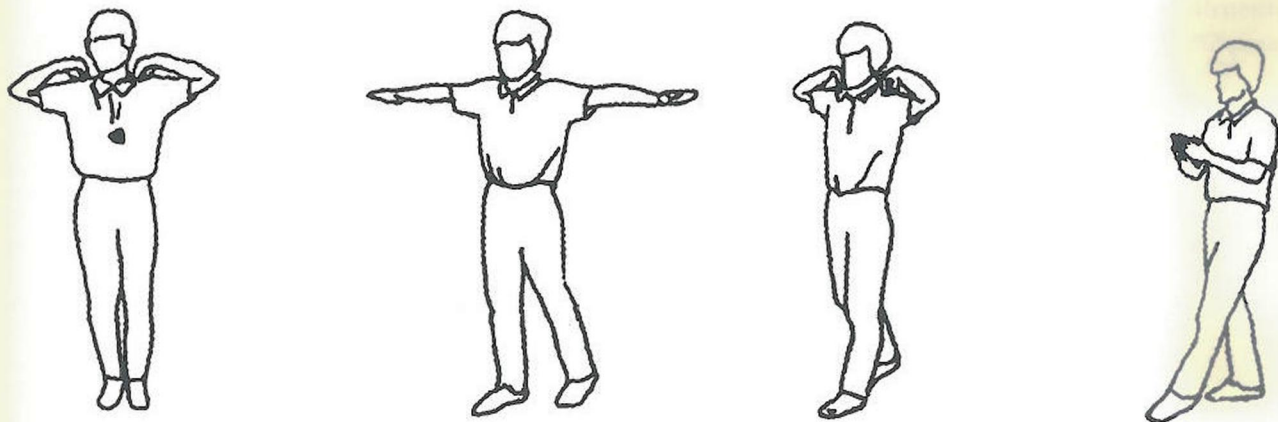
**Colui che ha la coscienza desta è sempre giovane. È legato ai Fratelli Bianchi e fa parte della Fratellanza Bianca.** <sup>(33, p. 227)</sup>

### 1. IL RISVEGLIO\*\*

In questo esercizio i partecipanti al cerchio della Paneuritmia avanzano in senso antiorario portando le dita delle mani sulle spalle, le braccia piegate e i gomiti sollevati sull'orizzontale. Tale posizione rappresenta l'essere umano, chiuso e ripiegato su se stesso, in cui la coscienza, come il seme, attende il momento propizio per rompere lo strato di terra che lo ricopre e crescere nella luce.

Il primo movimento è quello di aprire le braccia orizzontalmente, a significare il risveglio ad un nuovo stato di coscienza in cui le forze latenti depositate nel suo essere sbocciano progressivamente.

Questo esercizio esprime innanzitutto il principio creatore, maschile, che agisce nell'universo. Aprendo le braccia l'individuo sprigiona energia ed esprime l'azione del principio creatore. Quando riporta le braccia verso le spalle è il principio femminile che agisce, il principio ricettivo. Allora l'individuo si richiude in se stesso



figg. 1.1, 1.2, 1.3, 1.4



per concentrarsi ed elaborare le energie ricevute.

Nel susseguirsi di tali movimenti si impara a percepire l'esistenza di un'altra vita, la vita interiore, la vita dell'anima e dello spirito. Essa si basa sullo scambio consapevole delle energie che si sprigionano dal corpo e che ritornano ad esso.

**L'esercizio si chiama "Il risveglio" perché quando l'Uomo accetta l'idea di dare ciò che riceve, è avvenuto il risveglio della sua coscienza ed egli ha superato i limiti della propria vita individuale ed egoistica per entrare nella regione più ampia della vita universale. Questo è l'inizio della manifestazione dell'Anima nell'Uomo, che si risveglia e si manifesta in tutta la sua bellezza.** <sup>(25, p. 75)</sup>

### Musica

"Il primo giorno di primavera". Melodia n° 1, 40 battute.

### Posizione iniziale

Il corpo è eretto. Le gambe sono chiuse. Le braccia sono piegate, con i gomiti sollevati e le mani che poggiano sulle spalle. Le dita sono chiuse, il pollice e l'indice si toccano (fig. 1.1).

### Sequenza dei movimenti

1ª battuta. Fare un passo in avanti con la gamba destra, contemporaneamente stendere le braccia verso l'esterno fino a raggiungere la posizione orizzontale tenendo i palmi delle mani rivolti verso il basso (fig. 1.2).

Inizialmente l'esercizio dato dal Maestro veniva eseguito volgendo i palmi delle mani verso l'alto, più tardi lui stesso lo eseguiva con i palmi rivolti verso il basso.

2ª battuta. Fare un passo in avanti con la gamba sinistra. Contemporaneamente le mani tornano sulle spalle nella posizione iniziale (fig. 1.3). Questi movimenti si ripetono fino alla fine della melodia.

Alla 40ª battuta si fa un passo in avanti con la gamba sinistra portando le mani all'altezza del petto nella posizione iniziale del secondo esercizio "Riconciliazione" (fig. 1.4).

## 2. RICONCILIAZIONE

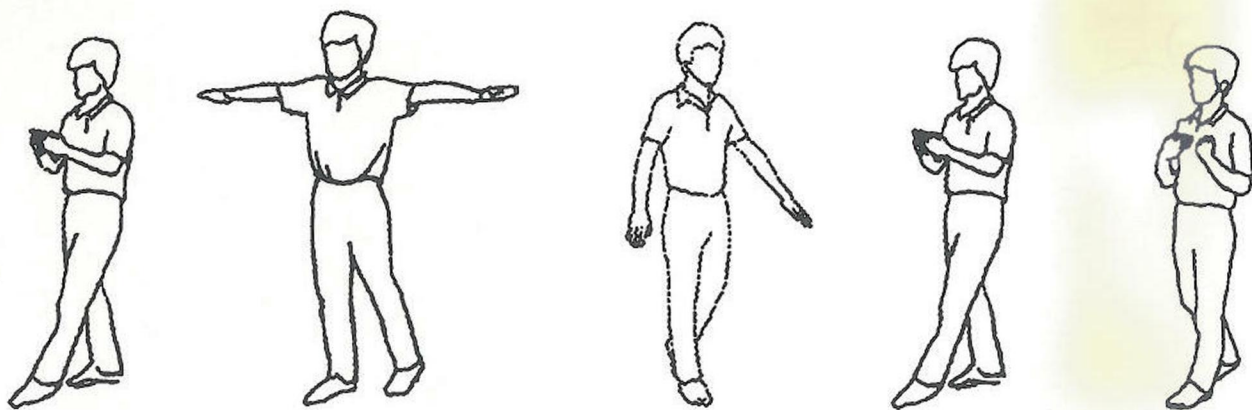
I movimenti di questo esercizio sono dominati da linee curve, magnetiche, che esprimono la riconciliazione.

**Riconciliate tutte le contraddizioni che risiedono in voi. Vi dirò una grande verità. Non abbiate pensieri negativi. Tutto nel mondo è buono.** <sup>(8, p. 19)</sup>

**L'umiltà è un processo di assorbimento dell'Energia divina. Non potete ricevere questa energia se non possedete una profonda umiltà.** <sup>(1, p. 13)</sup>

**Essere umile significa essere capaci di fare tutto ed essere allo stesso tempo talmente buoni da dare la precedenza ai più deboli.** <sup>(11, p. 23)</sup>

**Le linee curve, dolci e tenere realizzate con le braccia poste davanti, ai lati o dietro al corpo sono magnetiche: tramite il principio della dolcezza impariamo ad appianare le contraddizioni della nostra vita. Questi movimenti educano l'Uomo a questo modo di essere.** <sup>(25, p. 76)</sup>





### Musica

“Il primo giorno di primavera”. Melodia n°2; 30 battute.

### Posizione iniziale

Il peso del corpo è posto sulla gamba sinistra, le mani sono davanti al petto; le punte delle dita si toccano, i gomiti sono stretti ai fianchi (fig. 2.1).

### Sequenza dei movimenti

1<sup>a</sup> battuta. Fare un passo in avanti con la gamba destra, si aprono le braccia verso l'esterno fino alla posizione orizzontale con i palmi delle mani rivolti verso il basso (fig. 2.2). Il movimento è dolce: gli avambracci ruotano prima verso il basso e poi si aprono lateralmente.

2<sup>a</sup> battuta. Fare un passo in avanti con la gamba sinistra, contemporaneamente le mani tornano nella posizione iniziale eseguendo il movimento inverso (fig. 2.4).

Questi movimenti vengono ripetuti fino alla fine della melodia. Alla 30<sup>a</sup> battuta si fa un passo con la gamba sinistra e si portano le mani nella posizione iniziale dell'esercizio successivo (fig. 2.5).

## 3. DARE

**Il dare è uno dei grandi processi della Natura. Sul piano fisico Dio si manifesta attraverso il dare. Quindi siate anche voi generosi come lo è Dio.** <sup>(30, p. 100)</sup>

**Date spontaneamente e generosamente finché il vostro amore, per la legge dell'abbondanza, comincerà a ritornare a voi. Questo dare l'Amore in modo consapevole porterà la salvezza a cui anelate. Date e non preoccupatevi di ricevere.** <sup>(16, p. 47)</sup>

Una delle qualità del grande Amore è il dare. Quando acquisirete questa qualità, custodirete dentro di voi il Divino. <sup>(30, p. 10)</sup>

Rispettate questa legge: vi è stato dato, quindi date. Detto con altre parole: così come prendete da Dio, così date agli altri. La conoscenza, la pace e la gioia che rice-

vete donatele agli altri. Nell'Uomo esiste uno stimolo interiore al dare e non bisogna cercare di controllarlo. Se l'Uomo dà, gli sarà dato. In qualsiasi momento decidiate di vivere in questo modo, avrete l'aiuto di tutti gli esseri buoni e superiori che esistono sulla Terra. <sup>(16, p. 114)</sup>

**Se date vi sarà dato. Questa è la Legge dell'Abbondanza cosmica.** <sup>(21, p. 11)</sup>

**Se donate molto, riceverete molto, se donate poco riceverete poco. Se seminate molto raccoglierete molto, se seminate poco, raccoglierete poco. Questa è la Legge.** <sup>(9, p. 241)</sup>

**Per comprendere il senso del dare e del ricevere, e imparare ad utilizzarlo correttamente, è necessario che l'Uomo ringrazi sempre. L'energia che scorre in colui che dona e in colui che riceve è divina, e di questo ne viene tenuto conto. Non può e non deve essere sprecata.** <sup>(2, p. 114)</sup>

In questo esercizio le mani si muovono in avanti, dopodiché ritornano sul petto. Questi movimenti rappresentano lo scambio regolare tra il mondo interiore e quello esteriore, tra Uomo e la Natura. Tutto ciò che l'Uomo riceve dalla Natura viene elaborato per poi essere donato. Questi movimenti magici agiscono direttamente sugli individui, che ricevono lo stimolo a donare nel mondo. Così essi comprendono la grande idea che agisce attraverso il dare e il ricevere. È chiaro che questi movimenti sono altamente ideologici e risvegliano quelle qualità che vengono poste alla base della cultura del sacrificio, del dare se stessi agli altri.

Tramite questi movimenti l'Uomo entra in contatto con delle forze incredibilmente potenti, entra nella vita dell'Abbondanza. Quanto più egli dà, tanto più riceverà. Se l'essere umano rappresenta un recipiente pieno, finché il suo contenuto non verrà versato non potrà ricevere nient'altro. Quando il recipiente si sarà svuotato, allora potrà essere riempito nuovamente. Secondo questo principio tutto ciò che si riceve lo si darà agli altri per poter ricevere nuovamente. Questo è il processo del ringiovanimento, del



rinnovamento e della crescita che porta gioia e forza. Se la sorgente non desse continuamente quello che riceve, non sarebbe in grado di ricevere nuove correnti. In un tale stato di cose l'acqua diventerebbe stagnante e si trasformerebbe in palude. Che differenza con l'acqua pura, sorgente di vita! Nello stagno vi è decomposizione e morte, mentre nella sorgente pura vi è movimento e vita.<sup>(25, p. 76)</sup>

#### Musica

"Il primo giorno di primavera". Melodia n° 3, 34 battute.

#### Posizione iniziale

Il peso del corpo è posto sulla gamba sinistra. Le mani si trovano davanti al petto con i palmi rivolti verso il corpo e le punte delle dita rivolte verso l'alto. Le braccia sono piegate e i gomiti chiusi sui fianchi (fig. 3.1).

#### Sequenza dei movimenti.

1ª battuta. Fare un passo in avanti con la gamba destra e contemporaneamente portare le braccia in avanti con un movimento aggraziato fino a formare un angolo di 90° rispetto al corpo (fig. 3.2). Il movimento ricorda il gesto del dare.

2ª battuta. Fare un passo in avanti con la gamba sinistra e contemporaneamente portare le braccia nella posizione iniziale.

Questi movimenti si ripetono fino alla fine della melodia. Alla 34ª battuta le braccia ritornano nella posizione iniziale per cominciare l'esercizio successivo (fig. 3.3)



figg. 3.1, 3.2, 3.3

## 4. ASCENSIONE

L'ascensione fa gioire l'Uomo, apportando il desiderio di aprirsi. Nella discesa l'essere umano vive nella sofferenza, che è tanto profonda quanto l'altezza raggiunta. Se non ci fosse la discesa esso gioirebbe soltanto e rimarrebbe sempre allo stesso livello del proprio sviluppo.<sup>(35, p. 43)</sup>

Raggiungendo l'alta vetta, l'Uomo è pronto. Guardando in alto ammira le cose intorno a sé dicendo: "Adesso comprendo le Vie divine! Dio riportami ancora sulla Terra". Una volta sceso si ritrova ricolmo di questa forza che è l'Amore e dove passa porta benedizione. Tali sono i grandi fratelli! Scendono sempre dalle vette su cui vivono. Dopo essere scesi risalgono nuovamente, perché è da lì che ricevono la propria forza. Adesso, per la stessa legge anche voi cominciate a salire e ridiscendere, questa è la grande risposta.<sup>(10, p. 138)</sup>

Nei movimenti di questo esercizio il sollevare consecutivamente il braccio destro e quello sinistro riporta alla via eterna della vita: la salita e la discesa come due processi della Natura che si intercambiano. La sofferenza è rappresentata dalla pianura, la gioia dalla vetta. La povertà è la pianura, la ricchezza la vetta. Questo processo esiste ovunque in Natura. Non è forse vero che anche quando si cammina si sollevano le gambe da terra una dopo l'altra? Questa è l'ascensione, mentre quando vengono poggiate a terra, ecco la discesa. Sia nell'ascensione che nella discesa l'Uomo impara la via sulla quale camminare, la via della vita! Perché se non scendesse, non potrebbe risalire. Questo esercizio aiuta a capire la via eterna della vita e ad entrare nel giusto rapporto con essa.<sup>(25, p. 76)</sup>

#### Musica

"Il primo giorno di primavera". Melodia n°4, 26 battute.

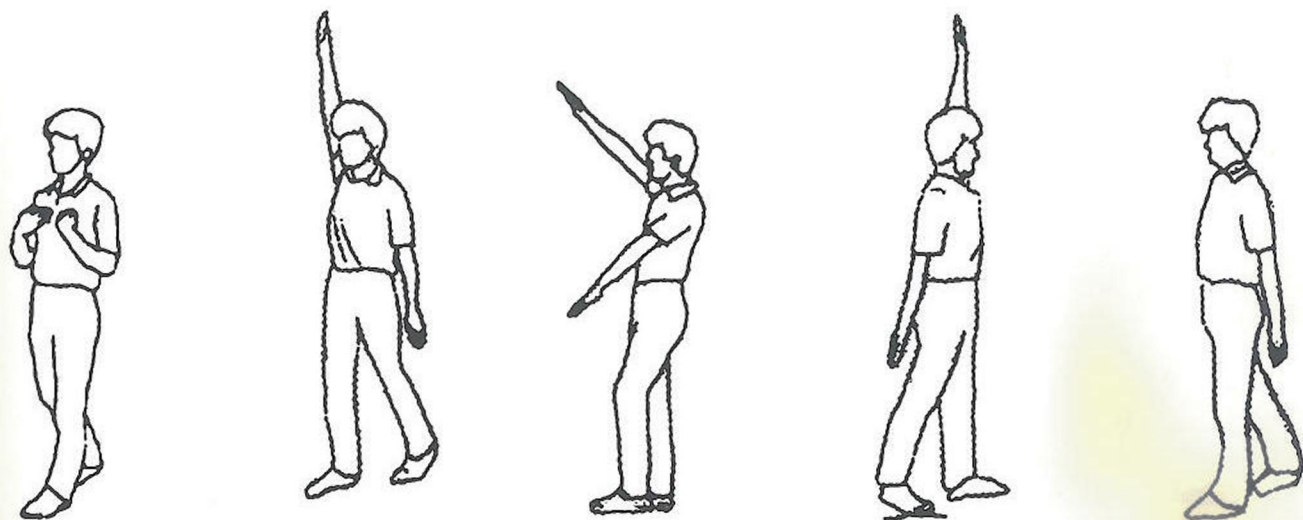
#### Posizione iniziale

Il peso del corpo è sulla gamba sinistra, le braccia sono piegate davanti al petto (fig. 4.1).

#### Sequenza dei movimenti.

1ª battuta. Fare un passo in avanti con la





figg. 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5

gamba destra e contemporaneamente sollevare il braccio destro fino a raggiungere la posizione verticale. Il palmo della mano è rivolto in avanti. Il braccio sinistro viene steso verso il basso posizionandosi leggermente dietro il corpo con il palmo rivolto all'indietro (fig. 4.2).

2<sup>a</sup> battuta. Fare un passo in avanti con la gamba sinistra e contemporaneamente muovere le braccia in modo da invertire la loro posizione: il braccio destro viene quindi portato verso il basso e quello sinistro verso l'alto (fig. 4.4). Questi movimenti si ripetono fino alla fine della melodia, descrivendo con le braccia successivi movimenti verso l'alto e verso il basso. Alla 26<sup>a</sup> battuta fare un passo in avanti con la gamba sinistra e abbassare le braccia lungo i fianchi. L'esercizio successivo parte da questa posizione (fig. 4.5).

## 5. ELEVAZIONE

**Sollevando le braccia dal basso verso l'alto esprimiamo il passaggio dal mondo materiale a quello divino, l'Evoluzione. Abbassando le braccia descriviamo il processo inverso, l'involutione: da Dio scendiamo verso la Terra. Quando ci eleviamo a Dio è necessario portare qualcosa con sé. Nel movimento dall'alto verso il basso portiamo sulla Terra ciò che Dio ci ha donato, le benedizioni per noi e per gli altri.**<sup>(36, p. 1)</sup>

Le braccia si sollevano contempora-

mente, dopodiché si riportano in basso leggermente dietro al corpo. Quando si sollevano le braccia si riceve il nuovo, ciò che sta sorgendo, ciò che giunge dal mondo Divino; riportando le braccia verso il basso lasciamo dietro a noi il vecchio, il passato. Questi movimenti delle mani esprimono la forza potente, che stimola a procedere sulla via della vita, proprio come la barca che avanza grazie al movimento dei remi che spingono sull'acqua. Questo esercizio rappresenta il risveglio dell'anima, la brama verso il Supremo. È il richiamo di tutte le anime ad intraprendere il cammino.<sup>(25, p. 77)</sup>

### Musica

"Il primo giorno di primavera". Melodia n° 5, 26 battute.

### Posizione iniziale

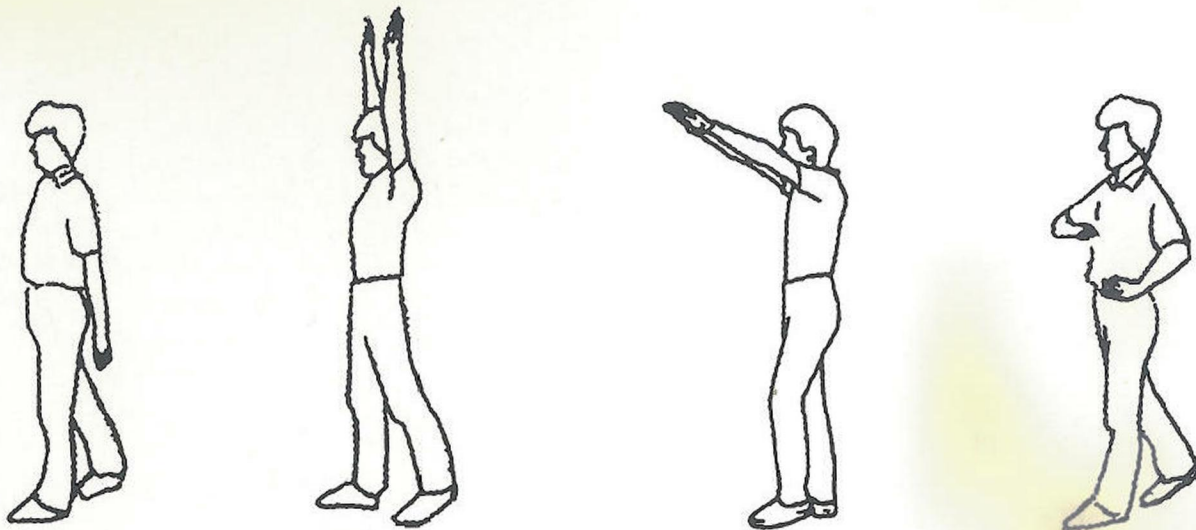
Il peso del corpo è sulla gamba sinistra. Le braccia sono stese lungo i fianchi, con i palmi delle mani rivolti all'indietro (fig. 5.1). L'esercizio si collega a quello precedente senza intervalli.

### Sequenza dei movimenti.

1<sup>a</sup> battuta. Fare un passo in avanti con la gamba destra, contemporaneamente portare le braccia in alto, parallelamente una all'altra. Le due braccia sono in posizione verticale con i palmi rivolti in avanti (fig. 5.2).

2<sup>a</sup> battuta. Fare un passo in avanti con la gamba sinistra e contemporaneamente abbassare entrambe le braccia, mantenendole stese e





figg. 5.1, 5.2, 5.3, 5.4

parallele tra loro, fino a raggiungere il corpo e oltrepassarlo leggermente, mantenendo i palmi rivolti indietro.

Questi movimenti vengono ripetuti fino alla fine della melodia. Alla 20<sup>a</sup> battuta il peso del corpo viene portato sulla gamba sinistra e le mani si trovano dietro al corpo. Al terzo tempo di questa battuta, con un breve movimento intermedio, si appoggia la mano sinistra sulla vita, mentre il braccio destro viene piegato e portato all'altezza del petto. Posizione iniziale dell'esercizio successivo (fig. 5.4).

## 6. APERTURA

**Aprire la vostra anima alla Coscienza Divina e da questo punto di vista guardate alle cose. Finché non ponete Dio quale oggetto del vostro amore, non otterrete niente. Quando il vostro pensiero è costantemente rivolto a Dio, nessuna forza è in grado di farvi del male.** <sup>(33, p. 24)</sup>

**Aprire bene il vostro cuore in modo che possa entrare in esso il calore divino, affinché possiate provare la gioia divina e la letizia. Aprire bene la vostra dimora in modo che entri la luce divina e si corregga la vostra strada. Aprire bene la vostra anima, in modo che entri la forza divina che vi farà diventare coraggiosi e decisi.** <sup>(35, p. 202-203)</sup>

**Le porte della vostra mente e del vostro cuore**

**devono essere sempre aperte per sentire la voce divina che dice: "Abbandonate i vecchi e limitati modi di comprendere. Uscite dalla vecchia vita ed entrate in quella nuova, nel nuovo modo di concepire la vita".** <sup>(17, p. 92)</sup>

Con il braccio destro e successivamente con quello sinistro si fanno dei movimenti sul piano orizzontale all'altezza del petto. Questo esercizio serve per risolvere le contraddizioni sul piano mentale ed emotivo. Il movimento del braccio destro rappresenta la soluzione alle contraddizioni sul piano del pensiero, mentre quello con il braccio sinistro le contraddizioni sul piano dei sentimenti. Con le braccia l'Uomo trasmette quelle energie che eliminano gli ostacoli che lo separano dalla vita radiosa dell'anima, affinché cominci la sua evoluzione.

Portando il braccio dal petto verso l'esterno si effettua un movimento di apertura, mentre l'inverso, dall'esterno verso il petto, si realizza la chiusura. Per entrare in contatto con la Natura bisogna aprirsi e una volta entrati chiudere, ovvero non pensare più a ciò che si è lasciato alle spalle. La porta del passato deve chiudersi, mentre quella del futuro deve aprirsi. Ciò che apre è il presente.

Questo esercizio rappresenta il metodo per aprire e chiudere la porta, ovvero per tirare le conclusioni nella regione del pensiero e dei sentimenti in maniera ragionevole e cosciente. <sup>(25, p. 77)</sup>

*Musica*



“Il primo giorno di primavera”. Melodia n° 6, 41 battute.

#### Posizione iniziale

Il peso del corpo è sulla gamba sinistra. La mano sinistra è appoggiata sulla vita con il pollice verso la schiena, mentre il braccio destro è piegato davanti al petto, orizzontalmente, con il palmo della mano rivolto verso il basso (fig. 6.1).

#### Sequenza dei movimenti

1ª battuta: fare un passo in avanti con la gamba destra e contemporaneamente aprire il braccio destro lateralmente fino a completa apertura sul piano orizzontale, sempre con il palmo della mano rivolto verso il basso. La mano sinistra rimane sulla vita (fig. 6.2).

2ª battuta: fare un passo in avanti con la gamba sinistra e contemporaneamente riportare il braccio destro nella posizione iniziale.

Questi movimenti si ripetono fino alla 18ª battuta. Nell'ultima, la 19ª battuta, viene portato il braccio sinistro all'altezza del petto, con il gomito piegato e il palmo della mano rivolto verso il basso. La mano destra viene appoggiata sul fianco destro (fig. 6.3).

20ª battuta: fare un passo in avanti con la gamba sinistra e contemporaneamente stendere il braccio sinistro lateralmente (fig. 6.4). Nella battuta successiva il braccio sinistro torna nella posizione iniziale. Questi movimenti vengono ripetuti fino alla fine della melodia, quando si portano le braccia davanti al corpo con le mani chiuse a pugno, per collegarsi con l'esercizio successivo (fig. 6.5).

## 7. LIBERAZIONE

Ciò che può liberare l'Uomo dal proprio destino è l'amore per Dio, grazie al quale imparerà a servire. Quando deciderà di cominciare a servire Dio, si libererà dal proprio pesante destino, dall'oscura schiavitù in cui si trova. Allora cadranno le catene dai suoi piedi. <sup>(13, p. 104)</sup>

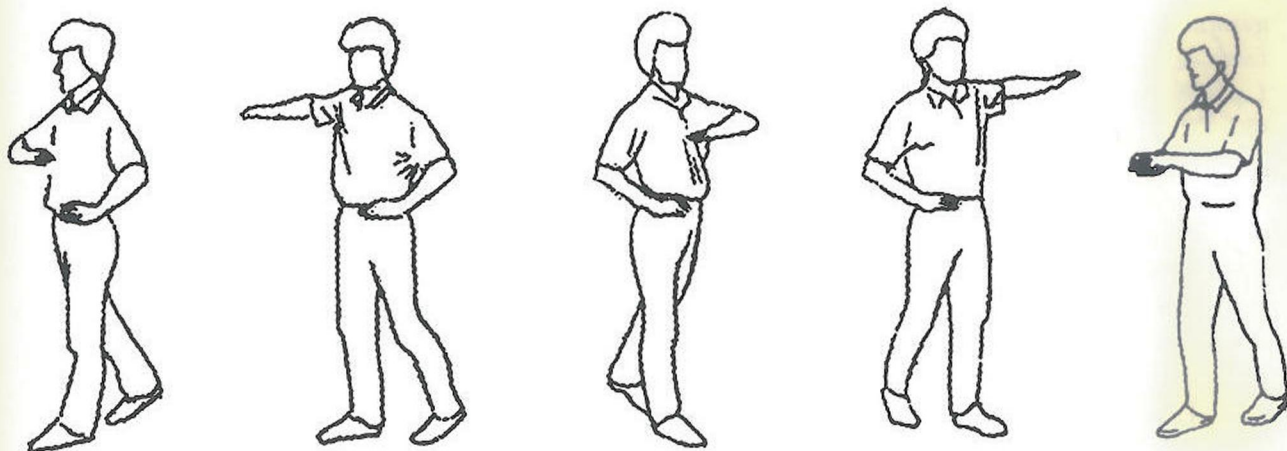
Prenderete il coltello in mano e taglierete il filo che vi lega ai vostri difetti. Quando sarete liberi, sarà più facile per voi comprendere il nuovo. Soltanto così entrerete in giusto rapporto con la Causa Prima, con il vostro Maestro e con il vostro prossimo. <sup>(33, p. 248)</sup>

Quando Cristo dice che dobbiamo rinunciare a noi stessi vuol dire che dobbiamo uscire dalla stanza buia del nostro egoismo e penetrare la legge della somiglianza, dell'amore. <sup>(12, p. 11)</sup>

In questo esercizio le due mani sono poste davanti al petto con i pugni chiusi, e con un forte slancio vengono aperte lateralmente, descrivendo due semicerchi. Questo movimento rappresenta la volontà di lacerare tutto ciò che è di ostacolo. È la liberazione dal passato per acquisire il nuovo: è l'entrata che porta verso la libertà.

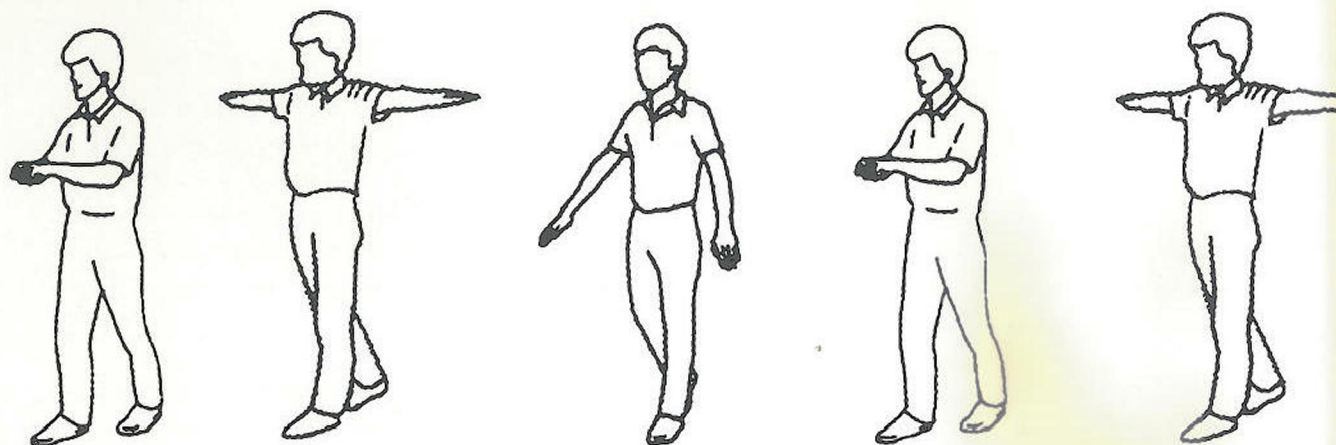
Questo esercizio può essere definito come la rottura di tutti i legami innaturali e del vecchio; libera nell'Uomo quelle energie tramite le quali egli può liberarsi dei legami karmici innaturali per entrare nella libertà.

È il richiamo alla libertà, il richiamo ad



figg. 6.1, 6.2, 6.3, 6.4, 6.5





figg. 7.1, 7.2, 7.3, 7.4, 7.5

uscire dalla propria prigione:

Esci dalla vita dell'eterno tramonto ed entra nella vita dell'eterno sorgere del sole. Lascia le catene della morte ed entra nella libertà della vita. Esci dai sotterranei bui dove non vi è amore ed entra nella gioia dell'amore». Tramite questo esercizio viene inviato nel mondo l'impulso per lavorare sulla coscienza umana collettiva.<sup>(25, p. 77)</sup>

#### Musica

“il primo giorno di primavera”. Melodia n° 6, 41 battute

#### Posizione iniziale

Il peso del corpo è sulla gamba destra. Le due mani sono davanti al petto con i pugni chiusi, l'uno vicino all'altro, come se volessimo rompere una corda (fig. 7.1).

#### Sequenza dei movimenti

1<sup>a</sup> battuta: fare un passo in avanti con la gamba sinistra. Le braccia vengono aperte con forza lateralmente disegnando due semicerchi. I palmi delle mani sono rivolti verso il basso (fig. 7.2).

2<sup>a</sup> battuta: fare un passo in avanti con la gamba destra e contemporaneamente riportare le braccia nella posizione iniziale (fig. 7.4).

Ripetere i movimenti fino al termine della melodia. Il collegamento con l'esercizio successivo avviene senza alcun movimento intermedio (fig. 7.5).

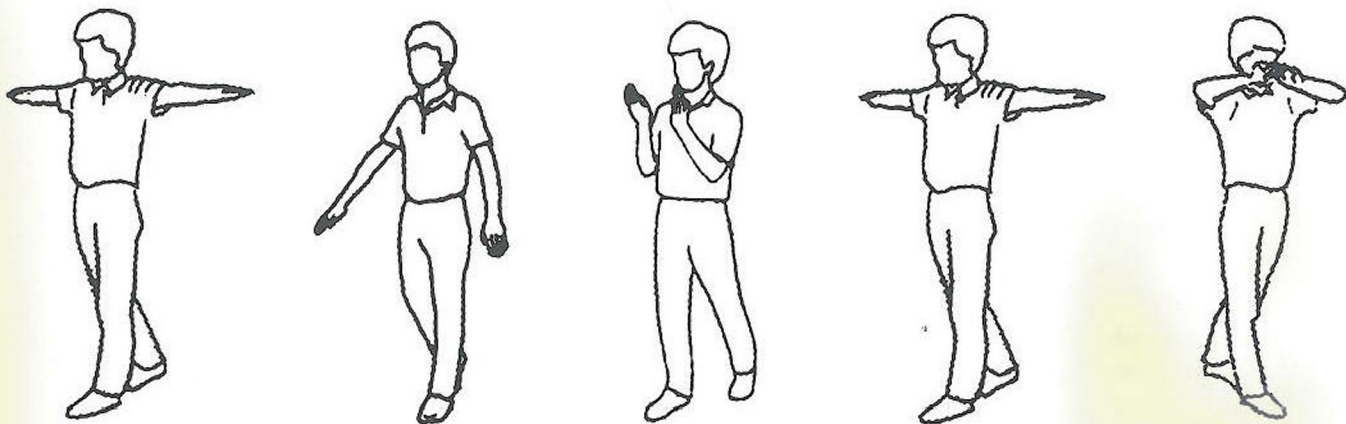
## 8. BATTERE LE MANI

Una delle qualità della vita è la gioia. Chi vive è gioioso. Può essere gioioso soltanto colui che studia, e soltanto colui che è libero studia. Chi non è libero non può studiare.<sup>(33, p. 310)</sup>

Chi ha la luce e il sapere è sempre pronto a servire Dio e a compiere la Sua volontà con amore e con gioia. In questo caso Dio si rallegra e l'Uomo studierà e acquisirà la conoscenza.<sup>(33, p. 316)</sup>

Percepire la verità significa acquisire la libertà. Soltanto l'uomo libero può entrare come cittadino nel Regno divino. Se manca la libertà egli sarà soltanto un ospite, e nel Regno divino gli ospiti non vengono ricevuti.<sup>(33, p. 365)</sup>

In questo esercizio si assiste al trionfo della libertà. Questi movimenti rappresentano la gioia di chi si è liberato da tutti i legami innaturali che lo limitano. Essi mostrano i confini dove nasce la libertà e annunciano che essa è già stata acquisita. Come le onde del mare si infrangono sulla riva, essi rappresentano il confine dove nasce la libertà in cui disperdersi. Essi esprimono la gioia dell'anima che acquisisce la libertà, la gioia della farfalla che vola uscendo dal bozzolo, la gioia dell'erba che ha vinto sul freddo e il buio della terra, la gioia del fiore che per la prima volta apre la propria corolla ai raggi solari.



figg 8.1, 8.2, 8.3, 8.4, 8.5

### Musica

Il primo giorno di primavera". Melodia n° 6. 41 battute.

### Posizione iniziale

Il peso del corpo è sulla gamba sinistra, le braccia sono aperte lateralmente con i palmi delle mani rivolte verso il basso (fig. 8.1).

### Sequenza dei movimenti

1ª battuta: fare un passo in avanti con la gamba destra, portare entrambe le mani all'altezza del viso, battere le mani leggermente e aprirle verso l'alto come la corolla di un fiore (fig. 8.3).

2ª battuta: fare un passo in avanti con la gamba sinistra e riportare le braccia nella posizione iniziale (fig. 8.4).

Questi movimenti si susseguono fino alla fine della melodia.

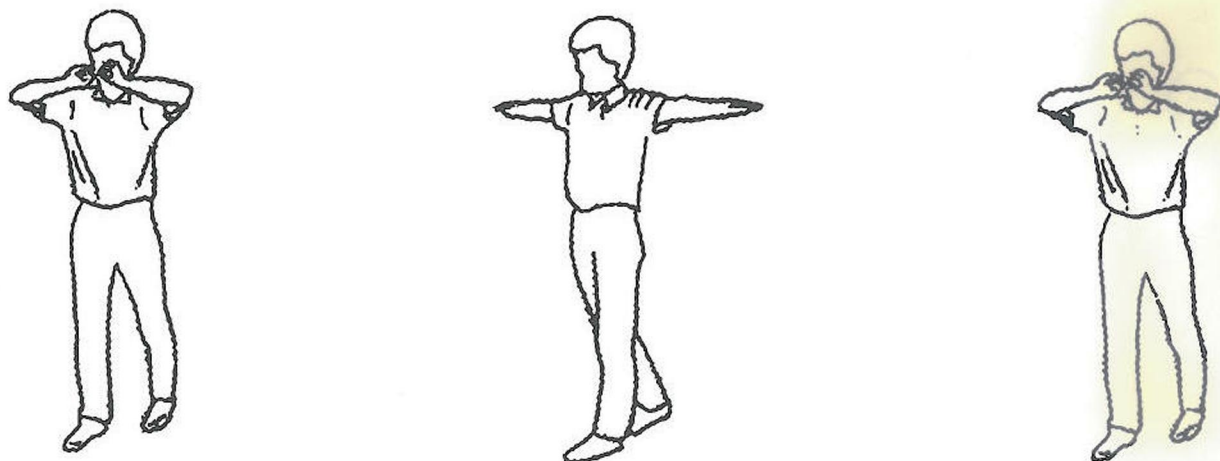
Alla 40ª battuta fare un passo in avanti con la gamba destra e posizionare le mani, dopo

l'ultima apertura verso l'alto, davanti alla bocca (fig. 8.5). Da questa posizione ci si collega all'esercizio successivo senza alcun movimento intermedio.

## 9. PURIFICAZIONE

**Tra di voi devono regnare la purezza assoluta, la luce assoluta, la libertà assoluta. Questo è quello che la Fratellanza Bianca vi richiede. Che la purezza assoluta, la luce assoluta, la verità e la libertà assolute siano l'ideale delle vostre anime. Anelate a questo ideale per risolvere i problemi nei quali il mondo consapevole vi ha posto.** (33, p. 249)

**Per essere spiritualmente sani nutritevi di pensieri e sentimenti puri. Per questo Cristo dice: "Se non mangiate la mia carne e non bevete il mio sangue non avrete la vita". La carne e il sangue rappresentano la Parola**



figg 9.1, 9.2, 9.3



consapevole. Se la Parola consapevole non penetra nell'Uomo e non diventa carne e sangue egli non potrà manifestare il bene e non potrà diventare un essere spirituale. La Parola è molto potente!<sup>(33, p. 69)</sup>

Il movimento delle mani è di apertura verso l'esterno, accompagnato da un soffio. Il soffio, è la Parola e il movimento di apertura delle mani rappresenta la sua semina. Questo significa che la Parola cosciente viene data per essere seminata. La Parola pura deve essere alla base della vita; la via giusta è portare la Parola attraverso i sentimenti e le azioni pure della propria esistenza.<sup>(25, p. 78)</sup>

#### Musica

"Il primo giorno di primavera". Melodia n° 9, 40 battute.

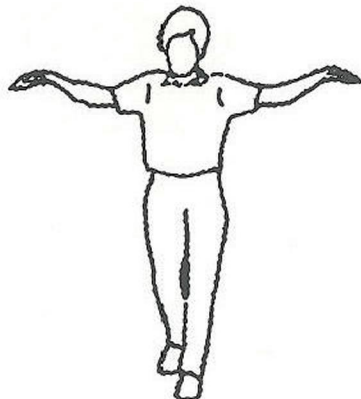
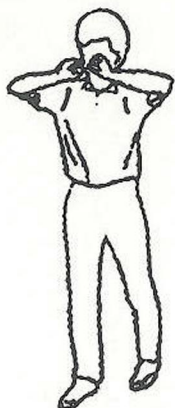
#### Posizione iniziale

Il peso del corpo è sulla gamba destra. Le dita delle mani si trovano davanti alla bocca, il pollice, l'indice e il medio sono uniti, mentre le altre dita restano leggermente aperte, con i palmi rivolti in avanti (fig. 9.1).

#### Sequenza dei movimenti

1<sup>a</sup> battuta: fare un passo in avanti con la gamba sinistra e contemporaneamente con un leggero movimento aprire le braccia lateralmente, mantenendole sempre sullo stesso piano orizzontale. Durante questo movimento si soffia leggermente con le labbra socchiuse. (fig. 9.2).

2<sup>a</sup> battuta: fare un passo in avanti con la gamba destra e riportare le mani davanti alla bocca, inspirando con il naso (fig. 9.3). Ripetere questi movimenti fino alla fine della melodia.



## 10. VOLARE

Come discepoli liberatevi dalle illusioni per capire in quale vita vi trovate: materiale, spirituale o divina. La coscienza di colui che entra nel mondo divino si amplifica, passando dallo stato di bruco a quello di farfalla, ovvero dalle condizioni limitate alla "vita libera".<sup>(33, p. 7)</sup>

Che cosa deve fare l'Uomo per ritornare nel Paradiso? Deve adempiere alla legge Divina. Lo spirito umano può tornare da dove è venuto. Quando cambierà il mondo? Quando gli uomini riceveranno l'amore in modo disinteressato e lo metteranno in pratica. La moneta di scambio tra le persone sarà l'amore. Allora saranno liberi e voleranno come farfalle. Dobbiamo crederci? Sì, credere e pensare.<sup>(33, p. 19)</sup>

Queste idee sono la luce che Dio porta con Sé, la grande luce che Dio ci invia.<sup>(10, p. 108)</sup>

Lavorate con i metodi della luce. Lavorate così come il Sole sorge ogni mattina e porta la propria luce e calore in tutto il mondo, affinché tutti gli esseri viventi gioiscano e siano contenti.<sup>(33, p. 227)</sup>

I movimenti ondulatori delle mani verso l'esterno rappresentano la via per acquisire la luce e il sapere in sé, la legge della conoscenza giusta, della luce e della sapienza. Questo movimento esprime la voglia di evolvere, di crescere. Ciò che è stato seminato, crescerà. Questi movimenti possono essere definiti anche come la via giusta per diffondere e portare la Parola nel mondo.<sup>(25, p. 78)</sup>



### Musica

“Il primo giorno di primavera”. Melodia n° 10, 30 battute.

### Posizione iniziale

Il peso del corpo è sulla gamba sinistra, le mani sono davanti alla bocca (fig. 10.1).

### Sequenza dei movimenti

1ª battuta: fare un passo in avanti con la gamba destra e contemporaneamente aprire le braccia orizzontalmente, con i palmi delle mani rivolti verso il basso. Con le braccia e le mani descrivere dei movimenti leggeri, quali quelli delle ali di un uccello in volo (fig. 10.2).

Continuare nel movimento fino alla fine della melodia (fig. 10.2–10.3). Alla 30ª battuta, si porta il piede destro di fianco a quello sinistro e si stendono le braccia lungo i fianchi (10.4).

### Importante!

Questi primi dieci esercizi vengono svolti consecutivamente senza alcuna interruzione.

## 11. EVERA

**Studiando la direzione verso la quale è diretto, l’Uomo giunge alla verità, talmente necessaria per la sua mente quanto la luce per i suoi occhi. Come la luce e i raggi solari sono necessari sul piano fisico, così la verità e i suoi raggi sono necessari sul piano mentale e spirituale.** (33, p. 120)

La prima legge fondamentale è l’applicazione della Verità. Il Regno divino non sopporta nessuna menzogna, di qualunque tipo essa sia. La seconda legge fonamen-

tale è la Saggazza e la Conoscenza messe in pratica. Il mondo cosciente\* richiede a tutti gli uomini di studiare costantemente e con amore. L’Uomo è vivo finché studia. La vita non è nient’altro che il continuo desiderio di acquisire la Conoscenza che deriva dall’Inizio supremo e divino. La terza legge fondamentale è l’Amore che crea la vita. [...] Ciò significa che la brama verso la Saggazza divina dona la Conoscenza, la brama verso la Verità dona la Libertà e la brama verso l’Amore dona la Vita, la brama verso la Vita dona la Gioia, la brama verso la Conoscenza dona la Forza e la brama verso la Libertà dona Spazio all’anima umana. (33, pp. 309-310)

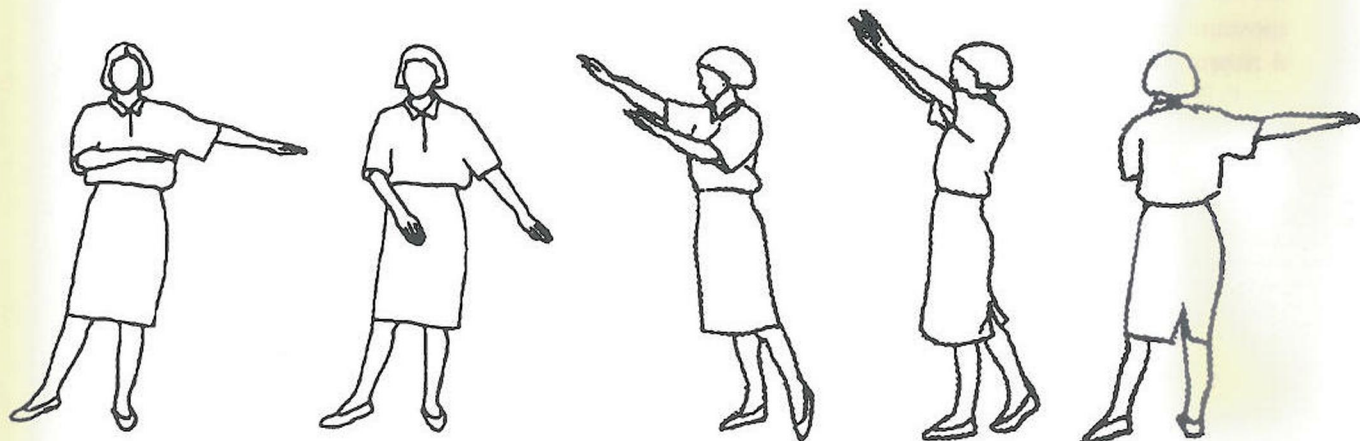
In questo esercizio i partecipanti si rivolgono alternativamente verso sinistra e verso destra. Tali movimenti esprimono l’azione dei due principi: l’amore e la saggazza, il principio femminile e quello maschile, che lavorano insieme per risollevarlo il mondo. Il movimento verso sinistra rappresenta il principio femminile, il ricevere l’amore. Il movimento verso destra rappresenta il principio maschile, il ricevere la saggazza. Il movimento intermedio in avanti è il percorso verso la verità. Mettendo in pratica l’Amore e la Saggazza nella propria vita si cammina verso la verità, ovvero verso la Grande Realtà che risiede in tutta l’esistenza. Il procedere in avanti è l’impulso alla crescita, al progresso intellettuale e all’intera evoluzione. (25, p. 78)

### Musica

“Evera”. Melodia n°11, 68 battute.

### Posizione iniziale

Il corpo è rivolto verso il centro del cerchio, il peso è sulla gamba sinistra. Il piede destro



figg. 11.1, 11.2, 11.3, 11.4, 11.5



è steso verso destra con la punta verso terra. Le braccia, parallelamente una all'altra, sono rivolte verso sinistra. Il braccio sinistro è teso, mentre quello destro rimane leggermente piegato (fig. 11.1).

#### Sequenza dei movimenti

1<sup>a</sup> battuta. Il peso del corpo si sposta sulla gamba destra con un leggero movimento. Il piede sinistro è appoggiato a terra sulla punta. Le braccia, parallelamente una all'altra, si spostano verso destra, descrivendo un arco. Il braccio destro è teso, mentre quello sinistro rimane leggermente piegato (fig. 11.3). Il corpo è sempre rivolto verso il centro del cerchio.

2<sup>a</sup> battuta. Il corpo ruota di un quarto di giro verso la direzione del movimento del cerchio, la gamba sinistra fa un passo avanti, la gamba destra rimane indietro appoggiata sulla punta del piede. Contemporaneamente si spostano le braccia con slancio verso l'alto fino a raggiungere l'angolazione di 45°. I palmi delle mani sono rivolti in avanti (fig. 11.4).

3<sup>a</sup> battuta. Il corpo ruota di un quarto di giro verso destra, in modo che la schiena sia rivolta verso il centro del cerchio. Il peso del corpo si sposta sulla gamba destra e il piede sinistro appoggia sulla punta. Contemporaneamente le braccia vengono portate parallelamente una all'altra sul lato destro del corpo (fig. 11.5).

4<sup>a</sup> battuta. I movimenti sono quelli della 1<sup>a</sup> battuta, ma con il corpo rivolto verso l'esterno del cerchio.

5<sup>a</sup> battuta. Si ripetono i movimenti della 2<sup>a</sup> battuta, facendo un passo con la gamba destra in direzione del movimento del cerchio.

6<sup>a</sup> battuta. Si ripetono i movimenti della 3<sup>a</sup> battuta, con il corpo rivolto verso il centro del cerchio. Con i movimenti delle braccia e lo spostamento del peso del corpo sul lato sinistro si ritorna alla posizione iniziale.

Dalla 7<sup>a</sup> battuta i movimenti sopra descritti vengono ripetuti fino alla fine della melodia. L'esercizio termina con un passo in avanti della gamba sinistra, come nella 2<sup>a</sup> battuta (fig. 11.4).

## 12. SALTARE

**Aviate come obiettivo il Divino, perché Questo darà senso alla vostra vita. Soltanto grazie al Divino che l'Uomo porta dentro di sé egli potrà entrare nella nuova vita.**<sup>(25, p. 18)</sup>

Quando l'Amore e la Saggiezza vengono messi in pratica nella vita si realizza un progetto solenne. Per saltare ci pieghiamo innanzitutto verso il basso, inchinandoci davanti al Grande, all'Eterno e al Divino che lavorano nel mondo, il salto che segue è la gioia che proviamo verso il Grande e che portiamo nel mondo.

#### Musica

"Saltare". Melodia n° 12, 15 battute.

#### Posizione iniziale

I partecipanti sono rivolti verso il centro del cerchio. Le gambe sono una vicina all'altra, le braccia tese verso l'alto con i palmi delle mani rivolti in avanti (fig. 12.1).

#### Sequenza dei movimenti

1<sup>a</sup> battuta, 1° tempo. Il corpo si china in avanti fino a raggiungere con il busto un'angolazione di 90°. Le braccia si muovono in linea con il corpo (fig. 12.2).

2<sup>a</sup> battuta, 1° tempo. Il corpo raggiunta la posizione orizzontale si ferma. Le braccia continuano il loro movimento fino a posizionarsi dietro al corpo sulla stesa linea orizzontale del busto (fig. 12.3).

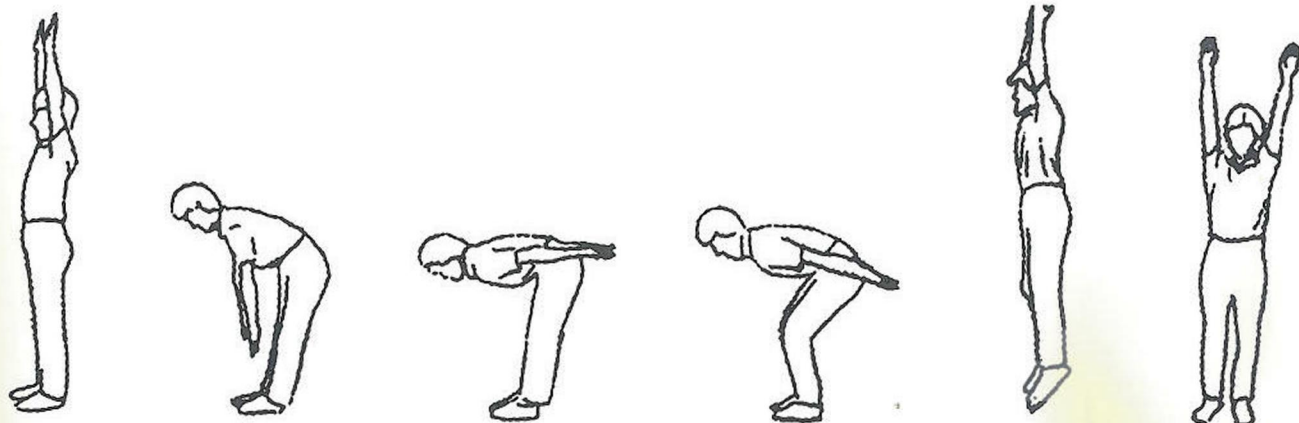
2° tempo. Le braccia dalla posizione raggiunta nella battuta precedente tornano con slancio in avanti. Il corpo segue il movimento delle braccia con un leggero piegamento delle ginocchia, che prendono lo slancio per il salto della battuta successiva (fig. 12.4).

3° tempo. Il corpo con lo slancio della battuta precedente salta sul posto e le mani, spinte verso l'alto, battono una contro l'altra sopra le testa (fig. 12.5).

3<sup>a</sup> battuta. I piedi toccano nuovamente terra, come nella posizione iniziale. Le braccia restano tese verso l'alto e i palmi delle mani si aprono in avanti, per tornare nella posizione iniziale (fig. 12.6).

Questi movimenti si ripetono 5 volte, fino alla fine della melodia.





figg 12.1, 12.2, 12.3, 12.4, 12.5, 12.6

Alla fine dell'esercizio le braccia vengono stese lungo i fianchi e ci si posiziona in direzione del movimento del cerchio per l'esercizio successivo.

### 13. TESSERE

**Oggi volete porre le nuove basi della vostra vita e dovete pensare a crearvi un futuro. Costruirete in modo nuovo, con una nuova energia e con l'impulso alla nuova vita.** <sup>(33, p. 275)</sup>

**Costruite la vostra dimora con il filo dell'Amore; inaffiatela con il filo della Saggiezza, rinforzatela con il filo della Verità. In questo modo imbandite la tavola e invitate a cena l'Amore e la Verità. Alzatevi e serviteli per imparare a vivere.** <sup>(33, p. 64)</sup>

Questo esercizio esprime il processo organico della Natura, il processo del costruire. Non avviene forse uno scambio di correnti elettromagnetiche tra i poli della terra? Questo scambio viene rappresentato dai movimenti incrociati di questo esercizio.

**La polarità esiste in ogni particella di materia. Tra i poli elettrici e magnetici scorrono le energie. Tali correnti scorrono anche nell'Uomo, ogni organo ha una sua polarità. Questo esercizio ci guida verso la consapevolezza dell'azione attraverso il principio costruttivo esistente in Natura e verso la giusta via per portare l'armonia e il ritmo in questo processo costruttivo, in noi e intorno a noi, nella nostra vita e in tutta l'umanità.** <sup>(25, p. 79)</sup>

#### Musica

"Tessere". Melodia n° 13, 60 battute.

#### Posizione iniziale

Il corpo è eretto, le gambe chiuse. I partecipanti che si trovano nella parte più esterna del cerchio fanno due passi in avanti. Le braccia sono piegate davanti al petto, con i gomiti alla stessa altezza delle mani. I pollici toccano il petto e i medi delle due mani si toccano (fig. 13.1).

#### Sequenza dei movimenti

1<sup>a</sup> battuta, 1° tempo. Fare un passo avanti con la gamba destra e aprire contemporaneamente le braccia, mantenendole sul piano orizzontale, con i palmi delle mani sempre rivolti verso il basso (fig. 13.2).

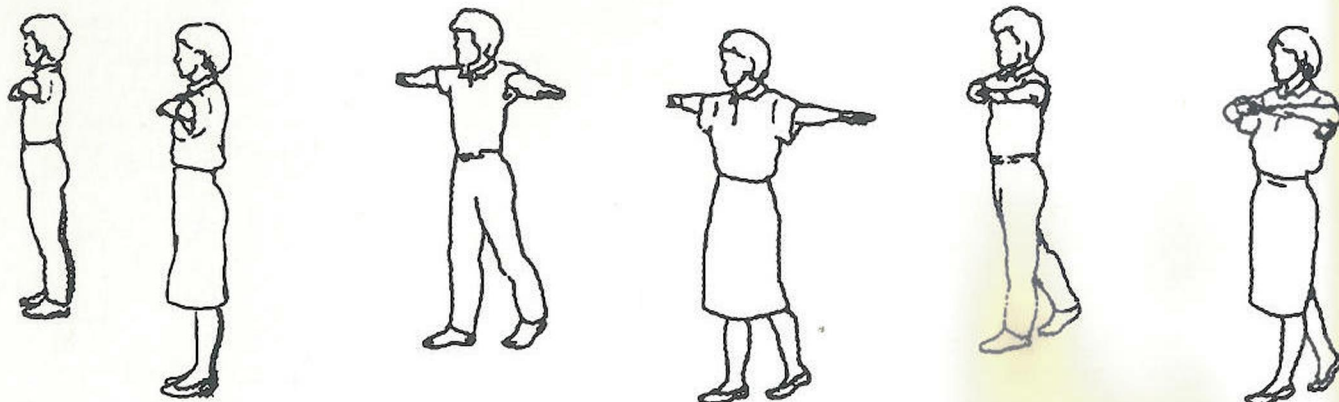
2° tempo. Fare un passo in avanti con la gamba sinistra e riportare le mani e le braccia nella posizione iniziale davanti al petto (fig. 13.3).

2°-4<sup>a</sup> battuta. I passi e i movimenti delle mani della 1<sup>a</sup> battuta si ripetono, effettuando in tutto sette passi. Al secondo tempo della 4<sup>a</sup> battuta la gamba sinistra si trova accanto alla sinistra.

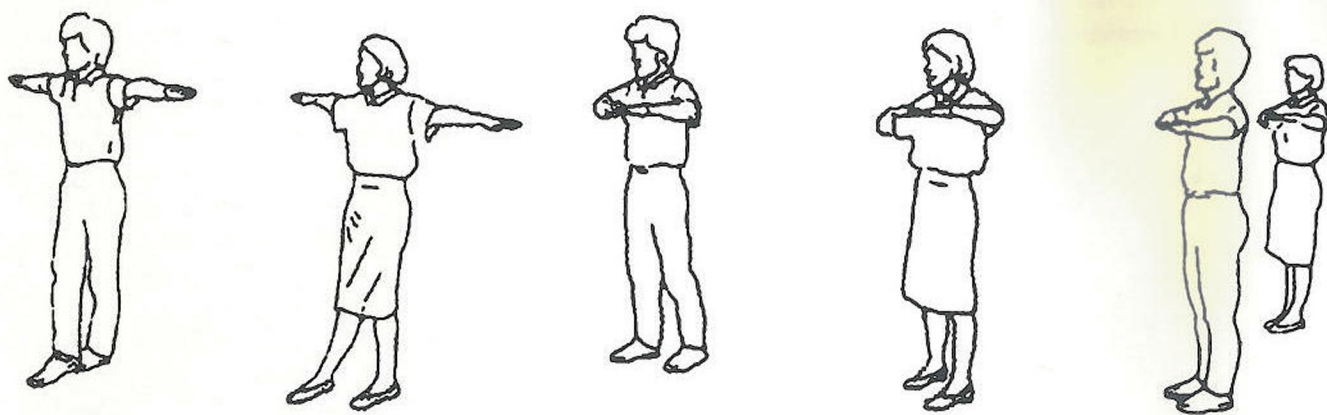
A questo punto i partner della coppia si scambiano di posizione, continuando ad aprire e chiudere le braccia. La gamba che incrocia viene sempre messa davanti a quella incrociata. Durante lo scambio di posizione, il partecipante del lato più esterno passa davanti al suo partner.

5<sup>a</sup> battuta, 1° tempo. I partecipanti che si trovano all'esterno del cerchio incrociano la gamba destra sulla sinistra, mentre i parteci-





figg 13.1, 13.2, 13.3



figg 13.4, 13.5, 13.6

panti interni al cerchio incrociano la gamba sinistra sulla destra.

Contemporaneamente le braccia si aprono lateralmente (fig. 13.4).

2° tempo. I partner del cerchio interno fanno un passo lateralmente verso destra con la gamba destra, mentre quelli esterni verso sinistra con la gamba sinistra. Contemporaneamente le braccia tornano davanti al petto, sempre con i palmi rivolti verso il basso (fig. 13.5).

Durante la 6<sup>a</sup>, 7<sup>a</sup> e 8<sup>a</sup> battuta vengono ripetuti gli stessi movimenti con le gambe e le braccia.

In corrispondenza del 2° tempo dell'8<sup>a</sup> battuta i partecipanti si ritrovano nella posizione iniziale, scambiati di posto (fig. 13.6).

Tale figura (dalla 1<sup>a</sup> all'8<sup>a</sup> battuta) viene ripetuta fino alla fine della melodia. Alla 60<sup>a</sup> battuta le gambe sono chiuse, le braccia ven-

gono distese lungo i fianchi.

Alla fine di questo esercizio i partner si trovano scambiati di posto e continuano in questa nuova posizione fino al termine della Paneuritmia.

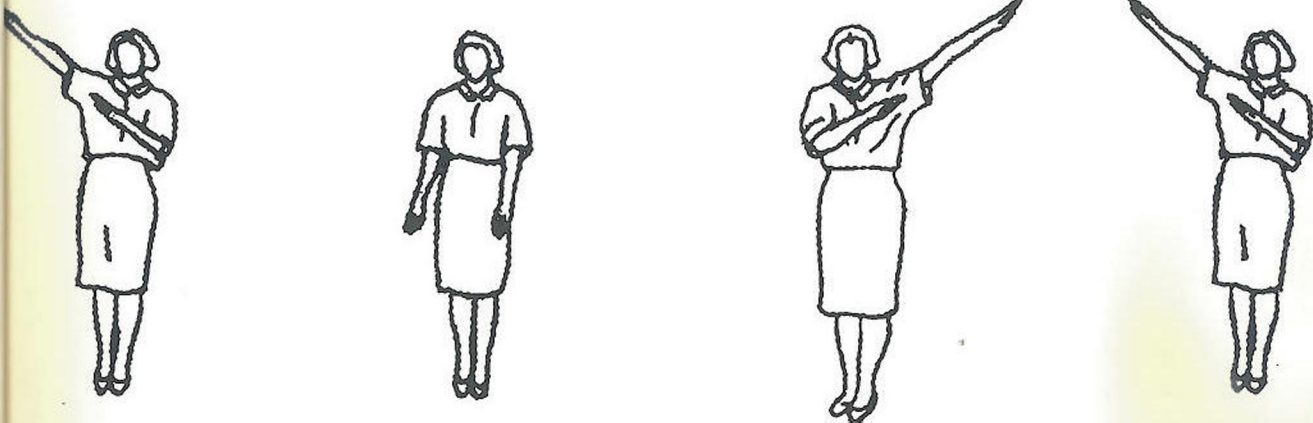
## 14. PENSA

**Qual è il giusto modo di pensare? Quello che porta la luce, il calore e la forza. Il pensare e il sentire corretti liberano l'Uomo.** <sup>(35, p. 270)</sup>

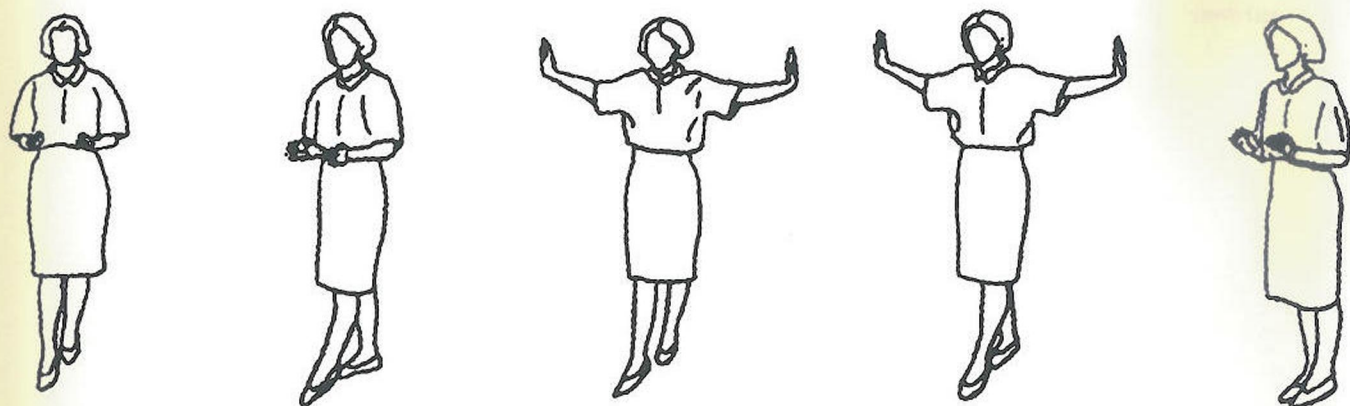
**Il retto pensiero porta la luce alla mente.** <sup>(29, p. 159)</sup>

**Il pensiero retto è la materia con cui vengono costruiti il corpo spirituale e il corpo divino nell'Uomo.** <sup>(35, p. 286)</sup>





figg. 14.1, 14.2, 14.3, 14.4



figg. 14.5, 14.6, 14.7, 14.8, 14.9

Nella Natura esiste una legge di reciprocità e correlazione. Secondo tale legge il pensiero che raggiunge l'Uomo è tanto più retto e grande quante più sono le menti attraverso le quali è passato senza che siano stati modificati il suo impulso, la sua forza e la sua purezza. Questo è il Pensiero divino.<sup>(2, p. 137-138)</sup>

Così, se volete vivere bene sulla Terra, tenete sempre nella vostra mente un pensiero radioso e nel vostro cuore un sentimento radioso.<sup>(29, p. 12)</sup>

In questo esercizio si muovono lentamente le braccia da destra verso sinistra e viceversa. Poi ci si muove portando le mani davanti al corpo per poi aprire le braccia lateralmente.

Questi movimenti ci collegano al mondo mentale, permettendoci di entrarvi. Portano

nell'organismo il ritmo del mondo ragionevole\*, del mondo retto ed elevato. La prima parte dell'esercizio, rappresenta l'acquisizione sul piano mentale, mentre la seconda parte l'applicazione di ciò che è stato ricevuto.<sup>(25, p. 79)</sup>

#### Musica

"Pensa". Melodia n° 14, 40 battute.

#### Posizione iniziale

Il corpo è eretto e le gambe chiuse. Le braccia sono tese verso l'alto, alla destra del corpo (fig. 14.1).

#### Sequenza dei movimenti

##### Prima figura.

1ª battuta. Restando fermi sul posto, le braccia descrivono un arco con un movimento inizialmente discendente, passando davanti al



corpo all'altezza della vita per poi risalire verso l'alto alla sinistra del corpo (fig. 14.2-14.3). Lo sguardo segue il movimento delle braccia. Mentre si eseguono i movimenti i partecipanti cantano la melodia, pronunciando la parola "Misli".

2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> battuta. Le mani tornano nella posizione iniziale, cantando "Pravo misli" (fig. 14.4).

4<sup>a</sup>, 5<sup>a</sup>, 6<sup>a</sup> battuta. Si ripetono i movimenti delle braccia.

#### *Seconda figura.*

Dalla 7<sup>a</sup> alla 10<sup>a</sup> battuta. Si fanno 26 passi in avanti cominciando con la gamba destra. Le braccia sono piegate in avanti e con le mani si esegue un movimento che assomiglia allo scavare nella terra (fig. 14.5-14.6). Si ripete due volte la frase "Svesteni misli sa jivota ti krepì".

#### *Terza figura*

15<sup>a</sup> battuta. Nei tre tempi di questa battuta vengono fatti tre passi in avanti iniziando con la gamba destra, mentre le braccia vengono distese lateralmente, sul piano orizzontale, con i palmi delle mani rivolti verso l'esterno e le punte delle dita verso l'alto. Con un movimento delle braccia verso l'esterno, ripetuto per tre volte, si accentua la figura. Si canta la parola "krepì" per tre volte (fig. 14.7-14.8).

16<sup>a</sup> e 17<sup>a</sup> battuta. Si ripete la seconda figura facendo sette passi in avanti e descrivendo con le mani il movimento dello scavare nella terra davanti al corpo (fig. 14.9).

18<sup>a</sup> battuta. Si ripete la terza figura.

19<sup>a</sup> e 20<sup>a</sup> battuta. Si ripete la seconda figura. Nell'ultimo tempo della 20<sup>a</sup> battuta la gamba sinistra viene portata accanto alla destra e nella pausa che segue si portano le braccia nella posizione iniziale.

Tutto l'esercizio viene ripetuto fino alla fine della melodia. Alla fine della 40<sup>a</sup> battuta le braccia vengono distese lungo i fianchi.

## 15. AOUM

**Aoum è la parola dello Spirito. Quando cantate questa parola, Egli vi sente e vi aiuta, perché vi capisce e conosce i vostri bisogni.** <sup>(32, p. 76)</sup>

**È detto nelle Scritture che lo Spirito ci insegnerà tutto. Quindi, quando lo Spirito divino, cioè lo Spirito dell'Amore, entrerà in voi, vi insegnerà a pregare e cancellerà i peccati dell'Uomo. È forte lo Spirito ed è grande ed infinito l'Amore divino, per questo da tempi immemorabili vengono cancellati i peccati dell'umanità. Adesso vi lascio con la volontà di manifestare tale amore e di cancellare i vostri peccati. Non aspettate l'aiuto dall'esterno, potete cancellare i vostri peccati da soli, purificando la vostra mente e il vostro cuore e preparando le condizioni affinché giunga lo Spirito divino in voi. Dio chiede all'Uomo di avere il cuore puro su cui poter scrivere la propria legge come su una pagina bianca.** <sup>(33, p. 192-193)</sup>

**Quando percepite le correnti che discendono dal mondo superiore vi legate ad esse e cominciate a vivere secondo le leggi divine. Ciò significa regolare e governare le forze della mente umana. Mettete in pratica questo metodo come uno dei migliori, dei più innocui e più facili. È chiamato "il metodo per collegarsi a Dio" oppure "il metodo per ristabilire l'armonia tra le anime umane".** <sup>(33, p. 125)</sup>

**Questo esercizio è sacro e da custodire dentro di sé. Quando l'Uomo canta canzoni sacre deve aprire la propria anima come un fiore di fronte alla luce, deve mettersi nella condizione di un bambino puro, senza paura di ciò che lo circonda. Se un uomo giunge a tale condizione, si collegherà con gli esseri del mondo ragionevole\* e solo così comprenderà la musica, il canto e la scienza.** <sup>(32, p. 76)</sup>

**Esiste una corrente che giunge dal Sole e passa attraverso il centro della Terra e una seconda corrente che proviene dalla Terra e giunge fino al Sole. Quando tendiamo una mano verso l'alto con un angolo di 45° riceviamo il Divino e attraverso la gamba rice-**



viamo le energie della Terra. Con la mano e il piede tesi indietro espelliamo le impurità, le energie grezze e disarmoniche verso la Terra. Sollevando le mani verso l'alto e sollevando la gamba esterniamo l'impulso dello spirito umano verso l'alto dei Cieli. L'Uomo lavora sulla Terra, ma il suo sguardo deve sempre essere collegato con il mondo delle Stelle. Costruisce sulla Terra, ma vuole realizzare ciò che percepisce nelle sfere celesti. Questo movimento è la giusta via per collegarsi con la Natura, per entrare in contatto armonioso con essa.<sup>(25, p. 79)</sup>

### Musica

"Aoum". Melodia n° 15, 7 battute. Viene ripetuta quattro volte.

### Posizione iniziale

Il corpo è eretto, le gambe chiuse e le braccia stese lungo i fianchi (fig. 15.1).

1ª battuta. Fare un passo in avanti con la gamba destra e tendere il braccio destro in avanti, cantando la vocale "a" (fig. 15.2).

2ª battuta, 1° e 2° tempo. Il braccio raggiunge la posizione a 45° con il palmo in avanti e le dita chiuse. Il braccio dietro al corpo segue la linea tracciata dal braccio destro con il palmo rivolto verso l'indietro. Il peso del corpo è sulla gamba destra che si solleva sulle punta delle dita. La gamba sinistra si solleva leggermente da terra e rimane sospesa (fig. 15.3). Si cantano le vocali "oum".

2ª battuta, 3° tempo. Fare un passo in avanti con la gamba sinistra e tendere il braccio sinistro in avanti. Portare il braccio destro dietro al corpo, cantando la vocale "a".

3ª battuta, 1° e 2° tempo. Il braccio sinistro raggiunge la posizione a 45° e il braccio destro

segue dietro al corpo la stessa linea tracciata dal braccio sinistro. Si porta il peso sulla gamba sinistra, che si solleva sulla punta del piede, mentre la gamba destra viene leggermente sollevata da terra e rimane sospesa (fig. 15.5). Si canta la sillaba "um".

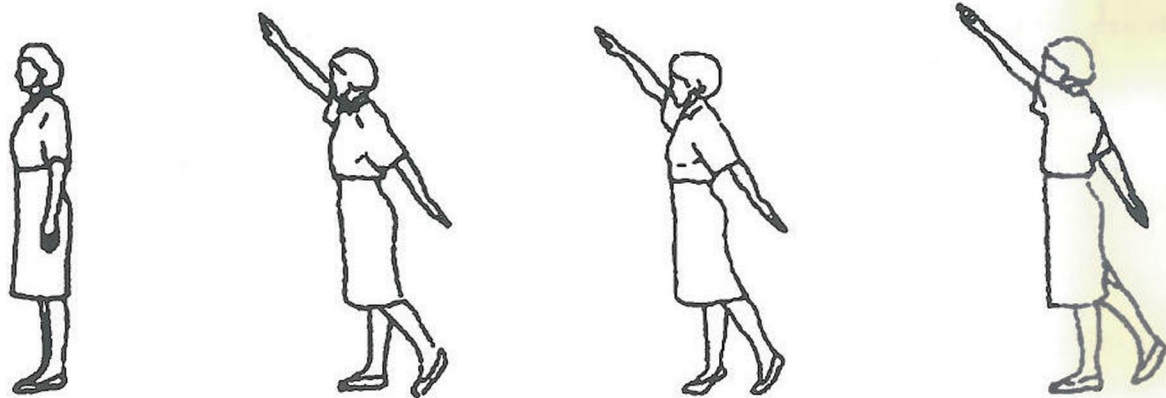
Ripetere questi movimenti fino alla fine della ripetizione della melodia. All'ultima battuta le braccia vengono distese lungo i fianchi e le gambe si chiudono.

## 16. SORGERE DEL SOLE

Colui che permetterà al Divino di entrare dentro di sé vedrà Dio in tutte le Sue manifestazioni. Ovunque andrà, Dio sarà con lui. Lo accompagnerà sotto forma di luce. Ciò significa che sorgerà il sole nell'anima umana. Siate gioiosi perché la luce del vostro sole interiore vi accompagna.<sup>(33, p. 44)</sup>

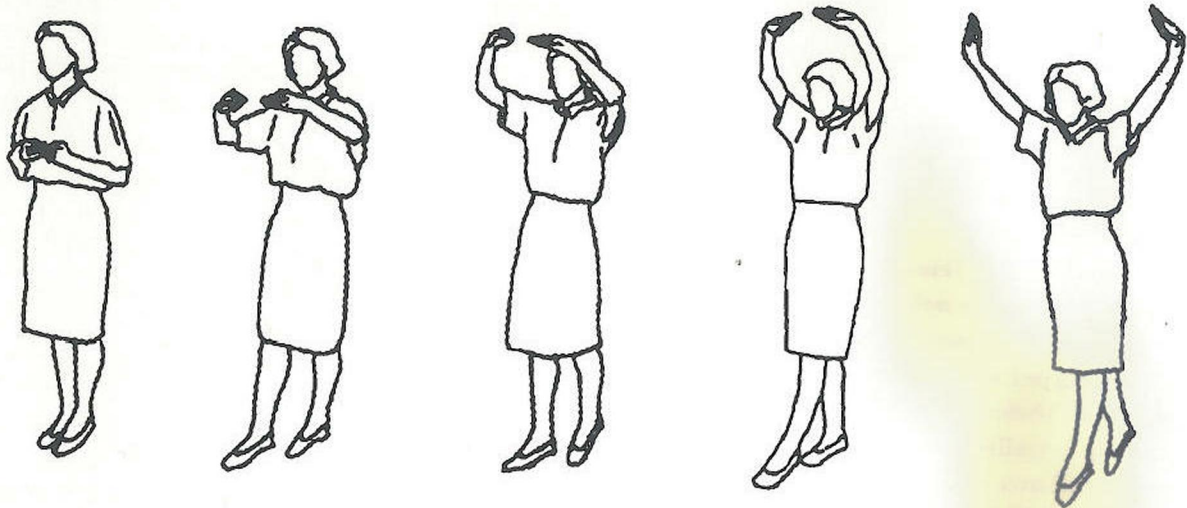
Tutto è elevato e nobile nell'anima umana e può maturare solo nei raggi della luce divina del Grande Amore, che si manifesta grazie a questa grande legge! L'Amore è questo grande sole che irradia in tutto il cosmo la propria energia, deve e deve splendere anche dentro di noi.<sup>(3, p. 242)</sup>

Accogli il primo raggio di sole. È il più importante, è il figlio della verità. Nasconde in sé la forza e la potenza del Sole. Se non recepite il primo raggio, perderete il sorgere del Sole. Ricevete il primo raggio e tornate tranquilli verso casa. Il primo raggio porta la ricchezza di tutti i raggi. Il primo raggio è il primo frutto del sole nascente del grande Albero della Vita.<sup>(4, p. 23)</sup>

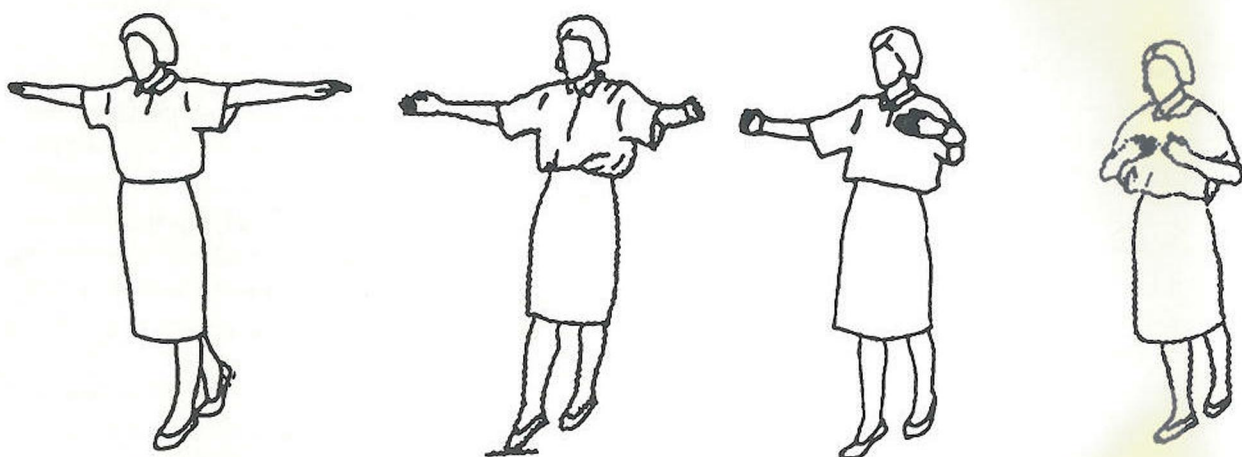


figg. 15.1, 15.2, 15.3, 15.4

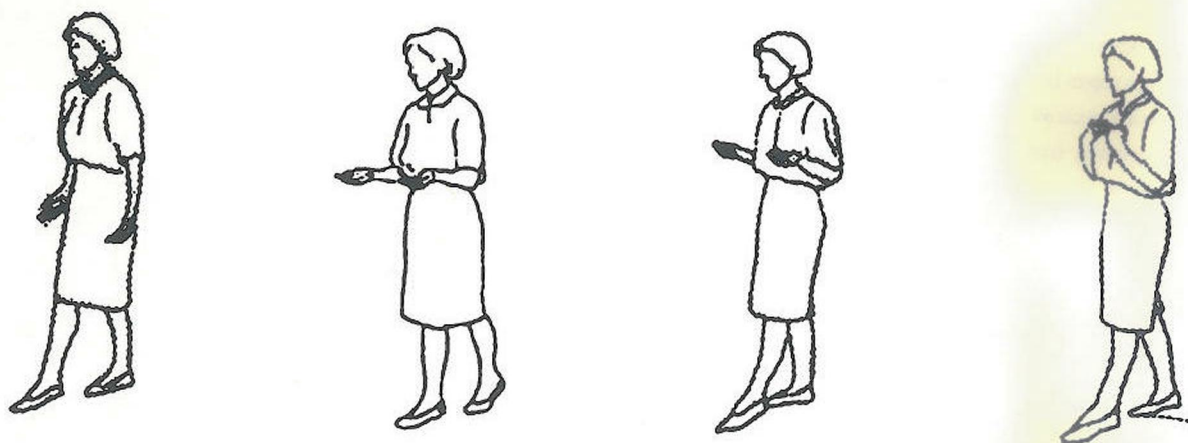




*figg 16.1, 16.2, 16.3, 16.4, 16.5*



*figg 16.6, 16.7, 16.8, 16.9*



*figg 16.10, 16.11, 16.12, 16.13*



In questo esercizio le braccia eseguono un ampio cerchio partendo dal petto fin sopra le testa, per poi tornare verso il petto. Poi si muovono descrivendo dei movimenti che somigliano allo sgorgare dell'acqua sorgiva. La prima parte rappresenta il processo della creazione dell'Uomo. Tutte le energie solari entrano in lui per concorrere alla sua crescita e al suo sviluppo. La seconda parte rappresenta lo scorrere delle energie vivificanti attraverso l'Uomo, proprio come il flusso di un'acqua potente.<sup>(25, p. 80)</sup>

### Musica

"Sorgere del Sole". Melodia n° 16, 40 battute.

L'esercizio è composto da tre figure che si succedono senza interruzione e viene ripetuto due volte.

### Posizione iniziale

I partecipanti sono rivolti con il volto verso la direzione del movimento del cerchio, con le gambe chiuse, le dita delle mani poste sul petto, i medi si toccano e i gomiti sono a contatto con il corpo (fig. 16.1).

### Sequenza dei movimenti

#### Prima figura

1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> battuta. Si stende la gamba destra in avanti e contemporaneamente si sollevano le braccia verso l'alto. Il movimento è lento e progressivo. Lo spostamento del peso sulla gamba destra avviene gradualmente e il piede inizialmente poggia sulla punta. Le braccia continuano lentamente il movimento verso l'alto, sempre con i medi a contatto, fino a descrivere un cerchio, con le mani sopra la testa e i palmi rivolti verso l'interno del cerchio. Lo sguardo segue il movimento delle mani (fig. 16.2-16.3).

3<sup>a</sup> battuta. Il piede destro poggia a terra con tutta la pianta mentre gradualmente il piede sinistro si solleva da terra fino a poggiare solo sulla punta.

4<sup>a</sup> battuta. Si porta il piede sinistro in avanti, appoggiandolo sulla punta. I palmi delle mani vengono rivolti verso l'alto e le braccia descrivono un movimento discendente, aprendosi lateralmente, fino a raggiungere la posizione orizzontale (fig. 16.4-16.6).

5<sup>a</sup> e 6<sup>a</sup> battuta. Il peso del corpo si sposta

sul piede sinistro, che lentamente si appoggia con tutta la pianta a terra, mentre il destro si solleva sulla punta.

7<sup>a</sup>, 8<sup>a</sup>, 9<sup>a</sup> e 10<sup>a</sup> battuta e 1<sup>o</sup> tempo dell'11<sup>a</sup> battuta. Fare un passo in avanti con la gamba destra e spostare progressivamente il peso del corpo come nelle battute 1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup>. Le braccia si muovono ora in avanti, fino a chiudere il cerchio, per tornare sul petto nella posizione iniziale. Il piede sinistro è poggiato sulla punta delle dita (fig. 16.7-16.9).

Si ripete una seconda volta la stessa figura, facendo però il primo passo con la gamba sinistra.

#### Seconda figura

23<sup>a</sup> battuta. Si avanza, partendo con la gamba destra, nella direzione del movimento del cerchio e si sollevano le braccia verso l'alto con piccoli impulsi verso l'alto (fig. 16.10). Le mani, impulso dopo impulso, giungono all'altezza del petto. Questi movimenti con le mani si ripetono quattro volte, procedendo passo dopo passo. Nell'ultima battuta le mani vengono posizionate sul petto.

#### Terza figura

34<sup>a</sup> battuta. Si avanza con la gamba destra mentre le braccia con i palmi rivolti verso l'alto vengono aperte in avanti con il solo movimento degli avambracci. Questo movimento rappresenta il dare (fig. 16.11).

35<sup>a</sup> battuta. Si avanza con la gamba sinistra mentre gli avambracci tornano verso il petto nella posizione iniziale (fig. 16.12-16.13). Si procede con tale sequenza fino alla 40<sup>a</sup> battuta.

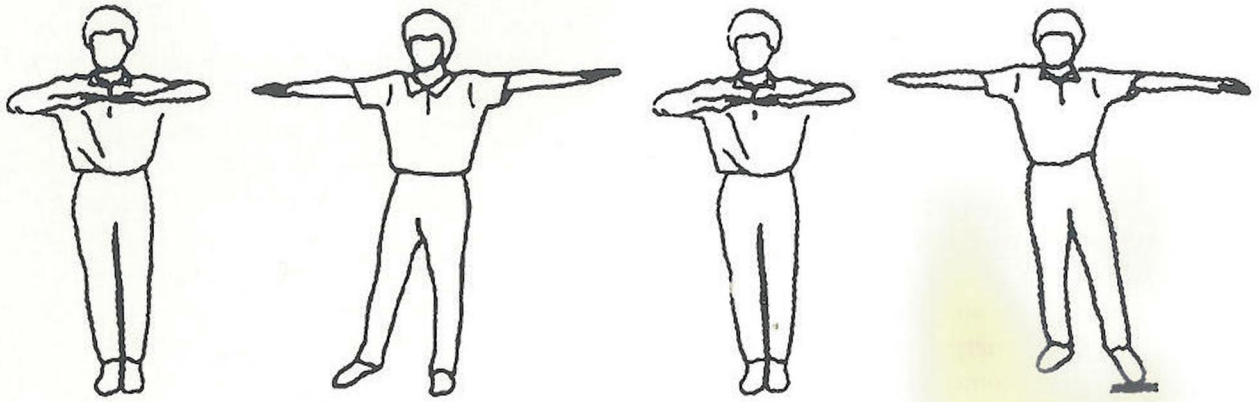
A questo punto si ripete tutto l'esercizio dall'inizio una seconda volta.

## 17. QUADRATO

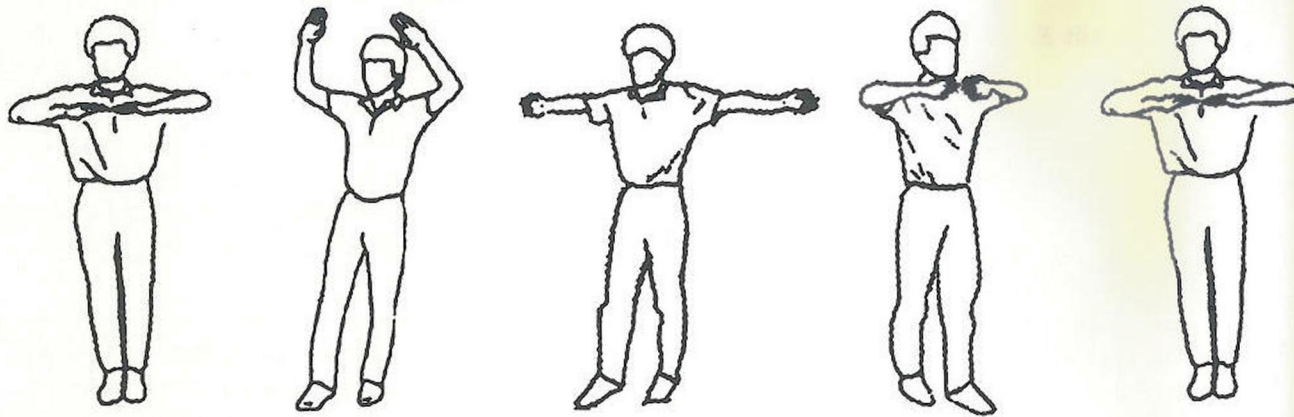
**Il quadrato rappresenta le linee di forza che agiscono nell'Uomo.**<sup>(31, p. 207)</sup>

**I quattro punti cardinali rappresentano le qualità che ogni uomo deve acquisire. L'Est rappresenta la Giustizia, l'Ovest il Retto Comportamento, il Nord la Verità e il Sud il Bene, il mite che vi è nel mondo. Tra la Giustizia, il Retto Comportamento, la Verità e la Libertà, come pure il Bene, risiede l'ar-**





figg. 17.1, 17.2, 17.3, 17.4



figg. 17.5, 17.6, 17.7, 17.8, 17.9

**monia interiore che gli uomini incominciano a studiare. La Giustizia non può manifestarsi senza il Bene. L'Uomo inizia dalla Giustizia, cioè dal Movimento.** <sup>(38, p. 408)</sup>

**Custodite questa regola: se volete che la gente si comporti bene con voi, comportatevi bene con essa.** <sup>(39, p. 102-103)</sup>

Questo esercizio ci dice di apprendere questa regola per misurare le cose sulla terra.

Il volto viene rivolto successivamente nelle quattro direzioni: Est, Ovest, Nord e Sud. L'Est per la Giustizia, il Sud per la Virtù, il Nord per la Verità e l'Ovest per la Vita sulla Terra. L'Ovest ci mostra quali grandi beni siano la Verità, la Giustizia e la Bontà per l'Uomo. Quando il Sole tramonta allora l'Uomo comprende quale bene esso sia. <sup>(25, p. 80).</sup>

L'esercizio è composto da due figure. La prima si esegue sul posto, la seconda camminando. Queste due figure si ripetono nelle quattro direzioni. Si comincia volgendo lo sguardo verso il centro del cerchio (dalla 1<sup>a</sup> alla 15<sup>a</sup> battuta) e si procede in quella direzione. Poi ci si volta tenendo il centro del cerchio sulla destra, e si procede nel senso inverso al normale movimento della Paneuritmia (dalla 16<sup>a</sup> alla 31<sup>a</sup> battuta). Ci si volta poi verso l'esterno del cerchio, con le spalle rivolte al centro (dalla 32<sup>a</sup> alla 48<sup>a</sup> battuta), per finire rivolti nella normale direzione del movimento della Paneuritmia, in senso antiorario (dalla 49<sup>a</sup> alla 64<sup>a</sup> battuta).

Musica

“Quadrato”. Melodia n° 16, 64 battute.

Posizione iniziale

I partecipanti sono rivolti verso il centro del



cerchio, il corpo eretto, le gambe chiuse e le braccia piegate davanti al petto con i medi che si toccano. (fig. 17.1).

#### Sequenza dei movimenti

##### *Prima figura.*

1<sup>a</sup> battuta. Con il peso sulla gamba sinistra si muove la gamba destra verso destra con la punta del piede che tocca a terra. Nello stesso tempo la gamba sinistra si flette leggermente e le mani si aprono orizzontalmente con i palmi rivolti verso il basso (fig. 17.2).

2<sup>a</sup> battuta. Si portano la gamba destra e le braccia nuovamente nella posizione iniziale (fig. 17.3).

3<sup>a</sup> e 4<sup>a</sup> battuta. Si ripetono i movimenti della 1<sup>a</sup> e della 2<sup>a</sup> battuta con la gamba sinistra (fig. 17.4-17.5).

Dalla 5<sup>a</sup> alla 8<sup>a</sup> battuta si ripetono i movimenti fatti dalla 1<sup>a</sup> alla 4<sup>a</sup> battuta, prima con la gamba destra poi con quella sinistra.

##### *Seconda figura.*

9<sup>a</sup> battuta. Si procede nella direzione in cui si è rivolti iniziando con la gamba destra. Gli avambracci, partendo dalla posizione orizzontale, in cui i medi si toccano, descrivono un movimento rotatorio, sul piano verticale, passando davanti al viso con i palmi rivolti in avanti (fig. 17.6), per poi aprirsi verso l'esterno e fermarsi in posizione orizzontale (fig. 17.7).

10<sup>a</sup> battuta. Fare un passo in avanti con la gamba sinistra, mentre gli avambracci descrivono lo stesso movimento rotatorio in senso contrario, discendendo fino a tornare in posizione orizzontale con i medi delle due mani che si toccano (fig. 17.8).

Dall'11<sup>a</sup> alla 14<sup>a</sup> battuta si ripetono le battute 9<sup>a</sup> e 10<sup>a</sup>.

15<sup>a</sup> battuta. L'ultimo passo viene eseguito con la gamba destra, ruotando di un quarto di giro verso sinistra e volgendo così la parte destra del corpo verso il centro del cerchio e lo sguardo verso il senso contrario alla normale direzione del cerchio della Paneuritmia. Gli avambracci eseguono lo stesso movimento della 9<sup>a</sup> battuta.

16<sup>a</sup> battuta. La gamba sinistra torna accanto alla destra, le mani tornano davanti al petto nella posizione iniziale della seconda figura.

Dalla 17<sup>a</sup> alla 24<sup>a</sup> battuta si ripete la prima

figura.

Dalla 25<sup>a</sup> alla 32<sup>a</sup> battuta si ripete la seconda figura, e ancora due volte fino a raggiungere la normale direzione di movimento del cerchio della Paneuritmia (fig. 17.9).

## 18. BELLEZZA

**Dio è la bellezza eterna della vita.** <sup>(35, p. 45)</sup>

**Che cosa rappresenta la Bellezza? Essa dona la vita, dà senso alle cose e non potrà mai essere persa. La bellezza che appare e scompare non è veritiera. È un riflesso, un'ombra di qualcos'altro. La Bellezza è una qualità dell'anima umana. Quando la bellezza interiore si manifesta, l'Uomo diventa bello.** <sup>(39, p. 72)</sup>

**Nella vita l'Uomo deve pensare alla Bellezza, ai beni datigli da Dio. Deve cercare di essere saggio e amorevole come Dio.** <sup>(33, p. 226)</sup>

**Quindi l'Uomo deve pensare a lungo alle cose belle, a ricevere i sentimenti retti ed elevati, a manifestarli attraverso delle buone azioni e ad elaborare le cose preziose del proprio carattere.** <sup>(29, p. 164)</sup>

Le braccia vengono portate verso l'alto una dopo l'altra. Nello stesso momento il corpo si dondola sull'una e l'altra gamba. Questi movimenti permettono di elaborare le forze che l'esercizio precedente ha messo a disposizione. Tale lavoro è un lavoro artistico e le linee che vengono descritte sono rette, perciò si può dire che in questo esercizio agisce il principio maschile, che elabora le forze del quadrato, l'elettricità. <sup>(25, p. 80)</sup>

#### Musica

"La Bellezza". Melodia n°18, 90 battute.

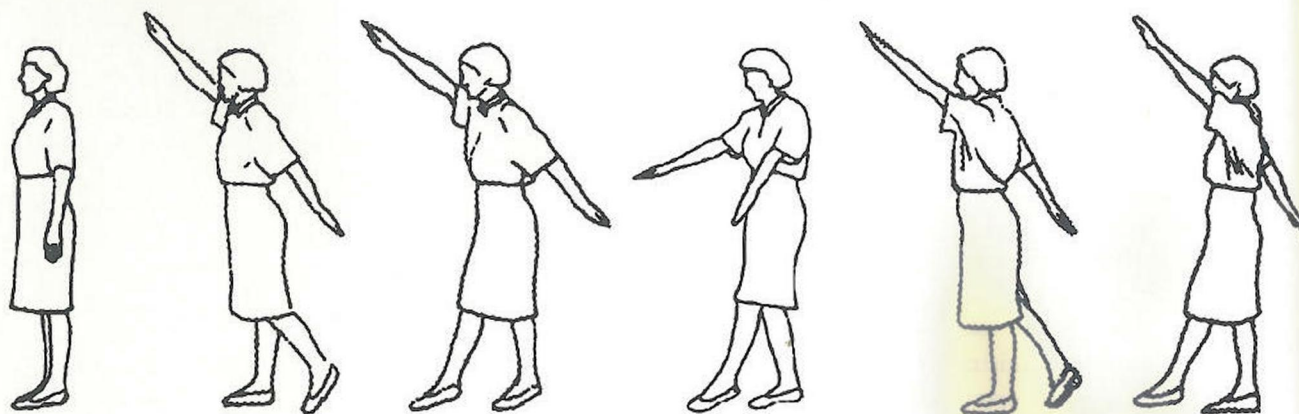
#### Posizione iniziale

I partecipanti sono rivolti verso la direzione comune. Il corpo è eretto con le gambe chiuse e le braccia stese lungo i fianchi (fig.18.1).

#### Sequenza dei movimenti

1<sup>a</sup> battuta: fare un passo in avanti con la





figg. 18.1, 18.2, 18.3, 18.4, 18.5, 18.6

gamba destra, portare in avanti il peso del corpo, la gamba sinistra rimane indietro e si solleva leggermente da terra. Nello stesso tempo il braccio destro si solleva descrivendo un movimento circolare dal basso verso l'alto, fino a raggiungere l'inclinazione di  $45^\circ$ . Il palmo della mano è rivolto in avanti. Il movimento termina con una certa spinta della mano, mentre il braccio sinistro prosegue la linea tracciata dal braccio destro, dietro al corpo. Il palmo della mano sinistra è rivolto all'indietro (fig. 18.2).

2<sup>a</sup> battuta: con un leggero movimento, simile al dondolio, si sposta il peso del corpo sul piede sinistro, mentre la gamba destra si solleva leggermente da terra. Le braccia rimangono nella posizione raggiunta alla 1<sup>a</sup> battuta (fig. 18.3).

3<sup>a</sup> battuta: con un leggero movimento del corpo in avanti il peso viene riportato sulla gamba destra. Le due braccia cambiano quindi contemporaneamente la loro posizione, in modo che il braccio sinistro si sposti verso l'alto e quello destro verso il basso (fig. 18.4).

4<sup>a</sup> battuta: fare un passo avanti con la gamba sinistra portandovi il peso del corpo. La gamba destra si solleva leggermente da terra, nello stesso tempo le braccia, che hanno cominciato il movimento nella battuta precedente, giungono in posizione, descrivendo una linea di  $45^\circ$ , con un leggero movimento ondulatorio della mano sinistra in avanti (fig. 18.5).

5<sup>a</sup> battuta: come nella seconda battuta si esegue un movimento simile al dondolio e si sposta il peso sulla gamba destra. Le braccia sono nella stessa posizione della 4<sup>a</sup> battuta (fig. 18.6).

6<sup>a</sup> battuta: leggero dondolio sulla gamba sinistra e inversione della posizione delle braccia.

7<sup>a</sup> battuta: si ripetono i movimenti della 1<sup>a</sup> battuta.

Questa sequenza di movimenti viene ripetuta fino al termine della melodia.

All'89<sup>a</sup> battuta si esegue un dondolio sulla gamba destra.

L'esercizio finisce alla 90<sup>a</sup> battuta quando, con un movimento oscillante in avanti, il peso del corpo viene portato sulla gamba sinistra. Il braccio sinistro è rivolto verso l'alto con un'angolazione di  $45^\circ$ .

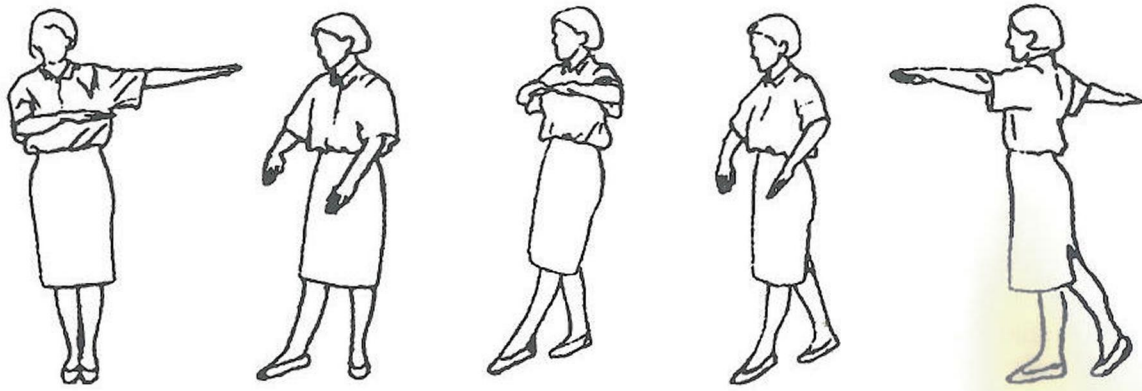
## 19. AGILITÀ

**Per sfruttare i doni della Natura è necessario esprimersi sia nella vita esteriore che in quella interiore. La vita esteriore si manifesta attraverso il movimento, mentre la vita interiore si manifesta tramite il pensiero, i sentimenti e l'azione.** <sup>(35, p. 216)</sup>

**L'immagine sulla quale è stato creato l'Uomo si distingue per tre qualità: la bontà, la forza e la saggezza. Dal Bene, posto come base della propria vita, si estrae il materiale per costruire. La forza produce il movimento. Muovendosi, l'Uomo diventa un'anima viva. Laddove vi è movimento, esiste la vita.** <sup>(35, p. 218)</sup>

**Nel mondo esistono tre cose: il movimento, l'armonia e il pensiero. La musica è necessaria al pensiero come il cibo per lo stomaco. Senza la musica e l'armonia l'Uomo non po-**





figg. 19.1, 19.2, 19.3, 19.4, 19.5, 19.6, 19.7

trebbe pensare correttamente.<sup>(31, p. 280)</sup>

Una cosa è necessaria per l'armonia dell'Uomo: tutto ciò di cui dispone deve essere plastico, flessibile, vivo, in modo che non si rompa mai. Le cose statiche sono fragili, mentre quelle dinamiche sono vive e non si rompono. Aspirate alle cose infrangibili e disporrete di esse per sempre.<sup>(40, p. 83)</sup>

L'esercizio viene svolto attraverso movimenti ondulatori delle braccia e delle gambe. Esso è la continuazione dell'esercizio precedente. A differenza del precedente, qui agiscono le linee morbide e curve. È in azione, quindi, il principio femminile, che elabora le energie del quadrato: il magnetismo.<sup>(25, p. 80)</sup>

#### Musica

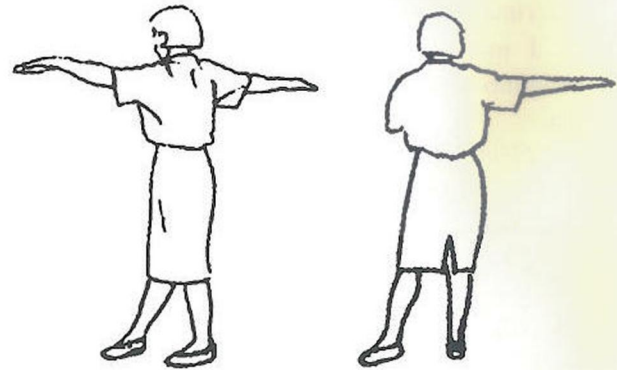
"La Bellezza". Melodia n° 18, 90 battute.

#### Posizione iniziale

I due partner sono rivolti verso il centro, l'uno davanti all'altro. Il peso del corpo è sulle due gambe, che si trovano chiuse a piedi uniti. Le braccia sono entrambe sul lato sinistro del corpo. Il palmo della mano sinistra è rivolto verso l'alto, mentre il palmo della mano destra è rivolto verso il basso. (fig. 19.1).

#### Sequenza dei movimenti

1<sup>a</sup> battuta: spostare il peso del corpo sulla gamba destra con un movimento simile al dondolio. Il piede sinistro è appoggiato sulla punta. Nello stesso tempo le braccia si portano all'altezza del petto con i palmi delle mani rivolti



verso il basso (fig. 19.2-19.3).

2<sup>a</sup> battuta: ruotando di un quarto di giro verso destra sul piede destro, rivolgendo la schiena al centro del cerchio, la gamba sinistra fa un passo lateralmente e il peso del corpo viene posto su questo piede, nello stesso tempo le due braccia si aprono progressivamente sull'orizzontale ai due lati del corpo (fig. 19.4-19.5). Nel movimento di apertura la mano destra accarezza il palmo della mano sinistra, dal polso verso l'estremità delle dita.

3<sup>a</sup> battuta: fare un passo con la gamba destra, incrociando la gamba sinistra mentre le braccia raggiungono la posizione orizzontale ed effettuano dei leggeri movimenti ondulatori, simili al volo di un uccello (fig. 19.6).

4<sup>a</sup> battuta: fare un passo verso sinistra con la gamba sinistra. Le braccia continuano a muoversi come nella battuta precedente.

5<sup>a</sup> battuta: con un leggero movimento simile al dondolio, il peso del corpo si sposta sulla gamba destra, mentre il piede sinistro appoggia a terra sulla punta. Nello stesso tempo le braccia si sollevano lateralmente, come nella posizione iniziale, ma dal lato opposto del corpo



(fig. 19.7).

6<sup>a</sup> battuta: la posizione è uguale a quella della 1<sup>a</sup> battuta, ma con i movimenti delle braccia e delle gambe invertiti. Nel movimento di apertura la mano sinistra accarezza il palmo della mano destra, dal polso verso l'estremità delle dita.

7<sup>a</sup> battuta: si ripetono, invertendoli, i movimenti della 2<sup>a</sup> battuta.

8<sup>a</sup> battuta: si ripetono, invertendoli, i movimenti della 3<sup>a</sup> battuta.

9<sup>a</sup> battuta: si ripetono, invertendoli, i movimenti della 4<sup>a</sup> battuta.

10<sup>a</sup> battuta: la posizione è quella iniziale.

I movimenti delle gambe e delle braccia vengono ripetuti fino alla termine della melodia.

Alla 90<sup>a</sup> battuta i partecipanti si ritrovano rivolti con il volto verso il centro del cerchio, nella posizione iniziale.

## 20. VITTORIA

**L'Uomo può vincere soltanto se è padrone della propria mente, del proprio cuore e della propria volontà. Questa è la grande vittoria nella vita.** (3, p. 209)

**Il Divino vince sempre, mentre l'umano può sempre essere vinto. Questa è una legge che non ammette eccezioni.** (27, p. 87)

In questo esercizio le braccia sono posizionate parallelamente l'una all'altra e spinte in avanti con fermezza e determinazione. Tale movimento esprime il dominio di tutte le conoscenze ed esperienze acquisite dall'Uomo e

il loro impiego intelligente. L'individuo diventa responsabile delle proprie azioni.

Il dondolio sulla gamba che rimane indietro, accompagnata dall'inclinazione del dorso in avanti esprime un sentimento reverenziale e di gratitudine verso il Creatore.

### Musica

"La Vittoria". Melodia n° 20, 80 battute.

### Posizione iniziale

Il corpo è rivolto verso la direzione comune. Il peso del corpo è posto su **entrambe** le gambe. Il braccio destro è rivolto all'indietro, quello sinistro si dirige nella stessa direzione, passando davanti al corpo (fig. 20.1).

### Sequenza dei movimenti

1<sup>a</sup> battuta: le braccia parallelamente una all'altra si spostano in avanti sulla verticale.

2<sup>a</sup> battuta: fare un passo in avanti con la gamba destra, poggiando il piede sinistro sulla punta e contemporaneamente con una leggera flessione degli avambracci le braccia vengono spinte in avanti con i palmi delle mani aperti in avanti (fig. 20.2).

3<sup>a</sup> battuta: con un dondolio il peso del corpo si sposta sulla gamba sinistra, la gamba destra si solleva piegando il ginocchio. Nello stesso tempo le braccia, parallelamente una all'altra si abbassano e si dirigono verso il lato sinistro del corpo, il braccio destro passa davanti al corpo (fig. 20.3).

4<sup>a</sup> battuta: con un dondolio in avanti si sposta il peso del corpo nuovamente sulla gamba destra, la sinistra appoggia a terra sulla punta, mentre le braccia si alzano progressivamente e vengono portate davanti al corpo.





5ª battuta: fare un passo in avanti con la gamba sinistra e contemporaneamente stendere le braccia, parallelamente una all'altra, in avanti, con un gesto identico a quello della 2ª battuta (fig. 20.4).

6ª battuta: si ripetono i movimenti della 3ª battuta, con i movimenti delle braccia e delle gambe invertiti.

7ª e 8ª battuta: come la 1ª e la 2ª battuta.

Tale sequenza viene ripetuta fino alla 80ª battuta. Alla fine dell'esercizio portare il piede sinistro accanto al destro e stendere le braccia lungo il corpo.

## 21. GIOIA DELLA TERRA

**Siate lieti e gioite in Dio. Lo auguro a tutti coloro a cui mi rivolgo come se fossero giovani. Siate gioiosi in quanto potreste essere i membri, i credenti e i discepoli della Fratellanza Bianca, che porta la cultura nuova nel mondo.** (33, p. 227)

**Siate gioiosi quando amate perché Dio si manifesta attraverso di voi.** (35, p. 28)

**Siate lieti e gioiosi anche quando vi trovate nelle difficoltà e nelle sofferenze.** (17, p. 198)

**Tutto il Cielo e tutta la Terra possiedono la gioia per coloro che servono Dio con amore.** (35, p. 304)

In questo esercizio i movimenti sono oscillanti e iniziano con i partecipanti rivolti verso il centro del cerchio. I movimenti oscillanti e lo spostamento del peso da una gamba all'altra

esprimono la gioia per tutte le acquisizioni positive umane, come anche la loro elaborazione e applicazione.

I gesti delle braccia, che si muovono parallelamente una all'altra, esprimono la gioia dell'Uomo per i doni acquisiti. Tale gioia viene trasmessa alla Terra. Attraverso la nostra evoluzione influenziamo l'evoluzione stessa della Terra.

Il gesto delle braccia in avanti, che viene svolto quando il corpo è rivolto alla direzione comune, rappresenta la direzione che l'individuo deve seguire sulla strada ascendente e lo slancio che conferisce alla Terra per un cammino comune.

### Musica

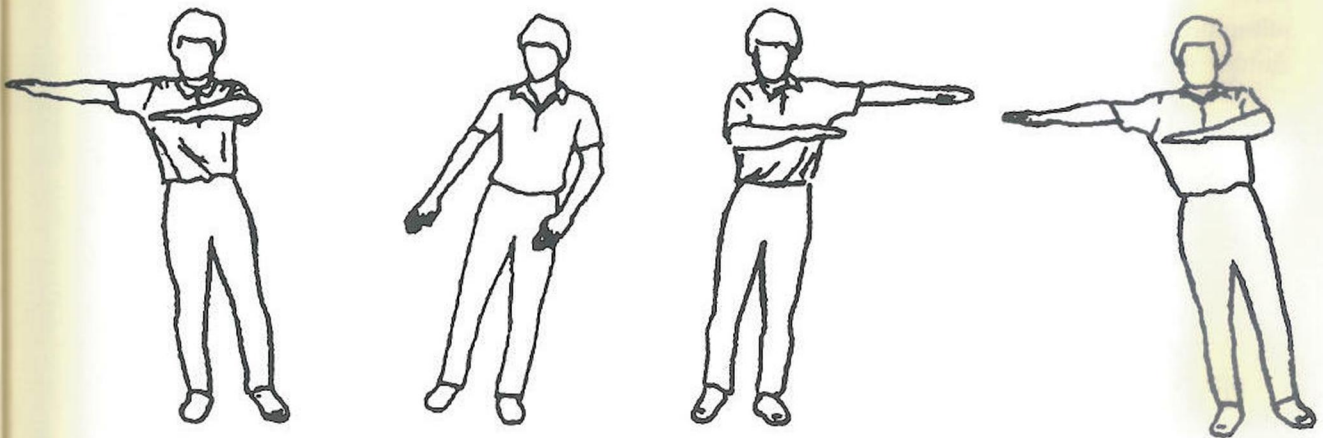
"La Gioia della Terra". Melodia n° 21, 80 battute.

### Posizione iniziale

I partecipanti sono rivolti verso il centro del cerchio. Il peso del corpo è sulla gamba destra, mentre quella sinistra poggia sulla punta. Le braccia sono rivolte a destra, sulla linea orizzontale con i palmi rivolti verso il basso (fig. 21.1).

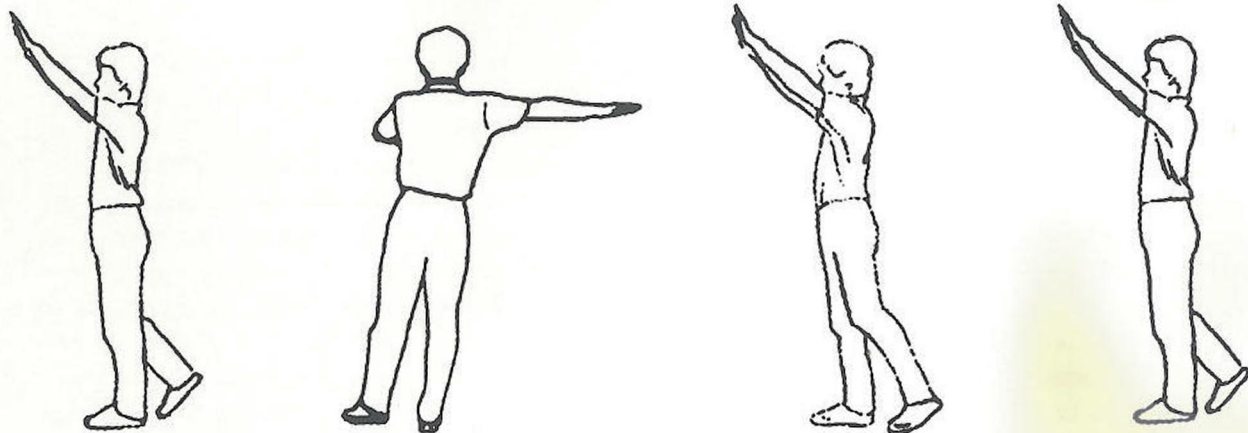
### Sequenza dei movimenti

1ª battuta. Con un movimento verso sinistra si sposta il peso sulla gamba sinistra, si solleva leggermente la gamba destra e la si avvicina a quella sinistra, senza toccarla. Nello stesso tempo le due braccia si spostano da destra verso sinistra descrivendo un arco discendente che passa davanti al corpo (fig. 21.2), per poi rialzarsi sul lato sinistro fino a raggiungere la posizione orizzontale con i palmi delle mani rivolti verso il basso (fig. 21.3).



figg. 21.1, 21.2, 21.3, 21.4





figg. 21.5, 21.6, 21.7, 21.8

2<sup>a</sup> battuta. Con un movimento verso destra si effettua un passo con la gamba destra, si solleva leggermente la gamba sinistra e la si avvicina alla gamba destra senza toccarla. Contemporaneamente le braccia descrivono un arco discendente verso destra, per poi rialzarsi e posizionarsi sul lato destro del corpo nella posizione orizzontale, come nella posizione iniziale (fig. 21.4).

3<sup>a</sup> battuta: si ripetono i movimenti della 1<sup>a</sup> battuta.

4<sup>a</sup> battuta: si ripetono i movimenti della 2<sup>a</sup> battuta.

5<sup>a</sup> battuta: girandosi di un quarto di giro verso destra, verso la direzione comune, si fa un passo in avanti con la gamba sinistra, la gamba destra appoggia sulla punta, restando indietro. Le braccia parallelamente una all'altra vengono portate con slancio in avanti raggiungendo la diagonale di 45°, con una spinta degli avambracci, i palmi rivolti in avanti (fig. 21.5).

6<sup>a</sup> battuta: girando sulla gamba sinistra di un quarto di giro verso destra, si rivolge la schiena verso il centro del cerchio e si fa un passo verso destra con la gamba destra, lateralmente. Il peso è sulla gamba destra e la gamba sinistra appoggia a terra sulla punta. Nello stesso tempo le braccia descrivono un arco discendente verso destra per poi rialzarsi e raggiungere la posizione orizzontale (fig. 21.6).

7<sup>a</sup> battuta: i movimenti sono quelli della 2<sup>a</sup> battuta, sempre con la schiena rivolta verso il centro ed avanzando nella direzione comune con la gamba sinistra.

8<sup>a</sup> battuta: i movimenti sono quelli della 6<sup>a</sup> battuta, sempre con la schiena rivolta al cen-

tro.

9<sup>a</sup> battuta: eseguire i movimenti descritti nella 7<sup>a</sup> battuta.

10<sup>a</sup> battuta: ripetere i movimenti della 5<sup>a</sup> battuta girandosi verso sinistra nella direzione comune, facendo un passo in avanti con la gamba destra e appoggiando il piede sinistro sulla punta, dietro al corpo (fig. 21.7).

La sequenza dei movimenti descritti viene ripetuta fino alla fine della melodia. L'esercizio termina con i partecipanti rivolti nella direzione comune, con il peso del corpo appoggiato sulla gamba sinistra, mentre la gamba destra appoggia sulla punta, dietro al corpo. Le braccia sono in avanti, sulla linea diagonale di 45° con i palmi rivolti in avanti (fig. 21.8).

Al termine della melodia le braccia scendono lungo il corpo e il piede destro viene portato accanto a quello sinistro.

## 22. FARE CONOSCENZA

**Collegatevi alle anime con cui vi trovate in armonia.**<sup>(22, p. 15)</sup>

**Così, quando incontrate una persona abbiate pensieri positivi. Dite a voi stessi che colui che avete di fronte porta in sé un ottimo pensiero, ottimi sentimenti, un'ottima anima e un ottimo spirito. Se penserete così anche lui vi considererà allo stesso modo.**<sup>(40, p. 22)</sup>

**Un incontro avvenuto nel nome dell'Amore vale quanto tutta la ricchezza nel mondo.**<sup>(39, p. 29)</sup>



**Quando amate, siete lo strumento dell'Amore divino. Quando siete amati percepite l'Amore divino". Lasciate che Dio si manifesti liberamente attraverso di voi, senza opporvi.** (39, p. 182)

**Quando due persone si amano devono dirigere le proprie energie verso un centro comune. Altrimenti, se lasciano che le proprie energie scorrano dall'uno all'altra, si allontaneranno e si perderanno nello spazio.** (7, p. 268)

**Voi potete essere amici e vivere in armonia solo se adempite alla legge dell'Amore assoluto, della Saggezza assoluta e della Giustizia assoluta. Queste sono leggi comuni a tutti, dalle quali nessuno è escluso.** (33, p. 39)

I due partner sono rivolti uno verso l'altro. Si tengono per mano formando con le braccia una specie di ellisse, simbolo dell'amore.

Poi si girano, dandosi le spalle, con le braccia stese lateralmente, formando un'iperbole, simbolo della sofferenza.

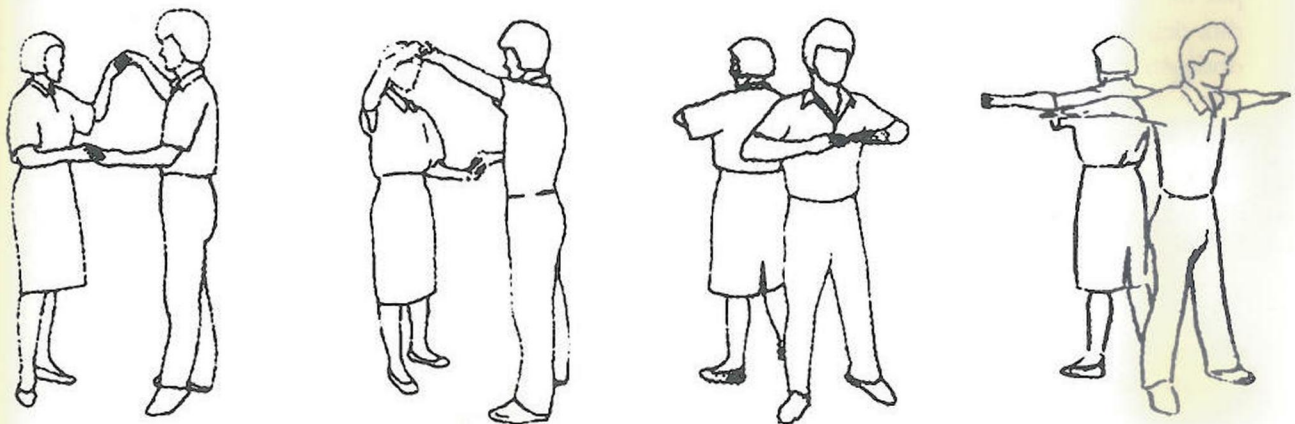
Tale esercizio permette di risolvere le grandi contraddizioni umane, dettate dalla dualità dell'Uomo: i principî femminile e maschile.

L'unione dei due principî attraverso l'amore rappresenta l'Uomo perfetto che realizza il Bene e raggiunge la Verità.

«La donna e l'uomo sono forme involutive che fanno parte del mondo della pluralità e che attraverso il proprio sviluppo tornano alla sorgente primaria le cui radici affondano nell'unità cosmica».

«Che lo sguardo sia dolce e puro e che il pensiero divino vi animi sempre».

### Musica



figg. 22.1, 22.2, 22.3, 22.4

“Fare conoscenza”. Melodia n° 22, 60 battute.

### Posizione iniziale

Alla fine dell'esercizio precedente i partecipanti si rivolgono uno di fronte all'altro.

Il partner che si trova verso l'interno del cerchio, e che quindi rivolge la schiena verso il centro, porta il peso del corpo sulla gamba destra, mentre la gamba sinistra è appoggiata a terra sulla punta. Il partecipante che si trova all'esterno del cerchio, sarà rivolto verso il centro del cerchio con il peso del corpo sulla gamba sinistra, mentre la gamba destra appoggia a terra sulla punta.

I partner si tengono per mano, tenendo le braccia semiaperte, in modo da formare un'ellisse.

La mano destra del partecipante che si trova all'esterno del cerchio, è posizionata verso l'alto e sostiene la mano sinistra del proprio partner. La mano destra del partecipante che si trova all'interno del cerchio è posizionata verso il basso e sostiene la mano sinistra del partner.

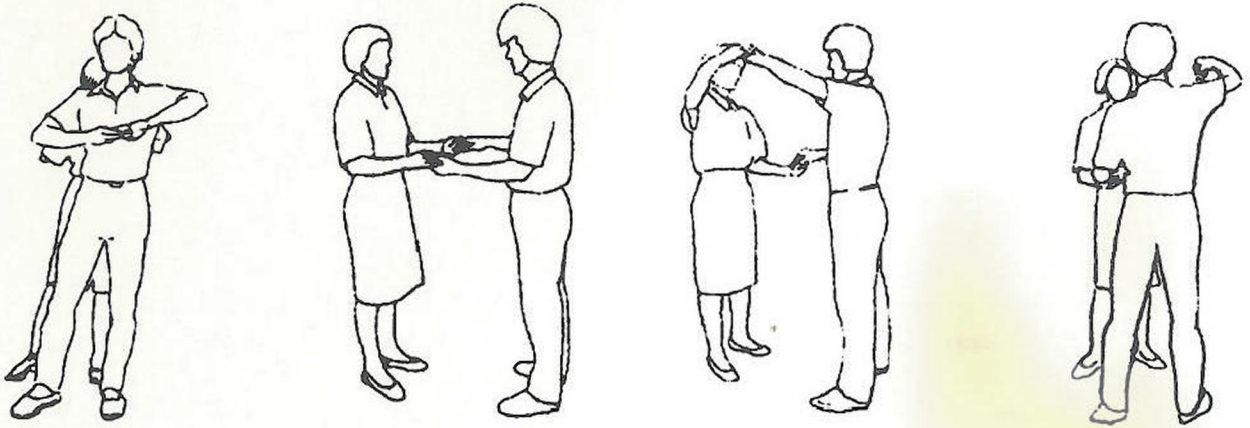
Le due braccia si trovano su una linea inclinata di 45° (fig. 22.1).

### Sequenza dei movimenti

I movimenti di seguito descritti si riferiscono ai partecipanti che si trovano nella parte interna del cerchio. I rispettivi partner eseguono gli stessi movimenti, invertendoli.

1ª battuta: spostarsi verso sinistra, portando il peso del corpo sulla gamba sinistra e appoggiando il piede destro a terra sulla punta. Allo stesso tempo l'ellisse formato dalle braccia dei due partner si muove con un leggero slancio, descrivendo una curva discendente, per poi risalire verso sinistra, portando il braccio sinistro





figg. 22.5, 22.6, 22.7, 22.8

verso l'alto e quello destro verso il basso, su una diagonale di  $45^\circ$  (fig. 22.2).

2<sup>a</sup> battuta: Le mani dei due partner si sciolgono e si compie un mezzo giro verso sinistra, sulla gamba sinistra. Le mani toccano per un istante il petto con i palmi rivolti verso il basso (fig. 22.3) per poi allungarsi orizzontalmente ai lati del corpo, spostando il piede destro lateralmente verso destra. In questa posizione i due partner si voltano le spalle (fig. 22.4).

3<sup>a</sup> battuta: con un movimento da destra verso sinistra il peso del corpo viene portato sulla gamba sinistra, la destra appoggia a terra sulla punta. Allo stesso tempo il braccio destro descrive una curva discendente e si congiunge al braccio sinistro e si leva sulla diagonale di  $45^\circ$  verso sinistra. Il palmo della mano sinistra è rivolto verso il basso e si posa sulla mano destra (fig. 22.5).

4<sup>a</sup> battuta: con un movimento verso destra il peso del corpo viene portato sulla gamba destra. Allo stesso tempo, facendo scivolare la mano destra sotto la sinistra, le mani passano per un breve istante al di sopra del petto, con le dita delle mani opposte le une alle altre. Girandosi con il peso sulla gamba destra di un mezzo giro verso destra, il piede sinistro leggermente sollevato da terra segue il movimento.

5<sup>a</sup> battuta: la gamba sinistra si posa sul lato sinistro del corpo e quello destro è appoggiato sulla punta; i due partner si ritrovano faccia a faccia e si riprendono per mano (fig. 22.6), creando nuovamente l'ellisse, in cui il braccio sinistro è posto verso l'alto e quello destro verso il basso, formando una linea diagonale inclinata

di  $45^\circ$  (fig. 22.7).

6<sup>a</sup> battuta: con un movimento verso destra il peso del corpo viene portato sulla gamba destra, mentre la sinistra appoggia a terra sulla punta. L'ellisse si sposta con un leggero slancio, descrivendo una curva discendente, per poi risalire sulla diagonale, con il braccio destro verso l'alto e quello sinistro verso il basso (fig. 22.8).

Tali movimenti vengono ripetuti fino al termine della melodia, che viene ripetuta due volte consecutivamente per un totale di 120 battute.

## 23. IL BEL GIORNO

**Oggi è il giorno in cui fare il più bel regalo d'Amore divino. Oggi è il giorno in cui fare il miglior regalo di Saggezza divina. Oggi è il giorno in cui fare il più bel regalo di Verità divina. Quali regali migliori di questi? Nel giorno in cui facciamo il più bel regalo d'Amore divino nasce il Sole nuovo. Nel giorno in cui facciamo il più bel regalo di Saggezza divina il Sole sarà allo zenit. Nel giorno in cui facciamo il più bel regalo di Verità divina il Sole non tramonterà e splenderà per sempre. Noi adempiremo alla Volontà divina, diventeremo Figli di Dio e cammineremo di gloria in gloria.** <sup>(40, p. 161-162)</sup>

In questo esercizio la gamba destra viene appoggiata davanti al corpo per tre volte, con una leggera flessione sul ginocchio della gamba sinistra, sulla quale si trova il peso del corpo. Successivamente si ripetono gli stessi movimenti



con il peso del corpo sulla gamba destra.

Tali movimenti fortificano il sistema nervoso, stimolano la volontà e l'attività fisica dell'Uomo.

Attraverso questo esercizio il sistema nervoso si impregna di energie magnetiche della Natura vivente, della pace e della serenità che si stabilizzano nell'essere umano. In uno stato propizio alla riflessione egli può valutare meglio l'adeguatezza delle sue azioni e comprendere se vi è stato un miglioramento nel suo modo di comportarsi.

Il susseguirsi di tali movimenti permette lo scambio tra i partner delle energie ricevute attraverso la mano destra che dona l'energia positiva e quella sinistra che la riceve.

### Musica

"Il Bel Giorno". Melodia n° 23, 144 battute.

### Posizione iniziale

I partecipanti sono rivolti nella direzione comune, il corpo è eretto, le gambe chiuse e le mani appoggiate sui fianchi (fig. 23.1).

Questo esercizio è composto da quattro figure, che si differenziano per i soli movimenti delle braccia, in quanto le gambe, alternativamente, ripetono gli stessi movimenti per tutto l'esercizio.

### Sequenza dei movimenti

#### *Prima figura*

1<sup>a</sup> battuta: portare in avanti la gamba destra tesa, il piede leggermente sollevato da terra e flettere il ginocchio sinistro in modo che la punta del piede destro tocchi il suolo e si risollevi nel momento in cui la gamba sinistra si stende nuovamente (fig. 23.2).

2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> battuta: ripetere il movimento di flessione della 1<sup>a</sup> battuta.

4<sup>a</sup> battuta: appoggiare il piede destro a terra e spostare su di esso il peso del corpo (fig. 23.3). Portare in avanti la gamba sinistra, mantenendo il piede leggermente sollevato da terra.

5<sup>a</sup>, 6<sup>a</sup> e 7<sup>a</sup> battuta: il ginocchio destro si flette per tre volte consecutive, permettendo al piede sinistro di toccare il suolo. Tendere nuovamente la gamba destra tra una flessione e l'altra (fig. 23.4).

8<sup>a</sup> battuta: appoggiare il piede sinistro a terra e portare il peso del corpo su di esso. Portare in avanti la gamba destra, mantenendo il piede leggermente sollevato da terra.

Tali movimenti delle gambe si ripetono senza interruzione per tutte le 4 figure dell'esercizio.

#### *Seconda figura*

33<sup>a</sup>, 34<sup>a</sup> e 35<sup>a</sup> battuta. Mentre le gambe continuano i movimenti già descritti, si tende in avanti il braccio destro secondo una diagonale di 45°, con il palmo della mano rivolto in avanti e il polso leggermente piegato sulla verticale (fig. 23.5).

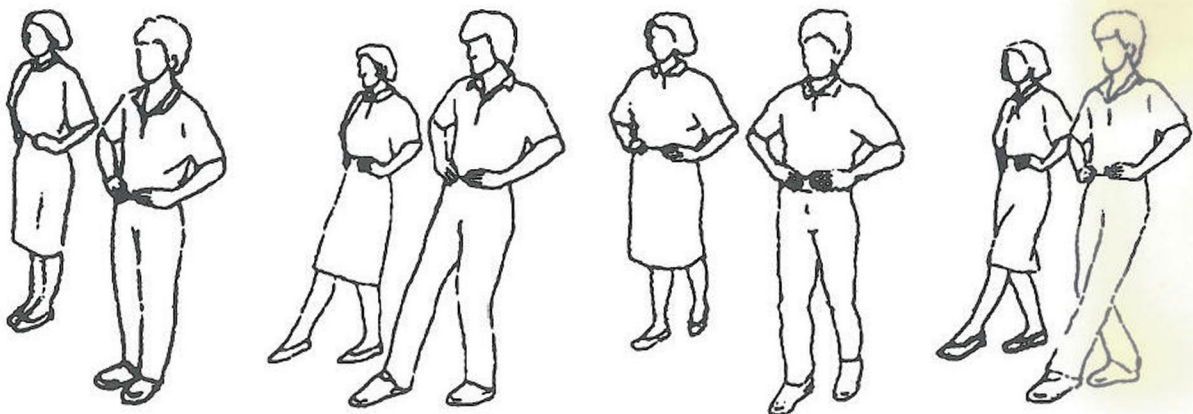
36<sup>a</sup> battuta: mentre il piede destro si posa a terra e si porta in avanti il piede sinistro, si riporta il braccio destro sul fianco (fig. 23.6).

37<sup>a</sup> battuta: Sollevare il braccio sinistro secondo una diagonale di 45°, come si è fatto con il braccio destro nella 33<sup>a</sup> battuta (fig. 23.7).

Ripetere i movimenti fino alla 56<sup>a</sup> battuta.

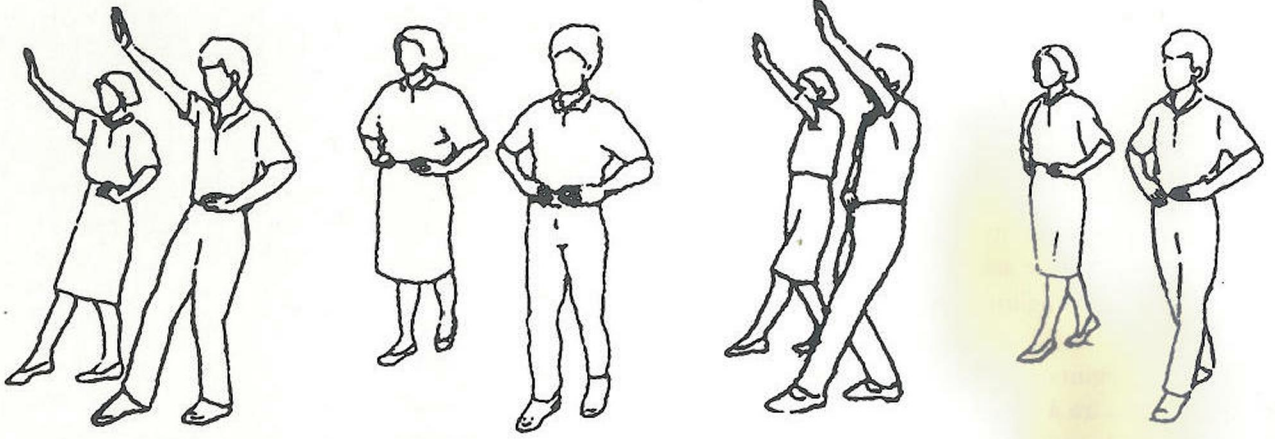
#### *Terza figura*

Dalla 57<sup>a</sup> alla 87<sup>a</sup> battuta: i partner si tengono per mano, sollevandole in avanti all'altezza delle spalle. Il partner che si trova nella parte posteriore del cerchio rivolge il palmo della mano sinistra verso l'alto e sostiene la mano destra



figg. 23.1, 23.2, 23.3, 23.4

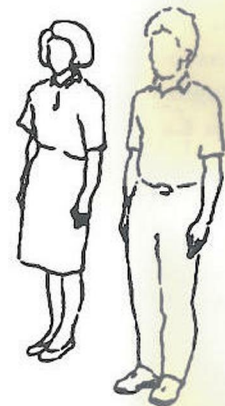
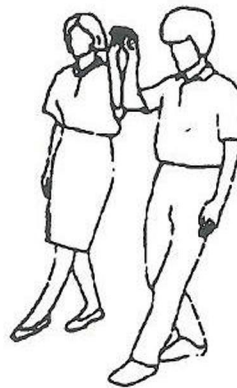
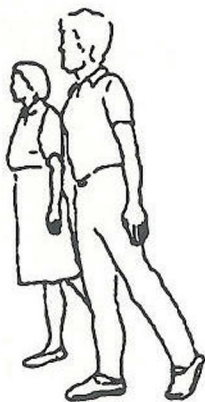




*figg 23.5, 23.6, 23.7, 23.8*



*figg 23.9, 23.10, 23.11*



*figg 23.12, 23.13, 23.14*



del partner, che si appoggia leggermente con le quattro dita, mentre il pollice rimane al di sotto della mano del partner. Le braccia rivolte all'esterno della coppia rimangono appoggiate sul fianco (fig. 23.9-23.10).

88<sup>a</sup> battuta: il peso del corpo viene portato sulla gamba sinistra e le mani dei due partner si sciolgono e vengono portate lungo il corpo.

*Quarta figura:*

Dalla 89<sup>a</sup> alla 91<sup>a</sup> battuta: la gamba destra è tesa davanti al corpo mentre i due partner portano, descrivendo un arco, il braccio esterno sopra la testa, in modo che si incontrino. Il partner che si trova verso l'esterno del cerchio presenterà la mano destra, con il palmo rivolto verso il basso, mentre il partner che si trova verso il centro del cerchio presenterà al partner la mano sinistra, con il palmo rivolto verso l'alto. In questo modo la mano del partner interno sostiene quella del proprio partner, chiudendo dolcemente la mano e tenendo il pollice al di sopra delle sue dita. Il braccio interno alla coppia è steso lungo il corpo (fig. 23.11).

92<sup>a</sup> battuta: appoggiare il piede destro al suolo, mentre il braccio che era sollevato descrive un arco discendente verso l'esterno e torna steso lungo il corpo (fig. 23.12).

93<sup>a</sup>, 94<sup>a</sup> e 95<sup>a</sup> battuta: sempre con lo stesso movimento delle gambe i partner si danno la mano interna alla coppia, portandole in avanti all'altezza delle spalle (fig. 23.13).

96<sup>a</sup> battuta: appoggiare il piede sinistro a terra, sciogliere le mani e portare il braccio lungo il corpo.

97<sup>a</sup>, 98<sup>a</sup> e 99<sup>a</sup> battuta: si ripetono i movimenti delle battute 89, 90 e 91 e poi nuovamente quelli delle battute successive, fino al termine della melodia.

L'ultimo passo viene fatto con la gamba sinistra che viene portata accanto alla destra. Le braccia vengono distese lungo il corpo (fig. 23.14).

## 24. COME SIAMO CONTENTI

**Non serve tanto all'Uomo per essere immortale. Se è sempre contento e grato ha già acquisito l'immortalità.** (35, p. 200)

**Non esiste bene più grande della vita. Se soffrite o gioite senza utilizzare il bene nascosto della vita non potrete capirla. Siate gioiosi anche per il più piccolo bene e il più piccolo amore.** (39, p. 289)

**Non esiste bene più grande per l'Uomo che vedere il Divino dentro di sé e negli altri. Tutta la Natura gli si spalancherà davanti.** (40, p. 105)

**La volontà divina risiede nel lavorare per il bene comune, affinché tutte le persone possano usufruire dei frutti del vostro lavoro. Quando tutti lavoreranno in questo modo arriverà l'abbondanza sulla Terra.** (39, p. 372)

**Se tutte le persone ringraziassero per ciò che Dio ha dato loro, andrebbero d'accordo. Se la gente ringraziasse sempre, tutte le cose verrebbero date loro e molti segreti verrebbero svelati. Se la gratitudine non entrerà nel vostro cuore, non potrete entrare nel Regno divino.** (35, p. 207)

Questo esercizio è composto da due figure. Nella prima viene rappresentata la preparazione, nella seconda l'acquisizione della capacità di apprezzare in maniera giusta le forze naturali e dare loro la giusta espressione. Questi movimenti sviluppano la capacità di apprezzare i beni esistenti in Natura. (25, p. 82)

Musica

"Quanto siamo felici". Melodia n° 24, 32 battute.

Posizione iniziale

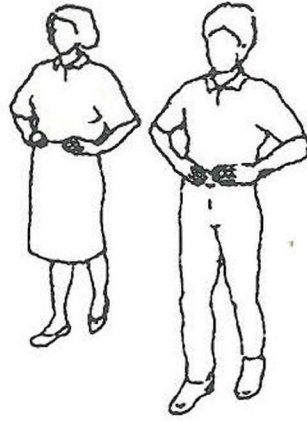
Il corpo è eretto con le gambe chiuse, lo sguardo rivolto verso la direzione comune e le mani sui fianchi (fig. 24.1).

Sequenza dei movimenti

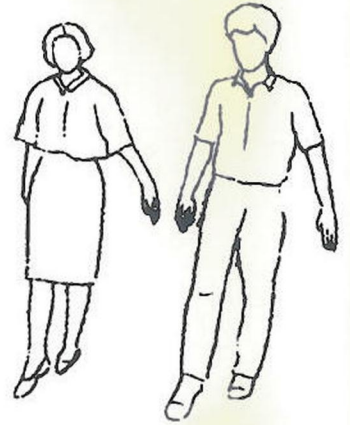
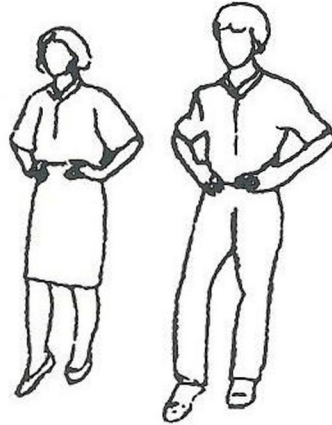
*Prima figura*

1<sup>a</sup> battuta: fare un passo in avanti con la gamba destra, mentre la gamba sinistra viene

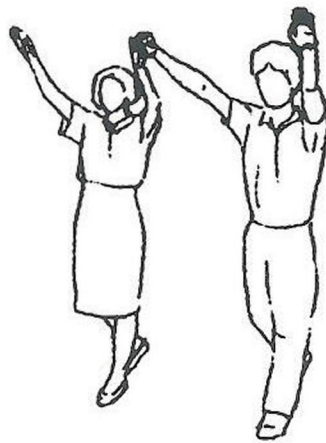




*figg 24.1, 24.2, 24.3*



*figg 24.4, 24.5, 24.6*



*figg 24.7, 24.8, 24.9*



sollevata leggermente da terra flettendo il ginocchio. Il movimento è gioioso (fig. 24.2).

2<sup>a</sup> battuta: fare un passo in avanti con la gamba sinistra mentre la gamba destra viene sollevata leggermente da terra (fig. 24.3).

3<sup>a</sup> battuta: fare un passo in avanti con la gamba destra, la gamba sinistra viene sollevata leggermente da terra (fig. 24.4).

4<sup>a</sup> battuta: il peso del corpo viene portato sulla gamba sinistra, mentre il piede destro si solleva leggermente da terra con la flessione del ginocchio (fig. 24.5).

Dalla 5<sup>a</sup> alla 16<sup>a</sup> battuta: si ripetono le quattro battute per altre tre volte.

#### *Seconda figura*

17<sup>a</sup> battuta: fare un passo in avanti con la gamba destra e portare su di essa il peso del corpo. Il piede sinistro si solleva leggermente da terra. I due partner si prendono per mano e le portano in avanti verso l'alto descrivendo un arco. Le mani libere seguono i movimenti delle mani che i due partner si sono dati (fig. 24.6).

18<sup>a</sup> battuta: fare un passo in avanti con la gamba sinistra, sollevando leggermente la gamba destra. Le braccia descrivono un movimento verso l'alto, fino a raggiungere la diagonale di 45°, con i palmi rivolti in avanti (fig. 24.7-24.8).

19<sup>a</sup> battuta: con un movimento il peso del corpo viene portato indietro sulla gamba destra, mentre quella sinistra si solleva leggermente da terra con una flessione del ginocchio. Le braccia tornano nuovamente in basso, descrivendo un arco discendente (fig. 24.9).

20<sup>a</sup> battuta: si ripetono i movimenti della

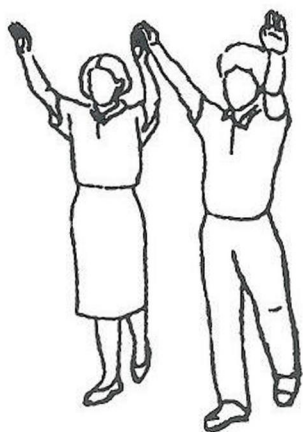


fig. 24.10

17<sup>a</sup> battuta, facendo un passo in avanti con la gamba destra anziché con la sinistra (fig. 24.10).

21<sup>a</sup> battuta: si ripetono i movimenti della 18<sup>a</sup> battuta, facendo un passo in avanti con la gamba destra anziché con la sinistra.

22<sup>a</sup> battuta: si ripetono i movimenti della 19<sup>a</sup> battuta, facendo un passo in avanti con la gamba sinistra anziché con la destra.

Dalla battuta 23<sup>a</sup> alla 32<sup>a</sup> si ripetono i movimenti dell'intera figura. Alla 32<sup>a</sup> battuta le mani vengono portate in vita e si ripete l'intero esercizio dall'inizio alla fine.

L'esercizio termina con le mani dei due partner sollevate in alto e il peso del corpo sulla gamba destra.

## 25. PASSO DOPO PASSO

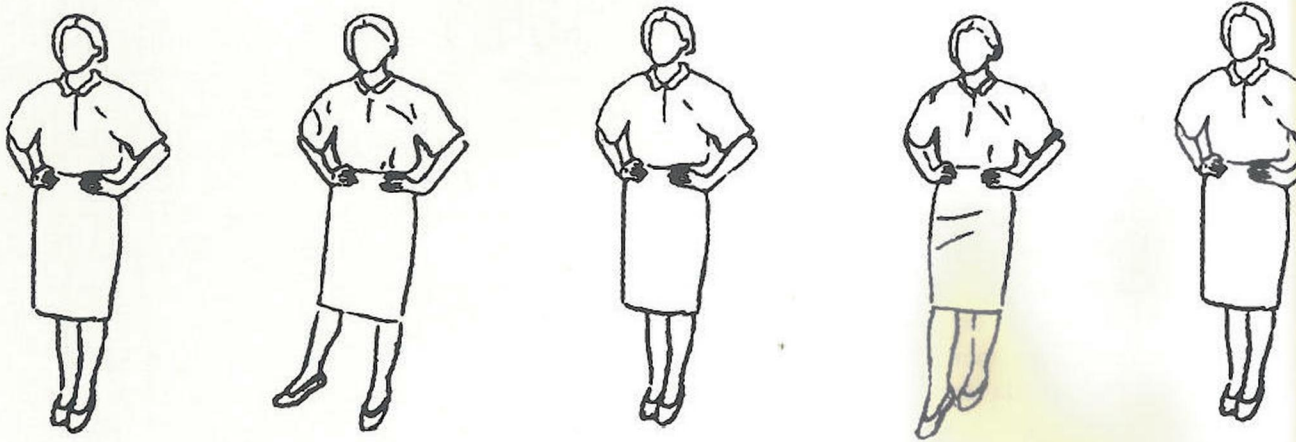
**Nel mondo divino esiste la seguente legge: ciò che l'Uomo non riesce a comprendere rimarrà incompreso per sempre, ciò che l'Uomo comprende rimarrà compreso per sempre. Se non riuscite a capire subito qualcosa non potrete metterlo in pratica nella vita. La comprensione è il primo passo. Se fate il primo passo, seguiranno il secondo, il terzo, il quarto, e così via. Se non riuscite a capire qualcosa subito non avrete alcun impulso, mentre se comprendete il primo passo è come se fosse già stato fatto e deciderà la sorte di tutta la vostra vita.** (15, p. 3)

In questo esercizio i partecipanti muovono le gambe inizialmente sul posto, prima lateralmente e poi in avanti. Durante l'esecuzione di questi esercizi avviene uno scambio tra le energie che provengono dal Sole, che attraversano l'Uomo durante il movimento, e quelle della Terra, che lo attraversano mentre è fermo sul posto. Viene quindi sviluppata la sensibilità all'azione derivante dal Sole e dalla Terra. Tale esercizio aiuta ad acquisire i metodi esistenti in Natura. (25, p. 82)

#### Musica

"Passo dopo Passo". Melodia n° 25, 97 battute.





figg. 25.1, 25.2, 25.3, 25.4, 25.5



figg. 25.6, 25.7, 25.8, 25.9

#### Posizione iniziale

Il corpo è eretto, le gambe sono chiuse e le mani sui fianchi (fig. 25.1).

#### Sequenza dei movimenti

1<sup>a</sup> battuta, 1<sup>o</sup>, 2<sup>o</sup> e 3<sup>o</sup> tempo: il peso del corpo è sulla gamba sinistra. Tendere la gamba destra lateralmente, toccando il suolo con la punta del piede. Le mani rimangono appoggiate sui fianchi per tutto l'esercizio (fig. 25.2).

1<sup>a</sup> battuta, 4<sup>o</sup>, 5<sup>o</sup> e 6<sup>o</sup> tempo: la gamba destra torna nella posizione iniziale (fig. 25.3).

2<sup>a</sup> battuta: ripetere i movimenti della 1<sup>a</sup> battuta.

3<sup>a</sup> battuta, 1<sup>o</sup>, 2<sup>o</sup> e 3<sup>o</sup> tempo: portare la gamba destra in avanti, toccando il suolo con la punta del piede (fig. 25.4).

3<sup>a</sup> battuta, 4<sup>o</sup>, 5<sup>o</sup> e 6<sup>o</sup> tempo: la gamba destra torna nella posizione iniziale (fig. 25.5).

4<sup>a</sup> battuta: ripetere i movimenti della 3<sup>a</sup> battuta.

5<sup>a</sup> battuta, 1<sup>o</sup>, 2<sup>o</sup> e 3<sup>o</sup> tempo: fare un passo in avanti con la gamba destra (fig. 25.6).

5<sup>a</sup> battuta, 4<sup>o</sup>, 5<sup>o</sup> e 6<sup>o</sup> tempo: fare un passo in avanti con la gamba sinistra (fig. 25.7).

6<sup>a</sup> battuta, 1<sup>o</sup>, 2<sup>o</sup>, e 3<sup>o</sup> tempo: fare un passo avanti con la gamba destra (fig. 25.8).

6<sup>a</sup> battuta, 4<sup>o</sup>, 5<sup>o</sup> e 6<sup>o</sup> tempo: la gamba sinistra viene portata accanto alla destra e si torna nella posizione iniziale (fig. 25.9).

7<sup>a</sup> e 8<sup>a</sup> battuta: si ripetono i movimenti della 1<sup>o</sup> e della 2<sup>a</sup> battuta.

9<sup>o</sup> e 10<sup>a</sup> battuta: si ripetono i movimenti della 3<sup>o</sup> e della 4<sup>a</sup> battuta.

11<sup>a</sup> e 12<sup>a</sup> battuta: si ripetono i movimenti alla 5<sup>a</sup> e alla 6<sup>a</sup> battuta, con la differenza che il primo passo viene fatto con la gamba sinistra.

I movimenti descritti si ripetono fino al ter-



mine della melodia. Alla fine dell'esercizio le gambe vengono chiuse e le mani portate lungo i fianchi.

## 26. AL MATTINO

**L'alba dona all'Uomo un'energia che nessun'altra forza è in grado di dare. I Salmi dicono "Dio ti cercherà al mattino."** (37, p. 68)

**Quando questa energia viva raggiunge l'Uomo, nella sua mente nascono grandi idee. La vita non giunge sempre ma in determinati momenti, quando Dio, la Grande Forza, scende sulla terra.** (38, p. 198)

**Ricordatevi: gli impulsi divini giungono ogni mattina. Non tutti gli impulsi sono divini. Dovete imparare a distinguere gli impulsi umani da quelli divini.** (40, p. 37)

Questo esercizio è costituito da tre figure. La prima figura permette di armonizzare le forze all'interno dell'organismo umano. Nella 2ª figura vengono appianate le contraddizioni del modo fisico e di quello mentale. Tutte e tre le figure aprono la via al corretto utilizzo dei beni che la Natura ci dona. (25, p. 82)

### Musica

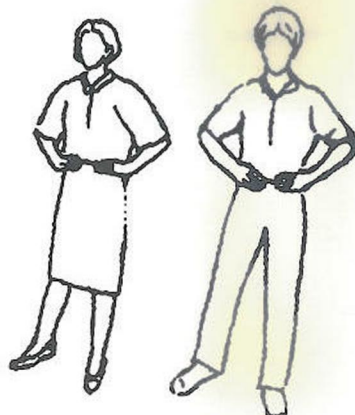
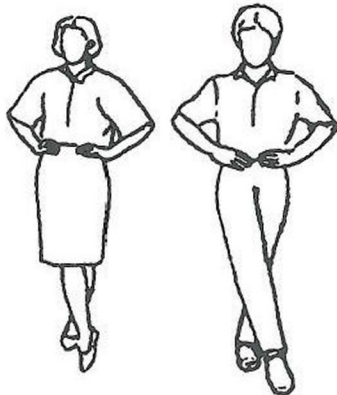
"Al Mattino". Melodia n° 26, 24 battute.

### Posizione iniziale

Il corpo è eretto, le gambe sono chiuse e le mani appoggiate sui fianchi (fig. 26.1).

### Sequenza dei movimenti

#### *Prima figura*



figg. 26.1, 26.2, 26.3

1ª battuta, 1º tempo: il piede destro, sollevato leggermente da terra, descrive un movimento circolare e, passando davanti al piede sinistro, si appoggia a terra con la punta sul lato sinistro. Le mani restano sui fianchi (fig. 26.2).

1ª battuta, 2º tempo: il piede destro torna accanto al piede sinistro e appoggia la punta a terra (fig. 26.3).

2ª battuta: vengono ripetuti i movimenti della 1ª battuta.

3ª battuta, 1º tempo: fare un passo in avanti con la gamba destra.

3ª battuta, 2º tempo: fare un passo in avanti con la gamba sinistra.

4ª battuta, 1º tempo: fare un passo in avanti con la gamba destra.

4ª battuta, 2º tempo: portare il piede sinistro accanto al piede destro.

5ª, 6ª, 7ª e 8ª battuta: ripetere i movimenti della 1ª, 2ª, 3ª e 4ª battuta con la gamba sinistra anziché con la destra.

Dalla 9ª alla 24ª battuta: si ripetono i movimenti descritti nelle prime 8 battute.

### *Seconda figura.*

Ad ogni passo le mani che si danno i due partner vengono portate in avanti con un leggero slancio e poi all'indietro seguendo il ritmo della musica.

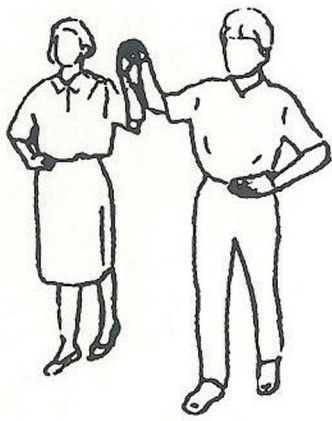
1ª battuta, 1º tempo: i due partner si prendono per mano e le alzano all'altezza della testa mentre viene fatto un passo in avanti con la gamba destra. Le mani libere rimangono sui fianchi (fig. 26.4).

1ª battuta, 2º tempo: fare un passo in avanti con la gamba sinistra. Le braccia rimangono nella loro posizione.

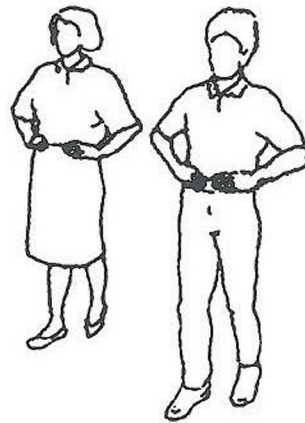
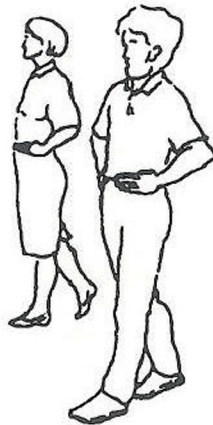
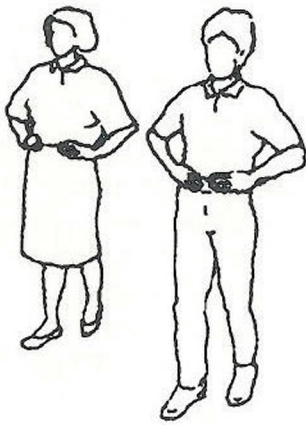
2ª battuta. Si ripete il movimento della 1ª battuta.

3ª battuta, 1º tempo: spostare il baricen-

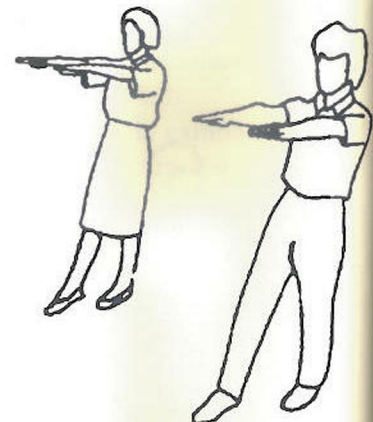
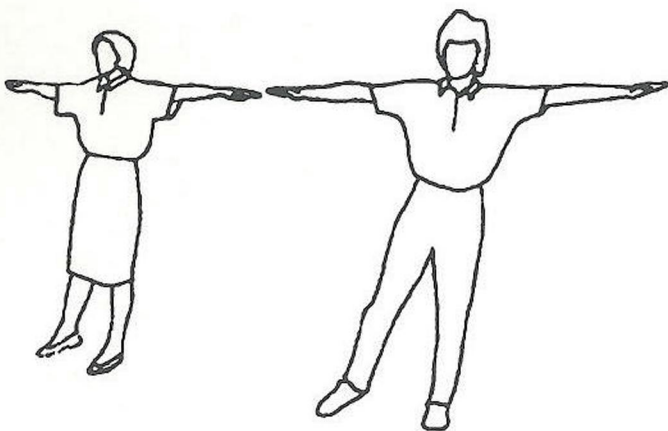




*figg 26.4, 26.5, 26.6*



*figg 26.7, 26.8, 26.9, 26.10*



*figg 26.11, 26.12, 26.13*



tro del corpo indietro e sollevare la punta del piede sinistro, che quindi appoggia sul tallone. Le mani che i due partner si danno vengono portate indietro e la parte superiore del corpo si inchina leggermente in avanti. Le mani libere rimangono sui fianchi (fig. 26.5).

3<sup>a</sup> battuta, 2<sup>o</sup> tempo: spostare nuovamente il baricentro in avanti, appoggiando il piede sinistro a terra su tutta la pianta. Il piede destro appoggia sulla punta e le mani vengono portate in avanti verso l'alto (fig. 26.6).

Dalla 4<sup>a</sup> alla 24<sup>a</sup> battuta si ripetono i movimenti descritti. Terminata la ripetizione della figura i due partner sciolgono le mani.

#### Terza figura

1<sup>a</sup> battuta, 1<sup>o</sup> tempo: fare un passo con la gamba destra, le mani sui fianchi (fig. 26.7).

1<sup>a</sup> battuta, 2<sup>o</sup> tempo: fare un passo con la gamba sinistra (fig. 26.8).

2<sup>a</sup> battuta: ripetere i movimenti del primo e del secondo tempo della prima battuta e terminare portando il piede sinistro accanto al destro (fig. 26.10).

3<sup>a</sup> battuta, 1<sup>o</sup> tempo: portare la gamba destra di lato e appoggiarla a terra sulla punta. Le braccia vengono aperte di lato orizzontalmente con i palmi rivolti verso il basso (fig. 26.11).

3<sup>a</sup> battuta, 2<sup>o</sup> tempo: la gamba destra torna accanto a quella sinistra e le mani sui fianchi (fig. 26.12).

4<sup>a</sup> battuta: si ripetono i movimenti della 3<sup>a</sup> battuta.

5<sup>a</sup> battuta, 1<sup>o</sup> tempo: tendere la gamba destra in avanti appoggiando la punta a terra e portare le braccia in avanti, parallelamente una

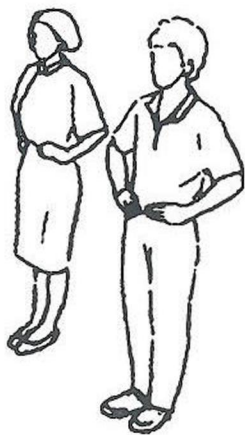


fig. 26.14

all'altra sul piano orizzontale con i palmi rivolti verso il basso (fig. 26.13).

5<sup>a</sup> battuta, 2<sup>o</sup> tempo: riportare il piede destro accanto al sinistro e le braccia sui fianchi (26.14).

6<sup>a</sup> battuta: ripetere i movimenti della 5<sup>a</sup> battuta.

7<sup>a</sup> e 8<sup>a</sup> battuta: ripetere i movimenti della 1<sup>o</sup> e della 2<sup>a</sup> battuta.

9<sup>a</sup>, 10<sup>a</sup>, 11<sup>a</sup>, 12<sup>a</sup>, 13<sup>a</sup> e 14<sup>a</sup> battuta: ripetere i movimenti della 3<sup>a</sup>, 4<sup>a</sup>, 5<sup>a</sup>, 6<sup>a</sup>, 7<sup>a</sup> e 8<sup>a</sup> battuta con la gamba sinistra.

L'intera sequenza dei movimenti della terza figura viene ripetuta fino alla fine della melodia.

Alla fine dell'esercizio le gambe si chiudono e le mani vengono portate lungo il corpo.

## 27. RESPIRAZIONE

**La respirazione è il nutrimento spirituale.** (17, p. 121)

**Chi capisce le leggi della respirazione comprende le leggi del mondo spirituale.** (28, p. 76)

**Il mondo spirituale di cui parlo non è lontano. Dal vostro modo di vivere vi muoverete nel mondo fisico o in quello spirituale, angelico.** (28, p. 88)

**Il mondo spirituale è il mondo della musica.** (5, p. 22)

**La musica porta vita e forza. Essa si riflette sulla salute dell'Uomo. Chi canta è candidato alla salute: usufruite dei beni tramite il canto e ciò che riceverete introducetelo nella vostra vita.** (40, p. 38)

**Con questi esercizi respiratori accompagnati dalla musica, l'Uomo si abitua ad utilizzare la musica nella propria vita, ed entra in armonia con la Natura.** (25, p. 82)

#### Musica

“La Respirazione”. Melodia n° 27.

Gli esercizi di respirazione si ripetono tre volte per ogni frase musicale.



### Posizione iniziale

I partecipanti sono rivolti verso il centro del cerchio. Il corpo è eretto, le gambe chiuse e le braccia piegate davanti al petto, i palmi delle mani rivolti verso il basso, le dita si toccano (fig. 27.1).

### Sequenza dei movimenti

Si inspira con il naso mentre si aprono le braccia verso l'alto con i palmi rivolti in avanti (fig. 27.2). Poi si riportano lentamente nella posizione iniziale espirando l'aria dalla bocca (fig. 27.3). Mentre si espira si canta sottovoce la melodia, pronunciando la vocale "a". Questi movimenti si ripetono per tre volte per ciascuna frase musicale, fino al termine della melodia.

Al termine dell'esercizio le braccia tornano stese lungo il corpo.

## 28. PROVVIDENZA

**Vi auguro di entrare nella dimora della Benedizione divina. Questo è il cammino che ognuno è tenuto a fare. È molto difficile, ma è la strada di colui che torna da un lungo viaggio.** <sup>(17, p. 149)</sup>

**La Benedizione divina giunge attraverso la disponibilità ad aiutare. Nel mondo angelico non vengono mai impartiti ordini. Il Pensiero divino viene compreso e messo in pratica. Un giorno anche voi potrete sentire e percepire i pensieri divini e metterli in pratica. Questa è la Benedizione divina.** <sup>(40, p. 125)</sup>

**Ognuno deve portare in sé il lume della Saggiezza, riempirlo con l'olio della Verità e accenderlo con la fiamma dell'Amore. Una volta acceso vi illuminerà per sempre. In qualsiasi casa venga acceso tale lume darà luce e i Beni divini scorreranno per sempre.** <sup>(35, p. 243)</sup>

In questo esercizio si alzano le braccia al cielo per ricevere tutte le benedizioni divine abbondantemente e in pena libertà. Quando le braccia si alzano e si riuniscono al di sopra della testa entriamo in contatto con le energie dell'universo supremo per trasferirle nel mondo fisico. All'altezza della testa le mani si aprono ad indicare come il mondo fisico sia caratte-

rizzato dalla polarità e come sia lontano dalla realtà che è alla base dell'esistenza. Questo movimento è un metodo per legarsi al Mondo ideale. <sup>(25, p. 83)</sup>

Durante l'esercizio viene pronunciata la seguente formula:

«Che la Pace Divina sia sempre nei nostri cuori e la Sua pura Gioia e la Sua santa Allegrezza vi risplendano». *(Da prebede bojiata mir i da istree bojiata radost i bojiato veselie v nascite cerza).*

### Posizione iniziale

I partecipanti sono rivolti verso il centro del cerchio, il corpo eretto, le gambe chiuse e le braccia stese lungo il corpo (fig. 28.1).

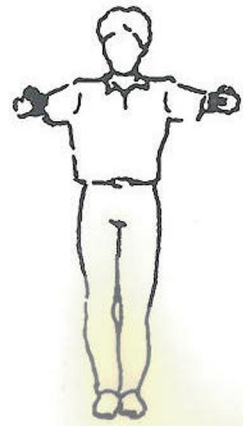
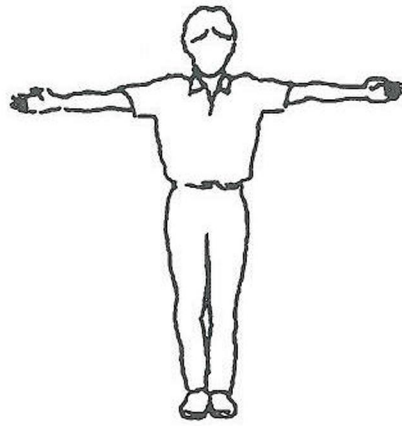
### Sequenza dei movimenti

Le braccia vengono alzate lateralmente verso l'alto descrivendo degli archi fino a quando le dita delle due mani si incontrano al di sopra della testa. Segue poi il movimento discendente delle braccia lungo il corpo, con i palmi delle mani rivolte verso il corpo, fino a tornare nella posizione iniziale. Durante questo movimento le mani non toccano il corpo, ma ne seguono le forme come accarezzandolo (fig. 28.2-28.5).

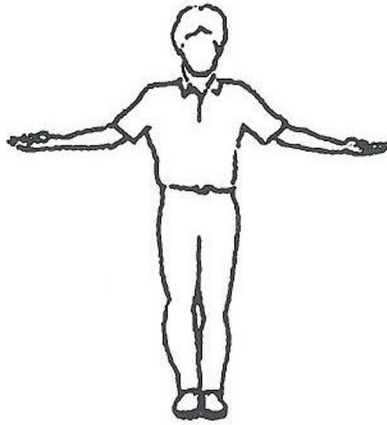
L'esercizio viene praticato sul posto, animati da un sentimento sacro.

Esso viene ripetuto tre volte.





*figg 27.1, 27.2, 27.3*



*figg 28.1, 28.2, 28.3, 28.4, 28.5*









## PARTE SECONDA

### I RAGGI DEL SOLE

I raggi solari dell'inizio della primavera sono i messaggeri di quei Beni divini destinati a tutti gli esseri viventi (42, pag. 2).

#### I principî dei raggi del Sole

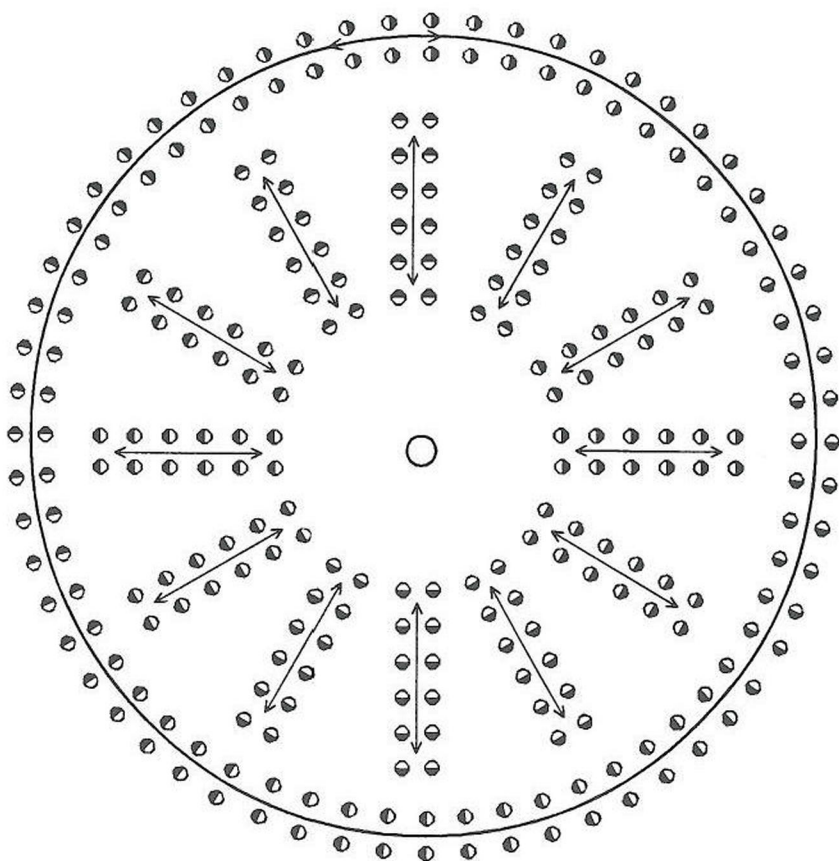
Quando i primi fiori primaverili sbocciano e i primi canti degli uccelli migratori ci portano il saluto del caldo Sud, la gioia trepida in tutti i cuori! Questi messaggeri ci dicono che la meravigliosa primavera è vicina, e vicina è la grande festa della vita! È il tempo in cui la vita si adorna di tutta la sua bellezza e splendore, e mostra pienamente le sue ricchezze.

L'umanità in questo periodo dell'anno segue lo stesso processo. Esiste una corrispondenza in tutti i campi della vita. Sono molti i sintomi che rendono evidente l'arrivo della primavera cosmica. Una nuova onda giunge nel mondo.

Anche di fronte agli eventi attuali, le anime risvegliate e colme del presentimento gioioso, percepiscono i primi raggi del nuovo che sta arrivando.

I raggi del Sole, nella Paneuritmia, sono i messaggeri del giorno nuovo che sta facendo passi silenziosi verso di noi e ci parlano della sua bellezza nella sua lingua. Esiste una parola che possa descrivere tutto ciò che sta nascendo nelle anime?

L'amore è il nuovo che arriva nel mondo! Da qualche secolo prima di Cristo la luce ha cominciato a illuminare le anime. Le onde d'amore operano ormai su tutta la Terra e sono invincibili. È l'unica forza al mondo in grado di sciogliere qualsiasi nodo, che è in grado di vincere tutte le contraddizioni e appianare tutte le difficoltà.





figg 29.1, 29.2, 29.3, 29.4, 29.5, 29.6

### Descrizione dei movimenti

I partecipanti, sempre in coppia, si distribuiscono rivolti verso il centro del cerchio della Panneuritmia in 12 raggi. Ogni raggio è composto da 6 coppie. La distanza tra i due partner e tra ogni coppia dello stesso raggio è di un metro.

I movimenti cominciano sempre con la gamba destra. Nei raggi così formati i partecipanti si ordinano per altezza, in modo che le persone più basse siano verso il centro e quelle più alte verso l'esterno.

## PRIMO MOVIMENTO

### Posizione iniziale

Il corpo è eretto, il peso è sulla gamba destra, che si trova dietro al corpo. Le braccia sono sul lato destro del corpo, con le mani aperte e rivolte verso il basso secondo un'angolazione di 45° (figg. 29.1).

### **Figura Prima – Avanzamento**

#### Musica (motivo n° 1)

1ª e 2ª battuta: fare un passo in avanti con la gamba destra; la sinistra, che rimane indietro, appoggia sulla punta del piede, mentre le braccia vengono portate dolcemente verso l'alto secondo un'angolazione di 45° e si battono le mani (figg. 29.2-29.3).

3ª battuta: spostando il baricentro del corpo indietro, si sposta il peso del corpo sulla gamba sinistra. La gamba destra viene sollevata leggermente con una flessione del ginocchio e la punta del piede rivolta verso terra. Le braccia,

parallele l'una all'altra, descrivono un arco discendente per posizionarsi sul lato sinistro del corpo con un'angolazione di 45° (figg. 29.4).

4ª e 5ª battuta: il peso del corpo viene spostato sulla gamba destra, mentre si portano le braccia in avanti. Fare un passo in avanti con la gamba sinistra e appoggiare la gamba destra sulla punta. Le braccia continuano il movimento ascendente fino a posizionarsi davanti al corpo, sempre con l'angolazione di 45° e i palmi delle mani rivolti in avanti (figg. 29.5-29.6).

6ª battuta: si ripetono i movimenti della 3ª battuta, alzando la gamba sinistra anziché la destra e portando le braccia nella posizione iniziale.

Questa sequenza di movimenti viene ripetuta fino alla fine della melodia.

### **Figura Seconda – Ritorno**

#### Musica (motivo n° 1)

Portare le braccia sui fianchi e fare un passo indietro con la gamba destra, descrivendo con il piede un movimento circolare. Successivamente portare indietro il piede sinistro, e così via fino alla fine del motivo musicale. Il movimento viene effettuato molleggiandosi leggermente sulle gambe.

In tutto vengono effettuati 15 passi indietro.





figg 29.7, 29.8

## SECONDO MOVIMENTO

### Posizione iniziale

Il peso del corpo è appoggiato sulla gamba sinistra, le mani sui fianchi.

### **Figura Seconda – Avanzamento**

#### Musica (motivo n° 2)

1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup>, 3<sup>a</sup> e 4<sup>a</sup> battuta: il piede destro effettua un movimento circolare passando davanti al piede sinistro, tocca con la punta il suolo e ritorna, sempre seguendo il movimento circolare, dietro al sinistro. Viene quindi nuovamente portato davanti al sinistro per poi tornare accanto al piede sinistro (figg. 29.7-29.8).

5<sup>a</sup> battuta: fare un passo in avanti con la gamba destra mentre la sinistra si solleva da terra.

6<sup>a</sup>, 7<sup>a</sup>, 8<sup>a</sup>, 9<sup>a</sup> e 10<sup>a</sup> battuta: ripetere i movimenti descritti con la gamba sinistra anziché con la gamba destra.

La sequenza dei movimenti descritti viene ripetuta fino al termine del motivo musicale, quattro volte con la gamba destra e tre volte con la gamba sinistra. Alla fine del 4° movimento la gamba destra ritornando dall'ultimo movimento non si ferma accanto alla gamba sinistra ma effettua un passo indietro collegandosi alla figura successiva.

### **Figura Seconda – Ritorno**

#### Musica (motivo n° 3)

Il ritorno viene effettuato esattamente come nella figura precedente, con le braccia sui fianchi e facendo in tutto 20 passi indietro.



figg 29.9

## TERZO MOVIMENTO

### Posizione iniziale

Il peso del corpo è sulla gamba sinistra, le mani sono appoggiate sui fianchi.

### **Figura Prima – Avanzamento**

#### Musica (motivo n° 4, ripetuto 2 volte)

1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> battuta: la gamba destra viene piegata per due volte consecutive ad angolo retto davanti al corpo e poi stesa in avanti in modo che la punta tocchi il suolo. Alla terza volta il piede appoggia su tutta la pianta per terra e il peso del corpo viene portato su di esso (figg. 29.9).

Questi movimenti vengono svolti molleggiandosi leggermente sulla gamba sinistra.

4<sup>a</sup>, 5<sup>a</sup> e 6<sup>a</sup> battuta: si ripetono i movimenti descritti con la gamba sinistra anziché con la destra.

La sequenza dei movimenti viene ripetuta per 6 volte con la gamba destra e 6 volte con quella sinistra. Nell'ultima battuta il piede destro non viene portato in avanti bensì fa un passo indietro collegandosi alla figura successiva.

### **Figura Seconda – Ritorno**

#### Musica (motivo n° 5)

Il ritorno viene effettuato secondo i movimenti descritti nella seconda figura del primo movimento. In tutto si fanno 13 passi indietro, alla fine dei quali il piede destro torna accanto al piede sinistro.

## QUARTO MOVIMENTO

### Posizione iniziale

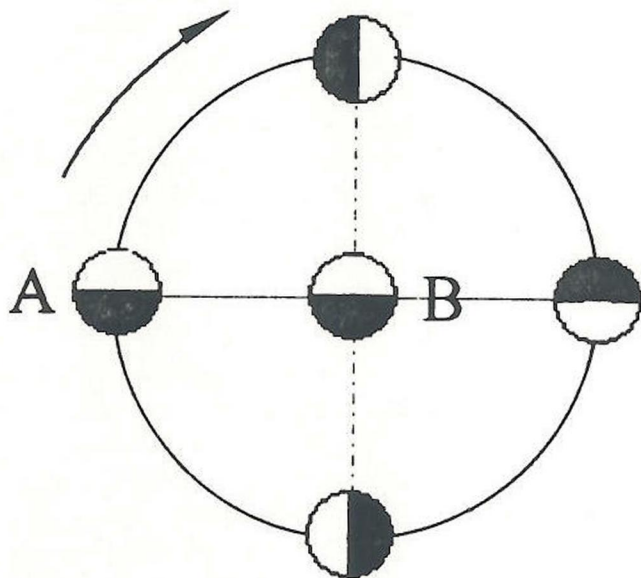
Il corpo è eretto, le gambe chiuse e le mani sui fianchi.

### **Figura Prima – Rotazione singola**

#### Musica (1° parte del motivo n° 6)

Il partner di sinistra di ogni coppia descrive con dieci passi un cerchio completo intorno al proprio partner, cominciando con la gamba destra. I passi sono dolci e le ginocchia leggermente piegate.

Il cerchio viene descritto in senso orario, passando davanti al partner di destra che, rimanendo sul posto, tocca per 4 volte il suolo con la punta del piede, prima con il destro, appoggiando il peso del corpo sulla gamba sinistra, e poi con il sinistro, appoggiando il peso sulla gamba destra.

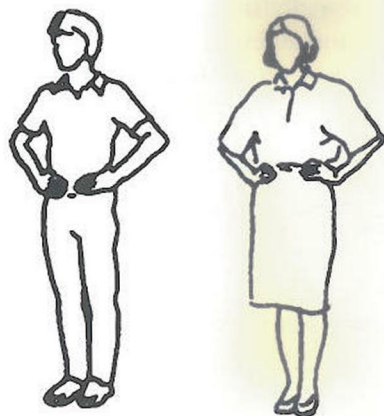


### **Figura Seconda – Sul posto**

#### Musica (2° parte del motivo n° 6)

I due partner, nuovamente accanto uno all'altro, portano in avanti la gamba destra, flettendo leggermente il ginocchio (figg. 29.10-29.11). Per tre volte toccano il suolo con la punta del piede per poi appoggiarlo accanto al piede sinistro (figg. 29.12-29.13). Gli stessi movimenti vengono ripetuti con la gamba sinistra.

*figg. 29.10, 29.11, 29.12, 29.13*





## QUINTO MOVIMENTO

### Posizione iniziale

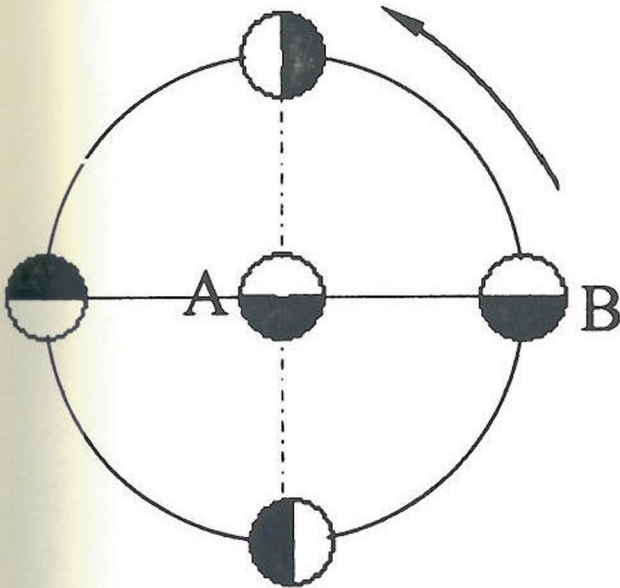
Il corpo è eretto, le gambe chiuse e le mani sui fianchi.

### **Figura Prima – Rotazione singola**

#### Musica (1ª parte del motivo n° 6)

Il partner di destra di ogni coppia descrive con dieci passi un cerchio completo intorno al proprio partner, cominciando con la gamba destra. I passi sono dolci e le ginocchia leggermente piegate.

Il cerchio viene descritto in senso antiorario, passando davanti al partner di sinistra che, rimanendo sul posto, tocca per 4 volte il suolo con la punta del piede, prima con il destro, appoggiando il peso del corpo sulla gamba sinistra, e poi con il sinistro, appoggiando il peso sulla gamba destra.



### **Figura Seconda – Sul posto**

#### Musica (2ª parte del motivo n° 6)

I due partner, nuovamente accanto uno all'altro, portano in avanti la gamba destra, flettendo leggermente il ginocchio. Per tre volte toccano il suolo con la punta del piede per poi appoggiarlo accanto al piede sinistro. Gli stessi movimenti vengono ripetuti con la gamba sinistra.

## SESTO MOVIMENTO

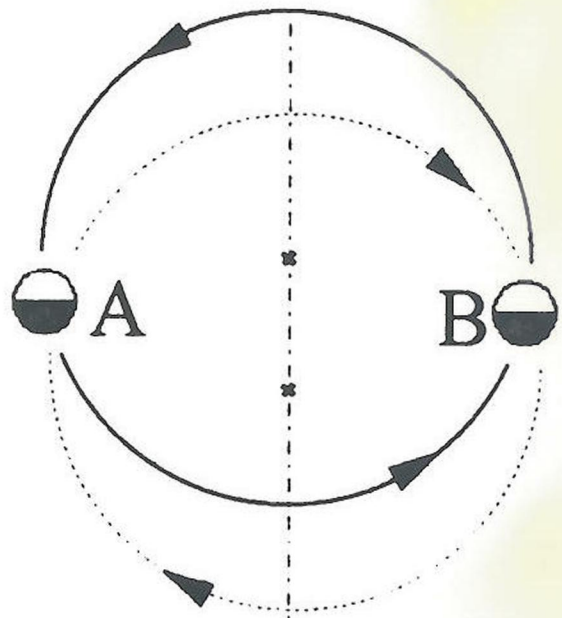
### Posizione iniziale

Il corpo è eretto, i piedi sono uno accanto all'altro, le mani appoggiate sui fianchi.

### **Figura Prima – Doppia rotazione**

#### Musica (1ª parte del motivo n° 6)

Durante le prime 10 battute musicali ognuno dei due partner descrive un cerchio con dieci passi, effettuando i movimenti descritti nelle rotazioni singole. Quando si incrociano per la prima volta il partner di destra passa all'esterno, mentre la seconda volta è il partner di sinistra a passare all'esterno.



### **Figura Seconda – Sul posto**

#### Musica (2ª parte del motivo n° 6)

I due partner, nuovamente accanto uno all'altro, portano in avanti la gamba destra, flettendo leggermente il ginocchio. Per tre volte toccano il suolo con la punta del piede per poi appoggiarlo accanto al piede sinistro. Gli stessi movimenti vengono ripetuti con la gamba sinistra.

## SETTIMO MOVIMENTO

### Musica (motivo n° 7)

I partner di ciascuna coppia si dispongono uno di fronte all'altro, si prendono per mano portando le mani rivolte verso il centro del cerchio verso l'alto al di sopra della testa, mentre le mani verso l'esterno del cerchio vengono posizionate un po' al di sotto del plesso solare, realizzando una forma a corona. In questa posizione tutti cantano il motivo musicale (fig. 29.14).

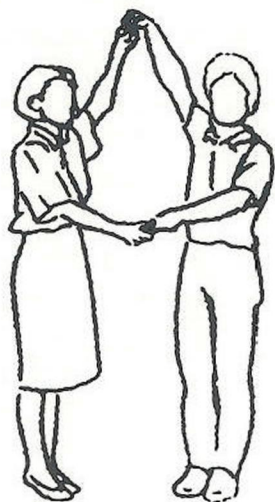


fig. 29.14

## OTTAVO MOVIMENTO

### Musica (motivo n° 8)

All'iniziare del motivo musicale i partecipanti si rivolgono verso il centro del cerchio e battono la mano destra sulla sinistra davanti al petto. Tra una battuta e l'altra le mani si aprono, sollevandosi leggermente in alto. I partecipanti accompagnano i movimenti cantando il motivo musicale.

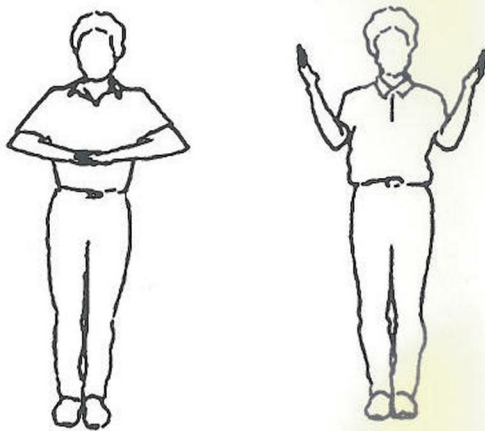
## NONO MOVIMENTO

### **Figura Prima**

#### Musica (1ª parte del motivo n° 9)

In questa sequenza di movimenti i partecipanti cantano, pronunciando le parole "kaji mi, kaji mi, kaji mi, sladki dumi dve".

Le braccia sono piegate davanti al petto con i palmi delle mani rivolti verso il basso, la mano destra posata sulla mano sinistra, cantando "kaji". Successivamente si aprono le braccia muovendo soltanto gli avambracci verso l'esterno e superando di poco la verticale. Si canta "mi". Quindi si riportano davanti al petto, portando la mano sinistra sopra la mano destra. Si canta nuovamente "kaji". Si ripetono gli stessi movimenti fino alla fine del motivo ponendo alternativamente la mano destra sopra la sinistra e viceversa (figg. 29.15-29.16).



figg. 29.15, 29.16

### **Figura Seconda**

#### Musica (2ª parte del motivo n° 9)

Cantando "tvoite dumi dve, sladki dumi dve" per due volte le mani effettuando gli stessi movimenti descritti per la prima figura con un ritmo più lento.

Nella posizione iniziale, con le braccia davanti al petto e la mano destra sulla sinistra si canta "tvoite dumi dve". Poi si muovono gli avambracci come descritto precedentemente, cantando "sladki dumi dve".

Tale sequenza viene ripetuta due volte, portando la seconda volta la mano sinistra sopra la destra.



## DECIMO MOVIMENTO

*Musica (motivo n° 10)*

*Posizione iniziale*

I partner, con il corpo eretto e le braccia aperte lateralmente sulla linea orizzontale, fanno cinque movimenti come fossero le ali di un uccello in volo. Si cantano le parole "Tui e rai" per tre volte e una volta "Tui e rai, rai". Al termine dei cinque movimenti si muovono le mani all'altezza dei polsi. Ripetere una seconda volta i movimenti descritti.







## PARTE TERZA

### IL PENTAGRAMMA

Il Pentagramma è il simbolo dell'Uomo cosmico. Danzando nel cerchio che è il simbolo dell'infinito, si esprime lo sviluppo dell'Uomo cosmico verso l'immortalità. Ogni posizione del Pentagramma rappresenta i cinque Principi basilari: Amore, Saggezza, Verità, Giustizia e Bontà. Ciò significa che ogni anima umana durante il proprio sviluppo attraversa e sperimenta queste cinque virtù. Ogni coppia del Pentagramma simboleggia inoltre una parte del corpo dell'Uomo cosmico: la coppia che si trova nel centro rappresenta la testa, le due coppie ai lati rappresentano le gambe e le due coppie più esterne le braccia.

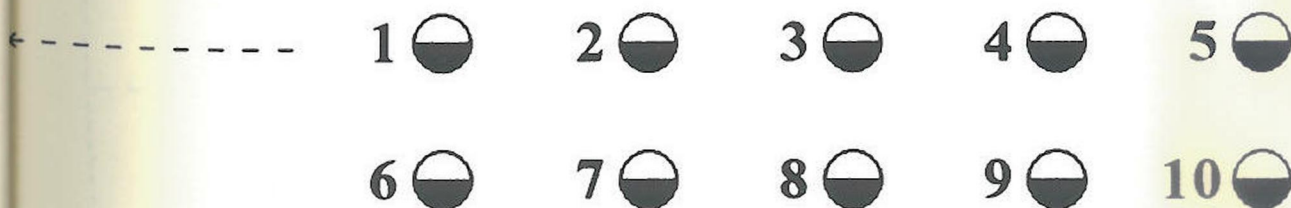
Nella prima battuta il raggio del cerchio composto dalle cinque coppie si muove in senso antiorario facendo otto passi. Ad ogni passo della gamba destra le braccia si aprono di lato, orizzontalmente. Ad ogni passo della gamba sinistra si piegano le braccia all'altezza del gomito e si portano le mani davanti al petto, sempre con i palmi rivolti verso il basso. Dopo 8 passi la coppia rappresentante le gambe si ferma, mentre la testa e le braccia continuano. Dopo altri 8 passi la coppia rappresentante le mani si ferma mentre la testa procede ancora facendo altri 8 passi. Nelle successive 4 battute le coppie si girano su se stesse fino a ritrovarsi rivolte le une verso le altre, a formare un pentagramma regolare.

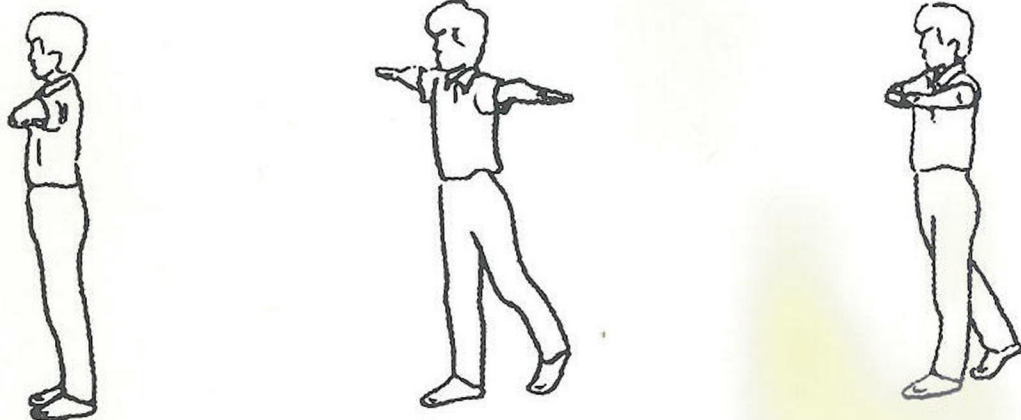
A questo punto avvengono gli scambi delle coppie e il partner della testa che si trova davanti al proprio compagno si muove verso la

gamba destra posizionandosi dietro al partner che si trovava davanti, e che nel frattempo si è mosso verso la mano sinistra. Allo stesso modo il compagno della mano sinistra si è mosso verso la mano destra, mentre quello della mano destra verso la gamba destra e quello della gamba destra verso la testa. Quando il compagno che si trovava davanti ha raggiunto la nuova posizione, i partner che si trovavano dietro incominciano a muoversi secondo lo stesso ordine, per ritrovarsi alla fine del movimento nuovamente in coppia con il proprio partner, ma in una nuova posizione del Pentagramma. In questo modo, durante le cinque ripetizioni del motivo musicale le coppie danzano in tutte e cinque le posizioni del pentagramma. A questo punto la mano sinistra e la testa rimangono sul posto, mentre le rimanenti coppie si spostano: quando la gamba destra raggiunge la mano destra continuano il movimento fino a raggiungere le altre coppie e formare nuovamente il raggio iniziale. La gamba destra si trova adesso tra la testa e la mano destra, mentre quella sinistra tra la testa e la mano sinistra. Quindi il raggio, così ricomposto, riprende il movimento antiorario già descritto.

#### Posizione iniziale

I partecipanti formano 12 raggi, composti da cinque coppie, che partono dal centro del cerchio. I partner di ciascuna coppia sono uno davanti all'altro, rivolti nella direzione comune del movimento antiorario, con il centro del cer-





figg 30.1, 30.2, 30.3

chio sulla destra. Le braccia vengono portate davanti al petto orizzontalmente, i gomiti sono piegati e i palmi delle mani rivolti verso il basso (fig. 30.1).

Sequenza dei movimenti

*Preparazione del Pentagramma*

1ª battuta: tutti i componenti dei 12 raggi si muovono in senso antiorario, portando avanti la gamba destra. Contemporaneamente si aprono le braccia orizzontalmente (fig. 30.2). Successivamente si porta in avanti la gamba sinistra e le braccia tornano davanti al petto, con i palmi rivolti verso il basso (fig. 30.3).

Dalla 2ª alla 4ª battuta: ripetere i movimenti della 1ª battuta.

Dalla 5ª alla 16ª battuta: Le due coppie rappresentanti le gambe (2 + 7; 4 + 9) si fermano, mentre la testa (1 + 6) e le braccia (3 + 8; 5 + 10) proseguono i movimenti della 1ª battuta

per 4 battute, facendo 8 passi.

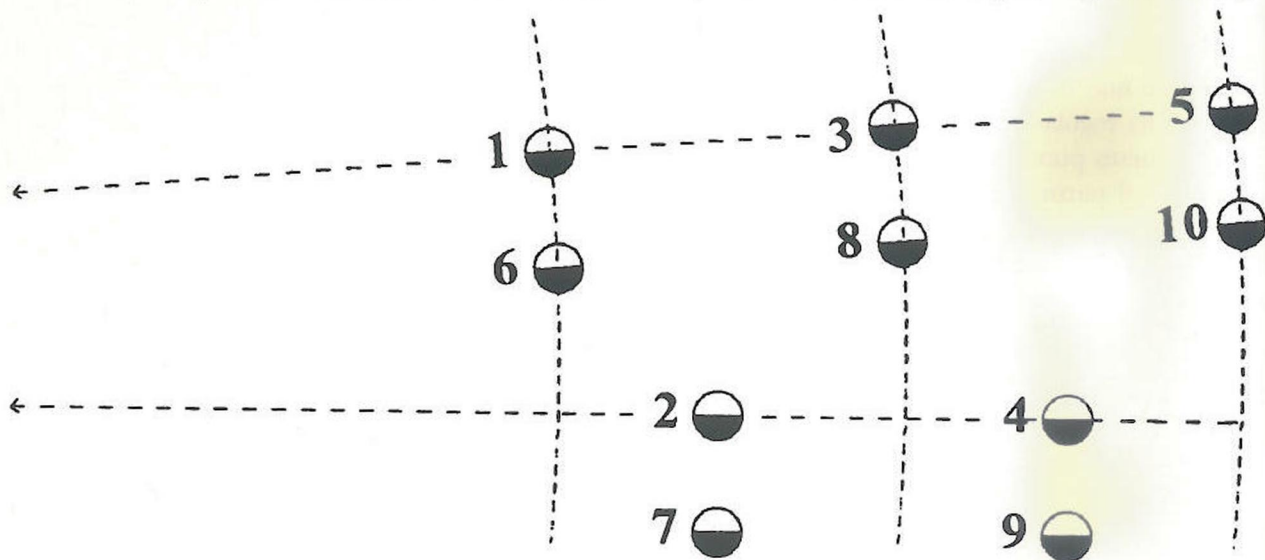
Dalla 17ª alla 24ª battuta: Le due coppie rappresentanti le braccia si fermano mentre la coppia centrale (3 + 8) prosegue i movimenti della 1ª battuta per 4 battute, facendo altri 8 passi.

*Formazione del Pentagramma*

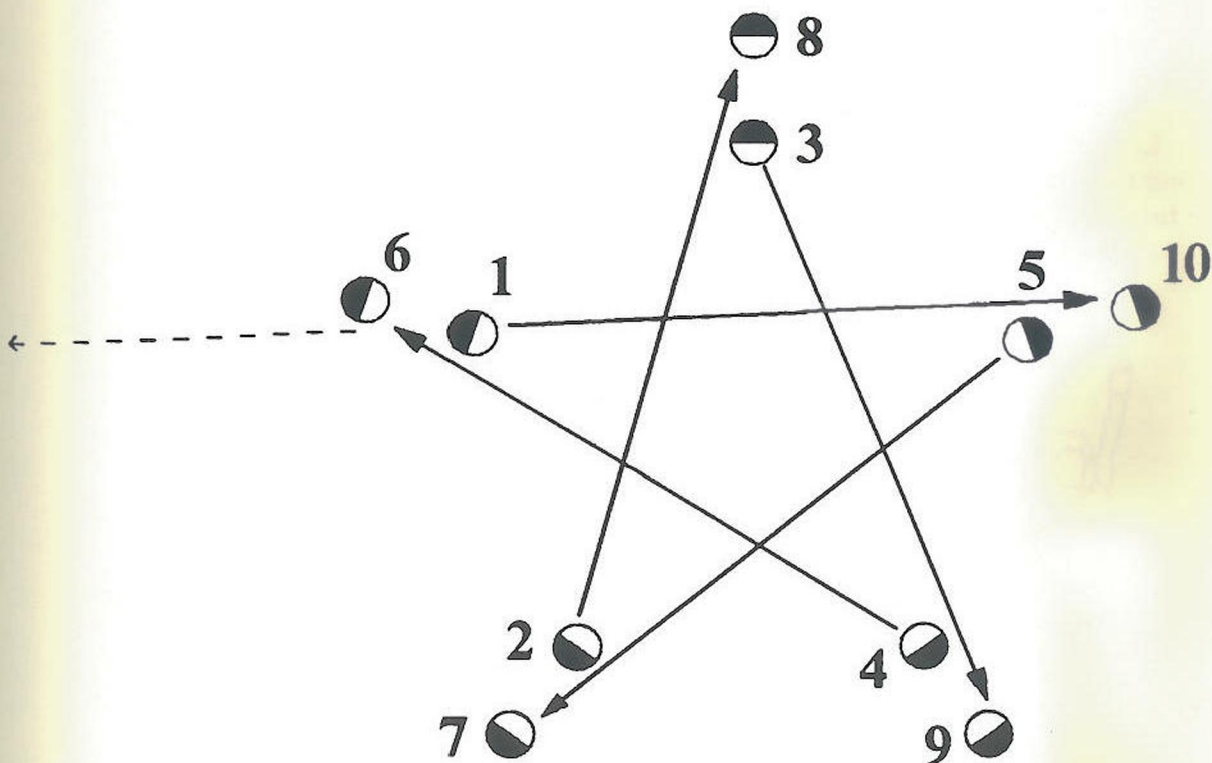
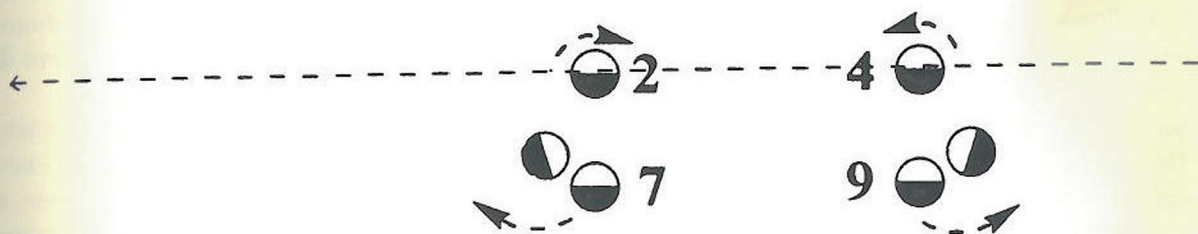
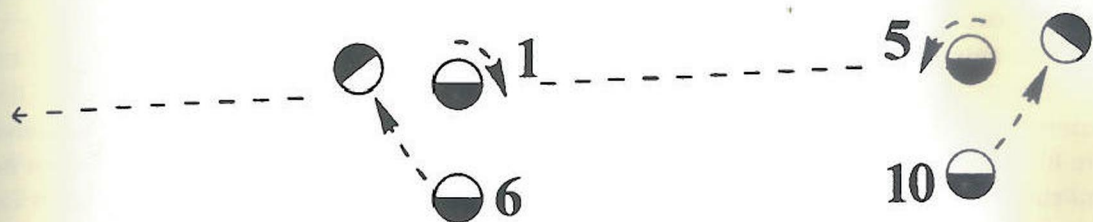
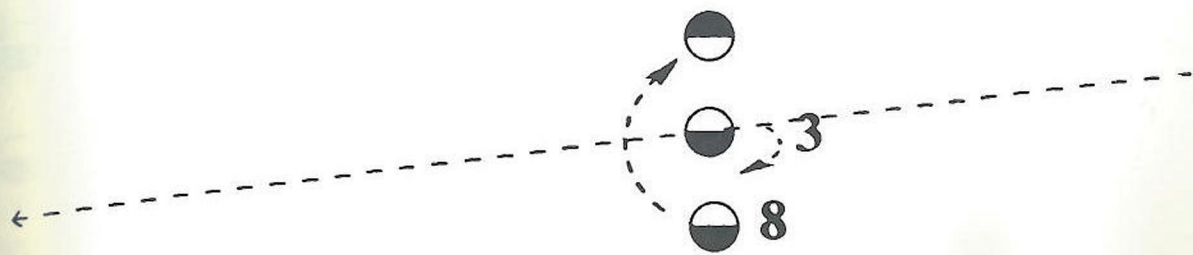
Dalla 25ª alla 28ª battuta: muovendosi sul posto le coppie si rivolgono l'una verso l'altra e correggono la propria posizione per formare un pentagramma regolare. Le braccia continuano il movimento descritto nella prima battuta.

*Apertura del Pentagramma*

Dalla posizione raggiunta i partner che si trovano davanti si muovono tutti insieme verso la nuova posizione: la testa (partner anteriore 3) si dirige verso la gamba destra (partner posteriore 9); la gamba destra (partner anteriore 4) verso la mano sinistra (partner posteriore 6);







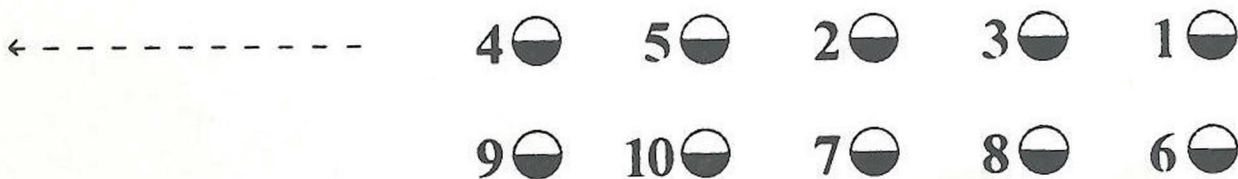
, 30.3

ppie  
tre la  
menti  
ltri 8

si sul  
lra e  
re un  
uano

he si  
verso  
riore  
r po-  
riore  
re 6);

5  
0



la mano sinistra (partner anteriore 1) verso la mano destra (partner posteriore 10), la mano destra (partner anteriore 5) verso la gamba destra (partner posteriore 7), che a sua volta (partner anteriore 2) si muove verso la testa (partner posteriore 8). Mentre i partner si avvicinano ai compagni rimasti sul posto, questi ultimi fanno un passo in avanti in modo che i partner che sono sopraggiunti si posizionino dietro di loro.

Una volta raggiunta la posizione i compagni che finora erano rimasti in attesa, si muovono secondo lo schema descritto e raggiungono i propri partner, ricreando la coppia iniziale. Mentre i rispettivi partner si avvicinano, i compagni rimasti in attesa fanno un passo in avanti in modo da posizionarsi uno davanti all'altro, come all'inizio degli scambi. Solo la posizione della coppia all'interno del Pentagonagramma risulta cambiata.

#### *Chiusura del Pentagonagramma*

Le coppie si rivolgono quindi verso il senso di avanzamento antiorario per ricreare il raggio di partenza.

Le coppie rappresentanti le gambe si muovono facendo 8 passi e ponendosi in linea con le braccia.

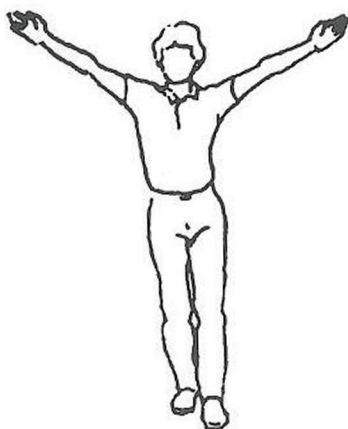
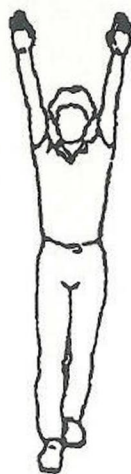
A questo punto le quattro coppie fanno 8

passi, raggiungendo la testa e formando il raggio di partenza.

#### *Avanzamento*

Tutte e cinque le coppie si muovono facendo 32 passi in avanti. Le braccia si muovono ora sul piano verticale descrivendo degli archi con gli avambracci e passando davanti al viso, con i palmi rivolti in avanti. Quando si porta avanti il piede destro le braccia si aprono, per tornare davanti al petto quando si porta in avanti il piede sinistro (fig. 30.4-30.6).

Alla fine dei 32 passi si ripete l'esercizio dall'inizio per altre quattro volte in modo tale che ciascuna coppia, con i cambi di posizione, a turno esegua l'esercizio in ciascuna delle cinque posizioni del Pentagonagramma.





## IL SIGNIFICATO DEL PENTAGRAMMA

Il Pentagramma venne presentato ai discepoli negli anni che vanno dal 1910 al 1922. Esso rappresenta la via del discepolo attraverso i cinque Grandi Principi: Amore, Saggezza, Verità, Giustizia e Bontà. Ad ognuno di essi corrisponde un colore: il rosa per l'Amore, il giallo per la Saggezza, il blu per la Verità, l'arancione per la Giustizia e il verde per la Bontà. Tali sono le cinque qualità che ogni discepolo deve sviluppare per perfezionarsi. Esso è il simbolo dell'Uomo cosmico: la punta del Pentagramma ne rappresenta la testa, i punti laterali le braccia e quelli più esterni le gambe.

Il Pentagramma è costituito da tre parti: il cerchio esterno, la parte interna al Penta-

gramma e il centro stesso del Pentagramma. Di seguito viene riportato il significato così come è stato descritto dal Maestro Beinsa Douno.

### Il cerchio esterno del Pentagramma

Il cerchio esterno del Pentagramma rappresenta il percorso dell'Uomo all'inizio del proprio cammino spirituale ed è rappresentato da cinque figure, che indicano gli stadi che l'Uomo attraversa prima di diventare discepolo.

### LA SPADA

Il primo simbolo è la spada, che rappresenta il percorso della violenza e della forza, la primitiva ed egoistica forza con cui si servono piccoli gruppi di persone anziché la collettività. L'Uomo è un'anima giovane ed inesperta che





usa la forza e l'ingiustizia senza pensare alle conseguenze delle proprie azioni. Egli non conosce le leggi del Karma.

## LA COPPA

Nella vita colui che usa la forza imparerà prima o poi la lezione. Esiste una legge secondo la quale ogni violenza provoca violenza. Tale coppa amara è il simbolo della sofferenza quale risultato delle sofferenze provocate agli altri. La sofferenza permette all'anima umana di risvegliarsi. Attraverso la sofferenza l'individuo giunge a realizzare che l'oppressione e l'ingiustizia non sono i metodi giusti da utilizzare, e attraverso la sofferenza impara.

Non sempre l'Uomo intravede la relazione esistente tra la violenza e le sofferenze che ne derivano, ma una volta morto vede chiaramente tale connessione e nel tornare sulla Terra desidera condurre una vita migliore, eliminando le sofferenze.

La sofferenza ha anche un secondo significato: esiste una legge occulta secondo la quale la sofferenza si trasforma in Amore. La sofferenza che sta vivendo l'umanità è la preparazione per la venuta dell'Uomo nuovo, l'Uomo dell'Amore. Il Maestro fece questo esempio: se il latte viene sbattuto è facile vederne gli effetti: il burro in questo caso rappresenta l'Amore. La sofferenza è un fenomeno temporaneo nella vita: verrà il momento in cui la sofferenza scomparirà in quanto non ci saranno più le cause che la determinano.

Il terzo significato della sofferenza è che essa precede sempre la nascita di una nuova idea nell'Uomo. Per percepire tali idee l'organismo umano deve essere preparato e quando questo avverrà la sofferenza non sarà più necessaria. È in questo senso che il Maestro diceva: la sofferenza è la frusta nella mano di Dio.

## IL LIBRO

Attraverso la sofferenza l'Uomo incomincia a studiare il libro della vita, a imparare le leggi della vita e ad obbedirvi. Egli è ancora all'inizio del risveglio, ha solo iniziato a leggere le prime lezioni del libro della vita.

Forse non arriverà a comprendere il legame tra la violenza e la sofferenza, ma otterrà maggiore luce e diventerà maggiormente cosciente.

## LA CANDELA

Leggendo il Libro della Vita e l'intera Natura l'Uomo raggiunge l'illuminazione. La candela rappresenta l'Uomo pensante. In tale processo egli comincia ad acquisire la Luce della vita in quanto pensare correttamente significa essere illuminati. Pertanto egli sa dove sta andando e cosa sta facendo. La luce illumina la coscienza umana. Attraverso tale luce l'Uomo comincia a vedere la grandiosità e la bellezza del Piano Divino che lo guida dalle tenebre alla luce, dalla schiavitù alla libertà, dall'imperfezione alla perfezione, dalla sporcizia alla purezza, dall'ignoranza alla conoscenza.

## LO SCETTRO

Leggendo il Libro della Vita e raggiungendo l'illuminazione l'Uomo guadagna la capacità di controllare se stesso. Tale è il simbolo dello scettro. Il Maestro disse: «L'Uomo diventerà il re di se stesso, il maestro di se stesso». Lo scettro indica che egli ha acquisito il controllo su se stesso ed è in grado di utilizzare la propria natura inferiore. Giunto a tale livello egli impara a manipolare determinate forze della Natura e a usarle correttamente.

### **La parte interna del Pentagramma**

Dopo essere passato attraverso gli stati già descritti, l'Uomo è conscio del lavoro che sta facendo su se stesso verso l'elevazione e la perfezione. Finora la vita esteriore ha influenzato la sua esistenza senza una sua partecipazione conscia. Adesso egli prende la propria evoluzione nelle proprie mani: ciò indica che è entrato nella Scuola. Egli comincia coscientemente il proprio lavoro per sviluppare le Virtù divine che caratterizzano l'Uomo perfetto. Tale percorso è segnato da cinque stadi, ognuno rappresentato da un simbolo e da una virtù.



## IL PERCORSO VERSO LA PORTA

Dal momento in cui l'Uomo ha acceso la luce della propria mente ed è entrato in possesso dello Scettro della Sagghezza, il ciclo terreno della propria evoluzione è terminato ed egli entra nel ciclo spirituale, la Via del Discepolo. Quando raggiunge tale cammino, gli viene dato un percorso che egli è appena in grado di percorrere. Molte difficoltà metteranno alla prova le sue abilità che via via aumenteranno. Questo percorso viene espresso tramite il simbolo della Scala, in cui le prove che si presentano sono del tutto simili a quelle della vita terrena. Ad esempio, se egli incontra delle difficoltà, degli ostacoli o delle avversità e perde il proprio coraggio, la propria pace interiore e si scoraggia, ha fallito nella prova. Se perde qualcosa di valore, non solo somme di denaro, ma qualcosa di importante a cui ha dedicato molto tempo, egli deve continuare come se niente fosse accaduto, e in tal modo avrà superato la prova. Oppure, se incontra una persona sofferente e ha l'impulso di aiutarla ma continua per la propria strada, avrà fallito. In questo periodo di prove in cui il discepolo si eleva, la Verità incomincia il proprio disegno. Dio è Verità e il disegno della Verità non è altro che l'inizio della Coscienza divina. Il discepolo riceve l'impulso a seguire la Via del Signore, ad obbedire alle Sue leggi e fare la Sua volontà. Il discepolo conoscerà la verità solo dopo essere passato attraverso l'Amore e la Sagghezza.

## IL MAESTRO

La seconda figura rappresenta il Maestro che il discepolo incontra. L'inizio dell'unione con il proprio Maestro è rappresentato dalla figura del Cristo come coscienza cristica. Quando il discepolo entra in questa fase del proprio sviluppo lo Spirito di Cristo comincia a lavorare su di lui. Tale è solo l'inizio del lavoro e non la piena manifestazione della coscienza cristica nell'Uomo. Lo Spirito di Cristo comincia a guidarlo interiormente ed egli gradualmente cambia, entrando nella via della Giustizia e dell'Armonia.

La Giustizia - o Armonia - ha un significato profondo. L'Uomo manifesta la giustizia

allorché rispetta ed onora tutto ciò che è vivo nel mondo, tutte le creature. La giustizia è la divisione equa tra tutti gli esseri viventi dei doni divini. Alla nascita, il Mondo invisibile dona ad ogni essere umano delle possibilità e le condizioni adatte al loro sviluppo. Se tale obbiettivo viene raggiunto, la Legge della Giustizia è assolta. Il discepolo in questo stadio del proprio sviluppo impara a vivere in armonia con la Legge della Giustizia e gradualmente giungerà a conoscere la profonda e vera essenza della Giustizia divina.

## IL PERCORSO DI PIETRA

In questa terza fase del proprio sviluppo il discepolo incontra molte difficoltà e seri tormenti. Nel Pentagramma tale stadio è rappresentato da un gradino e una strada di pietra. La porta dell'edificio che si presenta è stretta. Cristo disse: «Entra attraverso la porta stretta poiché il largo passaggio e il facile cammino portano alla rovina, al fallimento».

Un esempio delle difficoltà che possono presentarsi è "amare i propri nemici". Se qualcuno vi crea un dolore non arrabiatevi e non dimenticatevi di lui, ma imparate ad amarlo. Il Maestro diceva che l'Amore per i propri nemici è il compito più difficile.

Qualunque difficoltà vi si presenti perseverate nella Pace e nella Gioia, poiché tutto avviene per il bene. Una volta un discepolo chiese al Maestro: «Non assomigliano forse le nostre sofferenze alle difficoltà di un lavoro?». Il Maestro rispose: «No, le vostre sofferenze sono soltanto quelle di un attore che recita un ruolo». Nelle antiche scuole esoteriche il discepolo passava attraverso diverse difficoltà appositamente create dal suo Maestro. Attualmente è la vita stessa a creare tali difficoltà, senza necessità di alcun artificio. Passate con successo tali sofferenze, il discepolo purificato è pronto a ricevere l'Amore. Ricevuto l'Amore il discepolo è pronto per entrare nella vita. Egli percepisce che fino a quel momento la sua vita non era che una preparazione per entrare nella Vera Vita.



## L'OCCHIO

L'occhio è il simbolo della Saggiezza. Il discepolo giunto a questo punto ha una migliore capacità di vedere e riceve la Saggiezza Divina. La porta del Tempio della Saggiezza adesso è aperta, ed egli non utilizzerà tale Conoscenza per i propri personali propositi ma per servire Dio e gli altri.

## L'ALBERO DELLA VITA

Quando il discepolo acquisisce l'Amore e la Saggiezza, raggiunge l'Albero della Vita, che rappresenta la sua capacità di dare frutti. Egli ha compreso che il significato della vita è servire Dio, attraverso le buone azioni. Il Maestro disse: «Per agire in accordo con l'Amore è necessario servire Dio. Manifestando l'Amore, servirete Dio».

Il modo migliore di servire è indicare agli altri la strada che porta a Dio, aiutare gli altri a risvegliare la propria coscienza in modo che possano giungere a Dio e lavorare anch'essi per Lui.

### **Il centro del Pentagramma**

Passato attraverso il cerchio più esterno e quello interno, il discepolo raggiunge il centro del Pentagramma. Questa è la via che porta alla perfezione, alla vita eterna, all'immortalità. Questa è la via dell'assoluta negazione di se stessi, della completa devozione al lavoro per Dio e al servizio per l'umanità. In questa fase del proprio sviluppo l'Uomo attraversa le più grandi difficoltà e le prove più difficili. Nel centro divino risiede il significato dell'unione con Dio, dell'anima umana unita a Dio, dove l'Uomo mantiene la propria identità.

Per raggiungere tale centro divino, egli attraversa un'ultima prova, il Golgotha, il calvario. Il simbolo di questa fase sono due serpenti attorcigliati, che indicano che occorre superare la propria natura inferiore, trasformandola e trascendendo la propria vita personale. Egli conoscerà la solitudine, tutto sembrerà vano, tutte le sue aspirazioni e speranze saranno inutili, come se tutto fosse perso. Un grande buio intorno a lui indicherà il passaggio in un tunnel

oscuro. Se in queste sofferenze egli crede che Dio continua ad amarlo ed è sempre con lui, allora avrà superato la prova. Egli comprenderà che soltanto Dio lo sostiene ed entrerà così nella Nuova Vita fatta di Benedizioni, Gioia, Luce e Libertà. Sarà divenuto immortale ed avrà concluso la fase mortale della propria evoluzione. Tale è il percorso che porta alla Resurrezione. Nel centro del Pentagramma vi è un cerchio attraverso il quale l'Uomo deve passare. Attraverso le prove che il discepolo incontra egli sviluppa la propria mente, il proprio cuore e rafforza la propria volontà.

All'interno del Pentagramma sono iscritte tre lettere bulgare "B, Y e X". Tali sono le iniziali delle tre parole slave "Veliko, Ouchilishte na Zhivota" che significano "La grande scuola della vita". Nella scuola della vita l'Uomo impara attraverso l'esperienza. Tutto ciò che egli incontra è finalizzato ad imparare, avanzare e sviluppare le sue capacità e virtù. Egli impara da ogni persona che incontra, poiché ogni essere umano è una specifica manifestazione di Dio. Comunicando con ogni essere umano, entra in contatto con il Divino che lavora in ogni essere. Ogni cosa che lo circonda ha una grande influenza su di lui, e in questo modo sviluppa nuovi aspetti di se stesso.

Ogni ostacolo o difficoltà rafforzano la sua volontà e lo portano a pensare a come uscire dalla situazione in cui si trova. Questo è il significato della "Grande scuola della vita".

Per tutti coloro che vogliono servire Dio è scritto: «Nel compimento della Volontà divina risiede la forza dell'anima umana».



# PARTE QUARTA

## PARTITURE MUSICALI

### 1. IL RISVEGLIO

**Allegro moderato**

Am F Dm Am/E E7 Am Dm Am

Pur - vi-yat den na pro - let - ta, pur - vi - yat den na

E E7 F AmG7 C Dm Am/E G7 C Am

ra - dost - ta, pur - vi - yat den na lyu - bov - ta no - syat

F G7 C E7 Am Dm E7 Am

si - la i ji - vot, no - syat si - la i ji - vot.

Първият ден на пролетта,  
Първият ден на радостта,  
Първият ден на любовта  
носят сила и живот,  
носят сила и живот.

} (2)

Purviyat den na proletta,  
purviyat den na radostta,  
purviyat den na lyubovta  
nosyat sila i lyubov,  
nosyat sila i jivot.

} (2)

Il primo giorno di primavera  
Il primo giorno di gioia e di amore  
Apporta forza e vita.  
Apporta forza e vita.

} (2)

## 2. RICONCILIAZIONE

**Allegro moderato**

C F G7 C Am E7  
I o - ji - vya - va, i ni bou - di sus lyu - bov.

Am F G7 C E7 Am Dm E7 Am  
Sta-vay - te ot sun, de - tsa! Pro-let mi - la vech doy - de.

F C G7 E7 Am F C Dm Em Am E7  
Tsya - la - ta pri - ro - da pe - e. Slun-tse top - lo ve-che grey.

Am F G7 C E7 Am Dm E7 Am  
No - si tzve - tya i plo - do - ve, no-si pes - ni i i - gri.

И оживява, и ни буди със любов.  
Ставайте от сън, деца!  
пролет мила веч дойде.  
Цялата природа пее.  
Слънце топло вече греи.  
Носи цветя и плодове,  
носи песни и игри.

I ojivyava, i ni boudi sus lyubov.  
Stavayte ot sun, detsa!  
Prolet mila vech doyde.  
Tsyalata priroda pee.  
Sluntse toplo veche grey.  
Nosi tzvetya i plodove,  
nosi pesni i igri.

Si ravviva e ci ridesta con amore  
Risvegliatevi dal sonno, figlioli,  
La primavera gentilissima è già arrivata.  
Tutta la Natura canta  
Il Sole caldo brilla ormai  
Porta fiori e frutta  
Porta canzoni e danze.



### 3. DARE

**Allegro moderato**

C F G7 Dm G7 C G7 FMaj7  
 Pul - ni vsya - ka tvar s'ji - vot, bou - di ra - dost vuv dou -  
 C E E7 Am E7 C G7 Am F  
 ha, raz - ve - se - lya - va sur - tsa - ta ni.  
 C Am F G7 C F E B7 E C  
 Gre - e, grey slun - tse - to bla - go - dat - no,  
 Dm F C F E7 Dm G E  
 tse - lou - va nej - no tsya - la - ta ze - mya  
 E7 Am G7 C G7 Am E7 F E7 Am A  
 i ya o - kich - va s'pre - lest - ni bez - broy tsve - tya.

пълни всяка твар с живот,  
 буди радост във духа,  
 развеселява сърцата ни.  
 Грее, грей слънцето благодатно,  
 целува нежно цялата земя  
 и я окичва с прелестни безброй цветя.

Pulni vsyaka tvar s jivot,  
 boudi radost vuv douha,  
 razveselyava surtsata ni.  
 gree, grey sluntseto blagodatno,  
 tselouva nejno tsyalata zemya  
 i ya okichva s prelestni bezbroy tsvetya.

Riempie ogni creatura di vita  
 Infonde gioia nello spirito  
 E rallegra i nostri cuori.  
 Risplende il Sole benefico,  
 Bacia dolcemente tutta la Terra  
 Adornandola con una grande quantità di fiori meravigliosi.

## 4. ASCENSIONE

**Allegro moderato**

A F#m E7 F#m E7 F#m  
 Blyas - ka - vi zvez - di - bri - lyan - ti svet - li ska - za - ni -  
 A C#m F#7 Bm C#m Bm7  
 ya mul - vyat. Gre - e chis - ta - ta lou - na, bez -  
 F#m E7 B7 E F#m E7  
 spir le - ti po svo - ya put po ne - bes - na  
 A F#m E7 A Bm E7 A  
 shir. I de - nyat pri - sti - ga sled nosht - ta.

Бляскави звезди-брилянти  
 светли сказания мълвят.  
 Грее чистата луна, безспир лети  
 по своя път по небесна шир.  
 И денят пристига след нощта.

Blyaskavi zvezdi-brilyanti  
 svetli skazaniya mulvyat.  
 gree chistata louna, bezspir leti  
 po svoya put po nebesna shir.  
 I denyat pristiga sled noshtta.

Splendenti stelle brillanti  
 Raccontano leggende illuminanti.  
 Risplende la luna pura, vola incessante  
 Sulla sua strada e nelle distese celesti.  
 E il giorno arriva dopo la notte.



## 5. ELEVAZIONE

### Allegro moderato

ni -

Si - la i ra - dost, mla-dost i o - bich slun-tse - to

no - si i vduh - no - vya - va, i vuz - rast - va v'kra - so - ta.

3m7

bez.

The musical score is written in treble clef with a key signature of two sharps (F# and C#) and a 3/4 time signature. It consists of two staves. The first staff begins with a repeat sign and contains the melody for the first line of lyrics. The second staff continues the melody for the second line of lyrics. Chord symbols are placed above the notes: A, F#m, E7, C#m, A, D, E7, A.

Сила и радост,  
младост и обич  
слънцето носи  
и вълновява,  
и възраства  
в красота.

Sila i radost,  
mladost i obich  
sluntseto nosi  
i vduhnovyava,  
i vuzrastva  
v krasota.

Il Sole porta forza e gioia,  
giovinanza e amore,  
Ispira e ricresce nella bellezza.

## 6. 7. 8. APERTURA, LIBERAZIONE E BATTERE LE MANI

E - to go, raj - da se kra - si - viy den. E - to go  
Niy pla - ni - ni - te o - bi - cha - me. Div - ni - ya

slun - tse - to kum na - zi grey. Him - ni v'go - ra - ta  
Mou - sa - la vuz - pya - va - me. Pri sed - mo - stroun - na

The musical score is written in treble clef with a key signature of two sharps (F# and C#) and a 3/4 time signature. It consists of two staves. The first staff contains the melody for the first line of lyrics. The second staff contains the melody for the second line of lyrics. Chord symbols are placed above the notes: D, AMaj6, D, Em, D, F#m, A7, D, F#m, D.

Bm7 3 D Em Em

ve - se - lo pti - chen - tse pey. Bod - ro i -  
ar - fa - na Ri - la se - dim. Mosht - no - to

A7 C# F#m7/A 3 D

gra - em po - ros - ni tre - vi i tsve - tya.  
slun - tse po - sre - shta - me na ra - ni - na.

G GMaj7 Bm7 3 D Em7

Svet - la - ta ra - dost o - bil - no ni grey.  
Ve - cher si - yay - ni - te zvez - di sle - dim

Em7 A7 Em F#m7/A 3 D

Si - la v'dou - sha - ta bez - spir - no iz - li - va ni tya.  
i lou - na - ta pre - kras - na v'ne - bes - na - ta shir.

Ето го, ражда се красиви ден.  
Ето го слънцето към наши греи.  
Химни в гората весело птиченце пей.  
Бодро играем по росни треви и цветя.  
Светлата радост обилно ни греи.  
Сила в душата безспирно излива ни тя.

Ний планините обичаме.  
Дивния Мусала възпяваме.  
при седмострунна арфа  
на Рила седим.  
Мощното слънце посрещаме на ранина.  
Вечер сияйните звезди следим  
и луната прекрасна в небесната шир.

Eto go, rajda se krasiviy den.  
Eto go sluntseto kum nazi grey.  
Himni v gorata veselo ptichentse pey.  
Bodro igraem po rosni trevi i tsvetya.  
Svetlata radost obilno ni grey.  
Sila v doushata bezspirno izliva ni tya.

Niy planinite obichame.  
Divniya Mousala vuzpyavame.  
Pri sedmostrounna arfa  
na Rila sedim.  
Moshtnoto sluntse posreshtame na ranina.  
Vecher siyaynite zvezdi sledim  
i lounata prekrasna v nebesnata shir.



Ecco nasce il giorno bellissimo,  
Ecco il Sole brilla verso di noi,  
L'uccellino glorioso canta lodi nel bosco,  
E noi danziamo vivacemente sull'erba e sui fiori pieni di rugiada.  
La gioia celeste si diffonde abbondantemente su di noi,  
Infonde di continuo forza nel nostro animo.

Noi amiamo le montagne  
E decantiamo il magnifico Mussala. \*  
Stiamo accanto all'arpa a sette corde del Rila,  
E al mattino accogliamo il Sole molto potente.  
La sera seguiamo le stelle radiose  
E la bellissima Luna nelle distese celesti

## 9. PURIFICAZIONE

**Allegro moderato**

Am F Dm Am/EE7 Am Dm Am

Pur - vi - yat den na pro - let - ta, pur - vi - yat den na

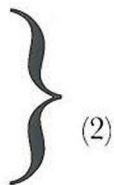
E E7 F Am G7 C Dm Am G7 C Am

ra - dost - ta, pur - vi - yat den na lyu - bov - ta no - syat

F G7 C E7 Am Dm E7 Am

si - la i zhi - vot, no - syat si - la i ji - vot.

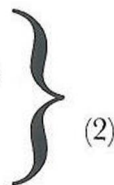
Първият ден на пролетта,  
първият ден на радостта,  
първият ден на любовта  
носят сила и живот,  
носят сила и живот.



Purviyat den na proletta,  
purviyat den na radostta,  
purviyat den na lyubovta  
nosyat sila i lyubov,  
nosyat sila i jivot.



Il primo giorno di primavera,  
Il primo giorno di gioia e di amore  
Apporta forza e vita.  
Apporta forza e vita.





# 10. VOLARE

## Allegro moderato

na I ze - mya - ta se su - bouj - da ot su - nya.

Am C G7 C E7 Am Dm  
Poch - va no - viy sve - tul den, no - viy den na

E7 Am F Am Em G7 Dm Am C  
pro - let - ta. I pri - ro - da - ta li - kou - va,

G7 C Am E Am F E7  
che ya slun - tse top - lo grey i lu - chi o -

F G7 Am Dm E7 Am  
bil - no ley. Vsich - ko rad - va se i pey.

И земята се събужда от съня.  
Почва новий светъл ден,  
новий ден на пролетта.  
И природата ликува,  
че я слънце топло грей  
и лъчи обилно лей.  
Всичко радва се и пей.

I zemyata se suboujda ot sunya.  
Pochva noviy svetul den,  
noviy den na proletta.  
I prirodata likouva,  
che ya sluntse toplo grey  
i luchy obilno ley.  
Vsichko radva se i pey.

Si risveglia la Terra.  
Inizia il nuovo giorno luminoso  
Il nuovo giorno di Primavera.  
Esulta la Natura,  
Perché il Sole tiepido brilla e diffonde  
i suoi raggi abbondantemente su di lei.  
Tutto è allegria e canto.

# 11. EVERA

**Allegretto**

F F<sup>+</sup> Dm C7 B $\flat$  Dm7

Slun-tse - to grey, ga - li s'lu - chi tsve - ten - tsa, i tre - vi, i  
Slun-tse - to grey, pra - shta ve - se - li - e po tsya - la - ta ze

F C7 F Gm C7 F C9 F B $\flat$

nas. Na ra - ni - na vuz - tor - je - no ig - ra - em niy.  
mya. Tse - li - ya mir su - bouj - da, vi - ka sus lyu - bov.

F B $\flat$  F F Dm Am B $\flat$  Am F

Vuz - douh bla - go - dat. Ptich - ki hvur - kat ve - se - lo nad nas.  
Vli - va ni ji - vot, da - va ra - dost, mir i kra - so - ta.

Am Gm B $\flat$  Am C7 F C7 Am

Pri - ro - da - ta si - ya - e tsya - la v'kra - so - ta. Ros - na tr  
Za - lyaz - va to, no vech - no se ya - vya - va pak. Bles - ti, iz

D D7 Gm C7 F C7 F

vi - tsa bles - na - la v'el - maz. Tsve - tya - ta le - yat a - ro - mat.  
pra - shta ji - va svet - li - na, slou - ji - tel mil na blag Ba - shta.



Слънцето грей, гали с лъчи  
цветенца и треви, и нас.  
На ранина възторжено играем ний.  
Въздух – благодат.  
птички хвъркат весело над нас.  
природата сияе цяла в красота.  
Росна тревица блеснала в елмаз.  
Цветята леят аромат.

Слънцето грей,  
праща веселие по цялата земя.  
Целия мир събужда, вика със любов.  
Влива ни живот,  
дава радост, мир и красота.  
Залязва то, но вечно се явява пак.  
Блести, изпраща жива светлина,  
служител мил на благ баша.

Sluntseto grey, gali s luchii  
tsvetentsa, i trevi, i nas.  
Na ranina vuztorjeno igraem niy.  
Vuzdouh – blagodat.  
Ptichki hvurkat veselo nad nas.  
Prirodata siyae tsyala v krasota.  
Rosna trevitsa blesnala v elmaz.  
Tsvetyata leyat aromat.

Sluntseto grey,  
prashtha veselie po tsyalata zemya.  
Tselya mir suboujda, vika sus lyubov.  
Vliva ni jivot,  
dava radost, mir i krasota.  
Zalyazva to, no vechno se yavyava pak.  
Blesti, izprashtha jiva svetlina,  
sloujitel mil na blag Bashta.

Brilla il Sole, accarezza con i suoi raggi  
i fiori, l'erba e anche noi.  
Noi balliamo al mattino con entusiasmo.  
Che aria benefica!  
Volano gli uccellini allegramente su di noi,  
Tutta la Natura risplende di bellezza,  
L'erba ricolma di rugiada luccica come un diamante.  
I fiori emanano la propria fragranza.  
Il Sole brilla, diffonde la gioia su tutta la Terra,  
sveglia tutto l'Universo, chiama con amore,  
infonde vita in tutti noi,  
Ci dona letizia, pace e bellezza.  
Tramonta, ma risorge nuovamente,  
Questo caro servitore del dolce Padre  
Brilla e ci dona luce viva.

## 12. SALTARE

Andante

Na - go - re da po - le - tim kum ne - bes - ni - ya pro -  
tor. S'mir, lyu - bov i svet - li - na vsich - ko ras -  
te v'kra - so - ta i ni no - si mu - drost - ta!

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

Nagore da poletim  
kum nebesniya prostor.  
S mir, lyubov i svetlina  
vsichko raste v krasota  
i ni nosi mudrostta!

Voliamo in alto verso gli spazi celesti.  
Con pace, amore e luce tutto cresce nella bellezza  
e ci porta saggezza.



# 13. TESSERE

Andante

pros.

Vse - ki den, vse - ki chas, vsya-ko-ya mi - nou - ta niy sno - vem

ras.

i tu - chem nay - kra - si - vi mis - li, i ji - vot svet i chist

vuv dou - shi - te vli - va - me. Ne - ka mir i lyu - bov v'sur -

tsa ni da tsa - rou - va; do - bro - ta, mi - lo - sur - die

v'na-zi da ji - vey. Svet - li - na i ve - se - li - e na - vred da grey.

Tsve - ten - tsa - ta a - ro - mat sla - do - sten pi - le - yat, ptich - ki - te v'ne -

bes - na shir chou - rou - li - kat, pe - yat. I duj - de - tsut ro - mo - li nad

ni - vi i li - va - di. Tuy i niy vse - ki den, vsya - ko - ya mi -

Chords: Dm, A7, Dm, Em, Gm, A7, Dm, F, Bb, Em7(b5), A7, Dm, A7, Dm, A7, C#o, Dm, Gm, A, F, A7, Dm, Gm, A, Dm, Gm, A7, Dm, A7, Dm, A7, Dm

nu - ta shte ra - bo - tim, shte ras - tem i do - bro shte se -

i v'dou - shi - te si kra - si - vi mis - li ni - e da vtu - chen

Всеки ден, всеки час, всякоя минута  
ний сновем и тъчем най-красиви мисли,  
и живот свет и чист  
във душите вливаме.

Vseki den, vseki chas, vsyakoya minouta  
niy snovem i tuchem nay-krasivi misli,  
i jivot svet i chist  
vuv doushite vlivame.

Нека мир и любов в сърца ни да царува,  
доброта, милосърдие в нази да живеят.  
Светлина и веселие навред да греят. } (2)

Neka mir i lyubov v surtsa ni da tsarouva;  
dobrota, milosurdie v nazi da jivey.  
Svetlina i veselie navred da grey. } (2)

Цветенцата аромат сладостен пилеят,  
птичките в небесна шир  
чуруликат, пеят.  
И дъждецът ромоли над ниви и ливади.

Tsvetentsata aromat sladosten pileyat,  
ptichkite v nebesna shir  
chouroulikat, peyat.  
I dujdetsut romoli nad nivi i livadi.

Тъй и ний всеки ден, всякоя минута  
ще работим, ще растем  
и добро ще сеем,  
и в душите си красиви мисли ние да втъчем.

Tuy i niy vseki den, vsyakoya minuta  
shte rabotim, shte rastem  
i dobro shte seem,  
i v doushite si krasivi misli nie da vtuchem.

Giorno per giorno,  
ora dopo ora,  
minuto dopo minuto,  
ordiamo e tessiamo pensieri bellissimi  
infondendo nelle nostre anime la vita santa e pura.

Che la pace e l'amore regnino nei nostri cuori!  
Che la bontà e la misericordia vivano dentro di noi!  
E la luce e la gioia brillino dappertutto! } (2)

E così, giorno per giorno,  
minuto dopo minuto  
lavoriamo, cresciamo e seminiamo il bene  
e nelle nostre anime intrecciamo bei pensieri.



# 14. PENSA

Adagio

D Bm F#m A7 D Em A7 F#m

Mis-li, pra-vo mis - li. Mis-li, pra-vo mis - li. Sve -

D F#m D G D A7 D

shte - ni mis - li za ji - vo-ta ti kre-pi. Sve - shte - ni mis - li za ji -

1. E7 AMaj6 D 2. A7 D G D

vo - ta ti kre-pi. Sve - vo - ta ti kre-pi. Kre -

AMaj6 A7 D G E7 A7

pi, kre - pi, kre - pi, sve - shte - ni mis - li za ji -

1. D G D 2. D

vo - ta ti kre-pi. Kre - vo - ta ti kre - pi. D. C.

Мисли, право мисли. (2)  
 Свешени мисли за живота ти крепи. (4)  
 Крепи, крепи, крепи,  
 свешени мисли за живота ти крепи.

Misli, pravo misli. (2)  
 Sveshteni misli za jivota ti krepì. (4)  
 Krepì, krepì, krepì,  
 sveshteni misli za jivota ti krepì.  
 (Ripetere dall'inizio).

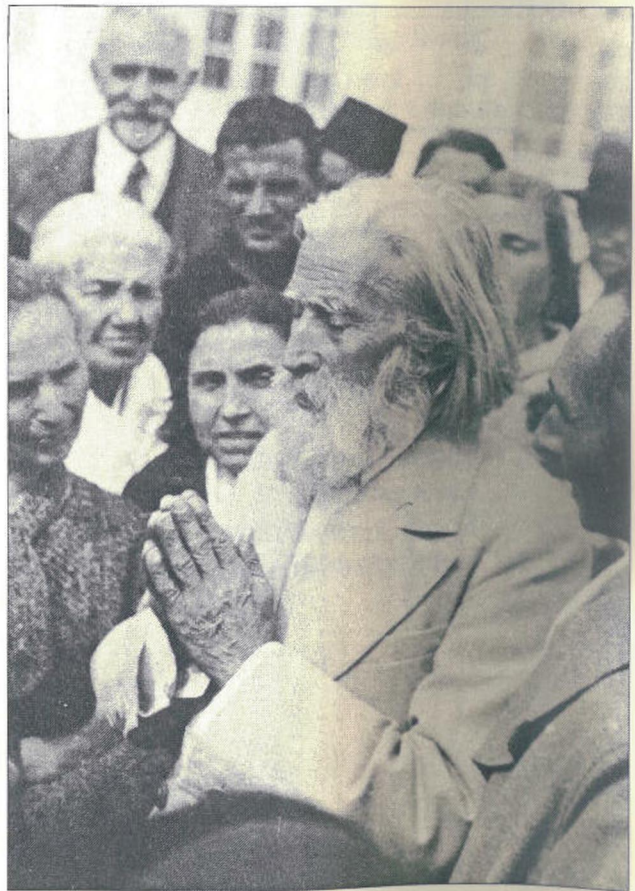
Pensa, pensa correttamente! (2)  
 Abbi pensieri sacri sulla vita! (4)  
 Resisti! Abbi pensieri sacri sulla vita!  
 (Ripetere dall'inizio)

# 15. AOUM

C Am G7 F C G7 C

A - oum, a - oum, a - oum, om, om, aou - men.

*Ripetere 4 volte*





# 16. SORGERE DEL SOLE

**Andante**

G C Am G A7 D7 G

Iz - grya - va slun - tse - to, pra - shta svet - li - na,

A7 G D7 Em G C A7 1. G 2. G

no - si ra - dost za ji - vo - ta tya. Iz - tya.

**Allegretto**

G D7 G D7 G C D7

Si - la ji - va iz - vor - na te - chou - shta, si - la ji - va

D7 1. D7 G 2. D7 G D7 G

iz - vor - na te - chou - shta. chou - shta. Zoum me zoum, zoum me zoum, bi - nom to

Em D7 G/D B7 G D. C.

me - to. Zoum me zoum, zoum me zoum, bi - nom to me - to.

Изгрява слънцето, праща светлина,  
носи радост за живота тя.  
Сила жива изворна течуща. (4)  
Зум ме зум, зум ме зум,  
бином то мето.

Izgryava sluntseto, prashta svetlina,  
nosi radost za jivota tya.  
Sila jiva izvorna techoushta. (4)  
Zoum me zoum, zoum me zoum,  
binom to meto.  
(Ripetere dall'inizio).

Sorge il Sole, diffonde la luce  
che porta gioia nella vita,  
Sorgente di forza viva che scorre (4).  
Zum me zum, zum me zum  
binom to meto  
(Ripetere dall'inizio).

# 17. IL QUADRATO

**Allegro moderato**

Em Am Em B7 Em G

B7 Em G C Em B7 Em Am Em

Trep - ti zo - ra - ta, grey - na - la v'bri - lyan - te - ni lu - chi.

G B7 G D7 C Bm F# Bm G

Vsich-ko dnes pey, vsich-ko dnes slad - ko - glas - no pey

B7 Em C B7 G Em G C

za Bojij den, za no - viy sve - tul Bo - ji den,

B7 Em G C Em B7 Em B7 C Em

za ra - dost no - va, shto v'sur - tsa - ta ni bez - spir - no ley. D. C.



Слънцето греј,  
трепти зората от живот и любов.  
Трепти зората,  
грейнала в брилянтени лъчи.

Sluntseto grey,  
trepti zorata ot jivot i lyubov.  
Trepti zorata,  
greynala v brilyanteni luchi.

Всичко днес пей,  
всичко днес сладкогласно пей  
за божий ден,  
за новий светъл божи ден,  
за радост нова,  
що в сърцата ни безспирно лей.

Vsichko dnes pey,  
vsichko dnes sladkoglasno pey  
za Bojij den,  
za noviy svetul Boji den,  
za radost nova,  
shto v surtsata ni bezspirno ley.

Brilla il Sole,  
vibra l'aurora di vita e di amore,  
vibra l'aurora splendente di raggi brillanti.  
Oggi tutto canta,  
Oggi tutto canta in modo melodioso,  
per il giorno di Dio,  
per il nuovo glorioso giorno Divino,  
che di continuo infonde  
nuova gioia nei nostri cuori.

18. 19. BELLEZZA E AGILITÀ

**Allegro**

Dm Gm Dm E♭ A7 Gm  
 Vsy - ka sout - rin v'ra - nen chas slun - tse -

Am A7 B♭ F Dm B♭ E♭  
 to po - sre - shta - me. Lu - chi, vuz - douh i ro -

F Dm A7 Dm A7 B♭ Dm  
 sa rad - vat na - shi - te sur - tsa.

A7 B♭ A E7 F Am F  
 Vduh - no - ve - ni mis - li v'nas da po - te - kat  
 Slad - ki zre - li plo - do - ve da da - tat - vat

A7 Gm A7 B♭ Dm  
 i kra - si - vi chouv - stva da raš - tat.  
 i ji - vo - ta vred da ou - kra - sya - vat.

Dm F Dm B♭ Dm B♭ A7  
 Grey - na - li lu - chi na - vred. Bis - tro

Dm B♭ A7 C7 A7 Dm E7  
 iz - vor - che shour - ti. Ra - dost bli - ka v'tse - liy

A7 F7 Dm B♭ A7 Dm  
 svet. Ptich - ka ve - se - lo le - ti. D. C.



Всяка сутрин в ранен час  
слънцето посрещаме.  
Лъчиб въздух и роса  
радват нашите сърца.

Vsyaka soutrin v ranen chas  
sluntseto posreshame.  
Luchi, vuzdough i rosa  
radvat nashite surtsa.

Вдъхновени мисли в нас да потекат  
и красиви чувства да растат.  
Сладки зрели плодове да дават  
и живота вред да украсяват.

Vduhnoveni misli v nas da potekat  
i krasivi choustvva da rastat.  
Sladki zreli plodove da davat  
i jivota vred da oukrasyavat.

Грейнали лъчи навред.  
Бистро изворче шурти.  
Радост блика в целий свет.  
Птичка весело лети.

greynali luchi navred.  
Bistro izvorche shourti.  
Radost blika v tseliy svet.  
Ptichka veselo leti.

Ogni giorno nelle prime ore del mattino  
Accogliamo i primi raggi del Sole.  
I raggi solari, l'aria e la rugiada  
rallegnano i nostri cuori.

Che in noi scorrano pensieri ispirati  
e crescano i bei sentimenti  
che danno frutti maturi e dolci:  
essi orneranno ovunque la vita!

Che i raggi solari risplendano dappertutto,  
la sorgente limpida gorgogli,  
la gioia trabocchi in tutto il mondo,  
l'uccellino voli gioioso.

20. VITTORIA

Allegro

G Em D7 Bm Am C  
 De-nyat pri - sti - ga sled no - shta i ra - dost i - de

G Bm D7 Em C Am C  
 sled skrub - ta. Vur - vi - me niy po svet - liy put. Pre - gra - di

D7 C D7 G Bm D7 G Em  
 nya - ma da ni sprat. Tuy bez - spir - no shte vur - vi - me

C Em A7 D7 G D7 G  
 s'vya - ra i lyu - bov v'gur - di - te, kum po - be - di shte le -

Em C Em A7 D7 G  
 ti - me, do - kat' gle - dat ni o - chi - te. Bo - dro

A7 D Bm Em C F C  
 vdi - ga - me che - la, sme - lo trug - va - me na - pred!

D7 G C Am Em D7  
 Do - ri v'ne - vo - lya i be - da za nas e hou - bav

D7 G G Em B7 Em  
 Bo - jiy svet. Mil - va ni ti - hi - yat ze - fir.



Pe - yat ni ptich - ki s've - sel glas. Ley se v'dou - sha - ta

e - lik - sir pri iz - grev slun - tse v'ra - nen chas.

Денят пристига след ношта  
и радост иде след скръбта.  
Вървие ний по светлий път.  
прегради няма да ни спрат.  
Тъй безспирно ше вървие  
с вяра и любов в гърдите,  
към победи ше летиме,  
докат' гледат ни очите.  
Бодро вдигаме чела,  
смело тръгваме напред!  
Дори в неволя и беда  
за нас е хубав божий свет.  
Милва ни тихият зефир.  
пейт ни птички с весел глас.  
Лей се в душата еликсир  
при изгрев слънце в ранен час.

} (2)

Denyat pristiga sled noshta  
i radost ide sled skrubta.  
Vurvime niy po svetliy put.  
Pregradi nyama da ni sprat.  
Tuy bezspirno shte vurvime  
s vyara i lyubov v gurdite,  
kum pobedi shte letime,  
dokat' gledat ni ochite.  
Bodro vdigame chela,  
smelo trugvame napred!  
Dori v nevolya i beda  
za nas e houbav Bojij svet.  
Milva ni tihiyat zefir.  
Peyat ni ptichki s vesel glas.  
Ley se v doushata eliksir  
pri izgrev sluntse v ranen chas.

} (2)

Il giorno arriva dopo la notte  
e la gioia arriva dopo il dolore.  
Camminiamo sulla strada illuminata  
e gli ostacoli non ci possono arrestare.  
Così, senza fermarci cammineremo.  
Con Fede e Amore nel cuore  
voleremo verso le vittorie  
affinché i nostri occhi possano vedere.  
Alziamo lo sguardo vivacemente  
e andiamo avanti con coraggio.  
Anche nella pene e nel male  
per noi il Mondo Divino è sempre bello.  
Lo zeffiro ci accarezza dolcemente,  
gli uccellini cantano con voce gloriosa.  
L'elisir si riversa nel nostro animo  
al levar del Sole, nelle prime ore del mattino.

} (2)

## 21. GIOIA DELLA TERRA

**Allegro**

Li - kou - va tsa - la - ta ze - mya i se

rad - va ot sur - tse, i ti - cha tya po svo - ya

put ka - to de - vi - tsa vuz - lyu - ble - na. Tya ja -

dou - va slun - tse - to i kum ne - go se stre - mi.

To ya mil - va ot - da - lech i tse - lou - va

ya s'lu - chi. Tya se rad - va i mou pey:

"O, slun - tse na ji - vo - ta moy,



D7 Bm D7 Em D7 Am C D7  
 le - tya, le - tya kum te - be ne - pres - tan - no  
 Bm Em 3 D7 G D7 C D7  
 i pul - na s'ra - dost. Re - ki te -  
 G D7 Em D7 Am G  
 kat, iz - vo - ri bli - kat chis - ti, vur - ho - ve be - lo -  
 C D7 Bm C Am G Bm  
 snej - ni vuv ro - zo - vi si - ya - niya o - bli - vash  
 Am D7 G Bm Em 3 D7 G  
 i - zo - bil - no s'mi - louv - ki nez - ni."

Ликува цялата земя  
 и се радва от сърце,  
 и тича тя по своя път  
 като девица възлюбена.

Тя жадува слънцето  
 и към него се стреми.  
 То я милва отдалеч  
 и целува я с лъчи.

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

Likouva tsyalata zemya  
 i se radva ot surtse,  
 i ticha tya po svoya put  
 kato devitsa vuzlyublena.

Tya jadouva sluntseto  
 i kum nego se stremi.  
 To ya milva otdalech  
 i tselouva ya s luchii.

Tya se radva i mou pey:  
 „O, sluntse na jivota moy,  
 letya, letya kum tebe neprestanno  
 i pulna s radost.

Реки текат, извори бликат чисти,  
 върхове белоснежни във розови сияния  
 обливаш изобилно с милувки нежни“.

Reki tekat, izvori blikat chisti,  
 vurhove belosnejni vuv rozovi siyaniya  
 oblivash izobilno s milouvki nejni.”

Esulta tutta la Terra,  
 il cuore si rallegra  
 e corre nel cammino  
 come una fanciulla innamorata.  
 Perché desidera il Sole  
 e lo cerca.  
 Egli l'accarezza da lontano  
 e la bacia con i suoi raggi.  
 Lei è felice e canta:  
 “O, Sole della vita mia,  
 volo, volo verso di te per sempre  
 ricolma di gioia!”  
 Scorrono i fiumi,  
 le sorgenti sgorgano purissime.  
 Tu inondi in abbondanza  
 con le tue carezze dolci  
 le vette innevate, che risplendono di rosa.

## 22. FARE CONOSCENZA

**Allegretto**

F Am F Bb C7 F Dm  
 Kol - ko pri - yat - no pti - chen - tse pe - e i blago-

Bb F Em7(b 5) F Bb Eb Gm  
 dat - no slun - tse - to grey. Ros - ni li - va - di - te,



sve - ji po - lya - ni - te, i - gra - em niy i pe - em v'ra-ni-  
 na. ji-vo-tut e kra - siv i i - zo - bi -  
 len, che Bog nad na - zi e mi - lo - stiv.

Колко приятно птиченще пее  
 и благодатно слънцето греи.  
 Росни ливадите, свежи поляните,  
 играем ний и пеем в ранина. } (2)  
 Животът е красив и изобилен,  
 че бог над нази е милостив. } (2)

Kolko priyatno ptichenitse pee  
 i blagodatno sluntseto grey.  
 Rosni livadite, sveji polyanite,  
 igraem niy i peem v ranina. } (2)  
 Jivotut e krasiv i izobilen,  
 che Bog nad nazi e milostiv. } (2)

А след игри и песни красиви  
 ние работим в нашите ниви.  
 И ги посяваме семе избрано,  
 да никнат, зреят житни класове. } (2)  
 И дребен дъжд, роса ще ги полее,  
 и слънцето ще ги възрасти. } (2)

A sled igri i pesni krasivi  
 nie rabotim v nashite nivi.  
 I gi posyavame seme izbrano,  
 da niknat, zreyat jitni klasove. } (2)  
 I dreben dujd, rosa shte gi polee,  
 i sluntseto shte gi vuzrasti. } (2)

Com'è gradevole il canto dell'uccellino  
 e com'è benefico il Sole che brilla.  
 I prati sono colmi di rugiada e freschi.  
 Noi balliamo e cantiamo al mattino  
 perché la vita è bella ed abbondante  
 e Dio è misericordioso.  
 Dopo il ballo e i bei canti  
 lavoriamo nei nostri campi.  
 Li seminiamo con semi scelti  
 per fare crescere e maturare le spighe di grano.  
 Piccole gocce di pioggia insieme alla rugiada le annaffieranno  
 e il Sole le farà crescere.

# 23. IL BEL GIORNO

## Allegretto

C Am Em F Dm C  
 Vse - ki hou - bav Bo - ji den di - sham ra - dost  
 Em G7 C G7 F Em F  
 i ji - vot. I li - kut mi e za - smen, che o -  
 G7 3 Em 3 C E7 A7 D7 G  
 bi - cha men Gos - pod. Slun - chi - tse - to sus lyu - bov  
 C G7 C G7 Am C G7  
 mil - va mo - e - to li - tse. I gla - sut lyu - bimHris -  
 C C Am G7 C Fine C Em  
 tov shep - ne v'mo - e - to sur - tse: "Krep - ko, sme - lo  
 G7 C Em F D7 G C G7  
 ti ji - vey i po - ma - gay na sve - ta. V'pes - ni ra - dost  
 C F C G7 D7 G Am  
 ni vuz - pey ti na Bo - ga lyu - bov - ta, nash Ba -  
 C Bm7(b5) C C Em G7 C  
 shta lyu - bim i svet i na vsi dou - shi poz - nat."

*D. C. 2 volte; la 3° volta fino a Fine*



Всеки хубав божи ден  
дишам радост и живот.  
И ликът ми е засмен,  
че обича мен Господ.

Слънчицето със любов  
милва моето лице.

И гласът любим христов  
шепне в моето сърце:  
„Крепко, смело ти живеј  
и помагај на света.  
В песни радостни възпей  
ти на бога любовта,  
наш баша любим и свет  
и на вси души познат“.

Vseki houbav Boji den  
disham radost i jivot.  
I likut mi e zasmen,  
che obicha men gospod.

Slunchitseto sus lyubov  
milva moeto litse.

I glasut lyubim Hristov  
shepne v moeto surtse:  
“Krepko, smelo ti jivey  
i pomagay na sveta.  
V pesni radostni vuzpey  
ti na Boga lyubovta,  
nash Bashta lyubim i svet  
i na vsi doushi poznat.”

Io respiro ogni bel giorno divino la letizia e la vita  
e il mio volto è sorridente perché Dio mi ama.  
Il Sole con amore accarezza il mio viso  
e la voce amata di Cristo sussurra nel mio cuore:  
“Vivi con coraggio e vigore  
aiuta il mondo!  
Celebra con canti gioiosi l'amore di Dio,  
il nostro Padre amato e santo,  
che tutte le anime conoscono”.

# 24. COME SIAMO CONTENTI

## Allegretto

G Bm D7 G C G  
 Kol - ko sme do - vol - ni, chev'sve-ta ji - ve - em; ka - to ptich - ki vol - ni  
 D7 G G C D7 G  
 choud-ni pes - ni pe - em. Sout-rin mi - lo slun - tse po - sre-shta ni ra - no.  
 Em Am D7 G Em B7 Em  
 To ni bla - go - sla-vya i ji-vot ni da - va. Vuz-douh di-sham bla-go-dat.  
 Em G Am Em  
 Ra - dost - no o - ti - vam za do - ma. Tsy - la - ta pri - ro - da s'me - ne pey.  
 B7 Em Em Am Em  
 Slun - tse - to me ji - vo grey. Men pri - ro - da - ta o - bi - cha  
 B B7 Em Am Em  
 i v'ji - vo - ta mi po - ma - ga, che - do svo - e me na - ri - cha  
 G Em F#m7(b5) G B7  
 i mi kaz - va dou - ma bla - ga: "Ra - bo - ti, ou - chi, vre - me ne gou - bi,  
 Em Am G  
 vre - me ne pi - ley, skup ji - vot pa - zi. Toy e Bo - ji dar, mil i sku - po - tsen.

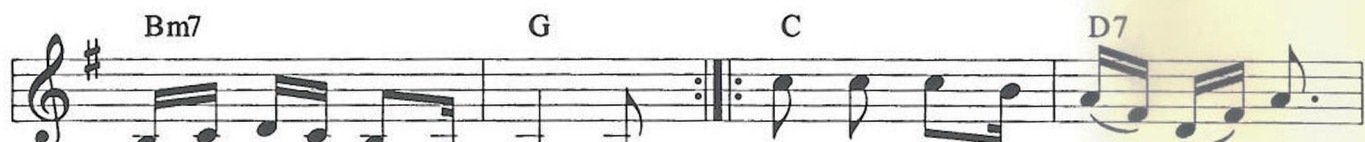




Ti do-bre var-di go vse-ki chas." A po-dir i-gri-te



shte o-ti-da da ra-bo-tya, vre-me da ne gou-bya,



dor v'ne-be-to slun-tse grey. Hay na-pred, ed-no, dve, tri,



s'bod-ri stup-ki ti ho-di. O-shte mal-ko ni-e touk



shte si po-i-gra-e-me se-ga. Ho-di, ho-di, ho-di,



za vo-da-ta ho-di prez re-chi-tsa bis-tra, po pu-te-ka chis-ta.



O, vo-di-tse slad-ka, ji-va, no-sish ti ji-vo-ta nov.  
Teb o-bi-cham, teb zha-dou-vam, te-be tur-sya vse-ki chas.



Po li-va-di i gra-di-ni ne-pres-tan-no ti-chash ti.  
Tuy prez vsich-ki-te go-di-ni bya-gay, ti-chay i le-ti.

Колко сме доволни,  
че в света живеем;  
като птички волни  
чудни песни пеем.

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

Въздух дишам благодат.  
Радостно отивам за дома.  
Цялата природа с мене пей.  
Слънцето ме живо грей.

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

„Работи, учи,  
време не губи,  
време не пилей,  
скъп живот пази.

Той е божи дар, мил и скъпоцен.  
Ти добре варди го всеки час“.

А подир игрите  
ще отида да работя,  
време да не губя,  
дор в небето слънце грей.

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

Ходи, ходи, ходи,  
за водата ходи  
през речища бистра,  
по пътека чиста.

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

по ливади и градини  
непрестанно тичаш ти.  
Тъй през всичките години  
бягай, тичай и лети.

Kolko sme dovolni,  
che v sveta jiveem;  
kato ptichki volni  
choudni pesni peem.

Soutrin milo sluntse  
posreshhta ni rano.  
To ni blagoslavya  
i jivot ni dava.

Vuzdouh disham blagodat.  
Radostno otivam za doma.  
Tsyalata priroda s mene pey.  
Sluntseto me jivo grey.

Men prirodata obicha  
i v jivota mi pomaga,  
chedo svoe me naricha  
i mi kazva douma blaga:

“Raboti, ouchi,  
vreme ne goubi,  
vreme ne piley,  
skup jivot pazi.

Toy e Boji dar, mil i skupotsen.  
Ti dobre vardi go vseki chas.”

A podir igrите  
shte otida da rabotyа,  
vreme da ne goubyа,  
dor v nebeto sluntse grey.

Hay napred, edno, dve, tri,  
s bodri stupki ti hodi.  
Oshte malko nie touk  
shte si poigraeme segа.

Hodi, hodi, hodi,  
za vodata hodi  
prez rechitsа bistra,  
po puteka chista.

O, voditse sladka, jiva  
nosish ti jivota nov.  
Teb obicham, teb jado uvam,  
tebe tursya vseki chas.

Po livadi i gradini  
neprestanno tichash ti.  
Tuy prez vsichkite godini  
byagay, tichay i leti.



Come siamo contenti  
Perché viviamo nel mondo  
come uccellini liberi  
e cantiamo canzoni stupende.  
Il Sole carissimo ci accoglie al mattino presto  
ci benedice e ci dà vita.  
Respiro l'aria benefica  
e torno a casa felice.  
Tutta la Natura canta con me.  
e il Sole vivo brilla.  
La Natura mi ama e mi aiuta nella vita  
mi chiama "figlio" e mi parla con amore:  
"Lavora e studia, non perdere tempo,  
Non perdere tempo e custodisci la vita preziosa  
perché è un caro e prezioso dono Divino.  
Custodiscilo bene ogni attimo".

E dopo il ballo vado a lavorare  
Senza perdere tempo  
finché il Sole brilla nel cielo.  
Avanti così, uno, due, tre,  
Cammina a passi vivaci.  
Balliamo ancora un po'.  
Cammina e vai a prendere l'acqua.  
Basta attraversare il ruscello limpido  
e il sentiero pulito.  
O, acqua dolce e viva, tu ci porti la vita nuova.  
Ti voglio bene, ti desidero e ti cerco sempre.  
Sui prati e sui giardini corri senza fermarti,  
corri e vola nel corso degli anni.

## 25. PASSO DOPO PASSO

**Allegretto**

Stup - ka po stup - ka e - to niy vur - vim kum no - vi -  
ya ji - vot. Cher - ta - em svet - li bud - ni - ni za nas i tsyal cho -  
vesh - ki rod. Vsich - ki pre - gra - di pre - o - do - lya - va - me,  
ne se stra - hou - va - me ot be - di. Mis - li kra - si - vi  
vre - dom po - sya - va - me. Lyu - bov sve - ta da po - be - di.  
Pu - te - ka svet - la e pred nas i no - va choud - na  
svet - li - na. Ji - vot v'sur - tsa - ta ni se vli - va,



E7 Am F  
mud - rost i lyu - bov. Pu - te - ka svet - la

F C7 F  
e pred nas i no - va choud - na svet - li - na.

Bb C7 Bb F C  
Ji - vot v'sur - tsa - ta ni se vli - va, mud - rost i lyu -

F F C F  
bov. Tsve - tya - ta ou - ha - yat, zre - yat plo - do -

F C7 Dm7 C7 F  
ve, vsich - ko ras - te, ji - ve - e, rad - va se tse - liy mir.

Dm A Gm Dm A7 C7  
Vus - douh di - sham a - ro ... mat,

Dm F Gm Bb Dm C7 F A7  
vre - dom choud - na kra - so - ta.

Dm A7 C7 F C7 F A7  
Iz - vo - ri bli - kat chis - ta vo - da.

C7 A7 E° Eb7 Dm A7 Dm  
Bis - tra ro - sa vsya - ko lis - to sus bri - lyant kra - si.

Стъпка по стъпка ето ний  
вървим към новия живот.  
Чертаем светли бъднини  
за нас и цял човешки род.

Stupka po stupka eto niy  
vurvim kum noviya jivot.  
Chertaem svetli budnini  
za nas i tsyal choveshki rod.

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

Vsichki pregradi preodolyavame,  
ne se strahouvame ot bedi.  
Misli krasivi vredom posyavame.  
Lyubov sveta da pobedi.

пътека светла е пред нас  
и нова чудна светлина.  
Живот в сърцата ни се влива,  
мъдрост и любов. } (4)

Puteka svetla e pred nas  
i nova choudna svetlina.  
Jivot v surdtsata ni se vлива,  
mudrost i lyubov. } (4)

Цветята Ухаят,  
зреят плодове.  
всичко расте, живее,  
радва се целий мир. } (2)

Tsvetyata ouhayat,  
zreyat plodove,  
vsichko расте, jivee,  
radva se tseliy mir. } (2)

Въздух дишам аромат,  
вредом чудна красота.  
Извори бликат чиста вода.  
Бистра роса всяко листо  
със брилянт краси. } (2)

Vusdouh disham aromat,  
vredom choudna krasota.  
Izvori blikat chista voda.  
Bistra rosa vsyako listo  
sus brilyant krasi. } (2)

Passo dopo passo  
ci camminiamo verso la nuova vita  
Disegniamo il futuro luminoso  
per noi e per tutta la razza umana.  
Superiamo tutti gli ostacoli  
non abbiamo paura del male  
Ovunque seminiamo bei pensieri  
Sarà l'amore a vincere nel mondo.

Abbiamo d'avanti il sentiero luminoso,  
la luce nuova e miracolosa.  
La vita la saggezza e l'amore  
fluiscono nei nostri cuori } (4)

I fiori profumano, la frutta matura.  
Tutto cresce e il mondo intero vive e gioisce.  
Respiro l'aria aromatica,  
dappertutto c'è la bellezza miracolosa, } (2)

Dalle sorgenti zampilla acqua pura  
e la rugiada limpida abbellisce ogni foglia  
di brillanti. } (2)



## 26. AL MATTINO

### Maestoso

C Am C G7 G7 C  
 Koy na ra - ni - na sta - va da i - gray  
 Dm7 G7 Dm G7 C  
 po ze - le - na - ta tre - va i na bis - tra - ta ro - sa,  
 C G7 F C G7 C G7 D. C. 4 times C  
 toy shte bu - de vech - no mlad, zdrav i hou - bav i bo - gat;  
 shte se ou - chi nay - do - bre, nya - ma niv - ga da ou - mre.

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

той ще бъде вечно млад,  
здрав и хубав и богат;  
ще се учи най-добре,  
няма нивга да умре.

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

Бодра гимнастика, раз, два, три.  
подвижи се и се спри.  
Смело пак тръгни напред,  
радвай се на божий свет.

Koy na ranina stava da igray (2)  
po zelentata treva  
i na bistrata rosa,

toy shte bude vечно mlad,  
zdrav i houbav i bogat;  
shte se ouchi nay-dobre,  
nyama nivga da ouchre.

Rano ti stani, sluntseto posreshtni (2)  
i zapey sus bodur glas,  
poigray si ti zavchas.

Bodra gimnastika, raz, dva, tri.  
Podviji se i se spri.  
Smelo pak trugni napred,  
radvay se na Bojij svet.

Chi si alza al mattino per ballare  
 sull'erba verde e sulle gocce di rugiada limpida  
 sarà sempre giovane, sano, bello e ricco,  
 Studierà meglio e non morirà mai.  
 Alzati al mattino presto ed accogli il Sole.  
 Canta con voce gioiosa e balla  
 Fai ginnastica in modo energico, uno, due, tre  
 Muoviti e soffermati.  
 Poi di nuovo vai avanti.  
 Rallegrati per il Mondo Divino.  
 Chi si alza al mattino per ballare  
 sull'erba verde e sulle gocce di rugiada limpida  
 sarà sempre giovane, sano, bello e ricco,  
 Studierà meglio e non morirà mai.  
 Alzati al mattino presto ed accogli il Sole.  
 Canta con voce gioiosa e balla  
 Fai ginnastica in modo energico, uno, due, tre  
 Muoviti e soffermati.  
 Poi di nuovo vai avanti.  
 Rallegrati per il Mondo Divino.

## 27. RESPIRAZIONE

G D7 G C G C D7 G G D7 Em GMaj7 Am G D7 G  
 Inspirare a ... Espirare Inspirare a ... Espirare  
 ah ... ah ... ah ...

G G Am Em D7 G  
 Inalare a ... Espirare  
 ah ... ah ...

3 volte 3 volte

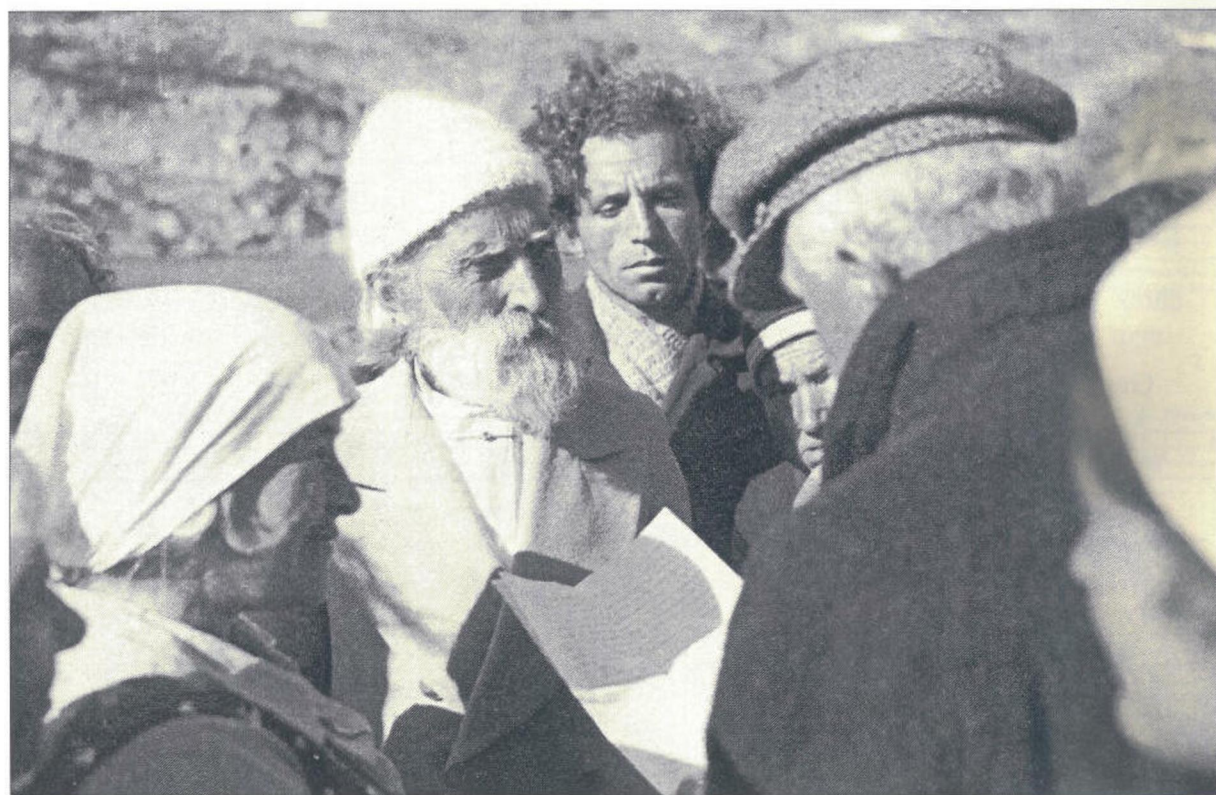


## 28. PROVVIDENZA

Да пребъде божият мир  
и да изтрее божията радост  
и божие то веселие  
в нашите сърца

Da prebude Bojiyat mir  
i da isgree Bojiyata radost  
i Bojiyeto veselie  
v nashite surtsa!  
(Ripetere tre volte)

Che la pace di Dio  
viva sempre nei nostri cuori  
e che la sua pura gioia  
e la sua santa allegrezza  
vi risplendano!  
(Ripetere tre volte)



# I RAGGI DEL SOLE

**Allegro**  
Dm Dm A7 Dm A7 A7

**1**  
16 *f*

Zo - ra se e svet - la za - zo - ri - la, tya ji - vo - ta nov e pro - ya -

A7 Dm Dm Dm Gm Dm

vi - la. Slun - chev ta - nets v'pla - ni - na - ta za - i - gra - va - me

Dm Gm Dm Am Dm

i za - drouj - no niy za - pya - va - me slun - che - vi - te pes - ni.

**2**  
*mf*

Dm A7 A7 Eb7 A7 Bb A

Te sur - tsa - ta ni raz - tva - ryat za lu - chi - te, slun - tse - to ni pro - go - va - rya

D A7 A7 Gm A

chrez i - gri - te. Nov ji - vot ni to da - rya - va, no - va svet - li - na,

Gm A A7 A7 Gm F<sup>+</sup>

no - va svet - li - na. Skur - bi zem - ni raz - to - pya - va svoy - ta to - pli -

Dm Dm **3** D Gm Am

*mf*

na. Vyar - na stup - ka ti vze - mi, svet - la mi - sul



F/C Gm A A7 Dm

pri - e - mi; tya ji - vot shte ti da - ri, ra - dost no - va i kra - si - vi

Gm Dm D Gm C7

bud - ni - ni shte iz - gra - di. Vyar - na stup - ka ti vze - mi, svet - la mi - sul

F/C Bb A A7 Dm

pri - e - mi; tya ji - vot shte ti da - ri, ra - dost no - va i kra - si - vi

Gm Dm 4/4 Gm D Gm

bud - ni - ni shte iz - gra - di. Vse na - pred v'stro - en red sme - lo niy  
K um ji - vot chist i nov mo - shten zov

Cm 1. Gm 2. Gm D7 Cm

trug - va - me na - pred. I - de vech v'sve - ta  
pra - shta - me na - vred.

Cm 1. Gm 2. Gm D. S. 5 Gm Gm V

brat - stvo i lyu - bov. - bov. V'na - sha - ta ze - mya

F7 D7 Gm Cm7

nov ji - vot ko - ga iz - gre - e, vsich - ko ji - vo shte za - pe - e

Gm D7 Gm Cm7

za slun - tse - to. V'zna - ni - e, lyu - bov i svo - bo -

Gm Cm Gm 6  $\frac{6}{8}$  Gm

da vse - ki shte ji - vey. Pu - tyat nov  
Kum vur - ha,

D7 Gm Cm 1. Gm 2. Gm

e go - tov; ot kru - ga te - sen iz - lez - ni, - ni.  
kum vuz - hod v'drou - jen hod sme - lo dnes trug - ni, - ni

D7 Gm Cm D. S. 6 volte 1. Gm 2. Gm  $\frac{3}{4}$

Go - re te zo - vat svet - li vi - si - ni: - mi.  
ti kum svo - bo - da pu - nya po - e - mi.

7 Largetto Gm G Cm

Ti si me, ma - mo, cho - vek kra -

Gm D7 Gm D7

siv ro - di - la, ou - men da sta - na, do - bre da

Gm Cm D7 6 Gm Eb7 D7 6

mis - lya, do ..... bre da lyu - bya. Touy ji - vo - tut e na

F7 D7 Gm 8 Allegro Gm Gm F7

ra ..... ya. Ray, ray, ray, ray, ray, ray, ray, ray, ray, ray,



D7 Gm Cm7 Gm  
 ray, ray, ray, ray ..... ray,

D7 Gm Cm7 Gm Cm  
 ray, ray ..... ray. Touy e ray,

Gm **9 Andante** Gm D7 Gm Cm7  
 ray, ray. Ka - ji mi, ka - ji mi, ka - ji mi slad - ki dou - mi

1. Gm 2. Gm D7 Gm Cm  
 dve. dve. Tvoy - te dou - mi dve, slad - ki dou - mi

Gm D7 Gm C7 Gm  
 dve. Tvoy - te dou - mi dve, slad - ki dou - mi dve.

10 Gm D7 Gm Cm Gm  
 Touy e ray, touy e ray, touy e ray, touy e ray, ray.

Зора се е светла зазорила,  
тя живота нов е проявила.  
Слънчев танец в планината  
заиграваме  
и задружно ний запяваме  
слънчевите песни.

Те сърцата ни разварят за лъчите,  
слънцето ни проговаря чрез игрите.  
Нов живот ни то дарява,  
нова светлина, нова светлина.  
Скърби земни разтопява своята топлина.  
Вярна стъпка ти вземи,

светла мисъл приеми;  
тя живот ще ти дари,  
радост нова и красиви  
бъднини ще изгради.  
Вярна стъпка ти вземи,  
светла мисъл приеми;  
тя живот ще ти дари,  
радост нова и красиви  
бъднини ще изгради.

Все напред в строен ред смело ний  
тръгваме напред.  
Към живот чист и нов  
мошен зов пращаме навред.

Иде вech в света братство и любов,  
иде вech в света братство и любов.  
В нашата земя нов живот  
кога изгрее,  
всичко живо ще запее за слънцето.

В знание, любов и свобода  
всеки ще живей.  
пътят нов е готов;  
от кръга тесен излезни.  
Към върха, към възход  
в дружен ход смело днес тръгни.

Горе те зоват светли висини:  
ти към свобода пътя поеми.

Ти си ме, мамо, човек красив родила,  
умен да стана, добре да мисля,  
добре да любя.  
Туй животът е на рая.

Zora se e svetla zazorila,  
tya jivota nov e proyavila.  
Slunchev tanets v planinata  
zaigravame  
i zadroujno niy zapyavame  
slunchevite pesni.

Te surtsata ni raztvaryat za luchite,  
sluntseto ni progovarya chrez igrите.  
Nov jivot ni to daryava,  
nova svetlina, nova svetlina.  
Skurbi zemni raztopyava svoysta toplina.  
Vyarna stupka ti vzemi,

svetla misul priemi;  
tya jivot shte ti dari,  
radost nova i krasivi  
budnini shte izgradi.  
Vyarna stupka ti vzemi,  
svetla misul priemi;  
tya jivot shte ti dari,  
radost nova i krasivi  
budnini shte izgradi.

Vse napred v stroen red smelo niy  
trugvame napred.  
Kum jivot chist i nov  
moshten zov prashrame navred.

Ide vech v sveta bratstvo i lyubov,  
ide vech v sveta bratstvo i lyubov.  
V nashata zemya nov jivot  
koga izgree,  
vsichko jivo shte zapее за sluntseto.

V znanie, lyubov i svoboda  
vseki shte jivey.  
Putyat nov e gotov;  
ot kruga tesen izlezni.  
Kum vurha, kum vuzhod  
v droujen hod smelo dnes trugni.

gore te zovat svetli visini:  
ti kum svoboda putya poemi.

Ti si me, mamо, chovek krasiv rodila,  
oumen da stana, dobre da mislya,  
dobre da lyubya.  
Touy jivotut e na raya.



Рай, рай, рай...  
Туй е рай.  
Рай, рай, рай...  
Туй е рай, рай.

Ray, ray, ray...  
Touy e ray.  
Ray, ray, ray...  
Touy e ray, ray.

Кажми ми, кажми ми,  
кажи ми сладки думи две.  
Кажми ми, кажми ми,  
кажи ми сладки думи две.  
Твоите думи две, сладки думи две.  
Твоите думи две, сладки думи две.  
Туй е рай, туй е рай,  
туй е рай, туй е рай, рай.  
Туй е рай, туй е рай,  
туй е рай, туй е рай, рай.

Kaji mi, kaji mi,  
kaji mi sladki doumi dve.  
Kaji mi, kaji mi,  
kaji mi sladki doumi dve.  
Tvoyte doumi dve, sladki doumi dve.  
Tvoyte doumi dve sladki doumi dve.  
Touy e ray, touy e ray,  
touy e ray, touy e ray, ray.  
Touy e ray, touy e ray,  
touy e ray, touy e ray, ray.

1.  
L'alba luminosa comincia a sorgere.  
Essa è la rappresentazione della vita nuova.  
Tutti insieme cominciano a danzare il ballo solare della montagna  
e a cantare i canti solari.  
Con i suoi raggi apre i nostri cuori.  
Il Sole ci parla attraverso le danze  
e dona la nuova vita, la nuova luce.  
Con il suo calore scioglie tutti i dolori terrestri.

2.  
Fa' il passo giusto  
e riceverai un pensiero luminoso.  
Il Sole dona la nuova vita,  
la gioia nuova e bella  
che costruirà il nostro futuro.

3.  
Andiamo sempre avanti correttamente e con coraggio  
Partiamo decisi verso la vita nuova e pura  
Inviamo ovunque un forte richiamo  
Sta arrivando ormai la fraternità e l'amore nel mondo.

4.  
Quando spunterà la nuova vita sulla Terra,  
tutto ciò che è vivente canterà al Sole.  
Ogni essere umano vivrà nella saggezza, nell'amore e nella libertà.  
E' pronta la nuova via.  
Ora esci dal cerchio ristretto.  
le distese celesti dall'alto ti invitano a salire,  
insieme agli altri parti con coraggio e  
prendi la strada verso la libertà

5.

Tu, mamma, mi hai dato la vita  
perché io sia bello,  
perché diventi cosciente e  
pensi ed ami in modo giusto.  
Questa è la vita del paradiso.  
Paradiso, paradiso, paradiso...  
Dimmi due parole dolci  
Le tue due parole sono parole dolci.  
Questo è il paradiso.  
Paradiso ...



# IL PENTAGRAMMA

**Allegro moderato**

C F G7 Am C Dm



E - to vech i - dem niy, sve - to - zar - ni lu - chi; tsar - ski dar

G7 F G7 C C Am



no - sim blag, ra - dost, mir i lyu - bov. Svet - li - na i ji - va

F C G7 Fm G7 Dm G7 C Fine



kra - so - ta, svo - bo - da za vsich - ki - te ra - zoum - ni dou - shi.

Cm Fm Eb7 Cm



Niy sme slun - che - vi lu - chi na lyu - bov - ta, dosh - li v'sve - ta,

Cm Fm Cm Fm7 Cm G7 Cm



zlo da po - be - dim, mir da vu - dvo - rim. Sus bla - gost,

Eb Ab7 G Cm



svet - li - na, nej na lyu - bov - nov ji - vot na .

Fm7 G7

D. C. al Fine 5 volte

1. Cm 2. C



mi - lost - ta v'sve - ta da vu - dvo - rim. - rim.

Ето веч идем ний,  
светозарни лъчи;  
царски дар носим благ,  
радост, мир и любов.

Светлина и жива красота,  
свобода за всичките разумни души.

Ний сме слънчеви лъчи на любовта,  
дошли в света,  
зло да победим, мир да възворим.

Със благод, светлина,  
нежна любов  
нов живот на милостта  
в света да възворим.  
Със благод, светлина,  
нежна любов  
нов живот на милостта  
в света да възворим.

Ето веч идем ний,  
светозарни лъчи;  
царски дар носим благ,  
радост, мир и любов.

Светлина и жива красота,  
свобода за всичките разумни души.

Eto vech idem niy,  
svetozarni luchy;  
tsarski dar nosim blag,  
radost, mir i lyubov.

Svetlina i jiva krasota,  
svoboda za vsichkrite razoumni doushi.

Niy sme slunchevi luchi na lyubovta,  
doshli v sveta,  
zlo da pobedim, mir da vudvorim.

Sus blagost, svetlina,  
nejna lyubov  
nov jivot na milostta  
v sveta da vudvorim.  
Sus blagost, svetlina,  
nejna lyubov  
nov jivot na milostta  
v sveta da vudvorim.

Eto vech idem niy,  
svetozarni luchy;  
tsarski dar nosim blag,  
radost, mir i lyubov.

Svetlina i jiva krasota,  
svoboda za vsichkrite razoumni doushi.

Ecco, stiamo arrivando noi, i raggi brillanti.  
Portiamo a tutti gli esseri consapevoli  
un gentile regalo degno di un re  
insieme alla gioia, alla pace e all'amore,  
alla luce, alla bellezza viva e alla libertà  
Siamo i raggi solari dell'amore  
venuti nel mondo per vincere il male  
e ristabilire la pace.  
Con dolcezza, luce e tenero amore  
per portare la nuova vita della compassione nel mondo.



# APPENDICE

## Sulla Traduzione

(\*) *Razumen*. In bulgaro questo termine ha un significato difficilmente traducibile nella nostra lingua. Esso racchiude il significato di un'intelligenza non solo razionale, ma che include anche la saggezza che deriva dalla comprensione profonda e sperimentata di ogni esperienza, grazie alla quale l'Uomo giunge a sviluppare la Coscienza interiore. La traduzione più corretta potrebbe essere *intelligenza consapevole* o *intelligenza ragionevole*. Nel testo sono stati utilizzati i termini "intelligente" e "ragionevole" in relazione al contesto.

(\*\*) *Probouzdane*. Nella lingua bulgara il termine si riferisce al risveglio interiore, al risveglio dell'anima, e non a quello fisico.

## Sulla Musica

La musica della Paneuritmia e il testo delle canzoni "Pensa", "Aoum", e il "Sorgere del Sole" sono del Maestro Beinsa Douno. Alcune parole sono in Bulgaro, altre nella lingua sacra antica del Sanscrito o Vatan. I testi rimanenti sono stati scritti da Olga Slavcheva e Vesela Nestorova, su richiesta del Maestro stesso.

## Sulla Fratellanza Bianca

Fratellanza Bianca è la traduzione dal bulgaro di *Byalo Bratstvo*, il cui significato va inteso come la "Fratellanza della Luce e dell'Amore".

## Sulla Fonetica della lingua bulgara

La fonetica per la giusta pronuncia delle parole dei testi bulgari è di seguito riportata.

А	а	a	( <i>casa</i> )	a
Б	б	b	( <i>borsa</i> )	b
В	в	v	( <i>vittoria</i> )	v
Г	г	g	( <i>gatto</i> )	g
Д	д	d	( <i>dondolo</i> )	d
Е	е	e	( <i>bello</i> )	e
Ж	ж	j	( <i>jour in francese</i> )	j
З	з	s	( <i>sole</i> )	z
И	и	i	( <i>icona</i> )	i
Й	й	y	( <i>yogurt</i> )	y
К	к	k	( <i>kiwi</i> )	k
Л	л	l	( <i>old in inglese</i> )	l
М	м	m	( <i>mamma</i> )	m
Н	н	n	( <i>nome</i> )	n
О	о	o	( <i>nonna</i> )	o
П	п	p	( <i>parola</i> )	p
Р	р	r	( <i>rosa</i> )	r
С	с	s	( <i>sala</i> )	s
Т	т	t	( <i>tavolo</i> )	t
У	у	u	( <i>ulivo</i> )	ou
Ф	ф	f	( <i>farfalla</i> )	f
Х	х	ch	( <i>achtung in tedesco</i> )	h
Ц	ц	z	( <i>pazzo</i> )	ts
Ч	ч	ch	( <i>cena</i> )	ch
Ш	ш	sc	( <i>scena</i> )	sh
Щ	щ	sct	( <i>sct = sc+t</i> )	sht
Ъ	ъ	e	( <i>about in inglese</i> )	u
Ь	ь		<i>segno molle, non si legge</i>	
Ю	ю	iu	( <i>giusto</i> )	iu
Я	я	ia	( <i>giallo</i> )	ia

Alcune lettere si pronunciano come in italiano (m, n, p, ecc.), altre, invece hanno dei suoni che non sono presenti nella nostra lingua (j, ch, e, ecc.) ma in altre lingue europee come nel francese, nel tedesco o nell'inglese.

Per una più semplice lettura dei testi, ogni canzone riporta, oltre al testo cirillico, anche la traduzione fonetica. Tale traduzione rispecchia la pronuncia riportata nell'ultima colonna, così come è stata utilizzata nei testi già tradotti in altre lingue.



L'insegnamento del Maestro è stato trasmesso ai discepoli in forma orale. Alcuni dei testi qui riportati sono una trascrizione delle lezioni e delle conferenze tenute dal 1919 al 1944.

### **Bibliografia dei testi da cui sono tratte le parole del Maestro Beinsa Douno**

1. *Bessedi, obiasnenia i upetvenia ot Uchitelia*, Peter Deunov, Tarnovo, 1919
2. *Dvata petia*, —, Sofia, 1922
3. *Sila i jivot*, —, Sofia, 1922
4. *Bezedi obiasnenia i upetvenia ot Uchitelia*, —, 1922
5. *Okultna musika*, —, Sofia, 1922
6. *Položitelni i otrizateoni sili v prirodata*, —, Russe, 1923
7. *Dobri navitsi*, —, Sofia, 1923
8. *Smiselet na protivorecieto*, —, Sofia, 1923
9. *Dve svesteni položenia*, —, Sofia, 1925
10. *Seborni beshedi*, —, Tarnovo, 1925
11. *Cist i svetla*, —, Plovdiv, 1926
12. *Duchet i platta*, —, Sofia, 1927
13. *Žakon na edinstvo i obshtnost*, —, 1928
14. *Lekzii na mladejkiya okulten klas*, —, Sofia, 1929
15. *Purvite stupki*, —, Sofia, 1929
16. *Novata Eva*, —, Sofia, 1932
17. *Seyiateliat*, —, Sofia 1932
18. *Panevritmiya*, presentata da Olga Slavcheva, Asineta, Bulgaria, 1935
19. *Otest me liubi*, —, Sofia, 1936
20. *Prostate istini*, —, Sofia, 1936
21. *Dobri navitsi*, —, Sofia, 1936
22. *Otez me liubi*, —, 1936
23. *Taini i otkrovenia*, —, Lezione 33, 1936 (non pubblicata)
24. *Vliyanie na svetlinata i temninata*, —, Sofia, 1937
25. *Panevritmia*, Sofia, Bulgaria, 1938
26. *Pesni ot Uchitelia*, —, Sofia, 1938
27. *Posoka na rastene*, —, Sofia, 1938
28. *Dvigateli na jivota*, —, Sofia, 1938
29. *Sviatoto misto*, —, Sofia, 1939
30. *Stepeni na sesnanieto*, —, Sofia, 1939
31. *Žakoni na dobroto*, —, Sofia, 1940
32. *Panevritmia – pesni na harmonichnite dvizheniya*, —, Sofia, 1941
33. *Trite jivota*, —, Vol 1, Sofia, 1942
34. *Delata Boji*, —, Kazanlak, 1942
35. *Oporni tochki v jivota*, —, Sofia, 1942
36. *Lekzii na obshtia okulten klas*, —, Sofia, 1942
37. *Sebjudane*, —, Sofia, 1944
38. *Vechnoto blago*, —, 1944
39. *Nachalo na medrosta*, —, Sofia, 1944
40. *Savetat na liubovta*, —, III Vol., Sofia, 1944
41. *Trite posoki*, —, Sofia, 1948
42. *Slancevi laci*, —, Sofia, 1948
43. *Serazmernust v prirodata*, —, Sofia, 1949
44. *Paneurythmie de Peter Deunov*, Edizioni Prosveta, Francia, 1977
45. *Paneurhythmy by Peter Deunov*, presentata da Viola Bowman, USA, 1979
46. *Panevritmiyata*, Autori vari, non pubblicato, 1981
47. *La Paneurythmie*, Associazione “Les Amis de la Paneurythmie”, France, 1984
48. *Paneurythmy*, Sunrise Book, Inghilterra, 1986
49. *Panevritmia*, Aida Kurteff, Argentina, 1988
50. *Le Mystere du Pentagramme*, —, De Zonneschool, Belgio, 1990
51. *The Sunbeams and the Pentagram*, presentato da Barnaby Brown, Scuola Scozzese di Panevritmia, 1991
52. *Peter Deunov “Paneurythmie”*, Edizioni Amour et Vie, Parigi, 1954
53. *Dessins de la Paneurythmie, Sensa Douno*, Supplemento al “Grain de Blé”, Parigi, 1968
54. *La Paneurythmie*, presentata da Muriel Urech, Edizioni Prosveta, Francia, 1993
55. *Profeta per i nostri tempi*, a cura di David Lorimer, Ed. Il punto d'incontro, 1993
56. *Paneurhythmy*, presentata da Krum Vazharov e Maria Mitovska, Vsemir, Sofia, Bulgaria, 1997
57. *Panevritmiya – mudrost, filsofiya i otkrovenie*, presentata da Georgi Stoichev, Heliopol, Bulgaria, 1997
58. *The dance of the Soul*, by Ardella Nathanael, Esoteric Publishing, CA, USA, 1997
59. *Igraem li pravilno Panevritmiyata, dadena ot Uchitelija?*, presentata da Antoaneta Yankova, Videlina, Sofia, 1998
60. *Paneurhythmy, Supreme Cosmic Rhythm (Music, Ideas, Movements)*, presentata da Ernestina Staleva e Antoaneta Krushevskia, Ed. Byalo Bratstvo, Sofia, 1999
61. *Rekovodstvo za isuchavane na Panevritmia*, Bialo Bratstvo, Sofia, 1999
62. *Pesnite na Panevritmiata*, Sdrujenie Panevritmia, Sofia, 2001



## **Variazioni nella descrizione dei movimenti e referenze**

### 1. Il Risveglio

Inizialmente Il Maestro descrisse questo esercizio con i palmi delle mani rivolti verso l'alto, ma più tardi lui stesso lo propose con i palmi rivolti verso il basso. I palmi rivolti verso l'alto rappresentano il ricevere, i palmi rivolti verso il basso, il dare.

### 6. Apertura

La descrizione è tratta dalle referenze 47, 60 e 61 e corrisponde alla musica originale. Altre edizioni riportano 40 misure al fine di partire con l'esercizio successivo con il piede destro.

### 8. Liberazione

La descrizione è tratta dalle referenze 47, 60 e 61, secondo la modalità attuale con cui viene eseguito l'esercizio. Come viene riportato in nota nella descrizione l'esercizio comincia con un passo della gamba sinistra anziché della destra. Questo avviene in quanto i primi 10 esercizi vengono svolti uno di seguito all'altro senza interruzioni. Il movimento delle gambe è quello del camminare, solo le braccia si muovono diversamente, secondo la descrizione di ciascun esercizio. Questo comporta inevitabilmente che alcuni esercizi inizino con un movimento del piede sinistro, anziché del destro.

### 11. Everta

La descrizione è tratta dalle referenze 47 e 60.

### 14. Pensa

La descrizione è tratta da una registrazione video originale in cui il Maestro steso ballava la Paneuritmia. La maggior parte dei testi consultati, invece, al posto di riportare come movimento delle mani quello simile allo scavare nella terra, riporta la descrizione di una sfera immaginaria davanti al petto.

### 15. Aoum

La descrizione di questo esercizio è tratta dalla referenza 47. In 60 e 61 viene riportato che durante il movimento di allungamento il piede su cui non è posto il peso del corpo rimane appoggiato a terra sulla punta delle dita.

### 19. Agilità

La descrizione di questo esercizio è tratta dalla referenza 47.

### 21. La Gioia della Terra

La descrizione dell'esercizio è tratta dalla referenza 61. Le referenze 47 e 60 concludono l'esercizio con il peso del corpo sulla gamba destra e il piede sinistro all'indietro, appoggiato a terra sulla punta delle dita.

Stampato in tecnologia digitale nel mese di dicembre 2002 da Selecta spa, Milano

Prezzo al pubblico: € 20 (i.i.)





*Sulle montagne del Rila  
il Maestro Beinsa Douno  
fece costruire una sorgente  
con l'iscrizione di queste  
parole sulla roccia:*

*Fratelli e sorelle  
madri e padri  
amici e stranieri  
maestri e discepoli  
servi e padroni  
voi tutti che servite la vita  
aprite il vostro cuore al Bene  
e siate come questa sorgente*

