

ШЕСТЬ ОСНОВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

ЙОП ВАН ДАМ

ДЛЯ
ДУХОВНОГО
РАЗВИТИЯ



Шесть основных упражнений для духовного развития

Joop van Dam

Het zesvoudige pad

Basisoefeningen
voor spirituele ontwikkeling



Uitgeverij Christoffor

Йооп ван Дам

Шесть
основных упражнений
для духовного развития

Второе издание

Перевод с голландского
Изабеллы Ледяковой



Киев
Наири
2016

УДК 133
ББК 86.42
Д16

Перевод с издания:
Joop van Dam. *Het zesvoudige pad*.
Uitgeverij Christofoor, Nederlands, 1999.

Подбор фотографий из интернет-источников
Наринэ Мальцевой.
Обложка **Галины Анненко.**

Ван Дам, Йооп
Д16 **Шесть основных упражнений**
для духовного развития. / 2-е изд. /
Перевод с голландского. — Киев, Наири,
2016. — 144 с.
ISBN 978-966-8838-75-0

Однажды в поиске внутреннего равновесия вы решаете что-то предпринять для того, чтобы взять в свои руки управление собственными мыслями и чувствами — стать «капитаном на борту своего душевного корабля». Как превратить душу в инструмент объективного восприятия, который поможет не утонуть в мире иллюзий, фантазий или собственных желаний?

ББК 86.42

ISBN 978-906-0383-81-0
ISBN 978-966-8838-75-0

© Christofoor, 1999
© НАИРИ, перевод, 2013,
2016

Содержание

Предисловие	7
Ко второму изданию	9
Введение.....	10
Первое упражнение.	
Контроль мыслей	14
Второе упражнение.	
Контроль воли.....	23
Третье упражнение.	
Контроль чувств.....	34
Четвертое упражнение.	
Позитивность	45
Пятое упражнение.	
Непредвзятость	54
Шестое упражнение.	
Гармония	62
Композиция упражнений.....	68
Связь «шестеричного пути» с сущностными членами человеческого существа	72
Мотивы, побуждающие к обучению	77
Стремление быть здоровым.....	78

Расширение восприятия.....	81
Формирование общественного строя	86
Упражнения «шестеричного пути» и три мотива	89
Место упражнений «шестеричного пути» в системе духовной подготовки	101
Сопутствующие упражнения	102
Упражнения для развития 12-лепесткового цветка лотоса	108
Высшее Я.....	113
Работа с основными упражнениями в группах.....	118
Тексты Рудольфа Штайнера о «шестеричном пути»	125
Из книги «Как достигнуть познания высших миров?»	126
Из книги «Очерк тайноведения» ...	133
Примечания.....	142

Предисловие

Пятнадцать лет тому назад меня пригласили прочитать несколько лекций о духовном развитии в свете антропософии. Это послужило причиной для проведения курса по шести связанным друг с другом основным упражнениям для внутреннего духовного развития. Курс носил название «Шестеричный путь».

Участники собирались вместе раз в неделю. На каждой встрече мы рассказывали друг другу о трудностях и новых возможностях, с которыми сталкивались в реализации того упражнения, которое рассматривали в прошлый раз. Так, в процессе обсуждения, мы делились опытом нашей работы. Многие участники продолжали выполнять упражнения и после завершения семинара.

Сегодня подобные курсы проводятся все чаще и интерес к этой теме растет. Данной книгой, которая была создана на основе опыта участников, я надеюсь удовлетворить насущную потребность заинтересованного читателя.

Главы, посвященные упражнениям, появились вначале в виде статей в журнале Антропософского общества в Нидерландах. Глава, посвященная побудительным мотивам к эзотерическому образованию, и глава, в которой говорится о значении упражнений «шестеричного пути» для духовного развития на основе антропософии, помещены в книгу специально для неискушенного читателя. Для современного духовного развития человеку очень важно знать, почему он делает определенные упражнения и что они ему дают. Только после этого он может в полной свободе сделать свой выбор.

В последней главе приводятся выдержки из двух работ Рудольфа Штайнера, в которых он описывает упражнения «шестеричного пути». В этой книге в основном дается описание опыта, который остается по прочтении последнего фрагмента из книги «Очерк тайноведения».

И наконец, я хотел бы выразить благодарность Инеке ван дер Дюн Схоутен, ко-

торая оказала мне интенсивную поддержку в работе над этой книгой.

Йооп ван Дам, март 1996

Ко второму изданию

Ко второму изданию глава о мотивах вступления на путь эзотерического развития была заново написана и значительно расширена.

Более того, к каждому из мотивов прилагается описание, каким образом можно выполнять упражнения для достижения новых результатов. Исходя из этого несколько изменился и порядок глав. Сначала идет описание шести упражнений, а затем следует глава о том, какой мотив может понадобиться для того, чтобы пойти по пути духовного развития.

А также в короткой главе дается описание вопросов, которые могут пригодиться на практике тем, кто захочет работать с этими упражнениями в группе.

Йооп ван Дам, июль 1999

Кінець
безкоштовного
уривку. Щоби
читати далі,
придбайте,
будь ласка,
повну версію
книги.