

БОЛЕЕ 6000 ВЫСШИХ ОЦЕНОК НА AMAZON

# СТОИЦИЗМ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

366 РАЗМЫШЛЕНИЙ  
О МУДРОСТИ,  
ВОЛЕ И ИСКУССТВЕ  
ЖИТЬ

САМОЕ ВАЖНОЕ В ФИЛОСОФИИ СТОИЦИЗМА  
ДЛЯ СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ

РАЙАН ХОЛИДЕЙ  
СТИВЕН ХАНСЕЛЬМАН

МИФ Саморазвитие

Райан Холидей

**Стойцизм на каждый день.  
366 размышлений о мудрости,  
воле и искусстве жить**

«Манн, Иванов и Фербер»

2016

УДК 14«652»:82-84  
ББК 87.3(0):94.8

**Холидей Р.**

Стоицизм на каждый день. 366 размышлений о мудрости, воле и искусстве жить / Р. Холидей — «Манн, Иванов и Фербер», 2016 — (МИФ Саморазвитие)

ISBN 978-5-00-169342-0

Что такое стоицизм и зачем он современному человеку? Для большинства людей стоицизм ассоциируется не с образом жизни, ориентированным на действие, а с философским учением, подразумевающим умение сохранять «безэмоциональность». Но на самом деле стоицизм – это набор практик для достижения цели. Авторы собрали работы всех великих философов-стоиков в одной книге, выбрав глубокую мысль для каждого дня года. Они проанализировали каждое из мудрых высказываний и дополнили их историями и упражнениями, чтобы вы могли глубже понять, о чем идет речь, найти ответы на волнующие вас сегодня вопросы и проложить свой путь к счастливой жизни. На русском языке публикуется впервые.

УДК 14«652»:82-84  
ББК 87.3(0):94.8

ISBN 978-5-00-169342-0

© Холидей Р., 2016  
© Манн, Иванов и Фербер, 2016

# Содержание

Введение	6
Часть I. Дисциплина представления	11
Январь: ясность мышления	11
Февраль: страсти и эмоции	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# Райан Холидей, Стивен Хансельман

## Стоицизм на каждый день.

### 366 размышлений о мудрости, воле и искусстве жить

*Издано с разрешения Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC и Anna Jarota Agency*

Научный редактор Станислав Наранович

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

© Ryan Holiday and Stephen Hanselman, 2016

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021



*От Стивена – моей любимой Джулии, которая помогла мне найти радость*

*Только те из людей, у кого находится время для мудрости, имеют досуг; только они одни и живут. Они сохраняют неистраченными не только собственные годы: к отведенному им времени они прибавляют и все остальное, делая своим достоянием все годы, истекшие до них. Если мы не совсем еще утратили способность принимать благодетеля, то именно для нас были рождены прославленные создатели священных учений, именно нас они подготовили к жизни<sup>1</sup>.*

**Сенека**

---

<sup>1</sup> Перевод Т. Ю. Бородай. Цитаты из трудов Сенеки «О скоротечности жизни», «О стойкости мудреца», «О провидении», «О гневе» в переводе Т. Ю. Бородай даются по изданию: Сенека Луций Анней. Философские трактаты. СПб.: Алетейя, 2001. Прим. пер.

## Введение

Дневники одного из величайших императоров Рима, личные письма одного из лучших драматургов и политических деятелей Рима, лекции бывшего раба и изгнанника, ставшего известным учителем, – невероятные документы. Они сохранились, несмотря на все превратности двух прошедших тысячелетий.

О чем они нам говорят? Может ли на этих старых и неясных страницах находиться то, что относится к современной жизни? Ответ: да. Эти страницы содержат величайшую мудрость в мировой истории.

Вместе они являются краеугольным камнем того, что известно под названием «стоицизм», – античной философии, которая когда-то была одной из самых популярных дисциплин на Западе, привлекавшей и бедных, и богатых, и стремящихся к добру. Однако с ходом веков такой образ мышления, некогда важный для столь многих, стал постепенно исчезать.

За исключением самых ярких искателей мудрости, о стоицизме сейчас либо не знают, либо неверно его понимают. Трудно найти слово, с которым язык обошелся более несправедливо, чем со словом «стоик». Для среднего человека этот яркий образ жизни, ориентированный на действие, меняющий мировоззрение, является каким-то сокращенным наименованием безэмоциональности. Если же учесть, что простое упоминание о философии заставляет большинство людей нервничать и скучать, выражение «стоическая философия» звучит как самое последнее, что захотелось бы изучать, не говоря уже о *необходимости* этого в повседневной жизни.

Что за печальная судьба для философии, которую даже один из ее эпизодических критиков, Артур Шопенгауэр, описывал как «высочайшую вершину, которой может достичь человек, просто используя свою способность рассуждать»!

Цель этой книги – вернуть стоицизму его законное место как инструмента для достижения самообладания, упорства и мудрости – того, что человек использует, чтобы жить настоящей жизнью, а не для каких-то эзотерических областей академических наук.

Конечно, многие великие умы не только понимали стоицизм правильно, но и стремились к нему: Джордж Вашингтон, Волт Уитмен, Фридрих Великий, Эжен Делакруа, Адам Смит, Иммануил Кант, Томас Джефферсон, Мэтью Арнолд, Амброз Бирс, Теодор Рузвельт, Уильям Перси, Ральф Уолдо Эмерсон. Каждый из них изучал стоиков, цитировал их, восхищался ими.

Античные стоики не были бездельниками. Имена, которые вы встретите в этой книге: Марк Аврелий, Эпиктет, Сенека – принадлежат соответственно римскому императору; бывшему рабу, ставшему учителем философии и другом императора Адриана; и знаменитому драматургу и государственному деятелю. Стоиками были уважаемый политик Катон Младший; преуспевающий торговец Зенон (среди торговцев было несколько стоиков); бывший кулачный боец Клеанф, который по ночам ради заработка носил воду, чтобы учиться у Зенона; занимавшийся бегом ученик Клеанфа Хрисипп, труды которого полностью утрачены, но у которого насчитывалось более 700 книг; много путешествовавший Посидоний; учитель Эпиктета – преподаватель философии Гай Музоний Руф и многие другие.

Сегодня (особенно после недавнего издания книги «Препятствие как путь»<sup>2</sup>) стоицизм обрел новую широкую аудиторию – от тренерского штаба клубов New England Patriots и Seattle Seahawks<sup>3</sup> до рэпера LL Cool J и журналистки Мишель Тафойя, а также привлек внимание множества профессиональных спортсменов, генеральных директоров, управляющих хедж-фондов, художников, управленцев и общественных деятелей.

---

<sup>2</sup> Холидей Р. *Препятствие как путь*. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. *Прим. ред.*

<sup>3</sup> New England Patriots и Seattle Seahawks – клубы Национальной футбольной лиги (американский футбол). *Прим. пер.*

Что же нашли эти выдающиеся люди в стоицизме?

Многое. Ученые часто смотрят на стоицизм как на антикварную методику, не представляющую интереса в современном мире, но *люди деятельные* обнаружили, что именно он дает необходимую силу и твердость для их бурной жизни. Когда журналист и участник Гражданской войны в США Амброз Бирс говорил одному молодому писателю, что прочтение трудов стоиков научит «как быть достойным гостем за столом богов», или когда художник Эжен Делакруа (известный картиной «Свобода, ведущая народ») называл стоицизм своей «религией утешения», они говорили о своем опыте.

То же относится и к храброму аболиционисту полковнику Томасу Хиггинсону, который во время Гражданской войны командовал первым в американской армии полком, полностью состоявшим из чернокожих, и который сделал один из самых запоминающихся переводов Эпиктета. У плантатора и писателя Уильяма Перси, который спасал людей во время Великого наводнения 1927 года<sup>4</sup>, был уникальный ориентир: «Когда все потеряно, оно [царство Марка Аврелия] стоит непоколебимо»<sup>5</sup>. Венчурный инвестор Тим Феррисс называет стоицизм идеальной «личной операционной системой». С этим соглашаются и другие влиятельные руководители, например председатель совета директоров журнального издательства Condé Nast Джонатан Ньюхаус.

Но, похоже, лучше всего стоицизм подходит для полей сражений. Когда в 1965 году капитан Джеймс Стокдэйл, будущий обладатель высшей военной награды США – медали Почета, выпрыгнул с парашютом из сбитого над Вьетнамом самолета навстречу многим годам заключения и пыток<sup>6</sup> – чье имя было у него на устах? Эпиктета.

Говорят, Фридрих Великий в своем XVIII веке отправлялся на битву с работами стоиков в седельных сумках; так же поступал и наш современник генерал Джеймс Бешеный Пес Мэттис: у него были с собой «Размышления» Марка Аврелия, когда американские войска проводили операции в Персидском заливе, Афганистане и Ираке. Фридрих Великий и Мэттис – не теоретики-профессора, а практики, и они обнаружили, что стоицизм в качестве прикладной философии идеально подходит для их целей.

## От Греции и Рима до сегодняшних дней

Стоицизм как философскую школу в III веке до н. э. основал в Афинах Зенон Китийский. Название произошло от греческого слова «стоя» – «галерея», «портик»: именно там Зенон поначалу общался со своими учениками<sup>7</sup>.

Эта философия утверждает: добродетель (в основном подразумеваются четыре главные добродетели: умеренность, мужество, справедливость и мудрость) – это счастье, а большую часть проблем вызывают наши представления о вещах, а не сами вещи. Стоицизм учит: мы не можем контролировать что-либо, находящееся за пределами, по словам Эпиктета, «обоснованного выбора». Так философ именовал нашу способность осмысленно оценивать внешние события, осознанно реагировать на них, не всегда совершать именно те действия, к которым они нас подталкивают.

---

<sup>4</sup> Одно из самых разрушительных наводнений в истории США. *Прим. пер.*

<sup>5</sup> Автобиография Уильяма Перси «Фонари на дамбе: воспоминания о сыне плантатора» (Percy W. Lanterns on the Levee – Recollections of a Planter's Son. Goodale Press, 2011). *Прим. пер., ред.*

<sup>6</sup> Стокдэйл был в плену с 1965 по 1973 год. Находясь в тюрьме, боролся за права военнопленных с тюремной администрацией. Был удостоен медали Почета в 1976 году. *Прим. пер., ред.*

<sup>7</sup> Зенон преподавал в Расписной стое (Ποικίλη Στοά) на афинской агоре, названной так за росписи на деревянных стенных панелях. По словам Диогена Лаэртского, Зенон выбрал это место для занятий, поскольку оно было малопосещаемым. *Прим. пер.*

Ранний стоицизм был намного ближе к всеобъемлющей философии, равно как и другие античные школы, названия которых могут показаться смутно знакомыми: эпикуреизм, кинизм, платонизм, скептицизм. Поборники стоицизма обсуждали множество разных тем, в том числе физику, логику, космологию. Одна из излюбленных аналогий стоиков – описание их философии как фруктового сада. Физика – деревья, логика – ограда, а этика, то есть понимание, *как нужно жить*, – зреющие плоды.

Однако по мере развития стоицизма он сосредотачивался в основном на двух областях: логике и этике. Попад из Греции в Рим, стоицизм стал намного практичнее и начал соответствовать прагматичной жизни деятельных римлян. Марк Аврелий позднее был благодарен тому, что «возмечтав о философии, не попал я на софиста какого-нибудь и не засел с какими-нибудь сочинителями да за разбор силлогизмов; и не занялся вземными явлениями»<sup>8</sup>.

Вместо этого Марк Аврелий, подобно Эпиктету и Сенеке, сосредоточился на вопросах, которые практически не отличаются от тех, что мы задаем себе сегодня: как лучше жить; что делать со своим гневом; каковы мои обязательства перед братьями по человечеству; почему я боюсь смерти; как справиться со сложной ситуацией; как справиться с успехом или с властью в моих руках...

И то были не абстрактные вопросы. В своих трудах и лекциях, а часто в личных письмах или дневниках стоики пытались найти действенные ответы. В конечном счете они выстраивали свои тексты вокруг упражнений в трех важнейших дисциплинах.

Дисциплина представления (как мы видим и понимаем окружающий мир).

Дисциплина действия (какие решения мы принимаем, какие действия совершаем и ради чего).

Дисциплина воли (как мы поступаем с тем, чего не можем изменить, как добиваемся ясных и убедительных суждений и приходим к настоящему *осознанию* своего места в мире)<sup>9</sup>.

По мнению стоиков, контролируя свои представления, мы можем добиться ясности ума. Мы будем эффективны, правильно и достойно направляя свои действия. Используя свою волю, мы обретем мудрость и понимание того, как нужно действовать в разных ситуациях. Стоики полагали, что, укрепляя себя и сограждан в этих дисциплинах, они могут взращивать стойкость, целеустремленность и даже радость.

Родившийся в бурном античном мире стоицизм нацелился на непредсказуемую природу современной жизни и предложил ряд практических инструментов для повседневного использования. Может показаться, что современный мир радикально отличается от античной раскрашенной галереи – Расписной стои на афинской агоре, от форума<sup>10</sup> и римского суда. Однако стоики прилагали гигантские усилия, чтобы напомнить себе (смотрите [«10 ноября»](#)): они сталкиваются с проблемами, знакомыми их предкам, будущее принципиально не изменит природы и конца человеческого существования. Они любили говорить: один день – словно все дни. И это по-прежнему справедливо.

Это приводит нас туда, где мы находимся.

---

<sup>8</sup> Размышления. 1.17. Перевод А. К. Гаврилова. Здесь и далее (если не указано иное) цитаты из «Размышлений» Марка Аврелия в переводе А. К. Гаврилова даются по книге: Марк Аврелий Антонин. Размышления. 2-е изд., испр. и доп. М.: Наука, 1993. *Прим. пер.*

<sup>9</sup> Во многих книгах, где встречается это разделение, от Эпиктета до Адо и Пильюччи, эти дисциплины переводятся также как дисциплина согласия, действия и желания. *Прим. науч. ред.*

<sup>10</sup> Форум в Древнем Риме – центральная площадь с общественными зданиями, где был центр политической, экономической и религиозной жизни города. *Прим. пер.*



## Философская книга для философской жизни

Кто-то из вас сейчас нервничает. Кто-то перегружен. Кто-то пытается справиться с новыми родительскими обязанностями. Вокруг кого-то царит хаос нового предприятия. А кто-то успешен и сражается с обязанностями, которые возлагают на него власть и возможности. Или борется с какой-нибудь зависимостью. Кто-то сильно влюблен. Кто-то приближается к золотым годам или наслаждается плодами юности. Кто-то занят и активен. А кто-то скучает.

Что бы ни происходило, через что бы вы ни проходили, мудрость стоиков придет вам на помощь. Во многих случаях стоики рассматривали перечисленные выше проблемы в терминах, которые кажутся удивительно современными. Именно на этом мы собираемся сосредоточиться в данной книге.

Мы обратимся к канонам и представим подборку переводов великих мыслей трех главных фигур позднего стоицизма: Сенеки, Эпиктета и Марка Аврелия, а также приведем несколько высказываний их предшественников по стоической философии: Зенона, Клеанфа, Хрисиппа, Гая Музония Руфа и Гекатона<sup>11</sup>. Текст, сопровождающий каждую цитату, – наша попытка рассказать историю, дать контекст, задать вопрос, предложить упражнение или объяснить точку зрения стоика, произнесшего эти слова, чтобы вы могли глубже понять ответы, которые ищите.

Работы стоиков всегда были современны, несмотря на взлеты и падения их популярности. В этой книге мы не намереваемся исправлять, модернизировать или освежать их (и так существует множество отличных переводов). Вместо этого мы стремились организовать и представить обширную коллективную стоическую мудрость – в максимально удобной, доступной и связной форме.

Можно и нужно обращаться к полным оригинальным работам (смотрите раздел [«Что еще почитать»](#)). Занятым читателям мы постарались предложить книги, столь же полезные, как и стоящие за ними философы. По стоической традиции мы добавили материал, чтобы стимулировать рождение важных вопросов.

Весь материал делится на три «дисциплины» (представление, действие и воля), а дополнительно, в их рамках, – на важные темы. Вы обнаружите, что каждый месяц подчеркнет определенную черту, а каждый день предложит новый способ думать и действовать. Здесь представлены все области, которыми интересовались стоики: добродетель, смерть, эмоции, самоанализ, мужество, правильные поступки, решение проблем, принятие, ясность ума, прагматизм, непредубежденное мышление и долг.

Стоики были пионерами в утренних и вечерних ритуалах: подготовке к дню утром и размышлениях о нем вечером. Мы написали эту книгу, чтобы она была полезна и для того, и для другого. Одна мысль для каждого дня обычного года плюс еще один день года високосного. Если у вас есть желание, ее можно сочетать с тетрадью для записи мыслей (смотрите [«21 января»](#), [«22 января»](#) и [«22 декабря»](#)), подобно тому как это часто делали античные стоики. Для тех, кто ведет дневники, мы подготовили надежного компаньона этой книги – [«Дневник стоика»](#).

Мы рекомендуем начать чтение книги со страницы, соответствующей той дате, когда вы приступили к чтению, затем продолжить в соответствии с календарем и вернуться к началу в новый год. Многие читатели пишут, что они запоем прочли всю книгу, а потом стали наслаждаться каждым днем при повторном знакомстве с текстом. Неважно, как вы будете читать эту книгу, – она сохранит свою силу.

---

<sup>11</sup> Труды Гекатона Родосского (II век до н. э.), философа-стоика, утрачены, однако сохранилось несколько цитат в передаче Цицерона и Сенеки. *Прим. пер.*

Цель такого практического подхода к философии – помочь вам жить лучше. Мы надеемся, что в этом томе нет ни единого слова, которое не смогло бы, если перефразировать Сенеку, превратиться в дело.

Для этого мы и предлагаем такую книгу.

## Часть I. Дисциплина представления

### Январь: ясность мышления

#### 1 ЯНВАРЯ

##### Контроль и выбор

Главная задача в жизни проста: определить и разделить вещи, чтобы я мог ясно сказать себе, что есть внешнее и не зависит от меня, а что есть выбор, который действительно зависит от меня. Где тогда мне искать добро и зло? Не во внешнем, неподвластном мне, но внутри меня в моем собственном выборе<sup>12</sup>.

*Эпиктет. Беседы. 2.5.4–5*

Наиболее важное в стоической философии – умение отделить то, что мы можем изменить, от того, чего мы изменить не можем. Разделить то, на что мы можем повлиять, и то, на что – нет. Если рейс откладывается из-за плохой погоды, то никакие крики, никакие угрозы в адрес представителя авиакомпании не прекратят бурю. Сколь бы велико ни было ваше желание, ваш рост радикально не увеличится и не уменьшится и вы уже не родитесь в другой стране. Как бы сильно вы ни старались, вы не влюбите в себя другого человека, если он сам этого не захочет. Вдобавок время, убитое на приближение этих недостижимых целей, окажется потраченным не на то, что изменить *можно*.

Содружество «Анонимные алкоголики» использует молитву о душевном покое: «Боже, дай мне душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу, и мудрость отличить одно от другого»<sup>13</sup>. Взрослые люди с какой-либо зависимостью не могут отменить плохого обращения с собой в детстве. Они не могут отменить выбор, который однажды сделали, или исправить вред, который причинили. Но они *могут* изменить будущее – с помощью силы, которая у них есть в настоящем. Как сказал Эпиктет, они могут управлять выбором, который делают сейчас.

То же самое относится и к нам. Если мы сможем сосредоточиться на том, чтобы прояснить, что в нашей власти, а что нет, то не только станем счастливее, но и получим явное преимущество перед другими людьми, не понимающими, что участвуют в битве, в которой нельзя победить.

---

<sup>12</sup> В этой книге Холидей намеренно использует осовремененные переводы стоиков, которые иногда ощутимо отличаются по стилю от оригинала (архаичного и часто туманного). Иногда автор в своих рассуждениях опирается на лексику таких современных переводов, что делает невозможным использование других переводов, уже существующих на русском языке. Именно поэтому в большинстве случаев (когда смысл прозрачен и разница невелика) использованы традиционные переводы античных авторов на русский язык с указанием источников, но в некоторых ситуациях (когда смысл недостаточно ясен или автор использует то, чего нет в традиционном переводе) сделан перевод с осовремененных английских текстов, использованных Холидеем. *Прим. пер.*

<sup>13</sup> Первые строки молитвы, написанной Карлом Нибуrom в 1934 г. Молитва стала популярной, когда ее начало использовать содружество «Анонимные алкоголики», включив в свою программу выздоровления «Двенадцать шагов». *Прим. пер.*

## 2 ЯНВАРЯ

### Образование – это свобода

Каков же плод этих мнений? Именно таков, каким и должен быть наиболее прекрасный и наиболее подобающий для действительно образованных: невозмутимость, бесстрашие, свобода. В этом ведь не толпе следует верить, которая говорит, что только свободным можно получать образование, а скорее философам, которые говорят, что только получившие образование свободны<sup>14</sup>.

*Эпиктет. Беседы. 2.1.21–23a*

Зачем вы взяли в руки эту книгу? Зачем вообще браться за любую книгу? Не для того, чтобы казаться умнее, не для того, чтобы не скучать в самолете, не для того, чтобы слышать то, что вы хотите услышать, – для всего этого есть масса более простых способов.

Вы взяли эту книгу, поскольку учитесь жить. Поскольку вы желаете быть свободнее, меньше бояться и достичь состояния умиротворения. Образование не получают ради него самого, как и чтение и размышление над мудростью выдающихся умов не занятие ради чтения и размышления. У этих действий есть цель.

Обязательно вспомните об этом в те дни, когда начнете отвлекаться, когда телевизор или нескончаемый перекус покажутся более приятным использованием времени, нежели чтение или изучение философии. Знание – особенно познание себя – это свобода.

## 3 ЯНВАРЯ

### Будьте безжалостны к вещам, которые не имеют значения

...И увидишь, что большую часть твоей жизни расхитили по кускам чужие люди, а ты и не понимал, что теряешь. Вспомни, сколько отняли у тебя пустые огорчения, глупые радости, алчные стремления, лживо-любезная болтовня и как ничтожно мало осталось тебе твоего, – подсчитай, и ты поймешь, что в свои сто лет умираешь безвременно<sup>15</sup>.

*Сенека. О скоротечности жизни. 3.3b*

Одна из самых больших трудностей жизни – произносить слово «нет». Отвергать приглашения, просьбы, обязательства – то, на что обычно все соглашаются. Еще сложнее сказать «нет» некоторым эмоциям и желаниям, отнимающим время: гневу, волнению, тревоге, одержимости, похоти. Ни одно из этих побуждений по отдельности не ощущается чем-то серьезным, но без контроля они становятся такими же обязательствами, как и любые другие.

Если вы не будете осторожны, именно такая навязчивость разрушит вашу жизнь. Вы когда-нибудь задумывались, как можно вернуть немножко времени, как ощутить себя не по горло занятым? Начните с изучения мощи слова «нет!» – например, «нет, спасибо», «нет, я

---

<sup>14</sup> Перевод Г. А. Тароняна. Цитаты из «Бесед» Эпиктета в переводе Г. А. Тароняна здесь и далее даются по изданию: Эпиктет. Беседы. М.: Ладомир, 1997. *Прим. пер.*

<sup>15</sup> Сенека Луций Анней. Философские трактаты / пер. Т. Ю. Бородай. 2-е изд. СПб.: Алетейя, 2001. *Прим. ред.*

не собираюсь в это ввязываться», «нет, я сейчас не могу». Это может задеть чьи-то чувства. Это может оттолкнуть каких-то людей. Это может потребовать серьезного труда. Но чем чаще вы станете говорить «нет» тому, что не имеет значения, тем чаще вы сможете говорить «да» тому, что имеет значение. И это позволит вам жить и наслаждаться жизнью – жизнью, которую выберете *вы*.

## 4 ЯНВАРЯ

### Большая тройка

Достаточно правильного убеждения, действия, имеющего целью общее благо, и настроения, благожелательного ко всему, что происходит в силу внешней причины<sup>16</sup>.

*Марк Аврелий. Размышления. 9.6*

Представление, действие, воля – вот три перекрывающиеся важнейшие дисциплины стоицизма. Они участвуют в организации этой книги и в годичном путешествии, в которое вы только что отправились. Конечно, в этой философии содержится больше всяких мыслей, и мы могли бы провести весь день, говоря об идеях различных стоиков: «Вот так мыслил Гераклит...»; «Зенон происходил из Китиона, города на Кипре, и он полагал, что...» Помогут ли вам эти факты в повседневной жизни? Прояснят ли мелочи главное?

Три наиболее важные части стоической философии заключены в напоминании, которое стоит держать при себе каждый день и освежать в памяти при каждом принятии решения:

Управляйте своими представлениями.

Верно направляйте свои действия.

С готовностью принимайте то, что не зависит от вас.

И это все, что вам нужно делать.

## 5 ЯНВАРЯ

### Проясняйте свои намерения

Итак, всякий труд должен быть направлен к какой-либо цели, чего-то достигать. Не усердие тревожит беспокойных, но ложные представления о вещах подстрекают безрассудных<sup>17</sup>.

*Сенека. О безмятежности духа. 12.5*

Закон 29 из книги Роберта Грина «48 законов власти»<sup>18</sup> гласит: планируйте все до самого конца. Грин пишет: «Если вы планируете до конца, вас не сокрушат обстоятельства и вы будете

---

<sup>16</sup> Перевод С. М. Роговина. *Здесь и далее (если не указано иное) цитаты из «Размышлений» Марка Аврелия в переводе С. М. Роговина приводятся по изданию: Марк Аврелий. Наедине с собой. Размышления. М.: Азбука-Аттикус, 2020. Прим. ред.*

<sup>17</sup> Перевод Н. Г. Ткаченко. Цитаты из трактата «О безмятежности духа» в переводе Н. Г. Ткаченко даются по изданию: Ткаченко Н. Г. Трактат «О безмятежности духа» Луция Аннея Сенеки // Труды кафедры древних языков. Вып. I (К 50-летию кафедры). СПб.: Алетейя, 2000. С. 175–200. (Труды Исторического ф-та МГУ. Вып. 15. Серия III. Instrumenta studiorum: 6). Прим. пер.

<sup>18</sup> Грин Р. 48 законов власти. М.: Рипол классик, 2020. Прим. ред.

знать, когда остановиться. Осторожно направляйте судьбу и помогите определить будущее, продумывая все на много шагов вперед». Второй постулат из книги Стивена Кови «7 навыков высокоэффективных людей»<sup>19</sup> таков: начиная, представляйте конечную цель.

Конечно, визуализация цели не будет гарантией, что вы ее достигнете, – ни один стоик не потерпит такого утверждения. Однако если вы ее *не* представляете, то вы ее точно не достигнете. Для стоиков οἷσις (ойесис, ложные мнения) отвечали не только за смятение духа, но и за хаотические и неэффективные действия. Если ваши усилия направлены не к какой-то цели, если вы прилагаете их не ради какой-то причины, как вы узнаете, что вам делать каждый день? Как вы узнаете, чему сказать «нет», а чему – «да»? Как определить, что уже достаточно, что вы достигли цели, когда вы сбились с пути, если вы еще не определились, куда движетесь?

Ответ тут такой: никак. И вы терпите неудачу – или, что еще хуже, небытие бесцельности загоняет вас в безумие.

## 6 ЯНВАРЯ

### Где, кто, что и зачем?

Кто не знает, что такое мир, не знает, где он сам. А кто не знает, для чего он рожден, не знает, ни кто он, ни что такое мир. А кто опустит что-нибудь из этого, не скажет и того, для чего сам он родился. Так кем же, скажи, представляется тебе тот, кто избегает или гонится за шумом похвал от тех, кто не знает ни где они, ни кто такие?<sup>20</sup>

*Марк Аврелий. Размышления. 8.52*

Митч Хедберг, ныне покойный комик, в одном из своих выступлений рассказал забавную историю. Во время интервью в прямом эфире ведущий радиопрограммы спросил его: «Так кто вы?» В тот момент он подумал: *этот парень такой глубокий или я заехал не на ту радиостанцию?*

Как часто нам задают простые вопросы вроде «Кто вы?», «Чем занимаетесь?» или «Откуда вы?». Считая подобные вопросы поверхностными (если вообще давая себе труд подумать об этом), мы и ответы даем легковесные. Но даже с дулом у виска большинство людей неспособны ответить на подобные вопросы по существу.

А вы? Вы нашли время, чтобы прояснить, кто вы есть и что вы собой представляете? Или вы слишком заняты, потому что гоняетесь за неважным, имитируете внешнее плохое влияние на себя и следуете разочаровывающими, не приносящими удовлетворения или вовсе несуществующими путями?

---

<sup>19</sup> Кови С. 7 навыков высокоэффективных людей: мощные инструменты развития личности. М.: Альпина Паблишер, 2020. Прим. ред.

<sup>20</sup> Перевод А. К. Гаврилова. Прим. пер.

## 7 ЯНВАРЯ

### Семь ясных функций разума

А дела души – влечься, не влечься, стремиться, избегать, подготавливаться, намереваться, соглашаться. Так что же именно есть то, что делает ее в этих делах грязной и нечистой? Не что иное, как скверные суждения ее<sup>21</sup>.

*Эпиктет. Беседы. 4.11.6–7*

Давайте выделим каждую из этих задач.

Влечься – поступать и думать правильно.

Не влечься – отказываться от искушения.

Стремиться – стать лучше.

Избегать – негатива, дурного влияния, неправды.

Готовиться – к тому, что впереди, или ко всему, что может случиться.

Иметь намерение – наш главный принцип и высший приоритет.

Соглашаться – не обманываться в отношении того, что зависит от нас, а что нет (и быть готовыми принять второе).

Вот что должен делать разум. Мы должны обеспечивать, чтобы именно это он и делал, – а все остальное считать мусором и воспрепятствованием.

## 8 ЯНВАРЯ

### Глядя на наши пристрастия

...Придется... пожертвовать многим из того, чему мы привержены как благу. Погибнет мужество, которое в том и состоит, что мы должны рисковать собою; погибнет благородство, которое только тогда и может возвыситься, когда с презрением сочтет мелким все то, чего толпа желает как самого великого...<sup>22</sup>

*Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 74.12b–13*

То, что мы считаем безвредными поблажками, легко может оказаться полноценной зависимостью. Мы пьем кофе по утрам – и не можем начать без него день. Мы проверяем электронную почту, поскольку это часть нашей работы, – и каждые несколько секунд ощущаем фантомную вибрацию телефона в кармане. Достаточно быстро эти безобидные привычки начинают управлять нашей жизнью.

Мелкие побуждения и влечения не только урезают нашу свободу и самостоятельность, но и способны замутить четкость мышления. Мы думаем, что все под контролем, но так ли это

---

<sup>21</sup> Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. ред.*

<sup>22</sup> Перевод С. А. Ошерова. Цитаты из «Нравственных писем к Луцилию» в переводе С. А. Ошерова здесь и далее даются по изданию: Луций Анней Сенека. Нравственные письма к Луцилию. М.: Наука, 1977. *Прим. пер.*

на самом деле? Как сформулировал один человек с проблемами, зависимость – это «потеря свободы воздерживаться». Так давайте вернем себе эту свободу.

Зависимость может быть самой разной. Газировка? Наркотики? Жалобы? Сплетни? Интернет? Привычка грызть ногти? Но вам нужно вернуть себе способность воздерживаться, поскольку именно в ней ваши четкость мышления и самоконтроль.

## 9 ЯНВАРЯ

### Что зависит от нас и что нет?

Из существующих вещей одни находятся в нашей власти, другие – нет. В нашей власти мнение, стремление, желание, уклонение – одним словом, все, что является нашим. Вне пределов нашей власти наше тело, имущество, доброе имя, государственная карьера – одним словом, все, что не наше. То, что в нашей власти, по природе свободно, не знает препятствий, а то, что вне пределов нашей власти, является слабым, рабским, обремененным и чужим<sup>23</sup>.  
*Эпиктет. Энхиридион*<sup>24</sup>. 1.1–2

Сегодня вы не будете внешне контролировать происходящие события. Страшно? Да, немного. Но страх уравнивается пониманием, что мы можем контролировать свое мнение об этих событиях. Именно вы решите, хороши они или плохи, справедливы или нет. Вам неподвластна сама ситуация, но вы можете думать о ней самостоятельно.

Видите, как это работает? Все, находящееся вне вашего контроля, – внешний мир, другие люди, удача, карма – да что угодно! – представляет собой область, которую вы контролируете. Одно это дает нам огромную власть, возможность управлять.

Честное понимание находящегося в нашей власти дает четкое представление о мире: все, что у нас есть, – это наш разум. Помните, что сегодня, когда вы пытаетесь тянуться наружу, гораздо лучше и уместнее устремлять себя *внутрь*.

## 10 ЯНВАРЯ

### Если вы хотите быть уравновешенными

Сущность блага – определенная свобода воли, сущность зла – определенная свобода воли. Что же все то, что относится к внешнему миру? Предметы для свободы воли, занимаясь которыми она будет достигать своего блага или зла. Как она будет достигать блага? Если не будет дорожить этими предметами. Ведь именно мнения об этих предметах, если они правильные,

---

<sup>23</sup> Перевод А. Я. Тыжова. Цитаты из «Энхиридиона» в переводе А. Я. Тыжова здесь и далее даются по изданию: Эпиктет. Энхиридион: краткое руководство к нравственной жизни / Эпиктет. Комментарий на «Энхиридион» Эпиктета / Симпликий; пер. с греч.: А. Я. Тыжов. СПб.: Владимир Даль, 2012. *Прим. пер.*

<sup>24</sup> Энхиридион (греч. ἐνχϛριδιον) – в Античности и в Средние века небольшое руководство или справочник. «Энхиридион» Эпиктета – сборник стоических советов, составленный римским историком Флавием Аррианом (ок. 86 – ок. 160), который был учеником Эпиктета. *Прим. пер.*



делают свободу воли благополучной, а если они искаженные и превратные – злополучной<sup>25</sup>.

*Эпиктет. Беседы. 1.29.1–3*

Стоики стремятся к уравновешенности, твердости и спокойствию – к тем чертам, которых жаждет большинство, но похоже, что все ощущают их лишь мимолетно. Как они достигают этой неуловимой цели? Как можно воплотить *эвстатейю* (εὐστάθεια) (слово, которым Арриан описывал это понятие у Эпиктета)?

Ну да дело не в удаче. Не в устранении внешних воздействий или в бегстве в тишину и одиночество. Речь идет об отфильтровывании внешнего мира через наше суждение. Наш разум способен на это: взять кривую, путаную, удручающую суть внешних событий и выпрямить, упорядочить ее.

Но если наши суждения извращены из-за того, что мы не пользуемся разумом, то и все последующее будет извращено, и мы потеряем способность оставаться уравновешенными в хаосе и суматохе жизни. Если вы хотите быть уравновешенными, если желаете ясности, лучший способ – делать верные суждения.

## 11 ЯНВАРЯ

### Если вы хотите быть неуравновешенными

Ведь если человек перенесет осмотрительность туда, где свобода воли и дела свободы воли, тотчас же, вместе с желанием быть осмотрительным, и зависящим от него самого будет у него избегание, а если туда, где независящее от нас и независящее от свободы воли, то, поскольку избегание у него будет по отношению к тому, что зависит от других, он неизбежно будет в страхе, в неустойчивости, в смятении<sup>26</sup>.

*Эпиктет. Беседы. 2.1.12*

Образ дзен-философа: монах на зеленых тихих холмах или в красивом храме на каком-то скалистом утесе. Стоики – противоположность такой картины. Они – человек на рынке, сенатор на форуме, храбрая жена, ожидающая солдата с поля боя, скульптор, напряженно работающий в своей студии. И тем не менее стоики равным образом умиротворены.

Эпиктет напоминает вам, что спокойствие и уравновешенность – это результат вашего выбора и ваших суждений, а не окружающего мира. Если вы стремитесь избежать всех нарушений спокойствия – других людей, внешних событий, стресса, – вы никогда не добьетесь успеха. Ваши проблемы последуют за вами, куда бы вы ни бежали и где бы ни прятались. Но если вы стремитесь избежать опасных и разрушительных суждений, которые вызывают эти проблемы, то вы останетесь стойкими и уравновешенными, что бы с вами ни случилось.

---

<sup>25</sup> Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. ред.*

<sup>26</sup> Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

## 12 ЯНВАРЯ

### Единственный путь к безмятежности

Один только путь к благоденствию (руководствуйся этим и утром, и днем, и ночью): отказаться от всего не зависящего от свободы воли, ничего этого не считать своим, предоставить все божеству, судьбе...<sup>27</sup>

*Эпиктет. Беседы. 4.4.39*

Сегодня утром напомните себе о том, что в вашей власти, а что – нет. Напомните себе, что нужно сосредоточиться на первом, а не на втором.

Перед обедом напомните себе, что единственная вещь, которой вы действительно обладаете, – ваша способность делать выбор (и при этом использовать разум и здравомыслие). Это единственное, что у вас никогда не отнять целиком.

Во второй половине дня напомните себе, что дело не только в вашем выборе: ваша судьба не зависит исключительно от вас. Мир вращается, и мы движемся вместе с ним – в правильном или противоположном направлении.

Вечером снова напомните себе о том, что многое не зависит от вас, и о том, где начинается и заканчивается ваша воля.

Когда ложитесь спать, вспомните, что сон – это форма капитуляции и доверия, подумайте, как легко это происходит. И приготовьтесь завтра прожить весь цикл заново.

## 13 ЯНВАРЯ

### Круг контроля

Зависит от нас свобода воли и все дела, зависящие от свободы воли, а не зависит от нас тело, части тела, имущество, родители, братья, дети, отечество – словом, общество<sup>28</sup>.

*Эпиктет. Беседы. 1.22.10*

Это достаточно важно, чтобы повторить: мудрый человек знает, что входит в его круг контроля, а что лежит вне его.

Хорошая новость: легко помнить о том, что зависит от нас. Согласно учению стоиков, в круге контроля находится только одно: **ваш разум**. Это верно: ведь даже ваше собственное тело не находится полностью внутри такого круга – в любой момент вы можете заболеть или получить увечье. Вы можете путешествовать по чужой стране и попасть там в тюрьму.

Но и это хорошо, поскольку резко сокращается количество того, о чем необходимо думать. В простоте есть ясность. Пока все вокруг бегают со списком обязанностей километровой длины (причем большая часть пунктов в реальности от них не зависит), в вашем списке всего один пункт. В вашем распоряжении имеются только ваш выбор, ваша воля, ваш разум.

Помните об этом.

---

<sup>27</sup> Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

<sup>28</sup> Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. ред.*

## 14 ЯНВАРЯ

### Обрежьте нити, которые управляют вашим разумом

Почувствуй же наконец, что есть в тебе нечто более мощное и божественное, чем то, что страсти производят или вообще тебя дергает. Каково сейчас мое разумение? страха нет ли? подозрений? вожделения нет? чего-нибудь еще такого?<sup>29</sup>

*Марк Аврелий. Размышления. 12.19*

Подумайте обо всех заинтересованных – о тех, кто претендует на долю в содержимом вашего кошелька или хотя бы на секунду вашего внимания. Специалисты по еде разрабатывают продукты, которые будут эксплуатировать ваши вкусовые рецепторы. Инженеры Кремниевой долины разрабатывают программы-приложения, которые вызывают такое же привыкание, как и азартные игры. Средства массовой информации фабрикуют истории, чтобы заставить читателей и зрителей почувствовать гнев и ярость.

Это всего лишь небольшая доля искушений и сил, действующих на нас, – отвлекающих, тянущих прочь от действительно важных вещей. К счастью, Марк Аврелий не был подвержен этим крайностям современной культуры. Но и ему были знакомы отвлекающие ловушки: сплетни, бесконечный зов работы, страх, подозрения, вожделение. Эти внутренние и внешние силы действуют на каждого человека, усиливаются, и им становится труднее сопротивляться.

Философия всего лишь просит нас стать внимательнее и стремиться быть больше чем просто пешкой. Виктор Франкл в книге «Воля к смыслу»<sup>30</sup> писал: «Влечения нас толкают, а ценности тянут». Эти ценности и внутреннее осознание мешают нам стать марионетками. Конечно, внимательность требует труда и осмысления, но разве лучше, когда вас дергают за ниточки?!

## 15 ЯНВАРЯ

### Придерживайтесь курса

Спокойствие достанется на долю только тем, кто пришел к неизблемым и твердым суждениям, а остальные то и дело вновь берутся за прежнее, с чем покончили, и так мечутся между отказом и желанием. А причина метаний – в том, что для руководимых самым ненадежным вожатым, молвою, ничто не ясно<sup>31</sup>.

*Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 95.57b–58a*

В эссе Сенеки о безмятежности используется греческое слово *эвтюмия*<sup>32</sup>, которое он определил так: «...сохранять уверенность в себе и быть убежденным, что идешь по правиль-

---

<sup>29</sup> Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

<sup>30</sup> Виктор Франкл (1905–1997), австрийский психиатр и философ, автор метода психотерапии, основанного на анализе смысла существования. См.: Франкл В. Воля к смыслу. М.: Альпина нон-фикшн, 2020. *Прим. ред.*

<sup>31</sup> Перевод С. А. Ошерова. *Прим. ред.*

<sup>32</sup> Эвтюмия (др.-греч. εὐθυμία – хорошее настроение, радость) – понятие из философии Демокрита, означающее эмоци-

ному пути, нисколько не отвлекаясь следами людей, многие из которых, бегающие там и сям в разные стороны, пересекают дорогу, иные же блуждают вблизи самого пути»<sup>33</sup>. Именно это состояние разума, говорит он, и будет безмятежностью.

Ясность видения позволяет нам сохранять уверенность. Это не означает, что мы никогда не будем ни в чем сомневаться. Не означает, что мы будем уверены в чем-то на сто процентов. Скорее, мы можем твердо считать, что в целом двигаемся в правильном направлении, что нам не нужно постоянно сравнивать себя с другими людьми или менять свои воззрения каждые три секунды на основании новой информации.

Безмятежность и умиротворенность заключаются в том, чтобы определить свой путь и придерживаться его: сохранять курс – естественно, внося время от времени поправки, – но игнорировать пение сирен, которые манят нас к скалам.

## 16 ЯНВАРЯ

### Не делайте ничего по привычке

Равным образом, и большинство прочих обстоятельств мы встречаем не в соответствии с правильными представлениями, а следуем недостойным привычкам. А поскольку, повторяю, все это так и есть, человеку упражняющемуся нужно стать таким, чтобы не прельщаться наслаждением, не избегать трудностей, не привязываться сильно к жизни, не бояться смерти и не предпочитать получение денег расставанию с ними<sup>34</sup>.

*Гай Музоний Руф. Лекции. 6.27.5–11*

Одного работника спросили: «Почему ты делаешь это так?» Он ответил: «Потому что мы так всегда делали». Такой ответ расстроит любого хорошего руководителя, зато у каждого предпринимателя-конкурента потекут слюнки. Работник перестал размышлять, он бездумно работает по привычке. Бизнес созрел для того, чтобы его уничтожили, а любой думающий босс, вероятно, уволит такого сотрудника.

К нашим привычкам следует применять ту же безжалостность. Фактически мы изучаем философию, чтобы поменять свое обычное поведение. Найдите, что вы делаете по шаблону или механически. Спросите себя: *это в самом деле лучший способ?* Знайте, почему вы делаете то, что вы делаете, – и делайте это, исходя из правильных соображений.

---

ональное спокойствие и невозмутимость. *Прим. пер.*

<sup>33</sup> Сенека. О безмятежности духа. 2.2. Перевод Н. Г. Ткаченко. Сенека формально не относит указанные слова к эвтюмии, о которой он пишет так: «То же, чего ты желаешь: не испытывать колебаний – велико, совершенно и сродни богам. Это устойчивое состояние души греки называют *εὐθυμία*, о чем существует замечательное сочинение Демокрита. Я называю [его] *tranquillitatem*» (Там же. 2.3). *Прим. пер.*

<sup>34</sup> Перевод А. А. Столярова. Цитаты из трудов Гая Музония Руфа в переводе А. А. Столярова даются по изданию: Гай Музоний Руф. Фрагменты / вступ. ст., пер. и коммент. А. А. Столярова; Рос. акад. наук, Ин-т философии. М.: ИФРАН, 2016. *Прим. пер.*

## 17 ЯНВАРЯ

### Перезагрузите настоящую работу

И вот сейчас я наставник ваш, а вы получаете образование у меня. И у меня такое намерение в завершение сделать вас неподвластными помехам, неподвластными принуждениям, неподвластными препятствиям, свободными, благоденствующими, счастливыми, обращающими взоры к богу во всем – и малом, и великом. А вы здесь для того, чтобы научиться всему этому и приучить себя ко всему этому. Так почему же вы не преуспеваете в этом деле, если и у вас есть должное намерение, и у меня вдобавок к намерению есть и должная подготовленность? Чего недостает? <...> Само это дело доступно, и только оно зависит от нас. <...> Все, что было до сих пор, оставим. Начнем только, поверьте мне, и вы увидите<sup>35</sup>.

*Эпиктет. Беседы. 2.19.29–34*

Помните, как в молодости, в школе или сразу после, вы боялись что-нибудь попробовать, опасались, что ничего не получится? Большинство подростков предпочтут маяться дурью, а не напрягаться. Ленивые действия вполсилы дают им удобное оправдание: «Да это неважно. Я даже и не пытался».

Когда мы взрослеем, неудача уже не столь малозначима. На карту оказывается поставлена не какая-то оценка или университетский спортивный трофей, а качество жизни и способность иметь дело с окружающим миром. Но пусть это вас не пугает. У вас лучшие учителя в мире – мудрейшие из живших на земле философов. И вы не просто способны на это – профессор тоже просит о весьма несложном: просто начните действовать. Остальное приложится.

## 18 ЯНВАРЯ

### Смотрите на мир взглядом поэта и художника

Так вот – пройти в согласии с природой эту малость времени и расстаться кротко, как будто бы упала зрелая уже оливка, благословляя выносившую ее ветвь и чувствуя благодарность к породившему ее дереву<sup>36</sup>.

*Аврелий. Размышления. 4.48.2*

В «Размышлениях» Марка Аврелия есть несколько оборотов потрясающей красоты, – удивительно, если учесть предполагаемую аудиторию (самого себя)<sup>37</sup>. В одном из пассажей он оценивает «прелесть и привлекательность» происходящего в природе: «...колосья, гнущиеся к земле, сморщенная морда льва, пена из кабаньей пасти»<sup>38</sup>. За образы в этих ярких описаниях мы должны поблагодарить учителя риторики Фронтон, которого многие считали лучшим ора-

---

<sup>35</sup> Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

<sup>36</sup> Перевод А. К. Гаврилова.

<sup>37</sup> Марк Аврелий, видимо, не предназначал свой дневник для публикации. *Прим. пер.*

<sup>38</sup> Размышления. 3.2. Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

тором Рима после Цицерона. Приемный отец будущего императора<sup>39</sup> выбрал Фронтону, чтобы тот учил Марка думать, писать и говорить.

Это больше, чем просто красивые фразы; они дали ему (а теперь и нам) впечатляющий взгляд на обыкновенные или внешне некрасивые события. Нужен взгляд художника, чтобы увидеть, что окончание жизни похоже на созревший плод, падающий с дерева. Нужен поэт, чтобы отметить способ, каким «пекут, скажем, хлеб, и потрескались кое-где края – так ведь эти бугры, хоть несколько и противоречащие искусству пекаря, тем не менее чем-то хороши и особенно возбуждают к еде»<sup>40</sup>, и разглядеть в этом метафору.

Есть ясность и радость в том, чтобы видеть то, чего не видят другие, в том, чтобы находить изящество и гармонию там, где другие их упускают. Разве лучше смотреть на мир как на какое-то темное место?

## 19 ЯНВАРЯ

### Куда бы вы ни отправились, выбор за вами

Как трибуна, так и тюрьма – место, одно – возвышенное, другое – низкое. А свобода воли может быть сохранена неизменной, если ты хочешь сохранить ее неизменной как в том, так и в другом месте<sup>41</sup>.

*Эпиктет. Беседы. 2.6.25*

Стоики занимали в жизни разное положение. Одни были богаты – другие находились на самых нижних ступенях жесткой римской иерархии. Одни вели беззаботную жизнь: другим все давалось с невероятным трудом. Это справедливо и для нас: все мы приходим к философии из разных слоев общества и даже в пределах одной жизни испытываем удачи и неудачи.

Однако в любых обстоятельствах, в невзгодах или в радости, по-настоящему есть только одно, что нам необходимо делать: сосредоточиться на том, что в нашей власти, а не на том, что от нас не зависит. Возможно, сейчас вы сражаетесь с тяготами, хотя несколько лет назад жили на широкую ногу, а всего через несколько дней, возможно, дела пойдут так хорошо, что успех станет бременем. Но одно останется неизменным – ваша свобода выбирать как в большом, так и в малом.

Кем бы мы ни были, где бы мы ни были – значение имеет наш выбор. В чем он? Как его оценить? Как его совершить? Жизнь задает нам эти вопросы вне зависимости от нашего положения. И как вы ответите на них?

## 20 ЯНВАРЯ

### Вновь разожгите свои мысли

Основоположения могут ли отмереть, если только не угаснут соответствующие им представления? А разжечь их снова – от тебя же зависит.

---

<sup>39</sup> Император Антонин Пий (86–161) женил Марка Аврелия (будущего императора) на своей дочери Фаустине и усыновил его. *Прим. пер.*

<sup>40</sup> Размышления. 3.2. Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

<sup>41</sup> Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

«...» А обновление для тебя возможно – смотри только на вещи снова так, как уже начинал видеть их, – в этом обновление<sup>42</sup>.

*Марк Аврелий. Размышления. 7.2*

Выдалась пара плохих недель? Вы отошли от принципов и убеждений, которые вам дороги? Это совершенно нормально. Это бывает со всеми.

Именно это, видимо, произошло и с Марком Аврелием, – и, вероятно, поэтому он и написал такую фразу сам себе. Возможно, у него были проблемы с сенаторами или сложности с беспокойным сыном. Возможно, в этих ситуациях он потерял самообладание, впал в депрессию или прекратил контролировать себя. А кто бы поступил иначе?

Однако тут стоит напомнить: неважно, что случилось, неважно, каким разочаровывающим было наше поведение в прошлом, – сами принципы остались неизменными. Мы в любой момент можем вернуться и принять их. И то, что случилось вчера, и то, что случилось пять минут назад, – уже прошлое. Мы можем разжечь огонь заново и перезапустить все, что нам нравится.

Так почему бы не сделать это прямо сейчас?

## 21 ЯНВАРЯ

### Утренний ритуал

...Сразу же как встанешь на заре, размышляй: «Чего мне недостает для неподверженности страстям? Чего – для невозмутимости? Кто такой я? Бренное тело ли, имущество ли, добрая слава ли? Ничто из этого. Но – что? Я живое существо, обладающее разумом». Каковы же требования к нему? Вновь и вновь обдумывай все содеянное тобой: «В чем преступил я относящееся к благоденствию? Что сделал недружественного, или необщественного, или недоброжелательного? Какой мною долг не исполнен во всем этом?»<sup>43</sup>

*Эпиктет. Беседы. 4.6.34–35*

У многих успешных людей есть личный утренний ритуал. Для одних это медитация. Для других – тренировка. Многие ведут дневник – просто несколько страничек, куда записывают свои мысли, страхи, надежды. В этих случаях суть не столько в самой деятельности, сколько в ритуализированных размышлениях. Идея в том, чтобы потратить немного времени, чтобы заглянуть внутрь себя.

Такое использование времени стоики защищали больше, чем что-либо иное. Нам неизвестно, писал ли Марк Аврелий «Размышления» по утрам или по вечерам, но мы знаем: он выкраивал моменты тихого одиночества и делал записи не для кого-то, а для себя. Если вы ищите, с чего можно начать собственный ритуал, можете начать писать, подобно Марку Аврелию, или смотреть на список вопросов, как это делал Эпиктет.

Каждый день – и начните прямо сегодня! – задавайте себе сложные вопросы. Пусть философия и усердный труд поведут вас к лучшим ответам – каждым утром в течение всей жизни.

---

<sup>42</sup> Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. науч. ред.*

<sup>43</sup> Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. ред.*

## 22 ЯНВАРЯ

### День под присмотром

Буду теперь все время за собою наблюдать и проверять каждый мой день – дело весьма полезное. Оттого мы и становимся такими скверными, что никто не оглядывается на свою жизнь. О том, что придется делать, мы думаем, да и то редко, а о сделанном и не думаем, хотя как раз прошлое подает советы на будущее!<sup>44</sup>

*Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 83.2*

В письме старшему брату Новату Сенека описал полезное упражнение, которое он позаимствовал у одного выдающегося философа. В конце каждого дня он задавал себе следующие вопросы: *какую дурную привычку я сегодня обуздал? В чем я стал лучше? Были ли мои действия справедливыми? Как я могу стать еще лучше?*

В начале или конце каждого дня стоик садился за дневник и проверял: что он делал, о чем он думал, что можно улучшить. Из-за этого «Размышления» Марка Аврелия – в какой-то степени малопонятная книга: она предназначалась не для публики, а для самого себя. Запись стоических упражнений была и продолжает оставаться своего рода формой их реализации – как это может быть с повторением молитвы или гимна.

Ведите дневник – вне зависимости от того, хранится ли он в компьютере или в маленьком блокнотике. Находите время, чтобы осознанно вспомнить события предыдущего дня. Будьте неколебимы в своих оценках.

Обратите внимание, что позволяло вам чувствовать себя счастливым, а что отвлекало. Сформулируйте, над чем вам хотелось бы еще поработать, или запишите цитаты, которые вам понравились. Приложив усилия для записи таких мыслей, вы с меньшей вероятностью их забудете. Дополнительный бонус: вам будет удобно отслеживать прогресс.

## 23 ЯНВАРЯ

### Истина о деньгах

Посмотрим теперь на людей зажиточных. Насколько часто им случается походить на небогатых! Отправляясь в далекие путешествия, они вынуждены ограничиваться небольшим багажом, а иногда, особенно если нужно ускорить путь, приходится отказаться и от свиты, отправив восвояси толпу провожатых. Много ли из своего имущества они берут с собой, отправляясь на службу?<sup>45</sup>

*Сенека. Утешение к Гельвии. 12.1b–2*

Писатель Фрэнсис Скотт Фицджеральд часто приукрашивал в своих произведениях (вроде «Великого Гэтсби») образ жизни богатых и знаменитых людей. Один из рассказов он начал строками, ставшими классическими: «Позвольте же мне рассказать вам о самых бога-

---

<sup>44</sup> Перевод С. А. Ошерова. Прим. пер.

<sup>45</sup> Сенека Луций Анней. Утешение к Гельвии / пер. М. Позднева // О милосердии. М.: Азбука-Аттикус, 2020. Прим. науч. ред.



тых. Они *отличаются* от нас с вами»<sup>46</sup>. Через несколько лет после публикации рассказа друг Фицджеральда Эрнест Хемингуэй поддразнил его: «Да, у них денег больше»<sup>47</sup>.

Вот об этом нам и напоминает Сенека. Будучи одним из самых богатых людей Рима, он как никто знал, что деньги лишь незначительно меняют жизнь. Они не решают проблем, как кажется людям, их не имеющим. На деле никакие материальные ценности не решают проблем. Внешнее благосостояние не может справиться с внутренними бедами.

Мы постоянно забываем об этом – и это вызывает столько смятения и боли! Как позднее Хемингуэй написал о Фицджеральде, «он считал их [богатых] особой расой, окутанной дымкой таинственности, и когда он убедился, что они совсем не такие, это согнуло его не меньше, чем что-либо другое»<sup>48</sup>. Если мы не переменяемся, то же будет и с нами.

## 24 ЯНВАРЯ

### Стремитесь к глубокому пониманию

От Рустика я взял представление, что необходимо... читать тщательно, не довольствуясь мыслями вообще; и не спешить соглашаться с тем, кто вообще что-либо тебе говорит<sup>49</sup>.

*Марк Аврелий. Размышления. 1.7*

Первая книга «Размышлений» Марка Аврелия начинается со списка благодарностей. Он говорит спасибо людям, которые оказали на него влияние. Один из них – Квинт Юний Рустик<sup>50</sup>, который развил в ученике желание не ограничиваться поверхностными знаниями, а также привил ему любовь к ясности выражения и глубокому пониманию.

Рустик также познакомил Марка с Эпиктетом. Фактически он одолжил Марку собственную копию трудов Эпиктета. Марка явно не удовлетворил факт только получения этих трудов, и он не просто занялся ими по рекомендации учителя. Пол Джонсон однажды пошутил: Эдмунд Уилсон читал книги, «как будто судил автора за его жизнь»<sup>51</sup>. Но именно так Марк читал Эпиктета – и, когда уроки выдержали такое испытание, он *впитал* их. Они стали частью его ДНК. Он пространно цитировал их в течение всей жизни, находя в словах настоящую ясность и силу, – даже посреди той необъятной роскоши и власти, которыми мог бы обладать.

Именно такое чтение и обучение нужно развивать и нам, и именно поэтому мы читаем по одной странице в день, а не по целой главе. Именно поэтому у нас есть время читать внимательно и вдумчиво.

---

<sup>46</sup> Фицджеральд Ф. С. Богатый мальчик / пер. Ю. В. Седовой. М.: Эксмо-Пресс, 2017. Однако это не первые слова рассказа. *Прим. пер.*

<sup>47</sup> Эрнест Хемингуэй. Снега Килиманджаро. Перевод Н. А. Волжиной. *Прим. пер.*

<sup>48</sup> Эрнест Хемингуэй. Снега Килиманджаро. Перевод Н. А. Волжиной. *Прим. пер.*

<sup>49</sup> Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

<sup>50</sup> Квинт Юний Рустик (ок. 100 – ок. 170) – римский философ-стоик, основной наставник Марка Аврелия. *Прим. пер.*

<sup>51</sup> Эдмунд Уилсон (1895–1972) – американский критик и литератор. Пол Джонсон (род. 1928) – британский историк и писатель.

## 25 ЯНВАРЯ

### Единственная награда

Что ж остается дорогого? Мне думается – двигаться и покоиться согласно собственному строю; то, к чему ведут и упражнения, и искусства. <...> Это и дорого, и если это в порядке, то обо всем другом не твоя забота. Неужели не перестанешь ты ценить и многое другое? Тогда не бывать тебе свободным, самодостаточным, нестранным, потому что неизбежно станешь завидовать, ревновать, быть подозрительным к тем, кто может отнять это, или еще станешь злоумышлять против тех, кто имеет это ценимое тобой. <...> А вот трепет перед собственным разумением и почитание его сделают, что и сам себе будешь нравиться, и с сотоварищами ладить, и с богами жить в согласии, то есть славить все, что они уделяют и устрояют<sup>52</sup>.

*Марк Аврелий. Размышления. 6.16*

Уоррен Баффетт, состояние которого оценивается примерно в 65 миллиардов долларов, живет в том же доме, который купил в 1958 году за 31 500 долларов. Джон Уршель, бывший игрок клуба Baltimore Ravens, зарабатывает миллионы, но ухитряется жить на 25 тысяч долларов в год<sup>53</sup>. Звезда San Antonio Spurs Кавай Леонард<sup>54</sup> ездит на машине Chevy Tahoe 1997 года, которой владеет с подросткового возраста, – и это несмотря на свой контракт на 94 миллиона долларов. Почему так? Не потому, что эти люди скупы. Просто вещи, *которые для них важны, стоят дешево*.

Ни Баффетт, ни Уршель, ни Леонард не встали на путь аскезы случайно. Их образ жизни – результат расстановки приоритетов. Их интересы значительно ниже их финансовых возможностей, поэтому *любой* доход дает им свободу заниматься тем, что им больше всего нравится. Просто так случилось, что их благосостояние превосходит все ожидания. Ясность такого рода – понимание, что они любят больше всего в мире, – означает, что они могут наслаждаться своей жизнью. Это означает, что они будут счастливы, даже если рынки перевернутся или их карьера оборвется из-за травмы или несчастного случая.

Чем больше вещей мы желаем и чем больше нам надо делать, чтобы зарабатывать и добиваться своих целей, тем меньше мы в реальности наслаждаемся нашими жизнями – и тем менее мы свободны.

---

<sup>52</sup> Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. науч. ред.*

<sup>53</sup> Baltimore Ravens – клуб Национальной футбольной лиги (американский футбол). Джон Уршель завершил спортивную карьеру в 2017 году в 26 лет, сейчас он имеет докторскую степень по математике, полученную в Массачусетском технологическом институте. Успешный математик, отмечен рядом профессиональных премий. Входил в список Forbes'30 Under 30 list in science в 2017 году. *Прим. пер., ред.*

<sup>54</sup> San Antonio Spurs – клуб Национальной баскетбольной ассоциации. Однако Леонард прекратил выступать за него в 2018 году, перейдя в Toronto Raptors, а затем в Los Angeles Clippers. *Прим. пер., ред.*

## 26 ЯНВАРЯ

### Сила мантры

Стирай представления, упорно повторяя себе: сейчас в моей власти, чтобы в этой душе не было никакой низости, или вожделения, или вообще какого-нибудь смятения. Нет, рассматривая все, каково оно есть, всем распоряжаюсь по достоинству. Помни об этой от природы данной власти<sup>55</sup>.

*Марк Аврелий. Размышления. 8.29*

Любой, кто посещал занятия йогой либо читал об индуизме или буддизме, знает о понятии мантры. На санскрите это слово означает «священное высказывание»<sup>56</sup> – по сути, слово, фраза, мысль, даже звук. Мантра предназначена для выражения ясности или духовного руководства. Особенно полезной мантра может оказаться в процессе медитации, поскольку, пока мы сосредоточены, она позволяет блокировать все лишнее.

Мантра стойка, предложенная Марком Аврелием, – напоминание, которое нужно использовать, когда мы ощущаем ложные впечатления, отвлекающие факторы или крушение обычной жизни. По сути, в ней говорится: «У меня есть власть не допустить этого. Я могу видеть истину».

Изменяйте эту формулировку, как вам нравится, – это ваше дело. Но пользуйтесь мантрой, чтобы найти ясность, к которой вы стремитесь.

## 27 ЯНВАРЯ

### Три области обучения

Есть три вопроса, в которых следует упражняться на деле тому, кто намерен стать добродетельным человеком: вопрос, касающийся стремлений и избеганий, – для того чтобы ни в своем стремлении не терпеть неуспеха, ни в своем избегании не терпеть неудачи; вопрос, касающийся влечений и невлечений – словом, касающийся надлежащего, – для того чтобы вести себя порядком, благоразумно, не беззаботно; третий – это вопрос, касающийся незаблуждаемости и неопрометчивости, в общем, касающийся согласий. Из них главнейший и наиболее настоятельно необходимый – это вопрос, касающийся страстей: страсть ведь возникает только в том случае, если стремление терпит неуспех или избегание терпит неудачу<sup>57</sup>.

*Эпиктет. Беседы. 3.2.1–2*

Давайте сегодня сосредоточимся на трех областях обучения, которые изложил Эпиктет. Прежде всего нам нужно обдумать, чего следует желать, а чего следует избегать. Почему? Потому что мы хотим того, что хорошо, и стремимся избежать того, что плохо. Недостаточно просто слушать свое тело, поскольку наши влечения часто вводят нас в заблуждение.

---

<sup>55</sup> Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

<sup>56</sup> Санскритское слово «мантра» буквально означает «инструмент мысли». *Прим. пер.*

<sup>57</sup> Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. науч. ред.*

Далее мы должны изучить свои побуждения действовать – то есть нашу *мотивацию*. Делаем ли мы что-то по веским причинам? Или действуем просто потому, что не остановились подумать? Или мы верим, что *должны* что-то делать?

И наконец, есть здравомыслие. Наша способность видеть вещи ясно и правильно возникает, когда мы используем свой великий дар природы: *разум*.

Это три разные области обучения, но на деле они неразрывны, они плотно переплетены. Наши суждения затрагивают то, чего мы желаем, наши желания влияют на то, как мы действуем, равно как наши суждения определяют наши действия. Но мы не можем просто ожидать того, что произойдет. Во все области своей жизни мы должны вкладывать и реальное мышление, и реальную энергию. Если мы будем делать это, мы обретем настоящую ясность и успех.

## 28 ЯНВАРЯ

### Наблюдайте за мудрыми

Разгляди их ведущее, хотя бы и разумных, – за чем гонятся, чего избегают<sup>58</sup>.

*Марк Аврелий. Размышления. 4.38*

Сенека сказал: «Ведь криво проведенную черту исправишь только по линейке»<sup>59</sup>. Такова роль мудрых людей в нашей жизни – служить образцом и вдохновением. Отражать наши идеи и проверять наши предположения.

Кто окажется этим человеком, зависит от вас. Возможно, это будет отец или мать. Возможно, какой-нибудь философ, писатель или мыслитель. Возможно, правильной моделью станет вопрос, что бы сделал Иисус?

Выберите кого-нибудь, смотрите, что делает этот человек (и чего он *не* делает), и старайтесь делать то же самое.

## 29 ЯНВАРЯ

### Будьте проще

С мужеской, с римской твердостью помышляй всякий час, чтобы делать то, что в руках у тебя, с надежной и ненарочитой значительностью, приветливо, благородно, справедливо, доставив себе досуг от всех прочих представлений. А доставишь, если станешь делать всякое дело будто последнее в жизни, удалившись от всего случайного и не отвращаясь под влиянием страсти от решающего разума, вдали от притворства, себялюбия, неприятия сопутствующих решений судьбы. Видишь, сколь немногим овладев, можно

---

<sup>58</sup> Перевод А. К. Гаврилова. В оригинале в цитируемом фрагменте речь идет о φρονίμοις, то есть людях рассудительных, или благоразумных. *Прим. науч. ред.*

<sup>59</sup> Нравственные письма к Луцилию. 11.10. Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

повести благотекущую и богоподобную жизнь – ведь и боги ничего больше не потребуют от того, кто это соблюдает<sup>60</sup>.

*Марк Аврелий. Размышления. 2.5*

Каждый день – это возможность подумать о каких-то вещах. Что мне надеть? Я нравлюсь людям? Достаточно ли правильно я питаюсь? Что будет дальше со мной в жизни? Доволен ли босс моей работой?

Давайте сегодня сосредоточимся только на том, что перед нами. Последуем фразе, которую говорит своим игрокам тренер клуба New England Patriots Билл Беличик<sup>61</sup>: «Делай свою работу». Как римлянин, как хороший солдат, как мастер своего дела. Нам нельзя затеряться в тысяче отвлекающих факторов или в делах других людей.

Марк Аврелий говорит, что к каждому делу нужно подходить так, словно оно последнее, – ведь таким оно вполне может оказаться. Но даже если и не так, то халтурно сделанная работа никому не нужна. Найдите ясность в простоте выполнения сегодняшней работы.

## 30 ЯНВАРЯ

### Вы не обязаны быть в курсе всего

Если желаешь преуспеть, терпи, во внешних вещах имея в глазах окружающих вид неразумного глупца. Не стремись выглядеть знающим. И даже если кому-то покажется, что ты являешься чем-то значительным, не верь самому себе.<sup>62</sup>

*Эпиктет. Энхиридион. 13a*

Одна из самых мощных возможностей, доступных человеку в гиперсвязанном круглосуточном мире СМИ, – сказать: «Я не знаю». Или более провокационно: «Меня не волнует». Кажется, большая часть социума полагает, будто человек обязан слышать о любом текущем событии, смотреть все серии любого расхваленного критиками сериала, неукоснительно следить за новостями и изображать себя перед остальными информированным и знающим мир человеком.

Но где доказательства, что это реально необходимо? Разве вас заставляет это делать полиция? Или вы просто боитесь показаться глупыми на званом ужине? Да, у вас есть обязательства перед семьей и страной знать в целом о каких-то событиях, которые могут влиять непосредственно на них, но это и всё.

Насколько больше у вас было бы времени, энергии и ресурсов мозга, если бы вы резко сократили свое погружение в информацию? Насколько более спокойными вы ощутили бы себя, если бы больше не возмущались и не волновались по поводу каждого скандала, текущей новости и потенциального кризиса (многие из которых в любом случае пройдут мимо)?

---

<sup>60</sup> Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

<sup>61</sup> Билл Беличик (род. 1952) – один из лучших тренеров в истории американского футбола; шесть раз выигрывал главный приз НФЛ. *Прим. пер.*

<sup>62</sup> Перевод А. Я. Тыжова. *Прим. пер.*

## 31 ЯНВАРЯ

### Философия как лекарство для души

...Не приходить к философии как к наставнику, а так, как больной глазами к губке и яйцу, а другой к мази, к промыванию. Тогда ты не красоваться будешь послушанием разуму, а успокоишься в нем<sup>63</sup>.

*Марк Аврелий. Размышления. 5.9*

Чем сильнее мы заняты, чем больше трудимся, учимся и читаем, тем мы пассивнее, тем более привержены дрейфу, тем чаще не сопротивляемся и плывем по течению. Мы входим в ритм. Мы зарабатываем деньги, мы творим, мы заняты, у нас есть стимулы. Кажется, все идет хорошо. Однако нас все дальше относит в сторону от философии.

И это небрежение вносит свой вклад: стресс нарастает, ум туманится, мы забываем важное – и приходит какая-то беда. Когда такое происходит, важно нажать на тормоза – остановить импульс движения. Вернитесь к режиму и практикам, которые, как мы знаем, коренятся в ясности, здравомыслии, правильных принципах и *хорошем здоровье*.

Стоицизм призван быть лекарством для души. Он освобождает нас от бед современной жизни. Он восстанавливает в нас жизненную силу, необходимую для процветания. Сверьтесь с ним сегодня, и пусть он исцеляет вас.

---

<sup>63</sup> Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. науч. ред.*

## **Февраль: страсти и эмоции**

### **1 ФЕВРАЛЯ**

#### **Для вспыльчивого человека**

И пусть в гневе будет под рукой, что не в гневе мужественность и что быть тихим и нестроптивым – более человечно и по-мужески; и что у такого сила, крепость и мужество, а не у того, кто сетует и недоволен. Ибо сколько это ближе к нестрастию, столько же к силе<sup>64</sup>

---

<sup>64</sup> Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

## **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.