

ΟΙ ΕΞΙ
ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΕΣ
ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Rudolf Steiner

Ο ΡΥΘΜΟΣ ΚΑΙ Η ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ
ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΙΣ ΕΞΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΤΡΑ

Τίτλος: **Οι έξι συμπληρωματικές ασκήσεις.**

Τίτλος πρωτοτύπου: Die sechs «Nebenübungen»

Les six exercices

Σύνθεση αποσπασμάτων:

GA 10 | GA 13 | GA 95 | GA 145 | GA 245

Συγγραφέας: Rudolf Steiner

Μετάφραση: Αλεσσάντρα Σκαράνο (Alessandra Scarano)

Επιμέλεια - Διορθώσεις: Γεράσιμος Ε. Κατραμάδος

Επιμέλεια έκδοσης: Άρτεμις Φ. Χανιώτη

ISBN: 978-618-5735-19-7

Ελληνική Ανθρωποσοφική Κοινότητα:

www.anthroposophy.gr

Εκδόσεις ETRA® 2024

Ευεργετών 7, Π. Φάληρο, 17563

T.: 210 9811753

www.etra.gr


Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική ή περιληπτική, η κατά παράφραση ή διασκευή απόδοση της μετάφρασης του βιβλίου με οποιονδήποτε τρόπο, χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη.

Δεν θα πρέπει να ξεχάσουμε ποτέ ότι η ανώτερη
γνώση έχει να κάνει με την αλήθεια και την
διορατικότητα και όχι με τους έντιμους ανθρώπους.

~Rudolf Steiner

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Γενικοί κανόνες.....	9
Ρυθμός και πνευματική ανάπτυξη.....	21
Τα θεμέλια μιας εσωτερικής ανάπτυξης.....	29
Η σημασία των έξι βασικών ασκήσεων.....	35
Οι ιδιότητες της ψυχής.....	37
Προϋποθέσεις για την εσωτερική ανάπτυξη.....	47
Βιογραφικό Rudolf Steiner	64



Το έργο του Ανθρωποσοφικού Κινήματος ουσιαστικά είναι να μας γνωστοποιήσει κόσμους που μας περιβάλλουν κάθε στιγμή. Κόσμους στους οποίους ζούμε, αλλά για τους οποίους δε γνωρίζουμε τίποτα υπό κανονικές συνθήκες. Η Ανθρωποσοφία δε θέλει να μας γνωστοποιήσει κόσμους οι οποίοι είναι μακριά μας, δηλαδή κόσμους που μας είναι απρόσιτοι. Θέλει να μας φέρει πιο κοντά με τους κόσμους εκείνους που μας επηρεάζουν και μας περιβάλλουν. Ωστόσο, αυτοί οι κόσμοι είναι άγνωστοι για μας επειδή δε διαθέτουμε τα όργανα εκείνα που θα μας επιτρέψουν να τους παρατηρήσουμε.

Προς το παρόν, το μόνο που μπορούμε να κάνουμε είναι να ενημερώσουμε για τους κόσμους αυτούς τους ανθρώπους. Μπορούμε μόνο να επισημάνουμε και να ενθαρρύνουμε τους ανθρώπους να συμμετέχουν σε δραστηριότητες που θα “ξεκλειδώσουν” τα όργανα εκείνα που θα τους επιτρέψουν να αντιληφθούν αυτούς τους υψηλότερους κόσμους.

~ *Rudolf Steiner: GA 88*

Βερολίνο, 28 Οκτωβρίου 1903

ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ
ΘΕΣΕΙ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥ ΟΠΟΙΟΣ ΘΕΛΕΙ
ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕΙ ΕΝΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙ
ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ

Rudolf Steiner

Anweisungen für eine esoterische Schulung
Aus den Inhalten der «Esoterischen Schule»
GA 245, 1987 Rudolf Steiner Verlag, Dornach

Θα περιγραφτούν παρακάτω οι προϋποθέσεις που πρέπει να αποτελούν τη βάση μιας εσωτερικής εξέλιξης. Κανείς δε θα έπρεπε να νομίζει ότι μπορεί να προοδεύσει, όποιον κανόνα κι αν ακολουθεί στην εσωτερική ή εξωτερική του ζωή, αν δεν πληροί αυτές τις προϋποθέσεις. Όλες οι ασκήσεις διαλογισμού, συγκέντρωσης και οι άλλες ασκήσεις καθίστανται άχρηστες, και από μια ορισμένη άποψη ακόμη και επιβλαβείς, αν η ζωή δεν οργανώνεται σύμφωνα με αυτές τις προϋποθέσεις. Δεν μπορούν να δοθούν νέες δυνάμεις στον άνθρωπο· μπορούν να αναπτυχθούν μόνο αυτές που ήδη υπάρχουν μέσα του. Δεν αναπτύσσονται από μόνες τους, επειδή συναντούν εξωτερικά και εσωτερικά εμπόδια. Τα εξωτερικά εμπόδια απομακρύνονται με τους κανόνες ζωής που περιγράφονται παρακάτω. Τα εσωτερικά εμπόδια απομακρύνονται μέσω ειδικών οδηγιών για τον διαλογισμό και τη συγκέντρωση και ούτω καθεξής.