

Шесть основных упражнений для духовного развития



Одного разу, шукаючи внутрішньої рівноваги, ви вирішуєте щось зробити для того, щоб взяти в свої руки управління власним мисленням та почуттями — стати «капітаном на борту свого душевного корабля». Як перетворити душу на інструмент об'єктивного сприйняття, який допоможе не зав'язнути у світі ілюзій, фантазій чи власних бажань?

ШЕСТЬ ЙООП ВАН ДАМ ОСНОВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ



Шесть основных упражнений для духовного развития

Joop van Dam

Het zesvoudige pad

Basisoefeningen voor spirituele ontwikkelung



Uitgeverij Christofoor

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
Ко второму изданию9
Введение10
Первое упражнение.
Контроль мыслей14
Второе упражнение.
Контроль воли23
Третье упражнение.
Контроль чувств34
Четвертое упражнение.
Позитивность45
Пятое упражнение.
Непредвзятость54
Шестое упражнение.
Гармония62
•
Композиция упражнений68
Связь «шестеричного пути»
с сущностными членами
человеческого существа72
Мотивы, побуждающие к обучению77
Стремление быть здоровым78

1
5
)
1
2
3
3
3
5
5
3
2

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, которая 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.



КУПИТИ