

ЙООП ВАН ДАМ

# ШЕСТИННИЙ ШЛЯХ

БАЗОВІ ВПРАВИ ДЛЯ  
ДУХОВНОГО РОЗВИТКУ



# ШЕСТИННИЙ ШЛЯХ

Базові вправи для духовного розвитку

**Joop van Dam**

# **Het zesvoudige pad**

*Basisoefeningen  
voor spirituele ontwikkeling*



Uitgeverij Christofoor

**Йооп ван Дам**

# **ШЕСТИННИЙ ШЛЯХ**

**Базові вправи  
для духовного розвитку**

Переклад Мирослави Василюк,  
Ізабелли Ледякової



Київ  
«НАПІ»  
2023

УДК 133:159.95=161.2

Д16

Підбір фотографій з інтернет-джерел:  
**Наріне Мальцева.**

Обкладинка: **Тетяна Баштова.**

**Дам, Й. ван**

Д16 Шестинний шлях. Базові вправи  
для духовного розвитку. / Пер. М. Ва-  
силюк, І. Ледякової. – Київ, НАІРІ,  
2023. – 152 с.

ISBN 978-617-8192-93-8

ISBN 978-617-8292-14-0 (електронне видання)

Одного разу у пошуку 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 потонути у світі ілюзій, фантазій чи власних бажань?

© Uitgeverij Christofoor,  
Nederlands, 1999

© Видавництво «НАІРІ»,  
Київ, 2023

ISBN 978-617-8192-93-8

## Зміст

Передмова .....	7
До другого видання.....	9
Вступ.....	10
<b>Перша вправа.</b> Контроль думок .....	14
<b>Друга вправа.</b> Контроль волі .....	23
<b>Третя вправа.</b> Контроль почуттів.....	33
<b>Четверта вправа.</b> Позитивність.....	45
<b>П'ята вправа.</b> Неупередженість .....	54
<b>Шоста вправа.</b> Гармонія.....	63
Композиція вправ.....	69
Зв'язок шестинного шляху із сутнісними членами людського єства..	73
Мотиви, які спонукають до навчання ..	78
Прагнення бути здоровим .....	79
Розширення сприйняття.....	82
Формування суспільного устрою.....	87
Вправи шестинного шляху й три мотиви .....	90
Місце вправ шестинного шляху в системі духовної підготовки .....	103
Супутні вправи .....	104

Вправи для розвитку 12-пелюсткової квітки лотоса.....	110
Вище Я.....	115
Робота з базовими вправами у групах .	120
Тексти Рудольфа Штайнера про «шестинний шлях» .....	127
Із книжки «Як досягати пізнання вищих світів?» .....	128
Із книжки «Тайнознавство» .....	136
Примітки .....	149

## Передмова

П'ятнадцять років тому мене запросили прочитати кілька лекцій про духовний розвиток у світлі антропософії. Це стало поштовхом до проведення курсу з шести пов'язаних одна з одною вправ для внутрішнього духовного розвитку. Курс називався «Шестинний шлях» (або «Шлях шести вправ»).

Учасники збиралися разом раз на тиждень. На кожній зустрічі ми розповідали один одному про труднощі та нові можливості, з якими стикалися, виконуючи вправу, яку розглядали минулого разу. Так у процесі обговорення ми ділилися досвідом нашої роботи. Багато учасників продовжували виконувати вправи й після завершення семінару.

Сьогодні подібні курси проводяться все частіше, а цікавість до цієї теми зростає. Цією книжкою, яка була створена спираючись на досвід учасників, я сподіваюся



задовольнити потребу зацікавленого читача.

Розділи, присвячені вправам, з'явилися спочатку у вигляді статей у журналі Антропософської спільноти в Нідерландах. Розділ, присвячений мотивам-спонуканню до езотеричного навчання, і розділ, у якому йдеться про значення вправ шестинного шляху для духовного розвитку на основі антропософії, включені в книжку спеціально для непідготовленого читача. Для сучасного духовного розвитку людині дуже важливо знати, чому вона робить певні справи й для чого. Тільки після цього вона може повністю вільно зробити свій вибір.

В останньому розділі наводяться витяги із двох робіт Рудольфа Штайнера, в яких він описує справи шестинного шляху. У цій книжці загалом дається опис досвіду, який залишається після прочитання останнього фрагмента з книжки «Нарис тайнознавства».

І нарешті, я хотів би висловити подяку Інеке ван дер Дюн Схоутен, яка надала

мені інтенсивну підтримку в роботі над цією книжкою.

*Йооп ван Дам,  
березень 1996*

## До другого видання

До другого видання розділ про мотиви піти шляхом езотеричного розвитку був заново написаний та значно розширений.

Крім того, до кожного з мотивів додається опис того, як можна виконувати вправи для досягнення нових результатів. Тому дещо змінився й порядок розділів. Спочатку йде опис шести вправ, а потім розділ про те, який мотив може знадобитися для того, щоб піти шляхом духовного розвитку.

А також у короткому розділі дається опис питань, які можуть стати в нагоді на практиці тим, хто захоче працювати з цими вправами у групі.

*Йооп ван Дам,  
липень 1999*

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