

Йооп ван Дам ШЕСТЬ ОСНОВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ

ШЕСТЬ ОСНОВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Йооп ван Дам

ДЛЯ
ДУХОВНОГО
РАЗВИТИЯ



Йооп ван Дам был врачом в вальдорфской школе с 1960 по 2002 г. За плечами — общая медицинская практика в течение 30 лет и 13 лет практики с наркозависимыми людьми. Член правления Антропософского общества Голландии, последние семь лет является его председателем. Читает лекции по антропософской медицине, вальдорфской педагогике и общей антропософии в Голландии и за рубежом. Он автор книг: «Справляться с кармой», «Шесть основных упражнений», «Внутренние источники здоровья», «Учение о человеке и построение сообщества», «Жизнь и здоровье».



...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 духовного корабля». Как превратить душу в инструмент объективного восприятия, который может не утонуть в мире иллюзий, фантазий или собственных желаний?

Для этой цели хороши упражнения «шестеричного пути», данные Р. Штайнером. Они способствуют сохранению душевного здоровья, повышают социальное самосознание, помогают сделать свою душу надежным инструментом восприятия.

Йооп ван Дам раскрывает важность и значение этих упражнений в наше время.

ISBN 978-966-8838-75-0

Йооп ван Дам

**ШЕСТЬ
ОСНОВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ**

Перевод с голландского
Изабеллы Ледяковой



Киев
«НАИРИ»
2013

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

- 6 **Шесть основных упражнений
для духовного развития.** / Перевод с
голландского. — К.: Изд-во «НАИРИ»,
2013. — 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

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

Введение

Все большее число людей начинает испытывать необходимость в том, чтобы методично работать путем медитативных упражнений над своим внутренним миром. Можно спросить: зачем люди берут на себя эту дополнительную нагрузку? Дело в том, что поиск внутреннего равновесия часто бывает связан с чувством неудовлетворенности собственной деятельностью в духовной области. Например, вы можете заметить, что ваш ум отражает только лишь чужие мысли, тогда как о собственных идеях уже давно и речи нет. Или что ваши чувства не совсем подчиняются контролю: настроение меняется так быстро, что вы не успеваете осознать того, о чем ваши чувства хотели вам рассказать. Также и ваши действия в повседневной жизни все время направлены на то, чтобы реагировать на внешние обстоятельства. Все вместе это может создать столько душевных неудобств, что вы, в конце концов, решаете что-то предпринять для того, чтобы взять в свои

руки управление собственными мыслями и чувствами — стать «капитаном на борту своего духовного корабля».

Недоразумения могут возникнуть как со своим собственным внутренним миром, так и во взаимодействии с другими людьми. Например, вы можете осознать, что далеко не во всех ситуациях реагируете адекватно и по-взрослому; или заметите, что на работе вам трудно общаться с людьми так, чтобы никого не оставить без внимания; также и семейная жизнь может превратиться в рутину, если вы не будете прилагать усилий к тому, чтобы каждый день совместно испытывать новые ощущения. В наше время жить в согласии с другими людьми без сознательного приложения усилий поистине невозможно.

Третьим движущим фактором для выполнения духовных упражнений может явиться повышенная чувствительность современного человека к трансцендентным восприятиям. Это явление особенно часто проявляется среди молодых людей. Возникает вопрос: каким образом можно пре-

вратить свою душу в инструмент объективного восприятия, который поможет не утонуть в мире иллюзий, фантазий или собственных желаний? Для этой цели хорошо приспособлены упражнения «шестеричного пути». Они способствуют сохранению душевного здоровья и повышают социальное самосознание; они помогают сделать душу надежным инструментом восприятия. Начать делать упражнения не всегда оказывается легко. Существует множество обстоятельств, которые могут оказаться сдерживающим фактором, тем более что упражнения не всегда быстро дают ощутимый результат.

Что можно сделать для того, чтобы не дать погаснуть энтузиазму в течение длительного времени? Большую помощь в этом может оказать групповая работа над упражнениями. В группе вы обнаружите, что вы не единственный, кто испытывает трудности с упражнениями, и сможете оказать друг другу поддержку. Наряду с этим, работа в группе поможет вам в начальной, еще неуверенной стадии развития увидеть

свои первые шаги из более далекой перспективы.

Понятие эволюции появилось в сознании людей лишь в начале 19-го века. Первым был английский геолог Лайель, который пришел к выводу, что Земля в ходе своего развития переживала различные этапы.

Дарвин использовал эту идею эволюции в приложении к растительному и животному миру.

И только в 20-м веке появилась мысль о том, что то же самое происходило и с психологическим развитием личности. В шестидесятые годы пробудилось сознание того, что процесс индивидуального развития, который в раннем возрасте приводится в движение окружающей средой, каждый человек может взять в свои собственные руки. В настоящее время люди во всем мире вступают на путь своего внутреннего развития.

Осознание, что вы вместе со многими другими пускаетесь в относительно неизведанный путь, придаст вам необходимые энтузиазм и настойчивость.



Первое упражнение

Контроль мыслей

Первое упражнение «шестеричного пути» направлено на овладение мыслительным процессом (англ. *Mind Control*).

Но прежде чем начать заниматься упражнениями «шестеричного пути», мы рекомендуем прочитать их описание в книге Рудольфа Штайнера «Очерк тайноведения». Это описание прилагается в последней главе нашей книги.

То, что упражнения начинаются с контроля в сфере мышления, говорит само за себя. Область мышления является наиболее бодрствующей областью нашего сознания, областью, где мы от природы наиболее пробуждены. Лишь овладев этой областью сознания, мы можем позволить себе опуститься в более глубокие и менее осознанные слои нашего существа. Но прежде чем начать путешествие в глубину (под)сознания, мы должны, образно выражаясь, включить «шахтерский фонарик» своего мышления.

В повседневной жизни наши мысли, как правило, бывают не слишком целенаправленны. При внимательном наблюдении вы заметите, что ваши мысли, в основном, беспорядочно перескакивают с одного на другое. Ваши воспоминания, а также все то, что вы видите и слышите вокруг, уводят вас от одной ассоциации к другой. В упражнении «контроль мыслей» речь идет о том, чтобы, не отвлекаясь, концентрировать свое внимание на одном и том же. При этом вы должны сами контро-

лизовать, насколько это вам удастся. Если вы сможете в течение одного месяца ежедневно уделять пять минут мыслительному упражнению, вы заметите, что концентрация и объективность ваших мыслей значительно повысятся.

Как подойти к выполнению первого упражнения? Рудольф Штайнер рекомендует брать для обдумывания обычные предметы обихода, выполняющие конкретную функцию в нашей жизни, такие как чашка, ложка или скрепка, т.е. обычные, «земные» вещи. Такие вещи позволяют легко проверить на точность возникающее в вашем воображении представление о них. Кому-то может помочь, если он для выполнения этого упражнения назначит себе определенное время суток. А для кого-то окажется проще использовать «пустые» моменты дня, например, во время ожидания автобуса или метро. В такой момент вы (буквально или фигурально) как бы отстраняетесь от повседневной жизни и занимаете рабочее место в области вашего внутреннего мира. Теперь вы можете «зажечь све-

тильник мышления» и осветить им выбранный вами предмет. Для этого можно использовать один из двух способов: вы или помещаете выбранный вами предмет перед глазами, или же вызываете представление этого предмета из глубин вашей памяти. Во втором случае, когда вы позже снова посмотрите на данный предмет в реальности, вы удивитесь, как много деталей ускользнуло от вашего воспоминания.

Итак, выбрав конкретный объект, например ложку, вы начинаете внимательно исследовать его качества: размер, цвет, форму, и т.д. Вначале, для того чтобы сделать восприятие наиболее точным и конкретным, можете попытаться дать детальное описание данного предмета так, будто описываете его для слепого. Следующим шагом является не только восприятие объекта, но и формирование мыслей, связанных с ним. Для этого необходимо начать задавать вопросы. Это помогает перейти от ассоциативного к целенаправленному, творческому мышлению. Чтобы не уходить от заданного предмета, в данном случае

ложки, можно начать задавать себе вопросы: «Почему ложка имеет именно эту форму? Из чего она сделана?» и т.д. Иногда, чтобы найти ответ на заданный вопрос, возникает необходимость обратиться за информацией к другим людям, заглянуть в словари или энциклопедию. Для практического осуществления упражнения это не имеет значения, но сбор этой информации является вкладом в трезвость и точность мыслительного процесса.

Как для колки орехов хорошо иметь под рукой необходимый инструмент, так и перед началом мыслительного упражнения полезно иметь наготове ряд вопросов, например: «Как был сделан этот предмет? Когда он был создан? С какой целью он использовался раньше? Какой смысл несет в себе его название?» Если вы уже несколько раз делали упражнение с одним и тем же предметом (в данном случае ложкой), для вас начнет становиться все более очевидным, почему данная ложка имеет именно этот размер и эту форму и почему она выполнена именно из этого материала. По-

степенно за внешним видом ложки начнет проявляться идея ложки. В конечном итоге вы перейдете от процесса восприятия объекта к чистому мышлению. Если вы в течение нескольких дней будете продолжать использовать один и тот же объект, то заметите, что ваши мысли начнут приобретать все более логическое построение. Вначале, если вам трудно перейти от процесса восприятия к чистому мышлению, можно выбрать для восприятия более сложный предмет, состоящий из большего количества составных частей, каждая из которых имеет свое собственное назначение, например, велосипед. Это поможет вам настолько расширить диапазон вашего мышления, что позже вы сможете делать упражнение с простой скрепкой.

Самой важной и самой сложной задачей может оказаться само по себе выполнение упражнения без перерыва в течение длительного времени. Вначале это кажется не таким трудным, так как неожиданные открытия, которые вы делаете при наблюдении такого, казалось бы, банального по-

вседневного объекта, доставляют много радости и придают необходимую энергию для выработки концентрации и продвижения вперед на мыслительном пути; объект сам по себе вызывает интерес и направляет ваше внимание в нужное русло. Но когда основные открытия будут сделаны и никаких новых мыслей по этому вопросу больше не возникнет, станет сложнее. У вас появится искушение выбрать другой предмет наблюдения. В действительности же это упражнение получит гораздо больший смысл, если у вас хватит терпения еще хотя бы несколько раз проделать упражнение с первоначальным предметом.

Можно сказать, что это упражнение только теперь начинается по-настоящему, потому что теперь необходимая концентрация должна возникнуть из вас самих: пробуждение интереса становится результатом собственной активной деятельности.

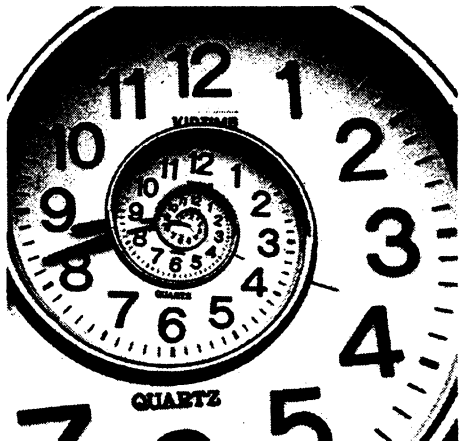
Со временем может возникнуть еще одна проблема, а именно: ваши мысли могут превратиться в некую молитвенную

мельницу. Это выражается главным образом в том, что вы, не думая ни о чем конкретном, начинаете автоматически перечислять присущие данному предмету свойства, как например: твердый, мягкий, вогнутый, острый... В таком случае может помочь, если вы более или менее полусонный процесс воспроизведения слов заметите сознательным процессом мышления в движении. Например, об остром ноже можно сказать «острый», но можно также качество «острого» продумать в движении. Можно мысленно перевести слово «острый» в процесс движения: острый — он отделяет, режет, разделяет. Вы как бы воспроизводите в душе деятельное значение слова «острый».

Какой внутренний опыт вы можете приобрести в результате этого упражнения? В первую очередь вы заметите, что ваша способность к восприятию своего внутреннего мира, способность «вживаться» в него возрастает. В определенном смысле вы станете чувствовать себя менее зависимым от внешнего мира и начнете

лучше ощущать самого себя. Наряду с этим повысится и ваша способность концентрироваться.

Что касается конституции вашего организма, вы получаете возможность лучше инкарнировать и, как следствие, становитесь более бодрствующим. И наконец, в результате того, что вы все больше берете мыслительный процесс в свои руки, возникает состояние внутреннего покоя. Воля в вашем мышлении оказывается приведенной в состояние готовности!



Второе упражнение

Контроль воли

Второе упражнение этой серии направлено на то, чтобы стать хозяином своих волевых импульсов. Иными словами, с его помощью вы стремитесь взять в свои руки управление своими действиями. Большая часть ваших действий — так же как и ваше мышление, зависящее от спонтанно возникающих воспоминаний или увиденного

и услышанного в течение дня, — происходит под воздействием либо внешних причин, либо произвольных внутренних импульсов.

Часто в повседневной жизни вы заняты интенсивным поиском ответов на вопросы, которые задают окружающие или которые приносят текущие события, и на них нужно отреагировать; или же вы заглядываете в записную книжку, чтобы узнать, что вам предстоит сделать в течение дня, недели и так далее. То есть вы занимаетесь делами, в которых и речи нет о вашей собственной инициативе. В этом случае ваши действия исходят не из вашей инициативы, а являются лишь реакцией на внешний раздражитель.

Иногда доказательством силы воли может явиться сознательный отказ предпринять какое-либо действие. Например, вы можете совершенно сознательно отказаться после прочтения газеты посмотреть еще и телевизионные новости. Также немалых усилий может стоить решение сделать нечто такое, для чего вам придется

преодолеть внутреннее сопротивление, например, нанести неприятный визит. В обоих приведенных выше случаях вы должны сознательно стремиться к тому, чтобы управление и направленность вашей воли происходили из глубин вашей души. В конце этой книги приводится высказывание Рудольфа Штайнера, в котором он рекомендует, прежде чем начать делать это упражнение, назначать себе для выполнения выбранного вами действия определенное время суток.

Какое действие наиболее подходит для этого упражнения? Рудольф Штайнер говорит о действии, «не имеющем особой важности». Имеется в виду, что чем слабее побуждающая к действию объективная необходимость, тем сильнее должно быть ваше стремление к реализации этого действия. Здесь очень важно, чтобы данное действие происходило по вашей собственной инициативе.

Ваше действие не обязательно должно иметь какой-либо зримый эффект, что во все не означает, что оно должно быть бес-

смысленным (весьма распространенное заблуждение в отношении этого упражнения). Некое незначительное действие может оказаться очень даже значительным в зависимости от того, что вы об этом думаете.

Например, вы можете принять решение ежедневно, в 15:10 скрещивать руки — само по себе бессмысленное действие, — мысля при этом, что такое движение руками помогает сохранять бодрствующее состояние. Так, в одной из лекций² Рудольф Штайнер приводит пример человека, который ежедневно в определенное время делал семь шагов вперед и семь шагов назад, при этом представляя себе ход эволюции и инволюции. Ясно, что и в этом случае идея придает действию смысл. На практике многим людям бывает трудно самим выбрать подходящее «бессмысленное» действие. В другой своей лекции при описании этого упражнения Рудольф Штайнер привел в пример такое действие, как полив растений в одно и то же время суток. Каково же было его разочарование, когда

однажды, посетив дом, в котором проживало несколько антропософов, он увидел, что они, как по команде, в одно и то же время мчались поливать растения. Эти люди стали буквально исполнять приведенное в примере действие, вместо того чтобы найти свое собственное. В этом упражнении очень важно найти желаемое действие самому, так как именно это способствует выработыванию собственной инициативы.

Слово «действие» применено здесь в его буквальном смысле — как нечто выполняемое вручную. Речь конкретно идет о том, что вы должны произвести некое физическое движение, для исполнения которого вам придется использовать конечности. Даже если вы поставили себе целью в определенный момент прочесть три строки из какой-либо книги, это тоже может быть причислено к двигательным действиям, так как для этого вы должны будете взять книгу в руки и раскрыть ее на определенной странице. Благодаря этому двигательному действию вы сознательно и по собственной

воле проникаете своим Я в свое тело, и это помогает вам лучше инкарнироваться. (Остальные упражнения также направлены на то, чтобы дать вам возможность делать нечто, связанное с землей, «приземляться»: в упражнении контроля над мыслями используются земные объекты, а третье, четвертое и пятое упражнения встроены в поток повседневной жизни, так что сама жизнь дает материал, который можно использовать для их выполнения.)

В чем смысл упражнения в одно и то же время? Смысл заключается в элементе выдержки, то есть вам для выполнения этого упражнения приходится выждать до наступления конкретного момента времени. Благодаря этому сдерживающему элементу выдержки растет самосознание; так вода в водохранилище, сдерживаемая закрытым шлюзом, поднимается все выше и выше.

Как правило, в момент действия, при активизации волевого процесса, происходит снижение самосознания. Вы как бы с головой погружаетесь в волевой процесс. По выражению Рудольфа Штайнера, в мо-

мент действия воля «спит». Лишь после завершения действия вы можете произвести оценку того, насколько хорошо оно вам удалось.

Итак, в упражнении воли ожидание имеет решающее значение. Так как вы назначаете себе определенное время для выполнения этого упражнения, вам приходится сохранять ваше сознание светлым и бодрствующим вплоть до самого момента начала упражнения. Таким образом, когда наступает назначенное время, вы оказываетесь готовым к тому, чтобы приступить к выполнению вашего действия сознательно. В некотором смысле вы должны производить как бы некое театральное действие — это поможет вам преодолеть внутреннее сопротивление, которое может возникнуть в вашем сознании при выполнении чего-то такого, что не имеет практического значения.

Трудности, возникающие в различных упражнениях, неразрывно связаны с конституцией человека. Некоторые люди проявляют особенную одаренность к выпол-

нению именно волевого упражнения, для других же оно оказывается сложной задачей. Если вам трудно добиться того, чтобы в назначенное время вспомнить о выполнении выбранного действия, постарайтесь не усложнять ситуацию и, особенно вначале, используйте напоминание. Духовные упражнения сродни физическим. А именно: если вы в первый день занятий потратите слишком много сил, вам придется на длительное время прекратить тренировки, чтобы дать возможность восстановиться поврежденным мышцам. То же самое происходит и с внутренней волей. При выборе слишком далекой цели ваша воля может прийти в расстройство и оказаться парализованной. Поэтому вначале лучше выбрать нечто не слишком трудное, что даст вам более реальный шанс добиться успеха.

Многие люди, которым во второй половине дня не удастся выполнить упражнение, добиваются успеха, когда назначают себе для упражнения утренние часы. Вы также можете помочь себе, если выберете

такое время суток, которое уже само по себе является переходным моментом: в начале или в конце рабочего перерыва, до или после обеда, в электричке по дороге домой и так далее. Позже, для пробуждения внимания, можно будет выбрать время, не несущее в себе внешних вспомогательных средств, — например, посреди урока или совещания. В таких случаях может помочь, если вы заранее создадите себе представление определенного момента времени и продумаете ситуацию, в которой можете оказаться в выбранное для упражнения время. Кроме того, вы можете заранее позаботиться о том, чтобы желаемое действие оказалось практически осуществимым. Например, чтобы в нужный момент иметь под рукой тетрадь, которая понадобится вам для записи.

Опыт показывает, что удача в выполнении этого упражнения приносит людям ощущение радости и приводит к улучшению физического здоровья. И наоборот, если вы каждый раз пропускаете назначенное время и упражнение не удается осу-

щесвить раз за разом, ваша воля может оказаться парализованной. Чтобы избежать этого, настоятельно рекомендуется, даже когда вы пропустили назначенное время, пусть даже «задним числом» все-таки осуществить назначенное вами действие и таким образом вновь привести свою волю в состояние активности. Со временем это даст вам возможность приблизиться к поставленной цели. Кроме того, этим вы приводите в исполнение то, что запланировали, а достижение поставленной цели прибавляет энергии. Йооп ден Ойл (премьер-министр Голландии в 1973–1977 гг.) на вопрос, откуда у него берется столько энергии, чтобы выполнять все то, чего требует его профессия, ответил: «Свою энергию я черпаю в каждом доведенном до конца деле».

Упражнение воли — это договор с самим собой. Как правило, гораздо легче сдержать слово, данное кому-то другому, нежели самому себе. Обещание, данное другому, базируется на чувстве взаимного уважения. Для выполнения вашего уговора

с самим собой побудительным мотивом может стать ощущение независимости ваших волевых действий от внешних факторов. В случае успеха в выполнении упражнения ваша воля будет становиться все более и более независимой.



Третье упражнение

Контроль чувств

Третье упражнение направлено на осуществление контроля над чувствами. Надо научиться использовать свои чувства в качестве средства восприятия самого себя и окружающего мира; иметь чувства, но не превращаться в них.

В первых трех упражнениях вы как бы со стороны смотрите на то, каким образом

вы используете содержимое вашего духовного мира. Вы как посторонний обозреватель наблюдаете за своими мыслями, чувствами и желаниями. В первом упражнении неожиданным для вас может оказаться открытие, насколько «скачущим» бывает ваше мышление. Во втором упражнении вы можете быть удивлены тем, как мало действий совершается вами по собственной инициативе, несмотря на то что ваша повседневная жизнь до отказа заполнена делами. Зрелище собственной эмоциональной жизни может оказаться еще более обескураживающим. При работе в группах выявилось, что у многих людей осуществление этого упражнения вызывает внутренний протест. У них возникают вопросы: «А нужно ли вообще контролировать свои чувства? Не лучше ли дать им волю? Не приведет ли подобная тренировка к угасанию чувств?».

Интересно, что в начале наблюдения собственной эмоциональной жизни вам может показаться, что вы обладаете недостаточным количеством чувств. Затем вы

очень скоро обнаружите, что в вашей душе живет много болезненных, чтобы не сказать отрицательных эмоций, гармоничные же, положительные эмоции оказываются весьма малочисленными. Это открытие может вызвать чувство протеста. Но если вы проявите настойчивость в выполнении упражнения, это поможет вам вступить на путь познания самого себя.

Так называемая «инвентаризация» чувств может помочь вам сделать первый шаг в доселе неизведанную область чувств, возникающих в течение дня. Для этого рекомендуется взять лист бумаги и отобразить на нем чувства, которые вы испытываете на протяжении дня. В результате возникнет рисунок, напоминающий сад: большое поле раздражения, долины депрессии, островок благодарности, маленькая грядка благоговения и т.д. Такой чертеж ото дня ко дню будет сильно отличаться, даже при наличии некоторых повторяющихся элементов.

Если вы в течение достаточно длительного времени будете таким образом

наблюдать за изменениями ваших чувств, вы сможете обнаружить, что внутри вас есть еще один, «тайный» сад, в котором обитают чувства, ускользающие от вашего восприятия на фоне сильных чувств. Этот сад состоит из более нежных чувств, таких как настроение, которое в вас пробуждает голубизна неба ранней весной, или ощущение, которое окутывает вас при входе в теплый коровий хлев.

Рудольф Штайнер настойчиво обращает наше внимание на то, что главным в третьем упражнении является контроль над *выражением* своих чувств. Таким образом, становится понятно, что это упражнение не ведет к подавлению чувств и исчезновению спонтанности. Само собой разумеется, что мы будем плакать, когда у нас большое горе, и смеяться, когда испытываем радость. Цель этого упражнения заключается не в том, чтобы подавлять свои чувства, а в том, чтобы научиться направлять их таким образом, чтобы, плача, не утонуть в слезах и, смеясь до упаду, не потерять связь с реальностью.

Речь идет о том, чтобы, давая своим чувствам возможность выражаться, осознавать их и называть их по имени. В результате вы сможете ощутить, насколько ваши чувства по-настоящему принадлежат вам. Это поможет вашему Я проложить дорогу к собственным чувствам. Таким образом вы сможете стать как бы сопровождающим лицом — «часовым», несущим вахту у порога своих чувств. И в результате научитесь не только выражать свои чувства, но и сдерживать их внутри себя.

Очень важно понять, что именно выражают ваши чувства. Например, если вы заметите, что в вашей душе возникает беспокойство, вы должны постараться подольше удержать это чувство и заглянуть в него так, как заглядываете в окно, — чтобы постараться понять, чем оно вызвано. Ваши чувства являются мостом, соединяющим внешний и внутренний миры. Обнаружив это качество «соединяющего моста», вы скоро заметите, что по нему проходит дорога с двусторонним движением: с одной стороны, вы получаете впечатление из

внешнего мира, а с другой стороны, это же впечатление пробуждает в вас некое определенное чувство. Здесь можно привести в пример подпрыгивающего ребенка, который может вызвать у вас чувство легкости. Так от внешнего мира передается послание миру внутреннему. Но может случиться и так, что чувство уже изначально присутствует в душе. Например, память об учительнице, которая часто носила одежду зеленого цвета и с которой у вас в детстве были конфликтные ситуации, может привести к тому, что даже сегодня зеленый цвет будет вызывать в вас некоторое чувство антипатии. Таким образом, испытываемое вами чувство дает вам информацию не только о внешнем мире, но и о вас самих. Если вам удастся удерживать во внимании оба этих аспекта, чувства могут привести вас к познанию как внешнего, так и внутреннего миров.

В процессе осознания мира собственных чувств кто-то может обнаружить, что он обладает очень сильными эмоциями, а кто-то другой — что его внутренние эмо-

циональные переживания являются очень слабыми и нередко заставляют себя долго ждать. В обоих случаях имеет место дисбаланс. Каждый человек носит в себе оба этих качества, и проявление того или иного зависит от того, с чем именно мы сталкиваемся во внешнем мире.

В этом упражнении основное внимание уделяется сильным эмоциям, выражение которых человек пытается контролировать. Но будет гораздо больше пользы, если дать возможность прорасти более нежным, мечтательным чувствам. Часто для этого необходимо бывает выделить некоторое время и пространство для внутреннего созидания.

Отображая этот процесс в образе «сада чувств», можно, образно выражаясь, сказать, что некоторые сильные чувства нам придется подрезать, в то время как другие, более нежные, смогут расцвести, если будут пересажены. Многие сильные чувства неспрошено заявляют о себе сами и бывают настолько очевидны, что их нельзя не заметить. Другие, более тонкие чувства требуют

к себе особо внимательного отношения; к ним вы должны специально прислушаться, как например, к настроению, которое вызывает падающий снег или радуга, весенний дождик или падающие листья в начале осени. Также и атмосфера определенных мест вызывает различные ощущения. Например: настроение, которое окутает вас в Москве, другое, нежели то, которое вы испытаете в Киеве, и атмосфера дома престарелых будет сильно отличаться от атмосферы общеобразовательной школы.

Одной из немногих наиболее благоприятных областей для процветания чувств является область искусства. Это в одинаковой степени относится как к собственной художественной деятельности, так и к познавательному процессу при соприкосновении с искусством. Активное восприятие художественных произведений происходит всегда посредством чувств. Если вы в течение 15 минут будете рассматривать, скажем, «Еврейскую невесту» Рембрандта, вы заметите, что эта картина пробуждает в вашей душе весьма опреде-

ленные чувства. И когда вы сами занимаетесь искусством, вы также следуете за вашими чувствами. Например, при воспроизведении сонаты Шопена ваше чувство подскажет вам, в каком темпе вы должны ее играть и где расположить акценты. В этом случае ваше чувство, в полном смысле этого слова, превращается в инструмент, который вы можете использовать для достижения определенной цели, к примеру, интерпретации музыкального произведения.

Упражнение контроля над чувствами нацелено на то, чтобы привести себя в равновесие. Когда Рудольф Штайнер говорит о сохранении эмоционального спокойствия, он не имеет в виду, что ваши чувства должны ослабнуть или исчезнуть, наоборот, он имеет в виду, что находясь в состоянии эмоциональной бури, вы должны найти в себе силы сохранить равновесие и, таким образом, не дать вашим эмоциям возможность подчинить вас себе. В области чувств мы всегда сталкиваемся с противоположностями, например: удовольствие и

разочарование, радость и печаль, симпатия и антипатия. Они как две стороны одной медали дополняют и помогают проявлению лучших сторон друг друга. Так, изысканная красота березы позволяет глубже осознать недюжинную силу дуба...

Это сохранение равновесия относится также и к связи, существующей между спонтанно возникающими шумными эмоциями, которые имеют тенденцию к усилению, и тихой стороной эмоциональной жизни, для которой необходимо самому создавать пространство и время. Если вы сумеете в некоторой степени ограничить спонтанно возникающий взрыв сильных эмоций, вы тем самым сохраните в себе силы, которые в дальнейшем помогут вам обнаружить и проявить более скрытые и деликатные чувства. С другой стороны, достаточно весомыми для того, чтобы не дать сильным эмоциям перевесить чашу весов и нарушить равновесие, могут оказаться религиозные чувства или чувства, вызванные восприятием природы. В отличие от двух предыдущих упражнений, для вы-

полнения упражнения контроля над чувствами вы не можете назначить себе определенного времени. Здесь речь идет о том, чтобы суметь ухватить момент, когда чувства дают о себе знать, и постараться суметь их не только выразить, но и удержать. Утром, перед тем как закрутиться в дневной суете, попробуйте на секунду остановиться и дать себе задание в течение дня осуществлять это упражнение. В конце дня взгляд назад поможет вам осознать, в каком случае упражнение удалось, а в каком вы свой шанс упустили. Умение посмотреть со стороны на возникавшие в течение прошедшего дня чувства поможет вам на следующий день в момент возникновения какого-либо чувства настолько сохранить самосознание, чтобы суметь этот момент не пропустить. Это упражнение поможет вам осознать себя в настоящем времени. Связь с внешним миром — процесс «вдоха и выдоха» между внутренним и внешним мирами — будет становиться все сильнее.



Четвертое упражнение

Позитивность

Рудольф Штайнер дает описание основных упражнений в определенной, заранее продуманной последовательности. На практике ты чувствуешь плодотворность этой последовательности, а именно: опыт, полученный при выполнении предыдущего упражнения, оказывается полезным для выполнения последующего. Это такая последовательность, которая согласуется с внутренним ощущением.

Для иллюстрации использования на практике упражнения позитивности Ру-

дольф Штайнер ссылается на персидскую легенду, в которой рассказывается о том, как однажды во время прогулки Христос и его ученики увидели лежавшую на обочине дороги мертвую собаку. Ученики Христа с отвращением отвернулись от разлагавшегося трупа. Этим они дали адекватное выражение чувствам, которые у них в тот момент возникли (см. третье упражнение). Христос же поступил иначе. Он не отвернулся от собаки, но продолжил наблюдение и увидел прекрасные, сияющие белизной и неподвластные гниению зубы.

На примере этой легенды мы видим, что при желании на фоне разлагающегося трупа, который первым бросается в глаза, возможно также увидеть и оценить красоту и совершенство белоснежных зубов. Четвертое упражнение строится на опыте третьего и представляет собой следующий шаг вперед.

При выполнении упражнения позитивности первыми получают свое развитие выдержка и сила восприятия. Имеется в виду, что вы пытаетесь усилить интерес ко всему

окружающему и сделать его независимым от первичных, спонтанно возникших чувств. Эти чувства, особенно если они носят негативный характер, могут очень легко удержать вас от дальнейшего рассмотрения предмета. В результате вы либо потеряете контакт с ним, либо с чувством неодобрения пройдете мимо. В таком случае требуется проявить настойчивость, чтобы заставить себя вернуться к наблюдаемой части мира и попытаться найти в ней что-то положительное. Здесь можно привести в пример учителя, который в ученическом рисунке, на первый взгляд безнадежно неудавшемся, сумеет найти то единственно красивое место, которое удалось, и этим вознести другие части рисунка на более высокий уровень. Другой пример: нередко один смутьян в группе оказывается именно тем человеком, который способствует ее сплочению в общество с единой волей.

Упражнение в позитивности предназначено не для того, чтобы перестать воспринимать отрицательные эмоции, но чтобы в ситуации, которую вы восприни-

маете как негативную, суметь обнаружить положительный элемент. Во время тихой прогулки по вересковой пустоши шум от пролетевшего над головой самолета, нарушивший ваш покой, поможет вам затем гораздо полнее «услышать тишину». Упражнение в позитивности усиливает способность к восприятию окружающего мира. Здесь лежит начало пути к новым и радостным открытиям!

Наряду с той формой выполнения этого упражнения, при которой оно превращается в жизнь в сам момент происшествия, существует и другая форма, рассчитанная на более длительное время. Есть много обстоятельств и событий в мире, как, наверняка, и в вашей собственной жизни, которые вызывают ужас и с которыми вы не хотели бы иметь ничего общего. И в такой ситуации все же возможно — правда, лишь путем очень больших усилий — найти нечто положительное, что в итоге может помочь вам примириться с ней. В Ветхом Завете можно привести в пример борьбу Иакова с Ангелом, которому Иаков гово-

рит: «Я не отпущу тебя, пока ты меня не благословишь». Такое благословение нередко приходит лишь тогда, когда в определенной ситуации, в которой вы оказываетесь, вы сумеете найти нечто такое, что внутренне вас согреет, нечто, что содержит в себе положительную сторону. Тогда вы снова сможете уверенно войти в окружающий мир. Также и в более повседневных ситуациях не всегда легко сразу обнаружить положительные моменты. «Борьба с Ангелом» редко бывает короткой. Вполне возможно, что вы сможете обнаружить это положительное в конце дня, когда при его просмотре в обратной последовательности опять натолкнетесь на пережитые негативные чувства.

Нередко оказывается, что нарушение намеченного дневного распорядка, которое в момент нарушения вызывает раздражение, приводит позже к возникновению чего-то нового. В некоторых случаях может пройти несколько дней, а иногда даже и лет, прежде чем вы сможете обнаружить в негативном положительные стороны и

испытать чувство «благословения». Итак, вы должны научиться видеть вещи в перспективе более длительного промежутка времени.

Просмотр прошедшего дня в обратном порядке также входит в технику исполнения упражнения в позитивности. Это необходимо для того, чтобы вы, не смотря на негативный опыт, пережитый в момент происшествия, смогли найти такой взгляд на ситуацию, который поможет вам идти дальше. Опыт показывает, что постепенно вы сможете такую дополнительную деятельность производить в сам момент события.

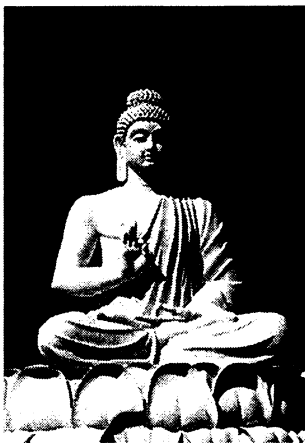
Рудольф Штайнер характеризует упражнение в позитивности как объединенное упражнение для мыслей и чувств. Чувства, над которыми вы в третьем упражнении одержали победу, благодаря выработанному умению сохранять равновесие могут быть использованы в четвертом упражнении для развития дополнительного интереса к окружающему миру. Можно также сказать, что столкнувшись с негативным аспектом во

внешнем мире, который вызвал у вас антипатию, вы, отправляясь на поиск положительного, делаете осознанный шаг в сторону симпатии. Если поиск увенчается успехом, ваше мышление приобретет еще один, новый взгляд на вещи. Эта связь между мышлением и чувствами открывает новый доступ к внешнему миру. Благодаря ему можно вновь привести в движение тупиковые ситуации, и в результате для вас откроются новые возможности дальнейшего развития. Дорога в будущее окажется свободной! Прекрасный пример этому показал Горбачев. Когда во время большой забастовки шахтеров ему задали вопрос о том, как он оценивает действия шахтеров, его ответ был таким: «Они правы, учитывая обстоятельства, и я рад, что они бастуют. Это означает, что гласность начинает крепнуть. Люди становятся независимыми». Горбачев сумел увидеть положительную сторону в такой, в тот момент катастрофической для экономики, акции. Этим был открыт путь для встречи с забастовщиками и стал возможен разговор о будущем.

В книге «Как достигнуть познания высших миров?»³ Рудольф Штайнер описывает четвертое основное упражнение как упражнение, обучающее выносливости и терпимости. Благодаря этому упражнению в позитивности получает еще и социальный аспект. Приставка «вы-» часто указывает на внутренний смысл глагола: вы-держать, вы-работать, вы-сказать, вы-нести. Вы сможете кого-нибудь «вы-носить», то есть примириться с его отрицательными качествами, когда найдете в нем хотя бы одну положительную сторону. Ценность человека определяется не его недостатками, а теми положительными качествами, которые у него есть.

Вместо того чтобы пытаться избавиться от ситуации, которая вас раздражает, вы можете постараться вникнуть в нее. Например, в конфликте с друзьями или в семье вы можете попробовать отыскать такое поле деятельности, где ваши интересы совпадут с интересами остальных и где вы сможете найти нечто общее. Так вы докажете, что принимаете существующую ре-

альность — реальность, состоящую из других людей, обстоятельств и вас в том числе, — всерьез. Упражнение позитивности ведет к объединению. Сначала вы воспринимаете ситуацию, в которой оказываетесь, как задачу, как вопрос, который вам задается. В процессе поиска ответа вы соединяете себя с ситуацией и таким образом проявляете ваше серьезное к ней отношение. Это упражнение приводит к внутренней свободе действия. В дальнейшем не так легко окажется вовлечь вас в сложное положение, поскольку вы сможете противопоставить этому ваше свободное внутреннее действие. Действуя таким образом, вы создаете атмосферу, которая помогает остальным участникам конфликта освободиться от связанной с ситуацией зависимости. Нередко в этом помогает юмор. Таким путем вы выходите на новый, более высокий уровень.



Пятое упражнение

Непредвзятость

Непредвзятость является способностью, которая совершенно естественна для детей. Малыши, всякий раз по-новому воспринимающие окружающий мир, являют богатую демонстрацию своих возможностей быть спонтанными. То, что в молодом возрасте является природным фактом, позже, в более зрелом возрасте,

приходится с гораздо большими усилиями вносить в повседневную практику как добродетель.

Упражнение в непредвзятости не из легких. Чем больше жизненного опыта и знаний, тем труднее быть беспристрастным. Вы должны заново возродить в себе «невинные глаза ребенка», как рекомендует делать при взгляде на произведения искусства английский искусствовед Герберт Рид (1893–1963). Особым даром является способность каждой весной при взгляде на подснежник вновь увидеть нечто новое. Американский психолог-гуманист Абрахам Маслоу (1908–1970) называет эту способность непрерывной свежестью восприятия.

Рудольф Штайнер характеризует пятое упражнение как совмещенное упражнение для мышления и воли. Из этого единства должно родиться нечто новое. Попробуйте забыть на время все то, что вы знаете (мысли) и умеете (воля), чтобы полностью открыться восприятию того нового, что идет к вам навстречу из будущего.

Знания, (о)суждения, мнения, а также степень вашего мастерства в определенных действиях могут привести в некотором смысле к ограничению свободы; они могут помешать вам находить свежие идеи, создавать новые мнения и находить новый подход к решению вопросов. Часто вы не замечаете, насколько ваши суждения бывают окрашены представлениями и событиями из прошлого; как ваш прошлый опыт, осевший в привычках, направляет ваши действия в настоящем времени. Возьмем, для примера, вашу реакцию на близко знакомых людей. Если вы начнете наблюдать, то заметите, что образ вашего мышления и действия во многих случаях подчинен определенному шаблону. Непредвзятость в мышлении и действии означает, что вы сами себя освобождаете от этого подчинения. Иными словами, по мере накопления знаний, собственного опыта и навыков растет самосознание. В процессе этой внутренней работы создается основа для нашего Я. Собственная точка зрения дает чувство внутренней уверенности. Вполне понятно,

что вы, в конечном итоге, как бы вырастаете в ваше собственное мнение. При выполнении упражнения непредвзятости вам понадобится проявить недюжинную смелость, чтобы в нужный момент суметь отключить собственное мнение, ставшее для вас системой отсчета. Это потребует от вас некоторого самопожертвования.

Каким образом осуществить это на практике? Начнем с того, что непредвзятость предполагает удерживание от создания собственного мнения. Например: учитель при виде нового ребенка в своем классе должен временно воздержаться от определения его темперамента. Или другой пример: допустим, вы встречаете человека, о котором знаете, что он безработный. Не стремитесь сразу же определить причину этого, а попытайтесь — как, впрочем, и при любой другой встрече — как можно дольше оставаться в позе созерцателя, чтобы дать возможность окружающему миру как можно больше выразить себя, прежде чем вы выскажете свое собственное мнение. Эта позиция отражена в высказывании гол-

ландского психиатра, первого председателя Антропософского общества в Нидерландах Вильяма Цильманса ван Эммиховена (1893–1961): «Если бы люди имели меньше собственных мнений, как много бы они имели!». Феноменолог Дик ван Ромюнде (1914–2010) называет качество, необходимое для познания мира, «внутренним затиханием».

Сдерживание своего мнения является одним из мыслительных компонентов упражнения на непредвзятость восприятия. Компонент же воли заключается в том, что Рудольф Штайнер в «Как достигнуть познания высших миров?» называет доверием: «Ученик идет навстречу каждому человеку, каждому существу с этим чувством доверия. Все свои действия он наполняет этим доверием». Наивная непредвзятость малого ребенка выражается в подражании окружающему миру. С этим первичным доверием имитирует ребенок все окружающее. Начиная с шести-семилетнего возраста желание этой естественной имитации постепенно сходит на нет. Пробуждение

способности к собственным суждениям приводит к открытию своего внутреннего мира и появлению первых ростков уверенности в себе. Много позже, где-то в середине жизни, возникает новое отношение с окружающим миром, и доверие начинает проявлять себя в новой форме. Здесь можно начать говорить о доверии к жизни, к судьбе. Это доверие опирается на внутреннее убеждение, что во встрече с миром, даже если эта встреча пройдет не совсем гладко, всегда можно раскрыть и развить что-то новое. Возможно, это не всегда будет происходить сразу, но рано или поздно такой момент наверняка наступит.

Уже в контроле над чувствами и в упражнении позитивности стало очевидно, что стать более восприимчивым к моментам, когда эти два вида деятельности оказываются необходимыми, помогает просмотр событий дня в обратном порядке. Точно так же и в упражнении на непредвзятость взгляд назад может оказать хорошую поддержку. Например, вы можете задать себе вопрос: какое «чудо» произошло за

последние дни? Как это ни удивительно, всегда что-то находится. Люди, склонные жить в постоянном стрессе, в результате каждодневного обнаружения «чуда» развивают в себе новую веру в свою судьбу. Осознание вашей связи с миром в конце каждого прожитого дня поможет вам на следующий день снова, с еще большей непредвзятостью, шагнуть в окружающий мир.

В первых трех упражнениях вы смотрите со стороны на то, как вы используете такие инструменты, как мышление, воля и чувство. Вы тренируете, заостряете, а также усиливаете эти функции. Эту увеличенную силу вы сможете в дальнейшем использовать в четвертом и пятом упражнениях для соединения соответственно мыслей и чувств, мыслей и воли. Опыт говорит, что если оказывается трудно осуществить упражнения на позитивность и непредвзятость, то помощью может быть заново проделать первые три упражнения. Тем самым вы разовьете в себе больше сил для выполнения четвертого и пятого. Это поможет вам как бы взять новый разгон.

Упражнение в позитивности дает вам новый взгляд на мир и возможность формирования новой, положительной точки зрения; упражнение в непредвзятости открывает вас навстречу всем возможным точкам зрения. Ваша внутренняя настроенность по отношению к окружающему миру наполняется ожиданием. Вы учитесь не только видеть, но и слышать. Соотношение между позитивностью и открытостью такое же, как между «видеть» и «слышать». Непредвзятость возникает из уверенности, что вы каждый день можете обновлять и развивать себя. Вы, в полном смысле этого слова, оказываетесь заинтересованным. «Мир начинается сегодня» — так называется книга слепого французского писателя и активиста Жака Люсейрана (1924–1971), в которой он описывает это наполненное ожиданием отношение к внешнему миру.

Мужество, необходимое для таких авантюр, пробуждает в душе омолаживающую силу!



Шестое упражнение

Гармония

В пяти предыдущих упражнениях мы еще не обсуждали, как долго нужно делать каждое из них, чтобы достичь плодотворного результата. В книге «Как достигнуть познания высших миров?» Рудольф Штайнер пишет, что в результате духовной деятельности, необходимой для осуществления этих упражнений, вы вырабатываете в себе

такие свойства характера, как позитивность, спокойствие и так далее. После изложения упражнений он сказал также: «И это должно стать привычкой!» Учитывая, что выработка новой привычки занимает около одного месяца, рекомендуется, особенно вначале, осуществлять каждое упражнение в течение не менее четырех недель.

После того как мы обсудили и выполнили пять основных упражнений, можно перейти к выполнению шестого. Его цель состоит в том, чтобы соединить все предыдущие упражнения в одно гармоничное целое. Вы можете начать с того, чтобы в течение некоторого времени выполнять только два упражнения, например, третье (упражнение чувств) и четвертое (упражнение позитивности), которые являются продолжением друг друга. Или же посвятить один месяц комбинации первого (упражнение мышления) и пятого (упражнение непредвзятости). С течением времени количество комбинаций будет расширяться, и в конечном итоге это приведет к воссоединению упражнений в единое целое.

Необходимость выполнения упражнений в определенной последовательности становится понятной, если рассмотреть, в каком соотношении находятся они с сущностью времени. Очень скоро начинает проявлять себя некая фундаментальная структура. Первые два упражнения — мышление и воля — имеют отношение к прошлому. Упражнение мышления нацелено на повседневные, уже завершенные предметы. Они возникли в прошлом: кто-то когда-то их создал. Вы должны мысленно попытаться проследить весь путь к их исходному пункту. Упражнение воли также имеет связь с прошлым, так как вы заранее оговариваете с самим собой время выполнения выбранного вами действия.

Именно упражнение воли особым образом направлено на работу с элементом времени. По мере его выполнения вы начнете по-другому переживать различные аспекты дня. Посредством выполнения решений, принятых ранее, вы соединяете себя с потоком времени, идущим из прошлого в настоящее. Этот отрезок

времени является вычисляемым и управляемым.

Третье упражнение — упражнение чувств — имеет отношение к настоящему времени. Из трех сильных душевных категорий — мышления, чувств и желаний (воли) — именно чувства проявляют себя в настоящем времени. Чувства не могут быть дополнены позже. Они возникают и проявляют себя в данный конкретный момент актуальной ситуации, не раньше и не позже. Именно этот аспект и является основой упражнения чувств: вы должны успеть поймать момент, в котором в результате столкновения с внешним миром возникают и разворачиваются ваши чувства. «Успеть поймать момент» заключается в том, чтобы в это мгновение либо сдержать сильные эмоции, либо создать внутреннее пространство, в котором могут проявиться нежные чувства. В таком упражнении это происходит «сейчас или никогда».

В упражнении позитивности вы делаете шаг в будущее. Отрицательные чувства, возникающие в текущий момент, посылают

вам вызов: хватит ли у вас сил им противостоять? В этой ситуации вы должны попытаться сохранить равновесие и начать искать противоположные, восполняющие переживания. Если вы сможете увидеть в происходящем положительную сторону, это поможет вам честно и искренне найти новый подход к ситуации и принять ее такой, какая она есть. Этими дополнительными усилиями вы прокладываете себе дорогу в будущее; теперь вы можете продолжить ваш путь.

В этом упражнении позитивности, а еще больше в упражнении непредвзятости вы как бы переходите в другую струю времени, идущую вам навстречу из будущего. Из будущего в настоящее струится время, которое берет свое начало в вечности. Это время, носящее непредсказуемый характер; время, в котором еще все возможно! Иногда вдруг происходит что-нибудь такое, что переворачивает все ваши планы с ног на голову. В таком случае ваша задача состоит в том, чтобы открыть для себя те новые возможности, которые принесет с

собой изменение ситуации. Болезнь или свидание, которое не состоялось из-за пробки в дороге, неожиданная встреча или какое-либо другое, не зависящее от вас происшествие могут оказаться толчком к открытию нового пути в вашей биографии.

Необходимо обладать непредвзятостью восприятия, чтобы суметь заметить и воспринять новые возможности, которые предоставляет вам жизнь, а затем найти в себе достаточно мужества, чтобы пойти в новом направлении, доверяя тому, что в нужный момент и на нужном месте вы всегда найдете еще один, следующий указатель направления.

Итак, пять основных упражнений являются теми «инструментами», которые помогают вам на пути из прошлого через настоящее в будущее. Кроме того, когда вы сможете соединить отдельные упражнения в единое целое, время, текущее из прошлого, сможет найти животворящую связь с потоком времени, несущим новые возможности из будущего.



Композиция упражнений

Опыт показывает, что если вы попытаетесь выполнять упражнения в произвольном порядке, вы очень скоро окажетесь перед необходимостью вернуться к заданной последовательности. Сначала кажется непонятным, почему за упражнением мысли следует упражнение воли, а не чувств, что, казалось бы, более логично? Неожиданный свет на последовательность

упражнений проливает открытие бывшего главы антропософского общества в Англии Джона Дэйви, сделанное им в 1979 году, когда он, будучи журналистом британской газеты «The Observer», брал интервью у Элизабет Кюблер-Росс, которая была пионером в области помощи терминальным пациентам (пациентам, находящимся на пороге смерти)⁴. Она рассказала ему о пяти стадиях, через которые проходит тот, кто сталкивается с фактом, что скоро должен умереть. После непринятия этой мысли («это не может быть правдой, произошла ошибка в результатах, речь идет не обо мне»), следует гнев («почему это должно было случиться именно со мной?») и протест, возникающий из глубин собственного существа, направляется на окружающую среду. Затем наступает фаза, в которой пациент путем попытки заключения договора («я буду придерживаться диеты, брошу курить, сделаю пожертвование церкви») пытается повернуть ход болезни вспять. За этим следует период депрессии, когда становится беспросветно темно. В ко-

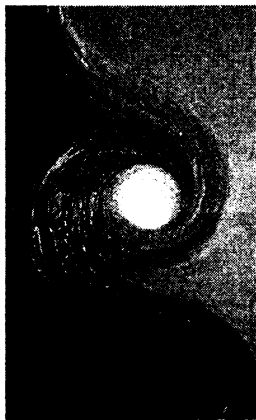
нечном итоге почти каждый достигает пятого этапа — примирения с действительностью во всей ее неприглядности и внутренней готовности к тому, чтобы достойно встретить смерть.

Эти этапы показались Дэйви знакомыми. Сначала он не знал, почему. Позже он обнаружил их родство с пятью основными упражнениями Штайнера: контроль над разумом помогает преодолеть фазу неприятия; упражнение воли помогает направить гнев, вызванный беспомощностью перед болезнью, в правильное русло; тренировка чувств помогает сохранить ощущение реальности и не впасть в иллюзию; упражнение позитивности дает силы, чтобы в темной фазе депрессии не дать погаснуть внутреннему свету; упражнение непредвзятости помогает не дать угаснуть достигнутой с большим трудом внутренней готовности к принятию смерти.

Совершенно ясно, что пять этапов процесса умирания имеют явную связь с пятью основными упражнениями. Они возникают в одной и той же сфере, исходят из одной и

той же реальности. В них проявляется закономерность, которая сокрыта в самом человеческом существе. Кюблер-Росс предполагает, что вышеприведенные фазы всегда проживаются именно в описанном ею порядке, хотя иногда может произойти возврат в одну из ранних стадий; так или иначе, ни одна фаза никогда не бывает пропущена.

Кто вынужден учиться жить с сознанием надвигающейся смерти, того сама судьба шаг за шагом вынуждает внутренне себя менять. В основных упражнениях духовного развития мы, в сущности, идем тем же путем, только в этом случае по своей собственной инициативе. Посредством внутренней деятельности мы учимся постигать еще неизведанные области нашего существа и по-новому в них жить.



Связь «шестеричного пути» с сущностными членами человеческого существа

Норе Штейн фон Бадиц — одной из первых учительниц Вальдорфской школы — Рудольф Штайнер вкратце описал, в какой связи находятся упражнения «шестеричного пути» с сущностными членами человеческого существа⁵. Образно говоря, эти упражнения помогают про-

ложить путь сквозь само человеческое существо.

Чтобы показать связь мыслительного упражнения с использованием *физического тела*, Рудольф Штайнер приводит в пример то, что для его выполнения лучше всего использовать самые обычные предметы обихода. Возникающая в результате физического восприятия умственная деятельность приводит нас к идее, лежащей в основе воспринимаемого предмета. Этот предмет обихода является физическим воплощением его же идеи.

Упражнение воли приводит к осознанию своего *эфирного тела*. Эфирное тело является носителем жизненных процессов, действие которых связано со временем. Наше Я при помощи эфирного тела развивает в себе способность к осознанию времени. Наша память также является одной из функций эфирного тела. В упражнении воли умение обращаться со временем играет особо важную роль.

В упражнении чувств речь идет о знакомстве с *астральным телом*. Астральное

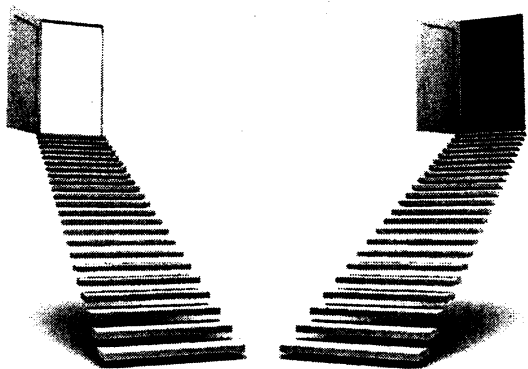
(или душевное) тело имеет много аспектов. В описании упражнения чувств я использовал образ сада с растениями. С не меньшим правом вы можете использовать образ зоопарка. В таком случае вы должны хорошо изучить особенности всех тех животных, которых вы носите в себе, чтобы суметь их приручить, как Маленькому Принцу удалось приручить лиса⁶.

В упражнении позитивности — четвертом в этой серии — вы должны научиться владеть самим собой. Напряжение внутренних сил, необходимое для того, чтобы видеть вещи в позитивном свете, оказывается возможным благодаря тому, что человек является существом, имеющим индивидуальное Я. Рудольф Штайнер характеризует это упражнение как осознание своего Я. Открытие новой точки зрения похоже на воссияние луча света в темноте. Начиная с этого момента вы можете взять управление в свои руки. Образно выражаясь, вы становитесь «капитаном на корабле ваших мыслей, чувств и желаний».

Упражнение на непредвзятость самое трудное. С ним вы делаете еще один шаг вперед. Рудольф Штайнер характеризует это упражнение как подготовку к *Самодуху* (духовной самости, духовному Я). Непредвзятость означает, что вы должны научиться жить с тем, что приносит вам сама жизнь. Жизнь на земле зависит не только от нашего собственного Я. Кроме нас самих, также и окружающий нас мир принимает активное участие в развитии нашей биографии. Понимание этого факта является началом пути осознания своей кармы. Некая часть вашего существа приходит к вам из внешнего мира и остается в ожидании того момента, когда вы сможете ее обнаружить. Рудольф Штайнер в своей книге «Теософия»⁷ называет область духовного мира, в которой мы получаем сознание о нашей карме, областью Самодуха. Так же, как принятие неизбежного помогает нам шагнуть через врата смерти, так и упражнение непредвзятости открывает для нас проход, через который становится возможно уже в течение земной жизни по-

знать мир духовный. Через нашу духовную, или высшую, самость этот объективный дух получает возможность проникнуть в наше сознание.

В ходе эволюции в строении человеческого существа возникали все новые слои. Основные упражнения «шестеричного пути» направлены на человека в его современной конституции. Шестое, и последнее, упражнение нацелено на мобилизацию сил, необходимых для того, чтобы объединить все различные члены человеческого существа в единое гармоничное целое. В результате этого внутри нас разовьется новый орган, который поможет нам, встречаясь с окружающим миром, выработать новый способ восприятия.



Мотивы, побуждающие к обучению

Во времена до начала нашей эры, чтобы стать учеником мистической школы, нужно было пройти строгий отбор. Ученики выбирались или по их высокому происхождению, или на основе специфических талантов.

В настоящее время решение вступить на путь духовного развития является результатом собственной свободной инициативы. В слове «инициатива» скрывается

тайна современной ситуации: вы сами «делаете» начало вашего действия. Любое внешнее принуждение вступить на путь духовного развития будет означать ослабление той инстанции, которая должна приводить в движение этот процесс и затем поддерживать его. Этой инстанцией является собственное Я как сущность человека.

Основой для желания пойти по пути духовного развития могут служить различные мотивы. Позвольте мне кратко рассмотреть три из них.

Стремление быть здоровым

Многие люди в наше время испытывают чувство беспокойства и душевной дисгармонии. Повседневная жизнь с ее обилием информации и постоянным ускорением темпа жизни вынуждает нас беспрестанно направлять внимание на внешний мир. У нас остается все меньше времени на то, чтобы «уйти в себя». Если все же вы попытаетесь это сделать, то очень скоро обна-

ружите, как трудно хотя бы на короткое время отключиться от окружающего мира и сосредоточиться на чем-то другом. Если вы окажетесь слишком открытым для восприятия внешних импульсов, вас в течение дня будет разрывать на части, и вечером перед сном вы не сможете освободиться от дневных впечатлений. В итоге это приведет к расстройству сна. Другой источник беспокойства может возникнуть в области чувств. Если ваши переживания станут слишком сильными, вы можете потерять равновесие. Или — именно это в наше время проявляется все чаще — в качестве защитной реакции будете заблаговременно блокировать свои чувства. В результате на дне вашего сознания будет постоянно присутствовать чувство напряженности. Кроме того, может оказаться поражена и область воли. Это может проявиться в ощущении физической усталости или в снижении душевной активности. В конечном итоге это может привести к возникновению депрессии.

На то, что психическое состояние нашей души непосредственно отражается на

нашем физическом состоянии, впервые обратили внимание в области психосоматической медицины в XX веке. Позже этот феномен подвергся дальнейшему исследованию в области психоневроиммунологии.

Французский писатель Жак Люсейран в своей книге «Против загрязнения нашего Я»⁸ приходит к похожему выводу. Он описывает два аспекта внутреннего состояния человека. Один из аспектов он называет «Эго». Эго завистливо, стремится быть самым лучшим, хочет постоянно находиться в центре внимания, постоянно в погоне за почетом. Другой аспект Люсейран называет «Самостью». «Самость является импульсом, некой движущей силой, которая дает мне власть над моими мыслями, чувствами и волей». Самость не ждет прихода окружающего мира, но сама выходит на встречу с ним. Самость означает «иметь богатство среди нищеты; иметь интерес, когда всем вокруг скучно; не терять надежды, когда все кажется потерянным». Эго направлено только лишь на самого себя, и это ограничивает его действия. Самость ориентирована

на внешний мир, и от этого она получает добавочную энергию, которая дает ей возможность даже в самых трудных ситуациях не терять способности к созиданию.

Люсейран дает описание этого феномена на основе своего опыта в концентрационном лагере Бухенвальда: те люди, которые черпали силы из своей Самости, умели ориентировать себя на будущее и в результате чаще оставались в живых; те же, которые больше не видели будущего и отказывались от борьбы, гораздо быстрее приходили к физическому упадку. В повседневной жизни каждый человек содержит в себе оба эти аспекта — Эго и Самость. Эгоизм необходим для самосохранения, но он не должен исключать возможности развития в себе интереса к окружающему миру.

Расширение восприятия

Второй мотив для эзотерического обучения появится, когда вы наведете порядок в своей душе и приведете свое здоровье

в удовлетворительное состояние. Тогда у вас спонтанно возникнет потребность в развитии ваших талантов. В книге «Мотивация и личность»⁹ Абрахам Маслоу дает описание того, как в результате недостатка возникает потребность к действию. Маслоу называет это «мотивацией дефицита»; на самом деле это является проявлением импульсов, которые исходят из описанного Люсейраном Эго. Когда недостаток (денег, одежды, чувства безопасности, внимания, любви и т.д.) оказывается восполнен, появляется возможность для мотивации духовного роста и развития. Мотивация роста возникает из Самости. Теперь ваши действия направлены не на восполнение недостатка, а на создание новых реалий. Когда постепенно вместо мотивации дефицита возникает «излишек мотивации», в мир добавляется нечто новое. В этот момент возникает то, что Маслоу называет «самореализующимся человеком». Такой потенциал содержится в каждом человеке. В обычной жизни обе эти потребности — мотивация дефицита и мотивации роста — играют важ-

ную роль. Увеличение мотивации роста, выдвижение ее на передний план создает возможность для проявления определенных внутренних состояний. Маслоу описывает эти спонтанно возникающие состояния на примере таких личностей, как Линкольн, Франклин, Эмерсон и Гете, которые, по его мнению, смогли самостоятельно себя реализовать. Для таких людей характерным является то, что им время от времени (для того чтобы проанализировать происшедшее, понять его значимость, помолиться и т.д.) бывает необходимо побыть в одиночестве. Они испытывают чувство благодарности за все то, что они получают от жизни: как за радость, так и за боль и страдания (позитивность). В результате они ощущают свое единение с миром и приобретают качество, которое Маслоу называет «постоянной свежестью чувства признательности» (непредвзятость). Похоже, что качества, к развитию которых нам предстоит стремиться в четвертом и пятом основных упражнениях, в таких людях, как Эмерсон и Гете, жили как свойства их характера.

В том случае, когда Самости удастся получить в свое распоряжение власть над силой мыслей, чувств и желаний (воли), эти три области смогут превратиться в «инструменты» для восприятия внутренней трансцендентной действительности. Реальность такой возможности получает все более широкое признание.

В наше время появляется все больше детей, которые в раннем возрасте получают возможность спонтанного трансцендентного опыта. Сегодня рассказы людей, испытавших клиническую смерть, больше не рассматриваются как болезненное психиатрическое явление. Такого рода трансцендентный опыт испытывают в основном люди, которые уже с юности несут в себе определенную предрасположенность к трансцендентному восприятию или которые в результате внешних событий (тяжелой болезни, биографического шока), конституционно изменились. Поэтому такие переживания «обрушиваются» именно на них. Возникает вопрос: может ли ваша внутренняя деятельность привести к по-

явлению у вас подобных переживаний? Возможно ли сделать сознательные шаги на пути, который приведет вас к соприкосновению с внутренней реальностью окружающего мира?

Собственная внутренняя реальность — мир наших мыслей, чувств и побуждений — знакома всем. Вы сумеете в этом внутреннем мире ощутить себя более осознанно, если научитесь замечать связь между отдельными мыслями. Это поможет вам сделать ваш мыслительный процесс более творческим. Также вы можете стать более внимательным к собственным настроениям и ночным сновидениям или научитесь дольше удерживать в поле зрения видения, если таковые у вас возникнут. Таким образом, вы в своей душе начнете действовать в области закономерностей мышления, в сфере качественного разнообразия чувств и сфере различных направлений ваших желаний и воли. Но не только ваша собственная душа, но и весь мир вокруг вас наполнены мудростью, различными качествами и намерениями. Это вполне воз-

можно — выработать в себе свойства, необходимые для восприятия духовной реальности. Для этого нам необходимо тренировать наши мысли, чувства и волю таким образом, чтобы они превратились в органы чувств для восприятия духовного мира. Благодаря способности мыслить мы в состоянии воспринимать мудрость и назначение структур мира. Благодаря присутствующему нам чувству эмпатии (сопереживания) мы можем прочувствовать частицу природы другого существа. С помощью нашей воли (желания) мы можем постараться осторожно прощупать, чего хочет окружающий нас мир.

Формирование общественного строя

Третий мотив для эзотерического обучения может возникнуть, когда вы увидите, что настала эпоха для создания нового сообщества. До недавнего времени формирование структуры общественного

стройка происходило сверху. Основой такого сообщества являлось иерархическое руководство. Оно брало свое начало непосредственно от богов и через посредство представителей богов на земле (фараона, папы, священника) достигало обычных людей. С одной стороны, участие в таком сообществе или группе, к которым позже причислились и такие профессиональные ассоциации, как гильдии, требовало безоговорочного подчинения, чаще всего — с давних пор существовавшим обычаям. С другой же стороны, такое сообщество предоставляло защиту. Руководство сообщества обеспечивало защиту от других народов, других религий, непрофессиональных конкурентов и так далее.

В наше время наряду с этой спущенной сверху социальной структурой начинает развиваться другая. Чем более каждый человек завоевывает индивидуальные права и личную независимость, тем меньше внимания обращает он на такие критерии, как должность, положение и все такое прочее. В наше время возникает новый принцип пла-

нирования, где руководство производится не сверху вниз, но строится на основе свободной воли, которая берет свое начало в нижних сферах. Как правило, окончательный принцип управления достигается при правильном взаимодействии обоих принципов — сверху вниз и снизу вверх. Чтобы на такой основе совместно с другими людьми создать нечто новое, вам как индивидууму придется приложить немало усилий. Вы не сможете позволить себе сидеть сложа руки и перекладывать ответственность на других. Кроме того, вам необходимо будет иметь доверие к способности других людей расти и развиваться. Вам придется согласиться с тем, что внутренний рост окружающих вас людей будет возможен только при условии, что это желание возникнет из них самих. При этом вам станет ясно, что в построении этого современного сообщества вы занимаете ключевую позицию. Только тогда, когда вы в самом себе путем упражнений разовьете новое духовное состояние, вы сможете ожидать появления чего-то нового у других.

Упражнения «шестеричного пути» и три мотива

Упражнения «шестеричного пути» могут быть конкретно применены к каждому из трех приведенных выше мотивов, каждый раз в несколько иной форме. В одном случае вы можете с успехом использовать основную форму упражнения, тогда как в другом лучше использовать адаптированный к ситуации вариант.

Для первого мотива — оздоровления — это означает следующее: в результате *контроля над мыслями*, который является мощным инструментом для выработки концентрации, вы учитесь ограждать себя от впечатлений внешнего мира, которые своим воздействием могут помешать вам найти собственную точку зрения.

Контроль над волей поможет вам войти в новую связь со временем. Вы научитесь выполнять свои действия в определенный момент времени, который сами себе назначаете. Кроме того, вы можете ис-

пользовать модифицированный, согласованный с условиями жизни вариант упражнения. Время от времени может случиться так, что вами овладеют неуправляемые состояния души: вы можете почувствовать себя в чем-то виноватым, начать волноваться о чем-то или о ком-то или вами овладеет страх неизвестности перед будущим. Такие состояния, как правило, имеют под собой реальную основу, и вы не должны их подавлять. Однако, они окажутся бесплодными, если в течение всего дня, как назойливая муха, будут продолжать жужжать в вашей душе и мешать вам сосредоточиться на вещах, которыми вы занимаетесь в данный момент. В такой ситуации вы можете принять следующее решение: «Сегодня вечером в 21:15 я займусь этой проблемой и в течение 15 минут постараюсь найти новый подход к ней. Ровно через 15 минут я поставлю точку и перестану об этом думать до завтра. Завтра вечером, в такое же время, я продолжу это занятие». Назначая определенное время для работы над данной проблемой, вы, та-

ким образом, высвобождаете себе всю остальную часть дня.

В контроле над чувствами важным шагом на пути достижения внутреннего покоя является осознание таких полубессознательно блуждающих в нашей душе чувств, как беспокойство, страх или раздражение. Назвав их по имени, вы как бы сможете «посадить их на поводок». Если вы осознаете ваши чувства, они теряют свой принудительный характер. Вы сможете ощутить их как посланников собственного внутреннего мира или использовать их в качестве посредников между вами и окружающим миром для лучшего его восприятия.

В четвертом упражнении, *упражнении позитивности*, вы можете в происшествии, которое восприняли негативно, увидеть призыв к тому, чтобы найти в себе новое, положительное отношение к миру; попробовать из «препятствия» создать нечто такое, что будет соответствовать вашей собственной инициативе. Кстати, отсутствие проблем далеко не всегда приносит чувство удовлетворения. Примером этого

может послужить следующий анекдот. Однажды, встретив своего пожилого друга, я спросил его: «Как дела?» Он мрачно ответил: «Плохо». Пораженный ответом, я спросил: «В чем дело?» — и он сказал: «У меня нет проблем... Боги меня забыли!»

Упражнение неподвзятости помогает поддерживать связь с миром. Оно поможет вам не изолировать себя от окружающей среды, когда вы будете в плохом настроении; не даст вам «заморозиться».

Шестое упражнение, основанное на сочетании предыдущих пяти, создает покой и душевное равновесие.

Для второго мотива эзотерической подготовки — расширения поля восприятия — существуют конкретные внутренние мероприятия, которые помогают направить наши мысли, чувства и желания на нефизический мир. Они могут быть объединены в таком понятии, как «медитация». Упражнения «шестеричного пути» являются медитативными упражнениями. Они содержат в себе семена, которым

медитации должны помочь прорасти и созреть.

Первое основное упражнение, *контроль над мыслями*, закладывает основу для последующего развития концентрации и объективности, которые дают возможность удерживать в сознании информацию, приходящую не от органов чувств.

Второе упражнение, *контроль над волей*, включает в себе многократно повторяющуюся договоренность с самим собой в течение длительного периода времени. Опыт показывает, что такие соглашения бывает труднее выполнять, чем те, которые мы заключаем с кем-то другим. Решение вступить на путь духовного развития является одним из самых важных соглашений, которое человек может заключить с самим собой. Второе основное упражнение укрепляет чувство независимости, необходимое для принятия этого решения.

Третье упражнение, *контроль над чувствами*, приводит к тому, что вы учитесь управлять своей эмоциональной жизнью. Вы начинаете чувствовать себя ответственным

ным за чувства, которые в вас пробуждает встреча с окружающим миром. Вы, как верный страж, охраняете ваши чувства, чтобы дать им возможность плодотворно развиваться.

Четвертое основное упражнение, *упражнение позитивности*, научит вас умению в трудных или негативных ситуациях удерживать вожжи в своих руках, то есть, невзирая на обстоятельства, оставаться хозяином положения и управлять событиями. Для этого вы должны постоянно задавать себе вопрос: «что является в данной ситуации важным, а что нет?» Или, другими словами: «чему я, благодаря этой ситуации, научился?» Этот вопрос должен стать волшебной палочкой вашего Я, которая поможет вам создать необходимый для медитации покой¹⁰.

В пятом основном упражнении, *упражнении непредвзятости*, вы как бы очищаете от пыли окно, через которое воспринимаете все то, что приходит к вам из окружающего мира. Это создает свободу по отношению к будущему. В повседнев-

ной жизни это означает, что вы в результате упражнения не пропустите возможностей, которые несет вам судьба, и сможете вовремя проявить адекватную реакцию. В медитативной области это означает, что вы сможете открыть себя навстречу непредвиденным впечатлениям даже тогда, когда они вам еще не совсем понятны. Вы научитесь настолько освободить ваше мышление и волю от впечатлений из прошлого, что они получат возможность исполнять роль инструментов для восприятия впечатлений из духовного мира.

Последнее, объединяющее упражнение, в котором задействованы все предыдущие, приводит мысли, чувства и желания в гармоничное равновесие и способствует сохранению здоровой связи между ними.

Также и для **третьего мотива** — тренировки воли, необходимой для активного участия в общественной жизни, — шесть упражнений предлагают конкретную и непосредственную помощь. В описании упражнений, которое Рудольф Штай-

нер приводит в своей книге «Как достигнуть познания высших миров?», именно социальный аспект сразу узнается.

Я хочу привести здесь еще один способ тренировки социального элемента, который станет возможен при выполнении основных упражнений в сочетании с обзором дня в обратном порядке. Рудольф Штайнер приводит пример того, как во время встречи между двумя людьми возникает обменный процесс, который можно сравнить с состоянием сна и бодрствования¹¹. Когда один из собеседников высказывается, другой (если он сможет заставить собственные мысли и чувства на время замолкнуть, как бы погрузить их в состояние сна) открывает себя навстречу тому, что «идет» к нему от собеседника. Обычно выдержки хватает ненадолго. Состояние же «пробуждения» состоит в том, что собеседник приводит свое собственное Я в активное состояние посредством самовыражения.

В обществе может возникнуть ситуация, когда один из присутствующих излучает такую большую силу, что другие без

остатка открывают себя для восприятия его мнения и манеры самовыражения. Тогда возникает опасность того, что они могут впасть в состояние «сна» по отношению к этому человеку и, таким образом, окажутся в недостаточно бодрствующем состоянии. В результате такое сообщество может потерять в количестве активных индивидуальностей, так как некоторые ее члены, частично отказавшись от самих себя в пользу почитаемого лидера, превращаются как бы в его отражение. В таком случае возникает ситуация зависимости, которая может оказаться препятствием на пути создания современного сообщества. Противоположное состояние, в котором все присутствующие постоянно находятся лишь в состоянии бодрствования и, таким образом, ритмической смены «сна и бодрствования» не происходит вовсе, также может стать препятствием для создания нового сообщества; в таком сообществе не может возникнуть ничего нового.

Как можно достичь сознательного управления этим процессом смены так называе-

мых состояний сна и бодрствования? Этого можно достичь, если вы, оставшись наедине с собой, заново внимательно продумаете и осознаете все течение прошедшей встречи, а затем продумаете, как будет протекать предстоящая встреча. Процесс осознания прошедшей встречи даст вам возможность увидеть самого себя. Взгляд назад, на момент совместного пребывания с другими, поможет ускорить процесс вашего «пробуждения». Взгляд назад состоит из трех слоев. Первый слой помогает составить представление о том, что именно было сказано. Второй слой открывает намерения: вы обращаете внимание на поступки людей и, особенно, на выражение их волевых импульсов. Третий слой состоит из вопросов: какие чувства я переживал? что принесло мне ощущение тепла? в какой момент я почувствовал охлаждение? что меня затронуло, а что оставило равнодушным?

Это упражнение состоит из контроля над мышлением, волей и чувствами в сочетании со «взглядом назад». В коллективе, упражняясь во «взгляде назад», вы

должны постараться сосредоточить ваше внимание на волевых проявлениях других людей. Вы должны поставить себе цель в первую очередь помочь другим в осуществлении их волевых устремлений. Такая индивидуальная внутренняя настроенность каждого из членов группы помогает формированию сообщества.

Точно так же можно тренировать состояние «сна», чтобы научиться открывать себя навстречу идеям других членов группы. Чем больше вы не согласны с другими, тем больше пользы от этого упражнения. В составе коллектива могут оказаться люди, у которых как бы «застопорились» некоторые части их существа. Такие люди во многих ситуациях имеют легко предсказуемые реакции. Эти реакции нередко порождают негативные чувства, так как они мешают войти в контакт с той частью человека, над которой он не имеет контроля и которая в результате оказывается недостаточно развитой. Сила для того, чтобы суметь не только «терпеть», но и противостоять этому негативу, появится у вас только тогда, когда вы

сможете в данном человеке наряду со всем этим, казалось бы, не способным к изменению качеством, обнаружить некую черту характера, в которой сможет проявить себя какое-либо его положительное качество (упражнение на позитивность). Когда вам удастся внутренне связать себя с содержанием другого, вы сможете войти по отношению к нему в состояние «сна» (пассивности). Это создаст для него возможность «проснуться», начать расти и суметь выразить себя. Такая благотворная «сила роста», как правило, распространяется также и на другие составляющие человеческого существа.



Место упражнений «шестеричного пути» в системе духовной подготовки

Рудольф Штайнер на протяжении многих лет давал различные изложения упражнений «шестеричного пути». Особо он выделял «шесть качеств», или «добродетелей», на основе которых должна строиться любая конкретная духовная

подготовка. Эти упражнения называют основными, фундаментальными упражнениями, так как по мере их выполнения вы начнете постепенно ощущать под ногами твердую почву. Она даст вам основу для работы над дальнейшим развитием вашего внутреннего духовного мира. Само собой разумеется, что эти упражнения, даже без дальнейшего продолжения духовного обучения, имеют существенное значение для нашей обычной повседневной жизни.

Сопутствующие упражнения

Интересно, что Рудольф Штайнер подчеркивает значение основных упражнений не только в подготовительной фазе ко вступлению на путь духовного развития, но и как сопровождающее и поддерживающее мероприятие в начале этого пути. В этом контексте подходящим оказывается слово *Nebenübungen* (нем. «сопутствующие упражнения»), которое он иногда применял для их обозначения.

Название «сопутствующие упражнения» говорит уже само за себя. Эти дополняющие мероприятия имеют право на существование наряду с главными упражнениями — медитациями, которые и приводят к восприятию трансцендентной реальности.

В чем необходимость таких дополняющих упражнений?

Путь духовного развития никогда не бывает свободен от проблем и опасностей. Именно это имел в виду Рудольф Штайнер, когда писал, что «существенное заключено не в одной единственной истине, а в едином созвучии всех истин. Тому, кто захочет начать делать упражнения, следует серьезно над этим задуматься. Выполнение только одного упражнения, даже когда оно будет хорошо понято и хорошо выполнено, может привести к неправильному результату, если оно не будет дополнено другим упражнением, которое уравновесит односторонность первого и приведет душу в гармоничное состояние»¹².

Главные упражнения — собственно медитации — помогают душе достигнуть не-

обходимой степени независимости от физического тела, для того чтобы затем, как душе, суметь наладить связь с духовным миром. Таким образом, эти упражнения заключают в себе экскарнирующее действие, что может принести с собой проблемы. Одна из опасностей заключается в том, что вы незаметно, сами того не желая, можете почувствовать отчуждение от повседневной жизни, и из глубины вашей души могут всплыть на поверхность такие качества, как тщеславие, властолюбие, эгоизм и неискренность, которые могут привести вас к отстранению от других людей. Эти негативные, обычно сокрытые в глубине вашего существа импульсы могут получить возможность проявиться, когда вы окажетесь в состоянии неполного присутствия сознания. Медитации имеют целью освобождение сознания. Вы должны постараться экскарнировать, не теряя самосознания, и лишь в определенной необходимой степени ослабить связь с физическим телом.

В противоположность главным упражнениям, сопутствующие упражнения помо-

гают осуществить инкарнирующее, направленное внутрь себя движение и, тем самым, восстановить здоровый баланс. Эти упражнения требуют от вас постоянного осознанного присутствия в конкретной земной ситуации. Первое упражнение — осуществление контроля над мыслями — направлено на земные объекты. Следующее упражнение — контроль над волевым импульсом — имеет отношение к физическим действиям. Невозмутимость в области чувств, позитивность и непредвзятость — все эти качества подвергаются испытанию в различных ситуациях повседневной жизни.

При длительном выполнении этих упражнений их действие проникает так глубоко, что распространяется даже на неподвластную сознанию область — таким образом, производит качественные изменения не только в душе, но и в более глубоком слое человеческого существа, который в антропософии называют областью жизненных сил, или эфирным телом. Эфирное тело является сферой, в которую откладывается все то, что мы переживаем,

а затем забываем, и в которой происходит формирование наших привычек. Наши привычки касаются как сферы физического действия (привычка ехать по правой стороне дороги), так и сферы реакций на происходящие события. Постоянно присутствующие в душе привычки формируют то, что мы называем характером. Рудольф Штайнер рекомендует выполнять сопутствующие упражнения без перерыва на протяжении одного месяца, так как именно в течение этого промежутка времени вырабатывается новая привычка.

Если вы сумеете проявить выдержку и продолжите выполнять упражнения от четырех до шести недель, это новоприобретенное свойство, поднимаясь из подсознательной части вашего существа, начнет само собой проявлять себя в вашем сознании. Если вы таким образом научитесь «жить с упражнениями», они смогут превратиться в ваши «свойства», или «добродетели», стать частью вашего характера.

Внутренняя гармония, которая с течением времени возникает в результате слия-

ния воедино пяти отдельных упражнений, распространяет свое воздействие на все области жизненных сил. Известно, что состояние души влияет на физическое состояние организма. Некоторые негативные проявления этого феномена знакомы нам всем. Например, вы можете внутренне до такой степени «есть себя поедом», что начнете терять в весе, похудеете; постоянное раздражение и озлобленность негативно влияют на состояние здоровья желудка, желчного пузыря и т.д. Эти явления легли в основу психосоматической медицины. За последние десять лет возникло еще одно новое направление: психонейроиммунология. Эта новая отрасль науки помогла обнаружить, что при любом заболевании важнейшую роль в мобилизации иммунной системы и целительных сил играет психологический настрой человека. В прошлом существовало основанное на опыте мнение, что у больного туберкулезом вероятность излечения резко возрастает, если он не теряет веру в будущее. Также и о злокачественных и дегенерирующих заболе-

ваниях давно известно, что их протекание частично определяется тем, имеет ли пациент цель в жизни. В психонейроиммунологии этому нашли полное подтверждение вплоть до физических проявлений. На физическом плане внутреннее состояние человека проявляет себя в изменении иммунных клеток, иммунных белков и холестерина. Таким образом, можно себе представить, что духовное развитие — гармонизация души — может иметь положительное влияние на гармонизацию жизненных сил. Итак, первый мотив для вступления на путь духовного развития — желание быть духовно здоровым — представляется нам здесь в совершенно новом свете. Как говорится: в здоровом теле — здоровый дух... и наоборот!

Упражнения для развития 12-лепесткового цветка лотоса

Особенное место занимают упражнения «шестеричного пути» в книге Рудольфа Штайнера «Как достигнуть позна-

ния высших миров?». В ней дается их описание в качестве определенной части духовной тренировки, в результате которой получает свое развитие конкретный душевный «орган».

С течением времени в результате обучения в душе ученика вырабатывается четкая структура. Душевное (астральное) тело набирает силу и подвижность. Организующее влияние упражнений и медитаций развивает определенные части этого тела до уровня органов чувств, так называемых цветков лотоса, или чакр. В зачаточном состоянии эти органы присутствуют в каждом из нас. Путем медитаций достигается их полное развитие и функционирование, что в конечном итоге приводит к восприятию окружающей нас духовной среды. В соответствующем разделе Штайнер дает описание первых восьми упражнений, которые обеспечивают развитие 16-лепесткового цветка лотоса в области гортани. Начиная с 6 века до н.э. они известны под названием *восьмеричного пути Будды*. Этот путь включает в

себя упражнения для развития следующих возможностей:

- правильное представление (о чем-либо);
- правильное намерение;
- точность выражения (речь);
- правильное действие;
- правильный образ жизни;
- правильное устремление;
- точность в воспоминаниях (внимательность);
- правильное осознание (сосредоточенность).

Затем следуют — в несколько ином порядке и с различными оттенками — шесть упражнений, которые по их содержанию соответствуют упражнениям этой книги. Эти упражнения приводят к развитию 12-лепесткового цветка лотоса, который находится в области сердца. 12-лепестковый цветок лотоса является органом восприятия, который помогает осознать внутреннее состояние души других людей. Кроме того, этот орган делает возможным восприятие определенных сил, которые излучают жи-

вотные и растения. Это излучение вы сможете ощутить как «душевное тепло» или «душевный холод».

В книге «Как достигнуть познания высших миров?» Штайнер дает следующее описание этих шести упражнений (см. полный текст в приложении):

- 1) контроль мысли;
- 2) контроль действий;
- 3) развитие упорства;
- 4) толерантность (терпимость);
- 5) непредвзятость (вера, доверие);
- 6) равновесие (спокойствие).

Ниже, для сравнения, приведу эти упражнения так, как они даны в этой книге и в книге Штайнера «Очерк тайноведения»:

- 1) контроль мысли;
- 2) контроль действий;
- 3) контроль чувств;
- 4) позитивность;
- 5) непредвзятость;
- 6) слияние предыдущих пяти упражнений в одно целое.

Итак, вы видите, что в «Как достигнуть...» речь идет о шести упражнениях, в то

время как в «Очерке тайноведения» говорится о пяти упражнениях и окончательном шестом, объединяющем пять предыдущих.

В «Как достигнуть...» второе и третье упражнения являются упражнениями воли, в них особый акцент делается на воле. Шестое упражнение в гораздо большей степени имеет отношение к управлению чувствами. Это последнее в этой серии упражнение, является как бы завершающим аккордом. Осознание ваших чувств помогает вам лучше понять свое отношение с окружающим миром. Все упражнения в той книге носят ярко выраженный социальный характер и направлены на мир вокруг нас. В первом упражнении — контроле мысли — речь идет не только о том, чтобы самому научиться трезво и подконтрольно мыслить, но также и о том, чтобы суметь постепенно помочь другому исправить нелогичность его рассуждений. Четвертое упражнение — проявление терпимости к другим людям, существам и фактам — делает шаг еще дальше, чем упражнение позитивности (четвертое и в

«Очерке тайноведения»). Также и в пятом упражнении — развитии доверия к людям и существам — акцент лежит на социальных аспектах. Иметь доверие — это нечто гораздо большее, чем непредвзятость.

Итак, мы видим, что упражнения из книги «Как достигнуть познания высших миров?» ориентированны на окружающий мир и, как следствие, приводят к новым отношениям с этим миром. В то же время упражнения из «Очерка тайноведения» больше направлены вовнутрь, на укрепление души. Но самое главное здесь то, что каждая из этих двух серий упражнений занимает на пути духовного обучения свое особое место.

Высшее Я

В «Очерке тайноведения» Рудольф Штайнер неоднократно подчеркивает важность данных упражнений «шестеричного пути» как сопутствующих и наглядно это обосновывает.

Чем дольше вы сумеете продолжать делать упражнения, тем более самостоятельной будет становиться ваша внутренняя жизнь по отношению к тому, что происходит в мире вокруг вас. Ваше сознание начнет становиться все более независимым от влияния внешних раздражителей. В определенный момент вы почувствуете, что ваше внутреннее существо стало настолько сильным и бодрствующим, что оно может независимо существовать в духовном мире. В «Очерке тайноведения» Рудольф Штайнер говорит, что индивидуальность испытывает появление этого нового стержня как рождение второго Я, которое может без проблем существовать рядом с обычным Я. С этим вторым Я вы можете прийти к восприятию и пониманию высших миров.

На практике обычное Я и высшее Я не существуют отдельно. Источником силы, которая питает высшее Я, является ваше обычное Я. Теперь в течение повседневной деятельности вам станет понятно, какие добродетели появились и стали действовать в вашей обычной психической дея-

тельности, если даже вы над этим больше сознательно не работаете. Например, насколько сильно развилось у вас чувство истины или насколько тверже стал ваш характер; или насколько сильно проявляет себя моральный аспект в момент выражения вашего мнения. Назначение сопутствующих упражнений заключается в том, чтобы научиться мобилизовывать и поддерживать в повседневной жизни столько внутренней силы, чтобы появилась возможность высшего морального развития. В «Очерке тайноведения», прежде чем дать описание упражнений «шестеричного пути», Рудольф Штайнер сказал, что достижение власти над мышлением, чувством и волей преследует двоякую цель: «С одной стороны, в душу привносятся крепость, уверенность и уравновешенность, которые она сохраняет даже тогда, когда в ней рождается второе Я. С другой стороны, этому второму Я нужно дать внутреннюю силу и оказать духовную поддержку».

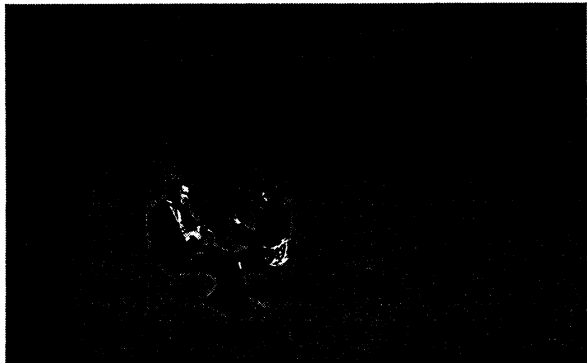
Таким образом, выполняя упражнения, вы достигаете двух целей: с одной стороны,

работаете над оздоровлением вашей души, а с другой стороны, второе Я приносит с собой силы, способствующие развитию сердечного цветка лотоса.

Становится понятно, что упражнения «шестеричного пути» занимают центральное место в духовном обучении, так как они помогают создать основу для дальнейшего развития внутреннего мира человека. В данном контексте эти упражнения являются основными в буквальном смысле этого слова. Позже, когда медитирование станет для вас обычным действием, они создадут ему здоровый противовес и помогут вам избежать односторонностей, которые могут возникнуть в результате медитаций, как например, слишком сильного отделения от физического тела или социального отчуждения. В этом случае они служат дополняющими упражнениями для главных (медитативных) упражнений. И, наконец, эти упражнения обеспечивают вклад в формирование 12-лепесткового цветка лотоса — трансцендентного органа восприятия, который располагается рядом

с сердцем. Когда внутреннее развитие приведет вас к «пробуждению» в духовном мире, как бы ко второму рождению, ваше второе Я получит возможность использовать силу, которая развилась в результате упражнений «шестеричного пути», для дальнейшего развития 12-лепесткового цветка лотоса, что даст вам возможность трансцендентно воспринимать душевное состояние других людей.

Итак, эти упражнения могут оказывать человеку перманентную поддержку во время его духовного обучения. Их назначение и работа, которую они производят, изменяются в соответствии с индивидуальным внутренним ростом.



Работа с основными упражнениями в группах

Совместное выполнение шести основных упражнений очень полезно, поскольку дает возможность обмениваться опытом. Вначале наилучший результат достигается при встречах раз в неделю. После завершения первого круга рекомендуется продолжать встречаться раз в месяц.

Группа может состоять из двадцати-тридцати участников. Однако для обмена лучше разделить на малые группы. Исходя из

опыта, можно сказать, что для обсуждения интимных проблем и переживаний наиболее оптимальной является группа из пяти или шести человек. В такой группе каждый ее член получает широкую возможность выразить себя индивидуально. В составе большой группы можно обмениваться советами, задавать вопросы и составлять план на промежуток времени между встречами.

Нередко конкретные вопросы, возникающие при работе в малых группах, помогают придать беседе наиболее подходящую форму и направление. Из нашей практики, нижеприведенные вопросы оказались самыми плодотворными:

Контроль над мыслями

- Кто какие объекты выбрал для наблюдения? (Можно также делать упражнение с одним совместно выбранным объектом.)
- Как вы перешли от восприятия к обдумыванию?
- Какие вопросы возникли у вас по отношению к предмету восприятия?

- Смогли ли вы найти ключ к решению задачи?
- Ощутили ли вы в момент упражнения какие-либо изменения в себе?

Контроль над волей

- Какие открытия вы сделали в процессе поиска нужного действия?
- Как вам удалось придать этому упражнению определенный смысл?
- Что вы делали, когда обнаруживали, что назначенное вами время упущено?
- В какое время дня вы обдумывали назначение определенного момента времени для выполнения этого действия?
- Какими вспомогательными средствами вы воспользовались, чтобы увеличить вероятность удачного осуществления упражнения?
- Какое внутреннее воздействие вы испытали при его успешном осуществлении?

Контроль над чувствами

- Как проходил процесс отображения ваших чувств на бумаге?

- Смогли ли вы выразить ваши чувства в словах, назвать их?
- Изменялось ли расположение ваших чувств на бумаге в течение дня?
- Использовали ли вы в этом упражнении взгляд назад, и если да, то что это вам дало?
- Удалось ли вам выразить ваши чувства адекватным образом?
- Наблюдали ли вы какие-либо последствия того, что ваши чувства выражались сильнее?
- Смогли ли вы свободно и творчески пойти навстречу чувствам других людей?
- Удалось ли вам помочь другим выразить их чувства?
- Изменилось ли соотношение бурных (грубых) и тихих (нежных) чувств?
- Повлияло ли выполнение этого упражнения на вашу внутреннюю жизнь?

К упражнению позитивности

В течение первых пяти минут совместного пребывания в небольшой группе каждый индивидуально ищет сложную ситуа-

цию, которая произошла с ним вчера, и старается проверить, не удастся ли в ней сегодня найти что-то положительное. Затем вы рассказываете об этом друг другу.

Иногда в негативном событии удается сразу найти что-то позитивное, но чаще для обнаружения положительной стороны требуется какое-то время.

- Можете ли вы привести примеры для обоих этих случаев?
- Заметили ли вы разницу в их воздействии на вас?
- Произвело ли в вас выполнение этого упражнения какие-либо изменения?
- Использовали ли вы взгляд назад?
- Не появилась ли у вас еще какая-нибудь другая возможность поближе подойти к упражнению позитивности?
- Можно ли использовать это упражнение в группе для обсуждения таких тем, как детское поведение или проблемы в организации?
- Удастся ли вам обнаружить область наибольших возможностей у ребенка с серьезными ограничениями?

К упражнению непредвзятости

- Можете ли вы назвать вещи, которые приводят вас в замешательство настолько, что вы чувствуете себя их узником?
- Удастся ли вам развивать непредвзятость?
- Что касается взгляда назад (который вам для этой работы, безусловно, необходим): смогли ли вы обнаружить вещи, которых не заметили в момент самого происшествия?
- Какое «чудо» произошло вчера?
- Смогли ли вы во время проведения урока или беседы пойти на некоторую авантюру и при этом попытаться забыть все то, что вы уже прежде знали и умели?
- Смогли ли вы отклониться от заранее намеченного вами плана?
- Какие изменения привнес этот процесс в ваш внутренний мир?

К шестому упражнению гармонии

- Являются ли данные комбинации упражнений логичными для их выполнения?

- Удалось ли вам найти точку зрения, необходимую для того, чтобы сделать выполнение нескольких упражнений в один день плодотворным?
- Что происходит при выполнении шестого упражнения?

Тексты Рудольфа Штайнера о «шестеричном пути»

Как явствует из предыдущей главы, Рудольф Штайнер дает различные описания упражнений «шестеричного пути». Помимо нескольких пассажей из его лекций, в которых обсуждаются эти упражнения, существуют также четыре письменных текста. Первый текст содержится в книге «Как достигнуть познания высших миров?» (ПСС 10), второй — в несколько модифицированном виде — в книге «Ступени высшего познания» (ПСС 12). Обе эти книги базируются на статьях из журнала «Люцифер-Гнозис», в основном из публикаций 1904 и 1905 года. Рудольф Штайнер, давая описание этих упражнений в октябре 1905 г. для учеников эзотерической школы, существовавшей до начала Первой мировой войны, добавил к ним телесно ориентированные инструкции. Эти инструкции, по-видимому, предназначались только для

той группы людей, так как они не приводятся ни в одном другом изложении «шестеричного пути». Текст был опубликован в «Наставлениях для эзотерического ученичества» (ПСС 245). Наконец, в 1909 году эти упражнения были подробно изложены в «Очерке тайноведения» (ПСС 13). Именно это изложение является наиболее точным и может быть принято в качестве окончательного варианта.

Ниже приводятся первый письменный текст, который, как уже говорилось, занимает особое место, и последний.

Из книги
«Как достигнуть познания
высших миров?»

*Отрывок из главы
«О некоторых последствиях
посвящения»*

Двенадцатилепестковый цветок лотоса — в области сердца — образуется по такому же принципу, как и шестнадцатилепестковый. Также и

в нем половина лепестков уже существовала и была деятельна в одном из прошлых состояний развития человека. Поэтому при духовном ученичестве нет необходимости в особом развитии этих шести лепестков; они появляются сами собой и начинают вращаться, когда человек работает над остальными шестью. Чтобы способствовать этому развитию, человек должен опять-таки сознательно дать направление определенной деятельности души.

Теперь надо уяснить себе, что восприятия отдельных духовных или душевных органов чувств носят различный характер. Цветок лотоса с двенадцатью лепестками сообщает иное восприятие, чем шестнадцатилепестковый. Последний воспринимает образы. Склад мышления той или иной души, законы, в соответствии с которыми протекают явления природы, выступают для шестнадцатилепесткового цветка лотоса в образах. Но это не застывшие, спокойные образы, а подвижные, исполненные жизни формы. Ясновидящий, у которого развилось это чувство, может для каждого склада мышления, для каждого закона природы назвать форму, в которой они выражаются. Мысль о мести, например, облекается в похожую на стрелу, зубчатую форму; доброжелательная мысль часто принимает форму раскрывающегося цветка, и т.д.

Четкие, значительные мысли выражаются в правильных, симметричных формах; сбивчивые понятия имеют сложные, кудрявые очертания. Благодаря двенадцатилепестковому цветку лотоса появляются совершенно иные восприятия. Природу этих восприятий можно приблизительно охарактеризовать, определив их как душевную теплоту или холод. Наделенный этим органом чувства ясновидец ощущает, как от фигур, воспринимаемых им при помощи шестнадцатилепесткового цветка лотоса, изливается такая душевная теплота или холод. Представьте себе ясновидца, который развил только шестнадцатилепестковый и не развил двенадцатилепесткового цветка лотоса. Тогда в доброжелательной мысли он увидел бы только вышеописанную фигуру. Другой, развивший в себе оба органа чувств, сверх этого заметил бы исходящее от мысли изливание, которое можно обозначить только как душевную теплоту. Мимоходом отметим, что при духовном ученичестве ни одно из этих чувств никогда не развивается отдельно от другого, так что вышесказанное надо рассматривать только как пояснительный пример. Благодаря развитию двенадцатилепесткового цветка лотоса ясновидящему раскрывается также и глубокое понимание процессов природы. Все, основанное на росте и развитии, изливает душев-

ную теплоту, в то время как все, охваченное умиранием, разрушением, гибелью, воспринимается как душевный холод.

Развитию этого чувства ученик содействует следующим образом. Первое, что в этом отношении он должен соблюдать, — это упорядочение течения своих мыслей (так называемый *контроль мыслей*). Подобно тому как шестнадцатилепестковый цветок лотоса начинает развиваться благодаря истинным и полным значения мыслям, так двенадцатилепестковый — благодаря внутреннему овладению ходом мыслей. Блуждающие мысли, находящиеся между собой не в продуманной, логической, а в чисто случайной связи, искажают форму этого цветка лотоса. Чем строже мысли следуют одна за другой и чем больше удастся избежать всего нелогичного, тем вернее этот орган чувств получит свойственную ему форму. Когда духовный ученик сталкивается с нелогичными мыслями, он тотчас же в своем мышлении восстанавливает их в правильном виде. Он не должен бессердечно устраняться от общения, быть может, с лишенными логики людьми только ради того, чтобы не создавать помех в своем развитии. Он не должен также ощущать стремления тотчас же исправить все нелогичное в своем окружении. Он должен, напротив, в совершенной внут-

ренной тишине приводить в логический, осмысленный порядок вторгающиеся в него извне мысли. Он должен стараться в своих собственных мыслях всегда поддерживать этот порядок.

Вторая задача заключается в том, чтобы внести такую же последовательность и в свои действия (*контроль действий*). Всякое непостоянство, всякая дисгармония в действиях наносит вред этому цветку лотоса. Совершив какой-либо определенный поступок, ученик направляет затем свои дальнейшие действия таким образом, чтобы они логически вытекали из первого. Кто действует сегодня в ином направлении, чем вчера, тот никогда не разовьет в себе описанного чувства.

Третье — это воспитание *выдержки*. Духовный ученик не позволяет тем или иным влияниям отклонять себя от поставленной цели, пока он считает эту цель верной. Препятствия служат для него побуждением к преодолению их, но не причиной, удерживающей от поступка.

Четвертое — *терпимость* по отношению к людям, к другим существам, а также и к фактам. Духовный ученик подавляет излишнюю критику, направленную на все несовершенное, злое и дурное, и стремится, напротив, понять все, что выступает ему навстречу. Подобно

тому как солнце не лишает дурных и злых своего света, так и он не должен лишать их своего искреннего участия. Если духовному ученику встретится что-либо дурное, он не станет вдаваться в порицающие суждения, но примет это как необходимость и попытается, насколько у него хватит сил, повернуть дело к добру. Мнение другого он не рассматривает только со своей точки зрения, но старается поставить себя на его место.

Пятое — *непредвзятость* по отношению к жизненным явлениям. В этом смысле принято говорить также о «вере» или «доверии». Духовный ученик с доверием выходит навстречу каждому человеку и каждому существу. И в своих действиях он также бывает исполнен этого доверия. Когда ему что-либо сообщают, он никогда не скажет себе: «Я не верю этому, ибо это противоречит моему прежнему, сложившемуся мнению». Напротив, в любое мгновение при встрече с новым он готов проверить и исправить собственное мнение или взгляд. Он всегда восприимчив ко всему, что бы ему ни повстречалось. И он полагается на действительность того, что он предпринимает. Нерешительность и склонность к сомнениям он изгоняет из своего существа. Имея какое-нибудь намерение, он обладает и верой в силу этого

намерения. Сотня неудач не может отнять у него этой веры. Это и есть «вера, которая движет горами».

Шестое условие — обретение известной уравновешенности в жизни (невозмутимости духа). Духовный ученик стремится сохранить ровное настроение независимо от того, постигает ли его горе или радость. Он отучает себя от колебания между состояниями «восторженного ликования» и «смертельного огорчения». Несчастье и опасность застают его в таком же всеоружии, как удача и успех.

Читатели, знакомые с тайноведческой литературой, узнают в этом описании так называемые «шесть качеств», которые надлежит развить в себе каждому, кто стремится к посвящению. Здесь ставилась задача показать их связь с тем органом душевного восприятия, который называется двенадцатилепестковым цветком лотоса.

Из книги
«Очерк тайноведения»

Отрывок из главы
«Познание высших миров
(О посвящении, или инициации)»

Правильное духовное обучение указывает на некоторые качества, которые должен приобрести путем упражнений всякий, кто хочет найти путь в высшие миры. Это прежде всего господство души над течением ее мыслей, над ее волей и чувствами. Способ достижения этого господства путем упражнений имеет двойную цель. С одной стороны, в душе должны быть настолько запечатлены твердость, стойкость и равновесие, чтобы она сохранила в себе эти качества и тогда, когда из нее родится второе Я. С другой стороны, это второе Я должно быть наделено при рождении силой и внутренней твердостью.

Для мышления человека во всех областях необходима прежде всего *объективность* (Sachlichkeit). В физически-чувственном мире жизнь является для человеческого Я великим наставником такой объективности. Если бы душа позволила мыслям блуждать по произволу, то ей вскоре пришлось бы испытать поправку со стороны самой жизни, чтобы избе-

жать конфликта с ней. Душа должна мыслить в соответствии с ходом жизненных фактов. Но когда человек отвращает свое внимание от чувственно-физического мира, то ему недостает принудительной поправки со стороны последнего. И если его мышление оказывается не в состоянии само производить эту поправку, то оно неизбежно впадает в беспочвенное блуждание. Поэтому мышление духовного ученика должно упражняться в том, чтобы самому давать себе направление и цель. Внутренняя твердость и способность неуклонно пребывать на одном предмете — вот что должно воспитать в себе мышление. Поэтому соответствующие «упражнения мышления» следует производить прибегая не к отдаленным, сложным предметам, а к простым и близким. Кто заставит себя в течение месяцев, по крайней мере по пять минут в день, направлять свои мысли на какой-нибудь повседневный предмет (например, на булавку, карандаш и т.д.) и в течение этого времени будет устранять все мысли, не относящиеся к этому предмету, тот уже многое сделает в этом направлении. (Можно ежедневно размышлять над новым предметом или, несколько дней придерживаться одного и того же.) Даже тот, кто чувствует себя «мыслителем», не должен был бы пренебрегать указанным способом сделать

себя «зрелым» для духовного обучения. Ибо если в течение некоторого времени направлять мысли на что-нибудь хорошо знакомое, то можно быть уверенным, что мыслишь в согласии с предметом. Кто спросит себя: из каких составных частей состоит карандаш? как их потом соединяют? когда были изобретены карандаши? и т.д. и т.п., тот в своих представлениях безусловно ближе придерживается действительности, чем тот, кто размышляет о происхождении человека или о том, что такое жизнь. Для подлинного представления о мире сатурнического, солнечного и лунного развития простыми упражнениями в мышлении мы учимся большему, чем с помощью сложных и ученых идей. Ибо важно прежде всего не то, о чем думать, а то, чтобы думать объективно — своей внутренней силой. Если на легко обозримом чувственно-физическом процессе выработать в себе привычку мыслить объективно, сообразно сущности вещей, то мышление приучается к желанию быть объективным и тогда, когда оно не чувствует себя во власти физически-чувственного мира и его законов. И тогда мы отучаемся давать мыслям витать без всякого отношения к предмету.

Душа должна стать властительницей как в мире мысли, так и в области воли. В физически-

чувственном мире и здесь владычество принадлежит жизни. Она вызывает в человеке те или иные потребности, и воля чувствует побуждение удовлетворить эти потребности. Для высшего обучения человек должен приучиться *строго повиноваться своим собственным велениям*. Кто приучит себя к этому, тому все меньше и меньше будет приходить на ум желать несущественного. Неудовлетворенность же и неустойчивость в волевой жизни проистекают из жажды таких вещей, об осуществлении которых мы не составили себе ясного понятия. Такая неудовлетворенность может привести в беспорядок всю душевную жизнь, когда из души должно родиться высшее Я. Если человек в течение нескольких месяцев в определенное время дня будет приказывать себе: «В такое-то время ты сделаешь то-то», это будет хорошим упражнением. Тогда мы постепенно научимся так предписывать себе время выполнения и характер выполняемой вещи, что выполнение становится вполне возможным. Так поднимаемся над пагубным: «мне хочется этого; я хочу того-то», причем мы совершенно не думаем о выполнимости. Один великий человек влагает в уста прорицательницы слова: «Того люблю я, кто жаждет невозможного» («Фауст», часть II). И сам этот человек (Гете) го-

ворит: «Жить в идее — это значит обращаться с невозможным, как если бы оно было возможно» («Изречения в прозе»). Но такие изречения нельзя приводить как возражения против того, что было здесь изложено. Ибо требование, которое ставит Гете и его прорицательница (Манто), может выполнить только тот, кто сначала воспитал себя на желании возможного, чтобы потом своим сильным волением уметь обращаться с «невозможным» так, что оно его волением превращается в возможное.

Что касается мира чувств, то душа духовного ученика должна прийти к известной *невозмутимости* (Gelassenheit). Для этого необходимо, чтобы душа стала властительницей над выражением наслаждения и страдания, радости и горя. Как раз против усвоения этого качества может возникнуть немало предубеждений. Можно подумать, что человек станет тупым и безучастным к окружающему миру, если «не будет радоваться радостному и горевать над горестным». Но дело не в этом. Радостное должно радовать душу, печальное должно ее печалить. Но она должна достигнуть того, чтобы властвовать над *выражением* радости и горя, удовольствия и неудовольствия. Если мы будем стремиться к *этому*, то вскоре заметим, что становимся не тупее, а напротив, воспри-

имчивее ко всему радостному и горестному вокруг, чем были прежде. Для того чтобы усвоить себе качество, о котором здесь идет речь, необходимо, конечно, строгое внимание к себе в течение долгого времени. Надо следить за тем, чтобы уметь вполне переживать вместе с другими радость и горе, но при этом не терять себя и не позволять своим ощущениям принимать выражение, не зависящее от нашей воли. Нужно подавлять не законное горе, а невольные слезы; не отвращение к дурному поступку, а слепую ярость гнева; не внимание к опасности, а бесплодную «боязнь», и т.д. Только путем такого упражнения духовный ученик достигает в своей душе того покоя, который необходим, чтобы при рождении высшего Я душа не вела себя рядом с этим Я как своего рода двойник второй нездоровой жизни. Как раз по отношению к этим вещам не следует предаваться самообману. Многим людям может показаться, что они уже обладают в обыкновенной жизни известной ровностью характера и поэтому не нуждаются в таком упражнении. Но как раз таким людям оно вдвойне необходимо. Можно, например, быть вполне невозмутимым по отношению к вещам обычной жизни, а затем, при восхождении в высший мир, тем сильнее может сказаться неуравновешенность, которая

до тех пор была подавлена. Следует безусловно признать, что для духовного обучения не так важно то, чем человек, *по-видимому*, обладал раньше, как то, чтобы он вполне закономерно упражнялся в необходимом для него. Как бы противоречиво ни звучало это положение, оно верно. Если даже жизнь и воспитала в человеке то или иное, — для духовного обучения важны только те качества, *которые человек сам воспитал в себе*. Если жизнь породила в человеке склонность к раздражению, то нужно отучиться от этого; если же жизнь породила равнодушие, то следует так встряхнуть себя путем самовоспитания, чтобы выражение души соответствовало получаемому впечатлению. Кто не может ни над чем смеяться, тот так же мало владеет своим смехом, как и тот, кто, не умея владеть собой, непрестанно готов смеяться.

Другим средством воспитания мышления и чувства является приобретение качества, которое можно назвать *положительностью*. Есть прекрасная легенда, повествующая о том, как однажды Иисус Христос с несколькими другими людьми проходил мимо мертвой собаки. Все отвернулись от некрасивого зрелища, а Иисус Христос заговорил о прекрасных зубах животного, любуясь ими. Можно упражняться в достижении по отношению к миру такого ду-

шевного строя, который отвечает духу этой легенды. Ошибочное, дурное, безобразное не должно мешать душе находить истинное, доброе и прекрасное везде, где оно существует. Не следует смешивать эту положительность с отсутствием критики, с произвольным закрыванием глаз на все дурное, ложное и ничтожное. Кто любит «прекрасными зубами» разлагающегося животного, тот видит также и разлагающийся труп. Но этот труп не мешает ему видеть прекрасные зубы. Нельзя считать дурное хорошим, а ошибочное истинным; но можно достигнуть того, чтобы дурное не мешало видеть хорошее, а ошибочное — видеть истинное.

Мышление в связи с волей приобретет известную зрелость, если мы попытаемся сделать так, чтобы пережитое или испытанное нами никогда не отнимало у нас *непредвзятой восприимчивости* к новым переживаниям. Для духовного ученика должна потерять всякое значение мысль: «Я этого еще никогда не слышал, я этому не верю». В течение некоторого времени он должен неустанно стремиться при каждом случае узнавать от каждой вещи и от каждого существа что-нибудь новое. От каждого дуновения воздуха, от каждого древесного листа, от каждого лепета ребенка мы можем

чему-нибудь научиться, если бываем готовы приложить к ним точку зрения, которой до тех пор не прилагали. Правда, в такой способности легко можно зайти слишком далеко. Так, например, в известном возрасте не следует оставлять без внимания приобретенных нами путем опыта знаний о вещах. О переживаемом в настоящем должно судить на основании опытов прошлого. Это ложится на одну чашу весов; на другую же у духовного ученика должна лечь готовность постоянно узнавать новое. И прежде всего — вера в возможность того, что новые переживания могут противоречить старым.

Было названо пять душевных качеств, которые при правильном обучении должен усвоить себе духовный ученик: господство над течением мыслей, господство над волевыми импульсами, невозмутимость по отношению к горю и радости, положительность в суждении о мире и непредвзятость в воззрении на жизнь. Кто в течение известного времени последовательно прилагал усилия к приобретению этих качеств, тому затем будет нужно еще привести эти качества в душе к *гармоническому согласию*. Чтобы вызвать эту гармонию, он должен будет упражняться в них, соединяя их одновременно по два, по три и т.д. в различных сочетаниях.

Примечания

1. Рудольф Штайнер, *Очерк тайноведения*. ПСС 13. — Ереван, «Ной», 1992; Харьков, «Фолио», 2004.
2. Рудольф Штайнер, *Существа природы и духа; их действие в нашем видимом мире*. ПСС 98, из лекции 7 ноября 1907.
3. Рудольф Штайнер, *Как достигнуть познания высших миров?* ПСС 10. — Ереван, «Ной», 1992; Калуга, «Духовное познание», 1993.
4. См. John Davy, *Hope, evolution and change*. — Stroud, 1985, 'Discovering hope'
5. См. главу о строении человеческого существа в: Рудольф Штайнер, *Теософия*. ПСС 9. — Ереван, «Ной», 1991; Калуга, «Духовное познание», 1995; М., «Эксмо», 2002.
6. Антуан де Сент-Экзюпери, *Маленький принц*.
7. Рудольф Штайнер, *Теософия*. — см. прим. 5.
8. Jacques Lusseyran, *Tegen de vervuiling van het ik: blindheid, een andere manier van zien*. — Rotterdam, 1980.
9. Абрахам Маслоу, *Мотивация и личность*. — СПб, «Питер», 2008.

10. Рудольф Штайнер, *Как достигнуть познания высших миров?* — см. прим. 3.
11. Рудольф Штайнер, *Основные социальные требования нашего времени*. ПСС 186. — М., «Новалис», 2003, лекция 12 декабря 1918.
12. Рудольф Штайнер, *Как достигнуть познания высших миров?* — см. прим. 3