



НАЕДИНЕ С СОБОЙ  
РАЗМЫШЛЕНИЯ



# Марк Аврелий Антонин

## Наедине с собой. Размышления

### Серия «Мудрые мысли на каждый день»

*Текст предоставлен издательством*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69450025](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69450025)*  
*Наедине с собой. Размышления: АСТ; Москва; 2023*  
*ISBN 978-5-17-156796-5*

### Аннотация

Марк Аврелий – представитель позднего стоицизма и последователь Эпиктета.

В своих философских записях он уделял наибольшее внимание этике, выделив остальные разделы для пропедевтических целей. Если прежние стоики считали душу главенствующим началом, то Марк Аврелий называл ведущим началом разум.

В своем сборнике «Наедине с собой. Размышления» он приводит аргументы в пользу того, что нужно привести разум в согласие с природой целого и достигнуть благодаря этому бесстрастия. Потому что в согласии со всеобщим разумом заключено счастье.

Здесь вы найдете наиболее яркие и запоминающиеся изречения великого философа на любые жизненные случаи.

В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Книга 1	6
Книга 2	11
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Марк Аврелий Антонин**

## **Наедине с собой.**

### **Размышления**

© ООО «Издательство АСТ», 2023

\* \* \*



# Книга 1

От моего деда я унаследовал сердечность и незлобивость. От моего родителя – скромность и мужественность. От матери – благочестие, щедрость, воздержание не только от дурных дел, но и дурных помыслов. От прадеда – то, что не пришлось посещать публичных школ.

\* \* \*

Я всегда готов к снисхождению и примирению с теми, кто в гневе поступил неправильно, оскорбительно, едва они сделают первый шаг к восстановлению наших прежних отношений.

\* \* \*

Я стараюсь вникнуть во все, что читаю, не довольствуясь поверхностным взглядом, но не спешу соглашаться с многоречивыми пустословами.

\* \* \*

В одном и том же лице величайшая настойчивость может

сочетаться со снисходительностью.

\* \* \*

Когда приходится с трудом растолковывать что-либо, я не раздражаюсь и не выхожу из себя, ибо видел человека, который опытность и мастерство в передаче глубочайших знаний считал наименьшим из своих достоинств.

\* \* \*

Тирания влечет за собой клевету, изворотливость, лицемерие, и вообще люди, слывающие у нас аристократами, отличаются бессердечием и черствы душой.

\* \* \*

Я научился методически находить и связывать между собою основополагающие правила жизни, не выказывать признаков гнева или какой-либо другой страсти, сочетать невозмутимость с самыми нежными почтительными привязанностями, пользоваться доброй славой, соблюдая благопристойность, накапливать знания, не выставляя их напоказ.

\* \* \*

Я научился избегать частых, не вынужденных обстоятельствами, ссылок в письмах и разговорах на свою занятость и не уваливать от обязанностей по отношению к близким под предлогом «неотложных» дел.

\* \* \*

Я научился ничему не удивляться, не поражаться, ни в чем не спешить и не медлить, не теряться, не предаваться унынию, не расточать излишние похвалы, вызывающие позднее гнев и подозрительность, а быть снисходительным, оказывать благодеяния, чуждаясь лжи, имея в виду непоправимость содеянного, а не запоздалые исправления.

\* \* \*

Я не замедлил обеспечить моим воспитателям то почетное положение, которого они, как мне казалось, желали, и не откладывал осуществление их надежд на последующее время под предлогом, что они еще молоды.



\* \* \*

О своем теле отец заботился надлежащим образом, не как какой-нибудь жизнелюбец и не напоказ, однако и не пренебрегал им, чтобы благодаря уходу за телом как можно меньше нуждаться в медицине, во внутренних и наружных лекарствах.

\* \* \*

Я научился подчиняться начальнику и отцу, который намеренно искоренял во мне всякую спесь и внушал мне, что даже при дворе не нужны ни телохранители, ни роскошные одеяния, ни факелы, ни статуи и тому подобная пышность, но что есть возможность ограничить себя, приближаясь как можно больше к быту частных лиц, и что от этого вовсе не сделаешься более медлительным и робким, когда надо проявить силу в делах правления.

\* \* \*

К моему отцу подошло бы то, что рассказывают о Сократе — о его умении и воздерживаться и наслаждаться, в то время как большинство не в состоянии воздерживаться, не

предаются наслаждениям. Быть стойким и в том и в другом, быть сильным и трезвым в суждениях — это свойство человека с совершенной и непобедимой душой.

\* \* \*

Часто и отчетливо возникало у меня представление о том, какова жизнь, согласная с природой, так что, поскольку это зависит от богов и от исходящих от них даров, воздействий и внушений, ничто уже не мешает мне жить согласно природе, а если меня на это не хватает, то только по моей вине и оттого, что я не соблюдаю исходящих от богов напоминаний и чуть ли не прямых наставлений.

## Книга 2

Поутру следует сказать себе: «сегодня мне придется столкнуться с людьми навязчивыми, неблагодарными, заносчивыми, коварными, завистливыми, неуживчивыми, эти свойства проистекают от незнания ими добра и зла. Я же, познавший прекрасную природу добра и постыдную – зла, понимаю и природу тех, кто заблуждается. Они мне родственны не по крови и происхождению, а по божественному соизволению и разуму. Я защищен знанием от их зла. Они не могут вовлечь меня во что-либо постыдное».

\* \* \*

Нельзя гневаться и ненавидеть тех, кто мне родственен. Мы созданы для совместной деятельности, как ноги и руки, веки, верхняя и нижняя челюсти. Поэтому противодействовать друг другу – противно природе; а досадовать и чуждаться таких людей и значит им противодействовать.

\* \* \*

Чем бы я ни был, я только немощное тело, слабое проявление жизненной силы и господствующего начала. Пренебреги

своим телом, как будто ты при смерти. Оно лишь кровь да кости, бренное плетение нервов, жил и артерий. Рассмотрю также существо жизненной силы; оно — изменчивое дуновение, каждое мгновение то вдыхаемое, то выдыхаемое.

Итак, остается лишь третье — господствующее начало, о нем-то ты должен подумать.

\* \* \*

Знай, что положен предел времени твоей жизни, и если не воспользуешься им для собственного просвещения, оно исчезнет, как исчезнешь и ты, и более не вернется.

\* \* \*

Забейся о деле, которым сейчас занят, чтобы выполнить его достойно римлянина и мужа, с полной серьезностью, искренностью, с любовью к людям и справедливостью. Отстри от себя иные побуждения.

Будет удача, если каждое дело исполнишь как последнее в своей жизни, освободившись от безрассудства, подогреваемого страстями, пренебрежения к велениям разума, лицемерия, себялюбия и недовольства собственной судьбой.

\* \* \*

Умерь жажду книжного знания, чтобы не роптать, когда придет смерть. Уходя из жизни, храни спокойствие духа, воздав богам искреннюю, сердечную благодарность.

\* \* \*

Ну что ж, пренебрегай, пренебрегай собой, душа! Ведь отнестись к себе с должным вниманием ты уже скоро не сможешь. Жизнь вообще мимолетна, твоя жизнь уже на исходе, а ты не уважаешь себя, но ставишь свое благоденствие в зависимость от душ других людей.

\* \* \*

Создай себе досуг для того, чтобы научиться чему-нибудь хорошему и перестать блуждать без цели. Следует беречься также и другого тяжкого заблуждения. Ведь безумны люди, которые всю жизнь без сил от дел и не имеют все-таки цели, с которой они сообразовали бы всецело все стремления и представления.

\* \* \*

Нелегко указать на кого-либо, кто стал бы несчастным от того, что был невнимателен к происходящему в чужой душе. Но неизбежно будет несчастен тот, кто не следит за движениями своей собственной души.

\* \* \*

Нет ничего более жалкого, нежели человек, измеряющий все вдоль и поперек, пытающийся, как говорит поэт, «мерить просторы земли, спускаясь под землю», разгадать тайну душ окружающих его людей, но не сознающий, что для него вполне достаточно общения только со своим внутренним гением и честного служения ему. Последнее же заключается в том, чтобы оберечь его от страстей, безрассудства и недовольства делами богов и людей. Дела богов почтенны своим совершенством, дела людей любезны нам в силу родства с ними. Но иногда последние возбуждают некоторого рода жалость: когда в них проявляется неведение добра и зла – уродство не меньшее, нежели неспособность различать белое и черное.

\* \* \*

Смерть и жизнь, слава и бесчестье, страдание и наслаждение, богатство и бедность — все это одинаково выпадает на долю как хорошим людям, так и дурным. Все это не прекрасно и не постыдно, а следовательно, не благо и не зло.

\* \* \*

Проступки, сделанные по влечению, более тяжки, чем проступки под влиянием гнева. Ведь гневающийся, отвернувшись от разума, испытывает, по-видимому, какую-то горечь и тайное сокрушение, прегрешающий же по влечению, не будучи в силах устоять перед соблазном наслаждения, проявляет, по-видимому, в своих проступках большую распущенность и изнеженность.

\* \* \*

Все следует делать, обо всем говорить и помышлять так, как будто каждое мгновение может оказаться для тебя последним. Если боги существуют, то выбыть из числа людей вовсе не страшно: ведь боги не ввергнут тебя во зло. Если же богов не существует или им нет дела до людей, то что за

смысл жить в мире, где нет богов или нет промысла?

\* \* \*

Если бы даже ты рассчитывал прожить три тысячи лет и еще тридцать тысяч, все же ты должен помнить, что никто не лишается другой жизни, кроме той, которую он изживает, и никто не изживает другой жизни, кроме той, которой лишается.

\* \* \*

Философствовать — значит оберегать внутреннего гения от поношения и изъяна, добиваться того, чтобы он стоял выше наслаждений и страданий, чтобы не было в его действиях ни безрассудства, ни обмана, ни лицемерия, чтобы не касалось его, делает или не делает чего-либо его ближний, чтобы на все происходящее и данное ему в удел он смотрел как на проистекающее оттуда, откуда изошел и он сам, а самое главное — чтобы он безропотно ждал смерти, как простого разложения тех элементов, из которых складывается каждое живое существо.



# 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.