

A portrait of Andrey Baumeister, a man with glasses and a dark shirt, standing with his arms crossed against a dark, textured background. The image is the background for the entire page.

PHILÓLIVE

АНДРЕЙ БАУМЕЙСТЕР

ЦИТАДЕЛЬ ДУХА: СТОИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ ДЛЯ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Философские медитации над трактатом
Марка Аврелия «Наедине с собой»

12+

Андрей Баумейстер

**Цитадель духа: стоические
практики для повседневной жизни**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Баумейстер А. О.

Цитадель духа: стоические практики для повседневной жизни /
А. О. Баумейстер — «ЛитРес: Самиздат», 2020

В своих руках вы держите приглашение поразмышлять вместе с одним из интереснейших философов современности Андреем Олеговичем Бауместером над главами книги Марка Аврелия "Наедине с собой". Вы пройдете весь трактат шаг за шагом, погружаясь в материал, осваивая практики духовных упражнений, постигая мудрость стоицизма. Андрей Баумейстер, профессор, доктор философских наук, преподаватель Киевского национального университета имени Тараса Шевченко "Чем больше я общаюсь с людьми, тем больше я понимаю, что все мы по природе философы. Мы стремимся вести осмысленную, наполненную и счастливую жизнь. Чтобы правильно действовать, мы должны правильно мыслить. Я открываю практическую философию, ее привлекательность и глубину для всех желающих. Я учу людей лучше понимать мир и самих себя. Я хочу, чтобы мы были готовы к вызовам наших дней и старались сделать этот мир лучше." Андрей Баумейстер.

© Баумейстер А. О., 2020

© ЛитРес: Самиздат, 2020

Содержание

Книга вторая. Фрагменты 1-2.	5
Фрагмент 1.	5
Фрагмент 2.	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Андрей Баумейстер

Цитадель духа: стоические практики для повседневной жизни

Книга вторая. Фрагменты 1-2.

Фрагмент 1.

«С утра говорить себе наперед: встречу с суетным, с неблагодарным, дерзким, с хитрецом, с алчным, необщественным. Все это произошло с ними по неведению добра и зла. А я усмотрел в природе добра, что оно прекрасно, а в природе зла, что оно постыдно, а еще в природе погрешающего, что он родствен мне – не по крови и семени, а причастностью к разуму и божественному наделу. И что ни от кого из них не могу я потерпеть вреда – ведь в постыдное никто меня не ввергает, а на родственного не могу же я сердиться или держаться в стороне от него, раз мы родились для общего дела, как ноги и руки, как ресницы, как верхний ряд зубов и ряд нижний. Так вот: противодействовать другому противно природе, а негодовать и отвращаться – это противодействие»

(перевод А.К. Гаврилова).

Человек – существо общественное. Вся наша жизнь проходит среди людей, в общении с другими людьми. Это общение радует и печалит, вдохновляет и разочаровывает, одаривает и обедняет, дает надежду и приносит разочарование. Мы тянемся к людям, но часто и тяготимся общением, хотим укрыться от людей. Как правильно поступить? Как найти золотую середину? Марк Аврелий предлагает нам небольшое упражнение, маленькую утреннюю медитацию. Когда вы встаете утром, возможно за чашкой кофе или на уединенной прогулке по парковым дорожкам, подумайте о том, как пройдет ваш день. К чему нужно подготовиться?

Нужно правильно настроить сознание, настроиться на правильное общение. Конечно, мы можем встретить людей конфликтных, завистливых, коварных, асоциальных. Что делать? Давайте переформулируем вопрос: а что вам дает право обижаться на таких людей? В чем главные мотивы негативных эмоциональных реакций? Вы считаете, что отличаетесь от таких людей в лучшую сторону? Но разве сами вы не завидуете, не ищете конфликтов, не хотите утвердить свое «эго» за счет других? Вы точно не хотите подавить другого, показать, что вы «круче», «умнее», «сильнее», что здесь вы – «главный»? Если же вы – «жертва» грубого руководителя или начальника-самодура, то вы уверены, что поменявшись с ним местами, вы не повели бы себя так же? Зачем возмущаться недостатками других, если у вас такие же (а может, еще большие) недостатки? Но если вы знаете, что такое добро, что такое зло, в чем причина человеческих заблуждений, зачем раздражаться?

Вот человек, который вам завидует, распространяет о вас грязные сплетни, пытается вас очернить. Почему он это делает? По невежеству, по незнанию добра и зла (*para tēn agnoian tōn agatōn kai kakōn*). Но я, говорит Марк Аврелий, знаю три важных вещи: (1) что добро прекрасно (*kalon*), (2) что зло безобразно (*aischron*) и (3) что природа заблуждающегося человека родственна моей природе. Да, мы родственники. Не по крови и семени (*spermatos*), а по разуму и божественному уделу (*alla nou kai theias apomoiras*). Мы – существа одаренные сознанием и божественной искрой (частицей мирового смысла). Стоики учат о том, что фундаментальный

и творческий принцип реальности (космоса) – мировой смысл (*logos*). И люди отличаются от других существ именно тем, что каждый из нас – причастен этому смыслу, воплощает его и может реализовывать этот смысл в своих мыслях и действиях.

Если я это осознал, то может ли другой мне навредить? Ведь если другой мне завидует и распространяет сплетни, то, тем самым, он не принуждает меня самого поступать также. А поскольку мы с ним родственны по природе (оба обладает разумом, оба – носители божественной искры), к чему мне на него обижаться? Мне полезнее подумать, как лучше с ним взаимодействовать. Мы – участники общего дела (*synergia*). Мы призваны к общению. Конечно, сказанное не означает, что я должен смириться с асоциальным и безобразным поведением другого человека. Я должен в конкретных ситуациях искать адекватные решения. Если мой коллега или партнер переходит границы дозволенного, я, возможно, должен поступать жестко. Я должен дать понять, что не позволю относиться к себе как к пассивному и безвольному существу. Мне важно постоять за себя, показать, что со мной необходимо считаться. Но я при этом не буду раздражаться и негодовать. Я смогу значительно понизить уровень своих негативных реакций. Мои поступки – это не голые эмоциональные порывы, не мгновенные страстные реакции. Мои поступки – это взвешенные и продуманные ходы в социальной игре. И даже, если мой ответ будет жестким и решительным, я не буду чувствовать раздражения. Нужно помнить, что все мы – участники одного общего дела и не можем существовать друг без друга. Ненавидеть другого, искать возможности унижить его, растоптать, уничтожить, – противно замыслу целого, противно природе (*para physin*). В конце концов, я разрушаю тем самым самого себя.

Ключевая идея фрагмента: *природа человека – взаимодействовать с другими, участвовать в «общем деле».* Понимание добра и зла (*agatôn kai kakôn*) открывает нам видение предназначения каждого в контексте социального взаимодействия (*synergeia*) и общения (*koinonia*). Это связывает знание и действие, чувства и цели. Каждый ход в социальной игре может или разрушать, или созидать. Важно совершать конструктивные поступки, работать на целостный замысел, быть агентом мирового смысла. Тем самым, каждый из нас может реализовывать призвание человека как социального существа и служить Целому. И быть, при этом, в гармонии с самим собой и с миром.

Фрагмент 2.

«Что бы я ни был такое – все это плоть, дыхание и ведущее. Брось книги, не дергайся – не дано. Нет, как если б ты уже умирал, пренебреги плотью; она грязь, кости, кровянистая ткань, сплетение жил, вен, протоков. Посмотри и на дыхание: что оно такое? дуновение, да и не постоянное, а то изрыгаемое, то заглатываемое вновь. Ну а третье – ведущее. Так сообрази вот что: ты уже стар; не позволяй ему и дальше рабствовать и дальше дергаться в общественных устремлениях, а перед судьбой и дальше томиться настоящим или погружаться в грядущее»

(перевод А.К.Гаврилова).

Правильные действия связаны с правильным пониманием самого себя. Кто я? Из чего складывается моя самость? Марк Аврелий отвечает: моя самость складывается из *трех частей*. Тело (*sarkia*), дух (*pneumatation*) и господствующее [начало] (*hêgemonikon*). Давайте пристальнее рассмотрим свое тело. Конечно, о теле нужно заботиться. Не следует понимать рассуждение Марка Аврелия о теле по аналогии с религиозной аскезой. Не забывайте, что большую часть своего правления он провел в военных походах, жил в военном лагере, в суровых условиях. Он был римским аристократом и воином, а не монахом-отшельником. И как воин-аристократ, он был развит физически, занимался физическими упражнениями, развивал и укреплял свое тело. Но в этом фрагменте Марк Аврелий предлагает внимательно присмотреться к телу в другой перспективе. В конце концов, тело – это хорошо устроенная система с определенными свойствами и функциями: кости, мышечная ткань, жилы, кровеносная система. Важно, чтобы эта система правильно функционировала. В походе, в бою, в работе и на отдыхе, в испытаниях и радостях жизни, наше тело – наш верный помощник.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.