

«Нравственные письма к Луцилию», Сенека Л.А. Письмо 36:

<...>Над нравами человека фортуна не властна. Пусть он исправляет их ради того, чтобы его душа в наибольшем спокойствии могла достичь совершенства, когда уже никаких чувств не вызывают ни прибыли, ни убытки и состояние ее не меняется, как бы ни шли дела, когда человек стоит выше своих обстоятельств, если даже его осыпать всеми общепризнанными благами, и не теряет величия, если случай отнимет у него эти блага, все или отчасти.

«Наедине с собой» Марк Аврелий, Книга 2, отрывок 1 [1]

[1] Поутру следует сказать себе: «Сегодня мне придется столкнуться с людьми навязчивыми, неблагодарными, заносчивыми, коварными, завистливыми, неуживчивыми. Всеми этими свойствами они обязаны незнанию добра и зла. Я же, после того, как познал природу добра – оно прекрасно, – и природу зла – оно постыдно, – и природу самого заблуждающегося – он родной мне не по крови и общему происхождению, а по духу и божескому определению, – я не могу ни потерпеть вреда от кого-либо из них – ведь никто не может вовлечь меня во что-либо постыдное, – не гневаться на родного, ни ненавидеть его. Ибо 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.

«Наедине с собой» Марк Аврелий, Книга 2, отрывок 16 [1]

«Наедине с собой» Марк Аврелий, Книга 2, отрывок 17 [2]

[1] Наибольшим позором покрывает себя душа человеческая, когда возмущается против мира, становясь (поскольку то зависит от нее) как бы болезненным наростом на нем. Ибо ропот по поводу чего-либо происходящего есть возмущение против природы Целого <...>.

[2] Время человеческой жизни – миг; ее сущность – вечное течение; ощущение – смутно; строение всего тела – бrenно; душа – неустойчива; судьба – загадочна; слава – недостоверна. Одним словом, все относящееся к телу подобно потоку, относящееся к душе – сновиденью и дыму. Жизнь – борьба и странствие по чужбине; посмертная слава – забвение. Но что же может вывести на путь? Ничто, кроме философии. Философствовать же – 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.

«Нравственные письма к Луцилию», Сенека Л.А, письмо 1 [1]

«Нравственные письма к Луцилию», Сенека Л.А, письмо 61 [2]

«Нравственные письма к Луцилию», Сенека Л.А, письмо 120 [3]

[1] Вглядись-ка пристальней: ведь наибольшую часть жизни тратим мы на дурные дела, немалую на безделье, и всю жизнь – не на те дела, что нужно. Укажешь ли ты мне такого, кто ценил бы время, кто знал бы, чего стоит день, кто понимал бы, что умирает с каждым часом? В этом-то и беда наша, что смерть мы видим впереди, а большая часть её у нас за плечами – ведь сколько лет жизни минуло, все принадлежат смерти.

[2] Я стараюсь, чтобы каждый день мой походил на целую жизнь. И притом, клянусь, я не смотрю на него как на последний день, но провожу его так, что он мог бы быть и последним. <...> Я утверждаю: кто добровольно исполняет повеленье, тот избавлен от горчайшего в рабской доле: делать, чего не хочется. Несчастен не тот, кто делает по приказу, а тот, кто делает против воли. Научим же нашу душу хотеть того, чего требуют обстоятельства; и прежде всего будем без печали думать о своей кончине.

[3] Никогда тот достигший совершенной добродетели муж не проклинал фортуны, никогда не печалился, принимая удары случая, но считая себя гражданином мира и солдатом, переносил все труды, словно ему приказал начальник. Чтобы не стряслось, он принимал все не с негодованием, как беду, насланную враждебным случаем, а как нечто ему самому порученное. <...> И не могло не стать ясно, сколь велик тот, кто ни от каких невзгод не застонал, ни разу на свой рок не пожаловался; многих он заставил понять, каков он, и блистал ярко, словно свет во мраке, а своей кротостью и мягкостью, и справедливостью во всех делах божественных и человеческих он привлек к себе все души.

[4] (Марк Аврелий не раз затрагивал эту тему, рассматривая её с разных сторон, но последующую медитацию можно назвать результирующей) Если отделишь это от себя, то есть от своего разума, все прочее, что они говорят или делают, или все, что ты сам сделал или сказал, и все, что смущает тебя как грядущее, и все, что является без твоего выбора от облекающего тебя тела или прирожденного ему дыхания, и все, что извне приносит вокруг тебя крутящийся водоворот, так чтобы изъятая из-под власти судьбы умственная сила жила чисто и отрешенно сама собой, творя справедливость, желая того, что выпадает, и высказывая правду; если отделишь – говорю я – от ведущего то, что увязалось за ним по пристрастию, а в отношении времени то, что будет и что уже было <...> и будешь упражняться единственно в том, чтобы жить, чем живешь, иначе говоря, настоящим, – тогда хоть оставшееся-то тебе до смерти можно прожить невозмутимо и смело, в мире со своим гением.

Никогда не считай счастливым того, кто зависит от счастья. Кто ищет радости во внешних обстоятельствах, тот доверяется непрочному: радость, пришедшая извне, уйдет обратно. То же счастье, которое возникло само по себе, верно и прочно, способно к дальнейшему развитию и достигает высших пределов. Напротив, те блага, которыми восхищается народ, преходящи, и хотя нельзя отрицать того, что и они могут принести пользу или доставить наслаждение, однако только в том случае, если они зависят от нас, а не мы от них. Все дары судьбы полезны и приятны лишь в том случае, если, имея их в своей власти, мы имеем также в своей власти и самих себя, а не сами находимся во власти вещей.