

## **Шесть основных упражнений для духовного развития**

**КУПИТИ**

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 ОСНОВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

ЙООП ВАН ДАМ

ДЛЯ  
ДУХОВНОГО  
РАЗВИТИЯ



# Шесть основных упражнений для духовного развития

Joop van Dam

# Het zesvoudige pad

Basisoefeningen  
voor spirituele ontwikkeling



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 .....	7
Ко второму изданию .....	9
Введение.....	10
 <b>Первое упражнение.</b>	
Контроль мыслей .....	14
<b>Второе упражнение.</b>	
Контроль воли.....	23
<b>Третье упражнение.</b>	
Контроль чувств .....	34
<b>Четвертое упражнение.</b>	
Позитивность .....	45
<b>Пятое упражнение.</b>	
Непредвзятость .....	54
<b>Шестое упражнение.</b>	
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.



**КУПИТИ**